
“KYLLÄ MÄ SISÄLLÖN OSAAN ITSEKIN SUUNNITELLA”

Sävelsirkku ohjaustoiminnan artonomin työn tukena ikääntyvien palvelutalossa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutus

Lahdensivu, kevät 2016

Siiri Kotajärvi

LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutus

Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä

Siiri Kotajärvi

Vuosi 2016

Työn nimi

“Kyllä mä sisällön osaan itsekin suunnitella” - Sävelsirkku ohjaustoiminnan artonomin työn tukena ikääntyvien palvelutalossa

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Sävelsirkku-menetelmän mahdollisuuksia ohjaustoiminnan artonomin työn tukena ikääntyneiden palvelutalossa. Työn toimintaympäristönä oli Saga Munkkiniemen palvelutalo Helsingissä.

Opinnäytetyö oli fenomenologinen ja laadullinen tapaustutkimus, jossa tutkija pohti oman ammatti-identiteettinsä rajoja asiakaslähtöisen ja yksilöllisen viriketoiminnan toteutuksessa logoterapeuttiseen viitekehykseen nojaten. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelukysymyksiä keskustelun pohjana sekä eräänlaista osallistuvan havainnoinnin muotoa. Osallistuvaa havainnointia käytettiin yksilöohjauksissa vuorovaikutustilanteessa osallistujien kanssa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, yksilölliset Sävelsirkku-ohjaustuokit asukkaiden kotona, toteutettiin huhtikuussa 2016 osana Saga Munkkiniemen palvelutalon vapaa-ajantoimintaa nimellä Siirin virkistysvierailut.

Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että Sävelsirkku tukee hyvin ohjaustoiminnan artonomin menetelmäosaamisen ja ammattitaidon soveltamista ikääntyvien palvelutalon vapaa-ajantoiminnan suunnittelussa. Tutkimuksessa pystyttiin refleктоimaan ohjaajan oman ammatillisuuden rajoja ja asukkaiden palaute tuki tutkijan omia havaintoja siitä, että Sävelsirkun ääniohjelmia hyödyntämällä on mahdollista suunnitella ja toteuttaa yksilöllistä viriketoimintaa asukkaille, joilla on alentunut toimintakyky.

Avainsanat Ikääntyvät, Sävelsirkku, virikkeellinen toiminta, logoterapia

Sivut 20 s. + liitteet 1 s.

LAHDENSIVU

Crafts and recreation

Therapeutic recreation

Author

Siiri Kotajärvi

Year 2016

Subject of Bachelor's thesis

Sävelsirku method in supporting the work of a Bachelor of Culture and Arts in an assisted living unit for elderly

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to study the potentials of the Sävelsirku method in supporting the work of a Bachelor of Culture and Arts in an assisted living unit for elderly. The thesis was implemented in Saga Munkkiniemi, an assisted living unit for elderly in Helsinki.

This thesis was a phenomenological and qualitative case study, which pondered the margins of professional identity when implementing client-oriented and personalised recreational activity, leaning on logotherapeutic frame of reference. The data collecting methods were conversations based on interview questions and one form of participant observation. The participant observation was carried out during individual activity sessions when interacting with the participants.

The practice-based part of the thesis was implemented in April 2016 with a name "Siiri's recreational visits" as a part of the recreational activity schedule in the Saga Munkkiniemi assisted living unit for elderly.

The results of the study show that the Sävelsirku method supports the application of methodological and professional competence of a Bachelor of Culture and arts, when planning the recreational activities in an assisted living unit for elderly. In this study it was possible to reflect the facilitator's own professional margins, and the feedback from the residents reinforced the author's perceptions that the audio programs of Sävelsirku enable planning and implementing personalised recreational activity sessions for residents with impaired functional capability.

Keywords aged, Sävelsirku, recreational activity, logotherapy

Pages 20 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET.....	2
2.1	Aiheen valinta	2
2.2	Toimintaympäristön kuvaus	3
2.3	Tutkimuskysymyksen muotoilu ja opinnäytetyön tavoitteet	3
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET	4
3.1	Palveluasuminen ja palvelutalo	4
3.2	Toimintakyky	4
3.3	Logoterapia.....	4
3.4	Holistinen ihmiskäsitys	5
3.5	Tutkimusmenetelmät.....	5
4	SÄVELSIRKKU	6
4.1	Menetelmä.....	6
4.2	Tutkimustietoa.....	6
4.3	Tämän tutkimuksen tarpeellisuus.....	7
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	8
5.1	Taustateoriat käytännön tutkimuksessa.....	8
5.2	Sävelsirkkuun tutustuminen	8
5.3	Asukkaiden valintaprosessi	9
5.4	Havainnointimenetelmät	10
5.5	Siirin virkistysvierailut.....	11
5.5.1	Tilanteen aloitus	11
5.5.2	Keskustelun kautta kuunteluun ja takaisin keskusteluun	11
5.5.3	Tilanteen lopetus ja jatkosta sopiminen	12
6	HAVAINTOJA JA KOKEMUKSIA	12
6.1	Asukkaiden kokemukset	12
6.2	Omat kokemukseni.....	14
6.2.1	Yksilöohjaus kotona	14
6.2.2	Sävelsirkun ohjelmasisältö	14
6.2.3	Tekniikasta	15
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	16
7.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymys	16
7.2	Jatkotutkimukset.....	17
7.3	Pohdintaa prosessista.....	17
	LÄHTEET	19

1 JOHDANTO

Ohjaustoiminnan artonomin koulutusohjelma on monipuolinen ja laaja, ja varmasti jokainen siitä valmistunut kokee saaneensa eväät ammattitaitoisen, asiakaslähtöisen ja yksilöllisen ohjaustoiminnan toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Ohjaustoiminnan artonomin osaamisen ydintä on asiakkaan kokonaisvaltainen ja kunnioittava kohtaaminen, huolellinen asiakastarpeiden arviointi sekä kulttuuri- ja taidelähtöisen ohjaustoiminnan toteuttaminen edellä mainittujen pohjalta (Hämeen ammattikorkeakoulu, ohjaustoiminnan koulutusohjelma, Ohjaustoiminnan artonomit – OTA ry n.d.).

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana oli oman ohjaajan työni todellinen kehittämistarve. Ikääntyvien palvelutalon uutena vapaa-ajanohjaajana suurin haasteeni on tavoittaa toiminnalla nykyistä suurempi prosentti asukkaista. Palvelutalon asukkaiden toimintakyvyn aste on todella vaihteleva, ja osalla asukkaista alentunut fyysinen ja/tai psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky rajoittaa päivittäisiä toimia sekä toimintaan osallistumista. Vapaa-ajanohjaajana yksi tärkeimmistä tavoitteistani on pystyä tuottamaan mielekästä ja merkityksellistä virike- ja virkistystoimintaa erilaiset asiakastarpeet huomiottaen.

Ennen kuin aloitin palvelutalon vapaa-ajanohjaajana, siellä oli tehty suunnitelmia ja neuvotteluja Sentina Oy:n kanssa Sävelsirkku-menetelmän sisällyttämisestä osaksi vapaa-ajantoiminnan toteutusta. Kun itse pääsin tutustumaan Sävelsirkkuun lisenssineuvottelujen yhteydessä, sain idean kokeilla menetelmän hyödyntämistä vapaa-ajantoiminnan tukena niiden asukkaiden kohdalla, joita toiminta ei tällä hetkellä tavoita.

Sävelsirkku on Sentina Oy:n kehittämä digipalvelu kuntouttavan ja virikkeellisen hoitotyön suunnitteluun ja toteutukseen. Palvelun tarkoitus on madaltaa hoitohenkilökunnan kynnystä viriketoiminnan toteuttamiseen sekä säästää suunnitteluun tarvittavaa aikaa. Valmiiksi suunnitellut sisältökokoaisuudet tuovat lisää ideoita ja osaamista hoitotyön virikkeelliseen ja aktiivoivaan toteutukseen. (Sentina Oy n.d.)

Sävelsirkku-menetelmän vaikutuksista ikääntyvien hyvinvointiin on tehty tutkimuksia jo aiemmin, eikä tämän opinnäytetyön tarkoituksena ole ollut lähteä toistamaan aiempia tutkimuksia ja niissä käytettyjä menetelmiä. Sävelsirkkusta ohjaustoiminnan ammattilaisen työvälineenä ei ole aiempia tutkimuksia, ja tämä opinnäytetyö keskittyy tutkimaan, mitä Sävelsirkku menetelmänä ja työvälineenä voi tuoda lisää ohjaustoiminnan artonomin käytännön asiakastyöhön. Vaikka tutkimukseni tukena on asukkaiden kokemuksia ja ajatuksia, on sen pääpaino oman ohjaajan työn kehittämisessä sekä hoitohenkilöstölle kehitetyn menetelmän soveltamisessa ohjaajan ammatissa.

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen ja fenomenologinen tapaustutkimus, jossa taustalla vaikuttaa ohjaustoiminnan artonomin koulutuksen tuoma ammattitaito ja ammatti-identiteetti sekä oma ihmiskäsitys ja logoterapeuttinen

ajattelu. Asukkaiden, joiden kanssa Sävelsirkkua kokeiltiin, kertomat kokemukset ja ajatukset tukevat oman kokemukseni reflektointia.

2 LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2.1 Aiheen valinta

Ikääntyvät asiakasryhmänä on ollut syy ja motiivi hakeutumiselleni ohjaustoiminnan koulutusohjelmaan. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta olen suunnannut ja toteuttanut opintojani ikääntyvien parissa tehtävään työhön, eikä opinnäytetyötutkimuksen kohderyhmän valinta ollut poikkeus. Opiskelin pääaineenani terapeuttista ohjaustoimintaa opintojaksolla Terapia, kuntoutuminen ja virkistyminen, ja kiinnostus terapeuttisen ohjaustoiminnan toteuttamiseen ikääntyville oli pohjana opinnäytetyön aihetta valitsani.

Opinnäytetyöni aiheen valinta- ja suunnitteluprosessi oli mutkikas ja monivaiheinen. Ensimmäisenä aiheena oli tutkia uudenlaista, itse kehittämääni menetelmää yhdistää perinteistä ja modernia käsityötä. Olin tehnyt alustavan suunnitelman ja aikataulun, löytänyt työelämäyhteyden eli toimintaympäristön ja sopinut alustavasti jo projektin aloituksesta. Kuitenkin kävi niin, että sain hieman odottamatta vakituisen kokopäivätyön toiselta paikkakunnalta, joten oli selvää, että sellaisenaan projekti tulisi toistaiseksi kuopata. Uusi työni vapaa-ajanohjaajana ikääntyvien palvelutalossa valikoitui kuin luonnostaan opinnäytetyöni toimintaympäristöksi. Alun perin vaikutti siltä, että pystyisin tutkimaan menetelmää aktiivisen arjen tukijana palvelutalossa, ja tällä kertaa projekti eteni jo suunnitelmaseminaariin asti.

Jouduin kuitenkin jälleen kuoppaamaan tutkimukseni lähinnä käytännön ongelmien vuoksi; sekä tilojen että materiaalien saatavuudessa oli ongelmia, enkä myöskään saanut projektiin mukaan riittävää määrää osallistujia. Käytännön ongelmista johtuen myös projektin aikataulullinen toteutus alkoi näyttää hankalalta.

Uusi työpaikkani, Saga Munkkiniemen palvelutalo, oli tehnyt jo aiemmin alustavia neuvotteluja äänipalvelu Sävelsirkun käytöstä Sentina Oy:n kanssa, ja tehtäväni oli tutustua Sävelsirkkuun ja tehdä päätös mahdollisesta lisenssisopimuksen tekemisestä. Seuratessani Sentina Oy:n edustajan esittelyä Sävelsirkusta en alkuun uskonut, että minä voisin ohjaustoiminnan ammattilaisena hyötyä siitä; minun ammattitaitoani ja erityisosaamistani on juuri ohjaustuokioiden sisällön suunnittelu! Myöskään hoitohenkilökunnan osalta en kokenut, että meidän kaltaisemme palvelumuoto pystyisi hyödyntämään kyseistä menetelmää asukkaiden arjessa. Kesken tapaamisen sain valtavan ahaa-elämyksen: Sävelsirkku voisi olla juuri se kaivattu keino tavoittaa toimintakyvyltään rajoittuneet asukkaat. Sain Sentina Oy:lta täyden tuen niin tarvittavien laitteiden kuin käytön opastuksenkin osalta.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on työpaikkani Saga palvelutalo Helsingin Munkkiniemessä. Saga Munkkiniemi tarjoaa ikääntyneille palveluasumista yksityisissä vuokra-asunnoissa, ja peruspalvelupaketin lisäksi asukkaan on mahdollista tilata omia tarpeitaan vastaavia palveluita muun muassa hoivan, siivouksen ja huoltopalveluiden muodossa. Vuokra-asuntoa hakevien asukkaiden ensisijainen valintaperuste on erityinen tarve palveluasumiselle. (Saga Care Finland Oy n.d.)

Palvelutalossa Saga Munkkiniemessä asuu tällä hetkellä lähes 200 ikääntynyttä. Vapaa-ajanohjaajana tehtäväni on toteuttaa monipuolista ja mielekästä kaikille asukkaille avointa vapaa-ajantoimintaa. Tällä hetkellä viikotaiseen ohjelmaan sisältyy säännöllisesti muun muassa bingo, tuolijumppa, allasjumppa, kädentaitopaja, aivojumppa ja yhteislaulut sekä ulkopuolisia esiintyjä. Kaiken kaikkiaan toimintaan osallistuu melko pieni osuus talon asukkaista, mikä osittain johtuu siitä, että osa hyväkuntoisista asukkaista elää käsittääkseni hyvinkin aktiivista elämää myös talon ulkopuolella.

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta aloittaessani olin työskennellyt talon vapaa-ajanohjaajana vasta vähän aikaa, joten olin tutustunut vasta hyvin pieneen osaan talon asukkaista. Minulla oli kuitenkin tiedossa, että asukkaiden toimintakyvyn aste vaihtelee erittäin hyväkuntoisesta ikääntyvästä vuoteeseen hoidettavaan asukkaaseen. Olimme esimieheni kanssa keskustelleet suurimmasta haasteesta vapaa-ajantoiminnan tarjoamisessa: miten voimme tavoittaa mielekkäällä ja merkityksellisellä viriketoiminnalla ne asukkaat, jotka eivät pysty osallistumaan avoimeen, yleisissä tiloissa toteutettavaan toimintaan. Tässä kohtaa nousi esiin myös kysymys siitä, mihin kaikkeen minun taitoni ja työkaluni ohjaajana riittävät, kun teen työtä yksin.

2.3 Tutkimuskysymyksen muotoilu ja opinnäytetyön tavoitteet

Sävelsirkun vaikutuksia ikääntyvän hyvinvointiin sekä äänen vaikutusta ihmiseen on tutkittu Sävelsirkun kehittämisen alusta lähtien (Sentina Oy n.d.), eikä vastaavanlaisten tutkimusten toistaminen tämän opinnäytetyön yhteydessä ollut tarkoituksenmukaista. Aiempien opinnäytetyösuunnitelmieni jälkeen, aikataulullisten resurssien rajallisuuden ymmärtäessäni, en lähtenyt tavoittelemaan tutkimuksellani vastauksia asukkaiden hyvinvoinnista pitkän tutkimusprosessin avulla. Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymys muotoutui seuraavanlaisesti: miten Sävelsirkku-menetelmä voi toimia ohjaustoiminnan artonomin työn tukena ikääntyvien palvelutalossa?

Opinnäytetyöni tavoitteet ovat osin toimintaympäristön luomia, osin itseni asettamia: palvelutalon vapaa-ajantoiminnan kehittäminen erilaisia asiakastarpeita vastaavaksi, toimintakyvyltään rajoittuneiden asukkaiden tavoittaminen vapaa-ajantoiminnalla, oman osaamisen reflektointi ja kehittäminen sekä opintojen loppuun saattaminen.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa avaan opinnäytetyössäni esiintyviä keskeisiä käsitteitä siinä määrin, kuin se tämän raportin luettavuuden ja ymmärrettävyyden saavuttamiseksi on tarpeen. Teoreettisena viitekehysenä opinnäytetyön taustalla vaikuttaa oman ohjaajapersoonani logoterapeuttinen ja holistinen ihmiskäsitys.

3.1 Palveluasuminen ja palvelutalo

Palveluasumiseen sisältyy aina asumisen lisäksi siihen liittyvät hoiva- ja hoitopalvelut, kuten kodinhoito- ja hygieniapalvelut. Yksityisiä asuinhuoneistoja asumiseen tarjoavien palvelutalojen lisäksi palveluasumisen yksiköjä voivat olla myös pienkodit ja ryhmäkodit. Tehostettuun palveluasumiseen kuuluu henkilökunnan ympärivuorokautinen hälytysvalmius. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

3.2 Toimintakyky

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016) mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä merkityksellisistä ja välttämättömistä päivittäisistä toiminnoista elinympäristössään. Näillä toiminnoilla tarkoitetaan esimerkiksi työtä, opiskelua, harrastuksia sekä itsestä ja toisista huolehtimista. Myös ympäristöllä on sekä kielteisiä että myönteisiä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Hyvä toimintakyky auttaa ihmistä löytämään paikkansa yhteiskunnassa sekä selviämään itsenäisesti arjessa vielä ikääntyneenäkin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Fyysisen toimintakykyyn kuuluu lihaskunnan ja kestävyyskunnan lisäksi kehon asentojen ja liikkeiden hallinta sekä aistit. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan mielen voimavaroja, mielenterveyttä ja elämänhallintaa. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista, tuntee voivansa hyvin ja arvostaa itseään. Osana psyykkistä toimintakykyä käsitetään myös kognitiivinen toimintakyky, jossa on kyse tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyvistä psyykkisistä toiminnoista. Sosiaalinen toimintakyky sisältää ihmisen vuorovaikutussuhteissaan sekä ihmisen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

3.3 Logoterapia

Logoterapian luoja ja kehittäjä Viktor Emil Frankl käytti siitä myös nimeä eksistenssianalyysi. Logoterapia-termi tulee kreikankielen sanoista logos ja therapeia. Logos-sana tarkoittaa eri käänöksissä muun muassa tarkoitusta, mieltä ja järkeä. Terapia voidaan ymmärtää parantamisen taitoa laajemmin myös paranemisen taitona. Franklin itsensä mukaan logoterapian yksinkertaisin määritelmä on ”terapiaa tarkoituksen avulla”. (Möller 2012, 7.)

Frankl joutui vuonna 1942 keskitysleirille Itävallassa. Sen kerrotaan olleen hänen elämässään aikaa, jolloin hän koki, että ihminen kestää mitä vain, jos tietää miksi. Franklin mukaan hän selvisi leiriltä vain sen ajatuksen voimalla, että pääsee vielä näkemään perheensä. Hän koki myös pystyvänsä vahvistamaan voimiaan itsestään etäännyttämällä, ottamalla kantaa omaan suuruunsa ja kärsimyksensä ikään kuin etäämmältä tarkkailemalla. (Möller 2012, 7–9.)

Logoterapian ihmiskäsitys perustuu käsitykseen ihmisen tahdon vapaudesta. Sen mukaan ihmisellä on vapaa tahto, vapaus valita suhtautumisensa vallitseviin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Toinen perusolettamus logoterapiassa on tahto tarkoitukseen. Siinä keskitytään etsimään tarkoitusta, löytämään ja täyttämään se kussakin elämäntilanteessa. Kolmantena perustana on elämän tarkoitus – myönteinen elämäntarkoitus, jonka mukaan elämän tarkoitus ei katoa koskaan. (Möller 2012, 70.)

Logoterapian ihmiskäsityksen mukaan ihmisen kolme ulottuvuutta ovat keho eli fyysinen ulottuvuus, psyykkis-sosiaalinen ulottuvuus sekä henkinen ulottuvuus. Nämä kolme muodostavat kokonaisuuden, jossa ihmisenä olemisen eri olemuspuolet vaikuttavat toisiinsa ja kokonaisuuteen. (Möller 2012, 71–72.)

3.4 Holistinen ihmiskäsitys

Logoterapian ihmiskäsityksen tavoin myös holistinen ihmiskäsitys ymmärtää Rauhalan (2014) mukaan ihmisen olemassaolon kolmena muotona: tajunnallisuus (psyykkis-henkinen olemassaolo), kehollisuus (fyysinen olemassaolo) ja situationaalisuus (olemassaolo suhteena todellisuuteen). Tämä tarkoittaa sitä, ettei ihminen ole ihminen ilman jotakin näistä ulottuvuuksista. Ihminen elää aina suhteessa maailmaan eli todellisuuteen, jolloin olosuhteet ja niiden muutokset vaikuttavat ihmisen olemassaoloon. Vaikka ihmisen kehollista olemassaoloa voidaan rajoittaa esimerkiksi väliaikaisella narkoosilla, ei se vielä poista kehollista olemista. Psyykinen ja henkinen olemassaolo tarkoittaa inhimillistä kokemuksellisuutta, sitä, miten tunnetta, tiedämme ja uskomme asiat ja ilmiöt joksikin. (Rauhala 2014, 32–47.)

3.5 Tutkimusmenetelmät

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa Hirsjärven ym. (2007, 160) mukaan tutkija luottaa omiin havaintoihinsa enemmän kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa suositaan metodeja, joissa tutkittavan ääni pääsee esille. Näitä voivat olla esimerkiksi teemahaastattelu, osallistuva havainnointi sekä ryhmähaastattelu. Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä suunnitelmat muotoutuvat olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym., 2007, 160.)

Fenomenologinen tutkimusstrategia painottuu tutkijan itsensä ja hänen kokemustensa ja ymmärryksensä muodostuksen tarkkailuun. Tätä hyödyntämällä pyritään löytämään tutkittavan kohteen keskeinen olemus. Strategian

lähtökohtana on tutkijan avoimuus, ja tutkimus toteutetaan pohdiskelevalla otteella. (Fenomenologinen tutkimus 2015.)

4 SÄVELSIRKKU

Tässä luvussa kerron Sävelsirku-menetelmän kehittamisestä ja tutkimustuloksista. Perustelen myös tämän opinnäytetyötutkimuksen tarvetta ohjaustoiminnan artonomin näkökulmasta.

4.1 Menetelmä

Sävelsirku on Sentina Oy:n tuottama digitaalinen äänipalvelu, joka mahdollistaa kuntouttavan ja virikkeellisen hoitotyön suunnittelun ja toteutuksen. Palvelu kehitettiin yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa Teke-sin iWell -hankkeessa. Sävelsirku toiminta perustuu tunnemuistin aivoja aktivoivaan voimaan. Ikääntyneille tuttu toimintatapa, yhdessä kuunteleminen yhdistyy musiikin ja äänen vaikutuksiin, ja virkistää ikääntyvän muistin toimintaa. Menetelmänä ja työvälineenä Sävelsirku tarkoitus on madaltaa kynnystä ryhmätoiminnan toteutukseen sekä säästää aikaa sen suunnittelussa. Esivalmistellut ohjelmat helpottavat hoitoyhteisön sosiaalisesti aktiivisen arjen luomista. (Sentina Oy n.d.)

Sentina Oy:n (2016) mukaan Sävelsirku ei ole vain tiedostopankki, se on tapa toimia. Sävelsirku sisältää tuhansia musiikki- ja ääniohjelmia sekä ohjauksellisesti esivalmisteltuja ohjaustuokiopohjia ryhmätoiminnan toteutukseen. Ohjelma-arkistoon sisältyy suomen- ja ruotsinkielistä ohjelmaa muun muassa eri aikakausien musiikin, hengellisen ohjelman sekä selkouutisten muodossa. Toiminnallisiin tuokioihin on tarjolla esimerkiksi yhteislauluja ja liikuntaohjelmia. Sävelsirku toimii verkkoselaimessa kaikilla älylaitteilla. (Sentina Oy n.d.)

4.2 Tutkimustietoa

Ajan aalloilla -kehittämissuunnitelmassa syntyi äänipalvelu Sävelsirku (ÄS), ja projektissa tutkittiin sen muunneltavan ääniympäristön vaikutuksia hoitoyhteisön vuorovaikutukseen ja vuorovaikutussuhteisiin. Tutkimuksen ensisijaisena tarkastelukohteena oli Sävelsirku vaikutukset palvelutalojen ja vanhainkotien asiakkaiden vuorovaikutukseen sosiaalisen ympäristön kanssa sekä ikääntyneiden psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös hoitohenkilöstön toimintatapojen muuttumista asiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Vanhusten mieliala ja vireystila kohosivat sekä kertavaikutuksina että pidempikestoisena vaikutuksena. Henkilökunnan työskentelytavassa havaittiin asiakaslähtöisempää otetta, ja vuorovaikutus niin henkilökunnan kuin asiakkaidenkin kesken lisääntyi. Kaiken kaikkiaan asiakkailla ilmeni fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn paranemista. (Saarela 2016).

4.3 Tämän tutkimuksen tarpeellisuus

Sävelsirkkua on tutkittu vuosien varrella muun muassa useiden opinnäytetöiden myötä, nimenomaan kuntouttavan ja virikkeellisen hoitotyön työvälineenä. Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen tutkimus, jossa Sävelsirkun mahdollisuuksia tutkitaan ohjaustoiminnan artonomin itsenäisen ohjaustoiminnan toteutuksen tukena. Ensisijainen tarve tälle tutkimukselle nousi nimenomaan todellisen toimintaympäristön tarpeista, ja tutkimuksen tuloksia hyödynnetään Saga palvelutalon vapaa-ajantoiminnan kehittämiseksi.

Ohjaustoiminnan artonomi (AMK) on ohjaustyön ammattilainen, jonka osaamiseen kuuluu kulttuurillisten menetelmien suunnittelu ja ohjaaminen sekä kehittäminen ja johtaminen. Käsiyöt, kuvallinen ja sanallinen ilmaisu sekä draamaperustaisen ja ryhmätoiminnan ohjaaminen muodostavat laajan menetelmäosaamisen. Vahvasta menetelmäosaamisesta huolimatta osaamisen ydin on asiakaslähtöisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, joihin valmistavat työelämän kanssa tehtävät projektit. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d.)

Asiakaslähtöisen toiminnan suunnittelussa merkittävintä on huolellinen asiakastarpeiden arviointi. Ohjaustoiminnan artonomilla on taitoa ja luovuutta suunnitella laajojakin toimintakokonaisuuksia erilaisille asiakasryhmille, ja toteuttaa niitä pedagogisen tai terapeuttisen ohjaustoiminnan lähtökohdista. Arja Anttilan pro gradu -tutkielmassa (Anttila 2012) tutkittiin ohjaustoiminnan artonomin ammatti-identiteettiä. Ohjaustyön arvoja ja päämääriä tutkittaessa vastauksista nousi tärkeänä esiin ohjaajan suhde asiakkaaseen. Toiminnan ajateltiin lähtevän asiakkaan voimavaroista ja jokaisen asiakkaan oikeudesta tulla kohdatuksi ihmisenä (Anttila 2012, 70–71). Tämä on se lähtökohta, mihin itse ohjaustoiminnan artonomina pystyn samaistumaan. Pidän suurimpana vahvuutenani, verrattuna käsitykseeni muista ohjaajaksi valmistavista koulutuksista, ohjaustoiminnan koulutuksen tuomaa varmuutta ja vankkaa osaamista juuri asiakaslähtöisen toiminnasta kokonaisuutena. Ammattilaisena kykenen ottamaan huomioon erilaiset asiakastarpeet ja ohjaamaan erityisesti tavoitteellista, kuntouttavaa ja virkistävää toimintaa, minun tapauksessani juuri ikääntyville asiakasryhmänä. Mihin siis tarvitsisin Sävelsirkkua?

Sävelsirkku on suunniteltu hoitohenkilöstön käyttöön madaltamaan kynnystä kuntouttavan ja virikkeellisen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Käytäntö on osoittanut, että Sävelsirkun avulla musiikin ja äänen kuuntelu on yhdistänyt asiakkaita ja henkilökuntaa, ja että hoitohenkilöstö on saanut uutta intoa virikkeellisen toiminnan toteuttamiseen huomattavasti Sävelsirkun virkistävät vaikutukset asiakkaissa (Sentina Oy n.d). Minulla ei ole taustallani hoitoalan koulutusta, eikä minulla ole suunnitelmassa hakeutua työympäristöihin, missä minulta sellaista vaadittaisiin. Saga palvelutalon vapaa-ajanohjaajaksi työllistyttyäni uskoin, että olen juuri siinä työssä, mitä olen haaveillutkin tekeväni ohjaustoiminnan ammattilaisena: suunnittelemassa ja toteuttamassa itsenäisenä työntekijänä ikääntyneiden viriketoimintaa, ja tämän kokonaisuuden hallitsemiseen juuri tässä työympäristössä minulla on pian valmistavana ohjaustoiminnan artonomina kaikki tarvittava osaaminen työkalupakissani.

Kun kuuntelin ja katselin Sävelsirkun esittelyä, ennakoasenteeltani hieman välinpitämättömänä, kaksi asiaa loksahdivat toisiaan vasten mielessäni aivan yllättäen: palvelutalon asukkaat, joita vapaa-ajantoiminta ei jostain syystä tällä hetkellä tavoita sekä Sävelsirkun mahdollisuudet heidän tavoittamiseksi. Tietyllä tapaa siis jo tutkimuksen ideointivaiheessa vastasin joiltakin osin tutkimuskysymykseeni, eli miten Sävelsirkku-menetelmä voi toimia ohjaustoiminnan artonomin työn tukena ikääntyvien palvelutalossa. Tuota kysymystä, sen tutkimista ja tuloksia käsittelen seuraavaksi tässä opinnäytetyöraportissani.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Taustateoriat käytännön tutkimuksessa

Tämä tutkimus oli luonteeltaan fenomenologinen ja laadullinen tapaustutkimus. Tutkijana painotin oman kokemuksen ja ymmärryksen muodostumista tutkittavasta kohteesta. En nojannut tutkimuksessani vahvasti mihinkään olettamukseen, määritelmään tai teoreettiseen viitekehykseen, vaan pohdin tutkimuskohdetta ja tuloksia reflektoiden omia kokemuksiani. Kuitenkin todellisiin ohjaustilanteisiin osallistuneiden asukkaiden haastattelut ja oma havainnointini ohjaustilanteissa tukevat tämän opinnäytetyön laadullisia tavoitteita, joita ovat palvelutalo Sagan vapaa-ajantoiminnan kehittäminen asiakastarpeita vastaavaksi sekä Sävelsirkun soveltuvuus ohjaajan työvälineeksi palvelutalossa.

Omaa ohjaajuuttani ja ammatti-identiteettiäni ohjaa vahvasti holistinen ja logoterapeuttinen ihmiskäsitys, eli ajattelen ihmisellä olevan kolme ulottuvuutta, jotka kommunikoivat keskenään niin, että jokainen ulottuvuus on vaikutussuhteessa toiseen. Ihminen on siis mielestäni psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Miellän myös logoterapian ydinajatuksen, ihmiselämän merkityksellisyyden ja tarkoituksellisuuden korostamisen terapeuttisen ohjaustoiminnan asiakaslähtöisen suunnittelun perustaksi. Nämä teoreettiset viitekehykset ohjasivat tutkimukseni suunnittelua ja toteutusta taustavaikuttajina. Logoterapeuttinen ajattelumalli oli mukana yksilöllisen, kunkin asukkaan tarpeita vastaavan tuokion suunnittelussa. Koska tässä tutkimuksessa ei ollut pääpainona asukkaan kuntoutumis- tai virkistymisprosessin seuraaminen, ei tutkimustulosten analysoinnissa painoteta logoterapeuttisten tavoitteiden toteutumista.

5.2 Sävelsirkkuun tutustuminen

Sävelsirkku toimii nykyään kaikilla älylaitteilla Chrome-verkkoselaimessa. Periaatteessa palvelua voi käyttää siis niin älypuhelimella, tabletilla kuin tietokoneellakin. Käyttöä varten tarvitaan siis älylaite, verkkoyhteys sekä jonkinlainen kaiutin äänentoistoa varten. Kannettava ja langaton kaiutin sopii siihen parhaiten, sillä Sävelsirkun, tai oikeammin käytettävän laitteiston helppo liikuteltavuus on merkittävä tekijä palvelun käytön sujuvuuden kan-

nalta. Sain Sentina Oy:ltä koekäyttöä varten kuukauden testilisenssin Sävelsirkkuun sekä sen käyttöön tarvittavat taulutietokoneen eli tabletin ja langattoman kaiuttimen.

Laitteiden ja testilisenssin lisäksi sain Sentina Oy:ltä valtavasti tukea tutkimukseni toteutukseen. Toimitusjohtaja Eija Lämsä toimitti laitteen minulle henkilökohtaisesti ja hän myös opasti palvelun käytön. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä ja aikataulu muotoiltiin yhteistyönä, ja erityisesti henkinen tuki Eijalta ideoinnin ja suunnittelun suhteen oli minulle ensiarvoisen tärkeää, olinhan hienoisen aikataulupaineen alla aiempien opinnäytetyösuunnitelmieni kariuduttua jo kahteen otteeseen.

Erityisen tärkeää ja mielekästä oli saada heiltä ripeällä aikataululla helppokäyttöinen iPad-tabletti käyttöni, sillä työpaikallani ei olisi ollut sillä hetkellä vapaana yhtään tablettia. Koska tutkimuksessa käyttämäni laite ei ollut työnantajani, vaan Sentina Oy:n omistuksessa, minun oli mahdollista kuljettaa laitetta mukani kotiin ja takaisin työpaikalle. Näin laitteen ja Sävelsirkun käyttöön tutustuminen sekä muistiinpanojen tekeminen sujui vaivattomasti, eikä minun tarvinnut esimerkiksi siirtää muistiinpanojani eri laitteiden välillä. Pystyin siis tekemään opinnäytetyötäni sille varatulla ajalla, eli työaikani ulkopuolella, vaikka vierailut asukkaiden luona Sävelsirkun kanssa tapahtuivatkin työajalla. Tutustuin palvelun sisältöön eli ääniohjelmiin satunnaisten hakusanojen ja selailun avulla jo etukäteen ennen varsinaisten asukaskäyntien suunnittelua. Sain huomata, että Sävelsirkku oli ainakin minulle henkilökohtaisesti työvälineenä vaivaton käyttää, ja että ääniohjelmia oli monipuolisesti.

5.3 Asukkaiden valintaprosessi

Kuten todettu, työyksikössäni Saga Munkkiniemen palvelutalossa asukkaita on lähes kaksisataa, ja ”Sävelsirkku-vierailuja” suunnitellessani en ollut tavannut suurta osaa heistä vielä ollenkaan. Saga Munkkiniemi tarjoaa yksityisiä vuokra-asuntoja palveluasumiseen, ja ikääntyneiden asukkaiden palveluntarpeet ovat yksilöllisiä ja monentasoisia. Tämä tarkoittaa sitä, että vaikka peruspalvelupaketin tilanneet asukkaat voivat olla hyvinkin toimintakykyisiä ja elävät aktiivista arkea, on asukkaan mahdollista tilata riittävät hoivapalvelut omaan kotiinsa palvelutalossamme jopa silloin, kun hänen alentunut toimintakykynsä rajoittaa yksinkertaisimpiakin päivittäistoimintoja. Minulla oli siis tiedossa, että talossa asuu ikääntyneitä, jotka eivät fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn alenemisesta johtuen ole kykeneviä osallistumaan yhteiseen ja kaikille avoimeen vapaa-ajantoimintaan, jota toteutetaan talon yhteisissä tiloissa.

Tällä hetkellä Saga Munkkiniemi koostuu kahdesta palvelutalosta, jotka kytkeytyvät toisiinsa yhdyskäytävällä. Molemmista taloissa on oma hoiva-tiimi ja oma vastaava sairaanhoitaja. Sain korvaamatonta apua näiltä sairaanhoitajilta valitessani asukkaita vierailuja varten, kun istuimme alas käymään asukaslistoja läpi. Molemmat sairaanhoitajat kertoivat mielipiteensä siitä, ketkä asukkaat heidän mielestään hyötyisivät erityisesti näistä ”virkestysvierailuistani”, joksi niitä tutkimusjakson ajan viikkotiedotteessamme

nimitin. Hoivatiimien vastaavina he pystyivät antamaan minulle tärkeää tietoa valituista asukkaista ja heidän toimintakyvystään. Osasta asukkaista he osasivat kertoa myös esimerkiksi ammatin ja kiinnostuksen kohteita, minkä ansiosta pystyin suunnittelemaan Sävelsirkku-tuokioita yksilöllisesti jo etukäteen.

Huhtikuun 2016 aikana kävin vierailmassa Sävelsirkkun kanssa viiden asukkaan luona. Olisi saattanut olla hyödyllistä tutkimuksen kannalta tehdä muutama ”koevierailu” enemmänkin, mutta siihen ei valitettavasti ollut mahdollisuutta muun työn ohella. En toisaalta myöskään usko, että tämän opinnäytetyön tulosten kannalta olisi ollut tarkoituksenmukaista saada määrällisesti enempää vastauksia tai havainnointituloksia. Valitsin asukkaat vierailuja varten lähinnä oman mieleni mukaan niin, että osalla oli alentunut fyysinen, osalla psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky. Nämä viisi asukasta olivat kaikki naisia, keski-ikänsä noin 94-vuotiaita. Tuo keski-ikä on vain hieman korkeampi, kuin koko talon asukkaiden keski-ikä. Kaikille osallistujille kerrottiin tutkimuksen luonteesta ja heille luvattiin, että tuloksia käsitellään anonymisti. Tästä syystä en kuvaile tarkkaan heidän toimintakykynsä tarkkaa astetta, sairauksia, heidän antamiaan haastatteluvastauksia tai muutakaan informaatiota, mistä heidät voisi tunnistaa.

5.4 Havainnointimenetelmät

Saadakseni tutkimukseni tueksi tarvittavia tuloksia Sävelsirkku-vierailuista käytin kahta menetelmää. Olin laatinut valmiit haastattelukysymykset (Liite 1), joiden pohjalta oli luontevaa käydä keskustelua asukkaan kanssa. Kysymykset on muotoiltu lyhyesti, ja ne toimivat vapaamuotoisen keskustelun pohjana niin, ettei vierailusta muodostunut virallisen tuntuista haastattelutilannetta. Osan vastauksista pystyin kirjaamaan tabletilleni jo itse vierailutilanteessa, ja loput kirjasin aina saman päivän aikana, jotta saisin kaiken tarvittavan tiedon talteen tuoreeltaan.

Kysymysten lisäksi käytin havainnointiin eräänlaista osallistuvan havainnoinnin muotoa. Hirsjärven ym. (2007, 209–212) mukaan osallistuva havainnointi on tilanteen mukaan vapaasti muotoutuvaa havainnointia, jossa havainnoija on mukana ryhmän toiminnassa ja ikään kuin kulttuurisesti heidän maaperällänsä. Vaikka toteutin tutkimukseni toiminnallisen osuuden yksilöohjauksina, olin toiminnassa itse mukana vuorovaikutteisesti asukkaan kanssa ja tein samalla havainnoja. Tein päätelmiä esimerkiksi asukkaan suhtautumisesta Sävelsirkku-menetelmään ja laitteistoon sekä minuun ohjaajana, käytöksestä ja mielialasta sekä niiden mahdollisista muutoksista. Tulosten analysoinnissa on siis vahva painotus minun kokemuksistani ja havainnoistani Sävelsirkku-tuokion ohjaajan roolissa, mikä tätä raporttia lukevan tulee ottaa huomioon. En siis välttämättä mainitse jokaisen päätelmän kohdalla erikseen, onko kyseessä asukkaan suullisesti antama vastaus vai oma havaintoni. Havainnointi oli hyödyllistä esimerkiksi siinä tapauksessa, jos asukas ei osannut antaa vastausta edellä mainituista asioista kysyttäessä.

5.5 Siirin virkistysvierailut

Ensimmäisen viikon aikana tein kaksi vierailua, seuraavalla viikolla myös kaksi ja viimeisellä viikolla yhden. Otin toiminnan suunnittelussa huomioon yksilölliset tarpeet ja erityisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn asteen. Ennakkotietojeni perusteella sovin osan asukkaista kanssa ennakkoon vierailusta, kun taas toisten kohdalla toimin niin, että menin ennakkoon ilmoittamatta soittamaan ovikelloa. Kerron seuraavassa näistä viidestä vierailukokemuksesta tiivistetysti niin, että yhdistän ne otsikoittain vierailujen vaiheiden mukaan. Luvussa 6 käsittelen tekemiäni havaintojani sekä omia ja asukkaiden kokemuksia.

5.5.1 Tilanteen aloitus

Kaikki viisi asukasta ottivat minut ilahtuneena vastaan. Jokainen koki mielekkääksi jo pelkästään sen, että saivat kipeästi kaipaamaansa seuraa. Olin tavannut vain yhden näistä asukkaista etukäteen, ja esittelin itseni ja talon vapaa-ajan toiminnan lyhyesti. Seuraavaksi esittelin tutkimuskohteeni, Sävelsirkun vapaa-ajantoiminnan muotona palvelutalossa, sekä mukanaani tuomat laitteet, tabletin ja kaiuttimen. Osa asukkaista ei ehkä aivan ymmärtänyt, mistä Sävelsirkussa ja teknisissä laitteissa oli kysymys, mutta se ei tuntunut häiritsevän. Kaksi viidestä asukkaasta totesi kuitenkin jo heti alkuun, etteivät ole kiinnostuneita kuuntelemaan minkäänlaisia ääniohjelmia, joko huonosta kuulosta tai muista kiinnostuksen kohteista johtuen.

5.5.2 Keskustelun kautta kuunteluun ja takaisin keskusteluun

Koska en tuntenut näitä viittä asukasta hyvin ja koska halusin, että jokainen vierailu etenee aina asukkaan ehdoilla, en noudattanut vierailuissani tarkkaa kaavaa. Mukauduin kunkin tilanteen mukaan niin, että tein ratkaisuja sen mukaan, miten kukin asukas aktivoitui keskustellessamme laatimieni kysymysten pohjalta. Hoitajilta saamieni ennakkotietojen pohjalta tallensin Sävelsirkun Suosikit –kansioon kutakin asukasta mahdollisesti kiinnostavaa ohjelmaa; huumorintajuiselle asukkaalle sketsiohjelmia ja laulunharrastajalle kuoromusiikkia. Jätin kuitenkin tilaa improvisoinnille. Kahden asukkaan kanssa päädyimme keskustelemaan heidän kiinnostuksen kohteistaan sekä muista mielekkäistä ja virkistystä tuottavista asioista sen sijaan, että olisimme kuunnelleet ääniohjelmia Sävelsirkusta. He kertoivat jonkin verran siitä, mitä kaipaavat arkensa piristykseksi ja pohdimme yhdessä, miten nuo kaivatut seikat omassa elämässä voisivat toteutua.

Kolme muuta asiakasta olivat kiinnostuneempia musiikista ja muista ääniohjelmista, joten pääsin kokeilemaan Sävelsirkkua heidän kanssaan. Olin aluksi Sävelsirkkua esitellessäni kertonut esimerkkejä ohjelmista, ja yksi asukas halusi ehdottomasti kuunnella musiikkia. Kuuntelimme yhdessä muutamia klassisia ja hengellisiä musiikkikappaleita, ja harmittelimme yhdessä, kun hän ei muistanut jonkin tietyn kappaleen nimeä, jonka kuitenkin mielellään olisi kuullut juuri sillä hetkellä. Kahdelle muulle asukkaalle eh-

dotin itse ohjelmaa; toisen kanssa lähdimme äänimaisemamatkalle luontoäänien avulla, ja toiselle ohjasin tuolijoogaliikkeitä luontoäänien soidessa rentoutusmusiikkina.

5.5.3 Tilanteen lopetus ja jatkosta sopiminen

Jokainen asukas oli ilahtunut vierailusta ja osa olisi mielellään pitänyt minut pidempäänkin kylässä. Kaikki toivottivat lämpimästi tervetulleeksi uudelleen, vaikka osan kanssa varsinainen toiminnallinen osuus jäi pois - keskustelukumppania kaipasivat kaikki. Kerroin asukkaille Sävelsirkun olevan talossa koekäytössä ja keskustelimme lyhyesti siitä, mikä kunkin kohdalla olisi mielekästä virikettä tai toimintaa omassa kodissa tai mahdollisesti talon yhteisissä tiloissa toteutettavaksi.

6 HAVAINTOJA JA KOKEMUKSIA

Tähän lukuun olen koonnut omia ja asukkaiden kokemuksia vierailuista ja Sävelsirkusta. Asukkaiden kokemuksia käsittelen sekä heidän kommenttiansa että omien havaintojeni pohjalta. Omia kokemuksiani reflektoin muun muassa Sävelsirkun sisällön ja teknisen käytön osalta.

6.1 Asukkaiden kokemukset

Kuten aiemmin mainitsin, kaksi viidestä asukkaasta ei halunnut kuunnella Sävelsirkun ääniohjelmia vierailun aikana ollenkaan. Toisella asukkaalla kuulo oli sen verran heikentynyt, ettei omien sanojensa mukaan erottanut musiikin eri soittimia tai muita ääniä, ja ihmispuheestakin oli vaikea saada selvää. Hänellä oli myös näköaisti heikentynyt huomattavasti, ja keskustellessamme hän oli sitä mieltä, ettei hänelle voi tarjota kiinnostavaa tai mielekästä virikettä aistirajoitteista johtuen. Ehdotuksestani kuuntelimme kuitenkin yhden keväisen musiikkikappaleen vierailun loppuksi, mutta hän totesi siitäkin, ettei saanut musiikista kunnolla selvää. Toinen asukas totesi, ettei musiikki tai muukaan kuunneltava ohjelma kiinnosta häntä, sillä hänellä on toisenlaisia kiinnostuksenkohteita. Näistä toki keskustelimme ja hän kertoikin harrastuksistaan mielellään. Emme kuitenkaan tämän lyhyen ensimmäisen vierailun aikana löytäneet Sävelsirkku-palvelusta häntä kiinnostavaa sisältöä.

Yhden asukkaan kanssa teimme äänimaisemamatkoja luontoäänien avulla. Asukkaalla ei ollut aisti- tai liikuntarajoitteita, joten pystyimme keskustelemaan luontevasti nojatuoleissa istuen. Toimintakyky oli rajoittunut lähinnä sosiaalisen toimintakyvyn osalta, sillä ymmärtääkseni hän ei vielä tuntenut talon asukkaita tai toimintaa juurikaan. Haastattelukysymykset toimivat luontevana pohjana keskustelulle, ja hän kertoikin paljon tietoja itsestään, perheestään sekä elämänvaiheistaan. Ehdotin itse luontoäänitalenteiden kuuntelua eli äänimaisemamatkoja Suomen luontoon. Vaikka asukas oli ilahtunut vierailustani ja kuunteli kiinnostuneena talon vapaa-ajantoiminnan sekä Sävelsirkun esittelyä, ei hän oikein osannut aluksi innostua ehdottamastani aiheesta. Kun kehotin sulkemaan silmät ja keskityimme yhdessä

kuuntelemaan järven ranta -nimistä tallennetta, hän kuitenkin vaikutti “pääsevän matkaan” eli äänimaisema vei hänet johonkin paikkaan luonnossa. Kuuntelimme hetken, minkä jälkeen asukas kertoi liikuttuneena matkaneensa oman mökin rantaan kesäiseen iltaan. Kuuntelu toimi siis muistelun välineenä ja aktivoijana. Asukas innostui aiheesta, joten kuuntelimme ja yritimme yhdessä tunnistaa yksittäisiä lintujen ääniä tallenteista.

-Mukavaa mielikuvamatkailua, tätä saa tuoda lisää!

Toisen asukkaan kanssa vierailun sisältö painoittui keskustelun sijaan musiikin kuunteluun. Alentuneen fyysisen toimintakyvyn vuoksi hän oli vuoteenomana, ja hänkin oli todella ilahtunut saadessaan seuraa ja keskustelukumppanin. Asukkaan toiveesta vierailun aikana kuunneltiin nautiskellen ja rauhassa hänen toivomaansa klassista ja hengellistä musiikkia. Esiteltyäni Sävelsirkun lyhyesti hän halusi ehdottomasti kuulla musiikkia ja juuri tiettyjä säveltäjiä ja kappaleita. Hänestä saattoi huomata, miten paljon hän nautti musiikista ja tutuista kappaleista. Asukas kertoi myös, kuinka hänellä oli monena päivänä viime aikoina soinut päässä joku tietty laulu, mutta ei muistanut sillä hetkellä kappaleen nimeä. Jossain vaiheessa piti ottaa Google avuksi, kun hänen vihjeidensä avulla yritin löytää tuota laulua. Sovimme lopulta, että yritämme seuraavalla kerralla uudestaan, josko kappale silloin muistuisi mieleen. Kysyttäessä asukas kertoi olevansa iloinen, kun sai kuulla rakkaita musiikkikappaleita, ja että juttuseura ja musiikki vei hetkeksi ajatukset pois muista, ehkä ikävistäkin asioista.

-Ihana, tule uudestaan! Aivan mahtavaa, kun saa kuulla näitä (toivekappaleita).

Yksi asukas suhtautui muita varautuneemmin Sävelsirkkuun ja koko vierailuun. Hän ei vaikuttanut kovin innostuneelta teknisistä laitteistani tai Sävelsirkun ääniohjelmista, mutta hänkin innostui keskustellessamme kertomaan elämänvaiheistaan ja kiinnostuksenkohteistaan. Muistisairaus tuli jonkin verran esiin keskustelun edetessä, sillä hän saattoi mainita samasta asiasta uudelleen tietyn aihepiirin ollessa esillä. Laitoin keväästä keskustellessamme keväisen musiikkikappaleen soimaan, jonka hän tunnisti, vaikka ei itse osannut ehdottaa mitään kevät-aiheista kappaletta. Muistelimme lapsuuden kevättulvia ja muita kevätmuistoja, minkä jälkeen ehdotin “tuoli-jooga”-liikkeitä ja taustääniksi keväistä linnunlaulua. Asukas teki kyllä kaikki liikkeet, vaikka tuntui vähän ihmettelevän, mitä tapahtuu. Asukas ei oikein osannut vastata, kun kyselin lopuksi ajatuksia ja tuntemuksia Sävelsirkusta ja tuokion sisällöstä. Hänkin oli kuitenkin oikein ilahtunut saadessaan vieraita, ja toivotti tervetulleeksi uudelleen.

-Käypää tavaraa (ohjelmasisältö). Kivempi tää on kun istuu yksin (vierailu).

6.2 Omat kokemukseni

Tässä alaluvussa reflektoin omia kokemuksiani Sävelsirku-ohjauksista, ohjelmasisällöstä ja Sävelsirkuun teknisestä käytettävyydestä. Reflektoin kokemuksiani oman ohjaajan työni ja ammatillisuuden pohjalta.

6.2.1 Yksilöohjaus kotona

Olin joutunut miettimään jo aiemmin työssäni, miten pystyisin toteuttamaan matalan kynnyksen virikkeellistä toimintaa asukkaiden kotona. Olen aiemmin, niin opinnoissa kuin työhistorianikin aikana, suunnitellut ja toteuttanut lähinnä ryhmätoimintaa eri ikäisille. Yksilöohjauksen sisällön suunnittelussa tulee ottaa huomioon yksilölliset asiakastarpeet, eikä kaikkia tarpeita vastaavaa toimintaa mitenkään pysty viemään asukkaan kotiin. Kotona toteutettavan toiminnan yksi tavoitteista tulisi olla asukkaan toimintakyvyn vahvistuminen, jolloin hän mahdollisesti aktivoituisi osallistumaan myös oman kodin ulkopuolella toteutettavaan toimintaan. Tuota tavoitetta en kuitenkaan tässä tutkimuksessa tarkastele, vaikka se toiminnan suunnittelun taustalla vaikuttikin. Sävelsirkuun tutustuessani ajattelin heti, että sitä on pakko päästä kokeilemaan ja tutkimaan osana työyksikköni vapaa-ajantointaa - se vaikutti vastaavan juuri siihen tarpeeseen asukkaan kotona toteutettavasta matalan kynnyksen virkistys- ja viriketoiminnasta.

Näillä “testivierailuilla” tein joitakin havaintoja yksilöllisistä Sävelsirku-tuokioista. Itse henkilökohtaisesti koin jo pelkästään asukkaan kotiin menemisen mukavana ja välittömänä tapana kohdata asukas kiireettömästi ja ilman häiriötekijöitä. Tuntui luonteelta myös aloittaa asukkaan aktivoiminen ja osallistumisen tukeminen kotoa käsin, erityisesti niiden asukkaiden kohdalla, joilla oli alentunut sosiaalinen tai psyykinen toimintakyky. Päättellen siitä, miten aidon ilahtuneita kaikki viisi asukasta olivat vierailuista, uskon heidän kokeneen tulleensa nähdyksi ja kuulluksi yksilönä.

6.2.2 Sävelsirkuun ohjelmasisältö

Tutustuin Sävelsirkuun ääniohjelmiin sekä itsenäisen selailun että asukkaiden toiveiden myötä. Sävelsirku-palvelu sisältää tuhansia musiikkikappaleita, uutissähkeitä ja selkouutisia, rentoutus- ja jumppatuokioita sekä muun muassa luonnon äänimaisemia. Näiden viiden vierailun myötä kävi selväksi, että musiikkikappaleet ovat erityisesti yksilöohjauksia ajatellen Sävelsirkuun parasta antia. Ainakin tämän hetken ikääntyneistä varmasti suurin osa on pienestä asti laulanut, tanssinut tai muuten kokenut musiikkihetkiä eri elämänvaiheissa, ja näissä viidessä asukkaassakin musiikkikappaleet herättivät muistoja. Ohjaajana tunsin onnistumisen riemua, kun pystyin soittamaan asukkaalle mieleistä musiikkia, ja tähän Sävelsirku on mitä mainioin työkalu suuren musiikkikirjastonsa ansiosta. Myös Suomen luonnosta äänitetyt äänimaisemat osoittautuivat helpoksi keinoksi viedä asukas mielikuvamatkalle esimerkiksi lapsuuden tai nuoruuden muistoihin. Ja kuten yksi asukkaista totesi, kuuntelun avulla pääsi hetkeksi pois mieltä painavista asioista.

Tämän melko suppean kokeilun jälkeen voinkin ohjaajana todeta, että Sävelsirkun ääniohjelmista löytyy melko helposti jokaiselle jotakin. Toisaalta voi myös pohtia, että mitä jos asukas haluaa ehdottomasti kuunnella vaikkapa jotakin 2010-luvun pop-artistia, jota ei ohjelmakirjastosta löydy. Tämän toki voidaan karkeasti yleistäen ajatella olevan melko epätodennäköistä, mutta toisaalta sisällön tuottajille piilee tässä mahdollinen haaste: pystytäänkö kasvattamaan ja päivittämään sisältöä aina vaan laajemman kuulijakunnan toiveita vastaavaksi? Sain toki huomata myös sen, etteivät kaikki yksinkertaisesti ole kiinnostuneita ääniohjelmista, ja että esimerkiksi kuvataide kiinnostaa enemmän. Tällöin Sävelsirkun ohjelmista esimerkiksi musiikkikappaleita ja -kanavia tai luontoäänimaisemia voisi käyttää kuvataidetuokion taustalla tai inspiraatiota herättelemässä.

Itse vahvasti musikaalisena ihmisenä huomasin, kenties omien mieltymysten ja musiikin kuuntelutottumusten vaikutuksesta, että jotkin tallenteet olivat mielestäni kehnohoja versioita minullekin tutuista kappaleista. Toisaalta asukkaat eivät kommentoineet tätä puolta ollenkaan, joten siinä ehkä on itselläni ohjaajana kehittymisen paikka - omat lähtökohdat tulisi tässä tapauksessa unohtaa, ja niistä voisi ammentaa keskusteluun tietyissä määrin, mikäli asukas kommentoisi kuuntelukokemusta esimerkiksi esittäjän tai kappaleen sovituksen osalta. Tämä kokemus nojaa kuitenkin osaltani lähinnä häivähdykseen jostakin ajatuksenpoikasesta, joka heräsi jonkin kappaleen aikana. Rentoutus- tai jumppaohjelmia en käyttänyt näiden vierailujen aikana, mutta ehdin kuitenkin selatessani ajatella, että yksilöohjaustilanteen herkkyyks ja yhteys ohjaajan ja ohjattavan välillä voisi kärsiä kaiuttimesta kuuluvan rentoutusohjeistuksen myötä. Siinä mielessä kyseiset ääniohjelmat saattaisivat soveltua paremmin ryhmäohjauksiin.

6.2.3 Tekniikasta

Mielestäni Sävelsirkun suurin vahvuus on helppokäyttöisyys: toimintaa varten tarvitaan ainoastaan älylaite, kaiutin ja verkkoyhteys. Pienet ja kevyet laitteet kulkevat helposti mukana, eikä niitä ole vaikea oppia käyttämään. Verkkoyhteys voi toki toisinaan takkuilla tai jopa lakata toimimasta, mutta tämä tuskin on enää nykypäivänä kovin todennäköinen ongelma. Sentina Oy:ltä testikäyttöön saamani laitteisto oli nykyaikainen ja kätevä, ja tablettiin bluetooth:illa yhdistettävä ”360-kaiutin” oli äänentoisto-ominaisuuksiltaan suorastaan ällistyttävän tehokas. Jostain syystä tabletin ja kaiuttimen välinen kommunikaatio ei kuitenkaan toiminut aivan kivuttomasti, ja aina uuden tallenteen lähtiessä pyörimään oli äänenvoimakkuus lähtökohdaisesti todella kovalla siitä huolimatta, että juuri kuunnellun tallenteen aikana voimakkuus oli säädetty sopivaksi. Tämä ei varsinaisesti pilannut kuuntelukokemusta minulta tai asukkaalta, mutta toi kuitenkin häiritsevää epämukavuutta tilanteeseen. En saanut testijakson aikana selville, miksi laitteisto käyttäytyi välillä näin.

Toinen pieni vaivattomuutta vähentävä seikka oli palvelun jäykähkö selatavuus, eli valikot ja hakutulokset aukesivat välillä kumman hitaasti, mikä toki saattoi johtua vain verkkoyhteyden nopeuksista. Kaikkein selkein kehityskohde oman kokemukseni mukaan on kuitenkin tallenteiden toisto-ominaisuudessa. Mielestäni kappaleen tiedot, eli esittäjä, nimi ja erityisesti

kesto tulisi pystyä näkemään ennen kuin kappale lähtee soimaan, mitä palvelun ominaisuudet eivät tällä hetkellä mahdollista. Vaikka yksilö- tai ryhmäohjauksien kesto harvoin todellisuudessa on minuutintarkka, olisi silti suunnittelun kannalta tärkeää pystyä tarkastelemaan tallenteiden kestoja ennen kuuntelua. Tämä lienee kuitenkin teknisesti toteutettavissa oleva muutos.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa pohdin ensin tutkimuskysymystä ja tavoitteiden toteutumista, sekä tutkimuksen aikana heränneitä kysymyksiä jatkotutkimusten tarpeesta. Lopuksi kuvaan lyhyesti opinnäytetyöprosessiani kokonaisuutena.

7.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tutkimustulokset osoittavat, että Sävelsirkku-menetelmä soveltuu hyvin ikääntyvien palvelutalon vapaa-ajantoiminnan kehittämiseen. Musiikkitalenteet sekä palvelun muut ääniohjelmat luovat luontevat puitteet ikääntyville suunnatulle matalan kynnyksen virike- ja virkistystoiminnalle, ja laitteet on helppo viedä asukkaan kotiin yksilöllistä tuokiota varten. Omien havaintojeni ja asukkaiden palautteen perusteella heille oli merkityksellistä, että Sävelsirkku-vierailujen aikana pystyttiin toteuttamaan heidän toiveidensa mukaista toimintaa. Tällöin asukas tulee kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään ja hänen tarpeensa ja / tai rajoitteensa otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa. Nämä tulokset tukevat siis tavoitetta Saga Munkkiniemen palvelutalon vapaa-ajantoiminnan kehittämiseksi erilaisia asiakastarpeita vastaavaksi.

Oman ammatillisen osaamisen reflektointi oli luontevaa jo opinnäytetyön suunnittelun alkumetreillä, sillä vaikka koen ohjaustoiminnan artonomina olevani asiakaslähtöisen viriketoiminnan suunnittelun ammattilainen, olin jo joutunut toteamaan, etten tiennyt mistä lähteä liikkeelle palvelutalon toimintakyvyltään rajoittuneiden asukkaiden tavoittamiseksi. Oman ammattidentiteetin rajojen tutkimista tapahtui siis jo ideointivaiheessa - oivalsin, että vaikka minulla on ohjaustoiminnan suunnittelun tukena vahva ja monipuolinen menetelmäosaaminen, en minäkään pysty mihin tahansa. Työssäni suurin haaste on tavoittaa toiminnalla mahdollisimman suuri osa asukkaista isossa palvelutalossa tarjoamalla mahdollisimman monipuolista vapaa-ajantoimintaa viikoittain. Vaikka en ajattele, että minun tulisi päästä työstäni helpolla, Sävelsirkku menetelmänä toi suunnittelua sekä toteutusta helpottavan ja aikaa säästävän ratkaisun ohjaajan arkeeni. Enhän osaa imitoida järven rannan lintuja, ainakaan montaa yhtä aikaa, saati pääsisikäsiksi tuhansiin musiikkikappaleisiin parilla napinpainalluksella, paitsi laittomasti stream-palveluissa.

Vaikka kaikkea talossamme tarjottavaa vapaa-ajantoimintaa ei voi viedä asukkaan kotiin, voin hyödyntää omaa ohjaustoiminnan osaamistani yhdistämällä Sävelsirkun äänitalenteita monipuolisesti luoviin menetelmiin ja harjoituksiin, jolloin vain oma mielikuvitukseni ja osaamiseni ovat suunnittelun rajoina. Sävelsirkku oli mielestäni myös melko vaivatton käyttää, eikä

yllättäen edes tabletin näppäily ohjaustuokioiden aikana vaikuttanut häiritsevän asukkaita tai mielestäni katkaissut millään tavalla vuorovaikutusta ohjaajan ja ohjattavan välillä.

7.2 Jatkotutkimukset

Tämän tutkimuksen jäljiltä jäi joitakin kysymyksiä ilmaan. Ehkä tärkeimpänä niistä pohdin, miten pystyisin hyödyntämään Sävelsirkku-tuokioita asukkaan aktivoimiseksi niin, että hän motivoituisi lähtemään kotoa ja osallistumaan yhteiseen toimintaan toimintarajoitteista huolimatta. Tätä en tässä opinnäytetyössä ehtinyt tutkia, sillä se vaatisi ehdottomasti pidemmän prosessin asukkaan yksilöllisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Toinen itselleni merkittävä jatkokysymys on Sävelsirkun kehittämismahdollisuudet; voisiko äänipalvelussa olla valmiita tuokioita, joissa yhdistetään eri aisteja aktivoivia menetelmiä tai ”poikkitieteellisesti” vaikkapa kuvaa musiikkiin tai luontoääniä tanssiliikkeisiin. Itse koen osaavani soveltaa ääniohjelmia erilaisten menetelmien ohjaamiseen, mutta tämänkaltaisesta kehittämistyöstä voisi hyötyä erityisesti hoitohenkilöstö erilaisissa toimintaympäristöissä.

Tämän tutkimuksen tuloksista on toivottavasti hyötyä, kun aion puhua Sävelsirkun puolesta niin, että voisimme yhdessä muiden Sagan yksiköiden ottaa palvelun käyttöömme osaksi ikääntyvien vapaa-ajantoiminnan monipuolista suunnittelua ja toteutusta. Erityisen kiinnostunut olisin näkemään, miten palvelua pystyttäisiin hyödyntämään sekä palveluasumista että ryhmäkoti-asumista tarjoavassa yksikössä näitä eri yksiköitä yhdistävänä välineenä. Tällä tarkoitan esimerkiksi kokeilua, jossa palveluasumisen yksikössä mahdollisesti aktiivisempaa arkea tavoitteleva ikääntyvä voisi ”asukasaktiivina” vieraila ryhmäkodissa viriketoiminnan ”vapaaehtoisohjaajana” Sävelsirkun kanssa.

7.3 Pohdintaa prosessista

Ehdottomasti turhauttavinta koko prosessissa oli useaan kertaan muuttuneet suunnitelmat ja muutosten myötä tiukentunut aikataulu. Viimein toteutukseen asti päässeet suunnitelmat sävyttyivät hienoisella kiireellä ja ajatuksella siitä, että opinnäytetyö ja valmistuminen on aivan ehdottomasti saatava suoritettua tämän kevään aikana. Ensimmäiset kaksi suunnitelmaani perinnekasityön terapeuttisesta yhdistämisestä nykyaikaiseen menetelmään olisivat itse asiassa vieneet oman työni ja ammattiminäni kehittämistä hieman toiseen suuntaan, ja saattaisin tälläkin hetkellä työssäni keskittyä eräällä tavalla ”innovointiin” eli menetelmän kehittämiseen, pilotointiin, patentointiin jne.

Jollakin tavalla suunnitelmien muutokset ja kuin tilauksesta eteeni tullut Sävelsirkkuun tutustuminen taisivat johdattaa tällä hetkellä tärkeiden asioiden äärelle: oman ammatillisuuden tutkiskeluun ja työympäristön toiminnan kehittämiseen, vastaamaan uuden työn todellisiin haasteisiin. Siksi päädyin

opinnäytetyössäni tutkimaan juuri näitä asioita sen sijaan, että olisin lähtenyt hakemaan jollekin tietylle teoreettiselle viitekehykselle tukea käytännöstä. Toisaalta kireä aikataulu vaikutti toiminnallisen osuuden laajuuteen, ja tästä syystä jatkokysymyksiä ja -tutkimuskohteita nousi niin selkeänä esiin tutkimukseni myötä. Noihin kysymyksiin on kuitenkin mahdollista palata oman työn kehittämisen tiimoilta siinä vaiheessa, kun pystyn siihen kunnolla keskittymään valmistumiseni jälkeen.

LÄHTEET

- Anttila, A. 2012. Ohjaustoiminnan artonomin ammatti-identiteetti, se on omien rajojen löytämisestä ja rikkomista. Pro gradu -tutkielma. Sähköinen pdf-dokumentti. Luettu 26.4.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83166/gradu05585.pdf?sequence=1>
- Fenomenologinen tutkimus. 2015. Verkkojulkaisu. Jyväskylän yliopisto. Luettu 26.4.2016. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/fenomenologinen-tutkimus>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi. 160, 209–211.
- Hämeen ammattikorkeakoulu. n.d. Ohjaustoiminnan artonomi. Verkkojulkaisu. Luettu 26.4.2016. <http://www.e-julkaisu.fi/hamk/ohjaustoiminta/>
- Hämeen ammattikorkeakoulu, ohjaustoiminnan koulutusohjelma, Ohjaustoiminnan artonomit – OTA ry. n.d. Ohjaustoiminnan artonomi. Työn ja palveluiden kuvaus. Sähköinen pdf-dokumentti. Luettu 17.4.2016. <http://www.hamk.fi/hakijalle/Documents/Tyonkuvaus.pdf>
- Möller, P. 2012. Logoterapia – Viktor Emil Franklin elämän-työ. Teoksessa Möller, P. & Åman Iina (toim.) Logoterapia – Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 7–9.
- Möller, P. 2012. Logoterapia ajassamme. Teoksessa Möller, P. & Åman Iina (toim.) Logoterapia – Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 70–72.
- Rauhala, R. 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus. 32–47.
- Saarela, M. n.d. Sävelsirku - ääniohjelmat vuorovaikutuksen ja toimintakyvyn ylläpitämisen apuvälineinä vanhustyössä. Tutkimustiivistelmä. Sähköinen pdf-dokumentti. Luettu 24.4.2016. <http://savelsirkku.wp.epte.fi/files/2014/10/Ajan-Alloilla-kehitt%C3%A4misprojekti-Merja-Saarelan-tutkimustiivistelm%C3%A4.pdf>
- Saga Care Finland Oy. n.d. Saga Palvelutalo Munkkiniemi, Helsinki. Luettu 24.4.2016. <http://www.sagacare.fi/fi/senioriasunnot-helsinki-palvelutalo-saga-munkkiniemi-esittely>
- Sentina Oy. n.d. Sävelsirku. Luettu 24.4.2016. <http://sentina.fi/>
- Sentina Oy. n.d. Sävelsirku hoitotyössä. Luettu 20.4.2016. <http://savelsirkku.fi/savelsirkku-hoitotyossa-2/>
- Sentina Oy. n.d. Tutkimustietoa. Luettu 26.4.2016. <http://sentina.fi/tutkimustietoa/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Sähköinen pdf-dokumentti. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Luettu 24.4.2016. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69933/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Mitä toimintakyky on? Verkojulkaisu. Luettu 24.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Ammatti?

Harrastukset?

Kiinnostuksen kohteet?

Millä mielellä tänään?

Mistä syystä et ole osallistunut vapaa-ajantoimintaan?

Mikä sinua motivoi / aktivoi / virkistää arjessa?

Mitä haluaisit kuunnella Sävelsirkusta?

Mitä mieltä olet Sävelsirkun ohjelmasisällöstä?

Mitä mieltä tästä vierailusta?

Mikä mieli jäi?

Saako tulla uudestaan?