



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

’’Tavoitteena virikkeellinen arki’’ -  
Sävelsirkkku - äänipalvelu vanhustyöntekijöiden  
apuvälineenä

Mielonen, Katri



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

2016 Tikkurila



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

”Tavoitteena virikkeellinen arki” -  
Sävelsirkku- äänipalvelu vanhustyöntekijöiden apuvälineenä

Katri Mielonen  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2016

Katri Mielonen

”Tavoitteena virikkeellinen arki” - Sävelsirku- äänipalvelu vanhustyöntekijöiden apuvälineenä

Vuosi	2016	Sivumäärä	55
-------	------	-----------	----

---

Tutkimukseni käsittelee vanhustyötä ja siinä avuksi käytettyä Sävelsirku-äänipalvelua. Tavoitteenani on tutkia miten viriketoiminta nähdään osaksi työtä, työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia Sävelsirku- äänipalvelun käytöstä asiakkaiden toimintakyvyn tukemisessa sekä Sävelsirku- äänipalvelun vaikuttavuutta vanhustyöntekijöiden työhön. Sävelsirku -äänipalvelu on kehitetty yhdessä Vanhustyön keskusliiton kanssa Tekesin iWell hankkeessa. Nykyään Sävelsirku- äänipalvelun omistaa Sentina Oy. Sävelsirku-äänipalvelu on digitaalinen palvelu ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen. Muistin toiminnan parantamiseksi liitetään yhteen äänen ja musiikin vaikutus ikääntyneille tuttuun yhdessä kuuntelemisen toimintatapaan.

Tutkimukseeni osallistui vanhustyöntekijöitä hoivakodeista Helsingistä ja Oulusta. Aineisto kerättiin haastattelemalla viittä vanhustyöntekijää kuudesta eri hoivakodista sekä havainnoiden yhdessä hoivakodissa kolmea eri Sävelsirkkutuokiota. Tuloksien mukaan viriketoiminta on tärkeä osa vanhustyöntekijöiden työtä ja Sävelsirku- äänipalvelu on pidetty työväline työntekijöiden keskuudessa. Sävelsirku-äänipalvelu helpottaa vanhustyöntekijöiden työtä monipuolisen ohjelmiston myötä ja uusi tablet- versio tuo uutta intoa työhön.

Katri Mielonen

” The aim is an eventful everyday life” - The Sound Vitamins method as an instrument working among old persons.

Year	2016	Pages	55
------	------	-------	----

---

This thesis deals with work with the aged and how the Sound Vitamins method has been used in this area. The Sound Vitamins method is a digital service for the supporting the functionality of the aged. The method is aimed at improving memory functions by using familiar sounds and music and creating a joint listening experience. The Sound Vitamins method was developed in collaboration with The Finnish Association for the Welfare of Older People in the Tekes' iWell project. Nowadays, the Sound Vitamins method is owned by Sentina Oy.

The objective of this study was to establish how recreational services are seen as part of work. In addition, the workers' views and experiences and the effectiveness of the Sound Vitamins method in the supporting functional ability of the clients was researched of the clients. The research included workers in residential homes from Helsinki and Oulu. The material was collected by interviewing five workers from the six residential homes and by observing three Sound Vitamins events. According to results the recreational services were seen as an important part of the work with old persons and the workers thought the Sound Vitamins method was a good tool. The Sounds Vitamins method facilitated the work with the elderly because of the versatile software and a new tablet version that brought new enthusiasm to the work.

Working among old persons, recreational services, ability to function, Sound vitamins method, welfare technology

## Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Toimintaympäristö.....	9
3	Sentina Oy ja Sävelsirkku - äänipalvelu.....	10
4	Vanhuus elämänvaiheena.....	12
5	Toimintakyky.....	12
5.1	Fyysinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	13
5.2	Psyykinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	13
5.3	Sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	14
5.4	Hengellinen toimintakyky ja sen tukeminen.....	14
5.5	Kuntouttava työote ja kuntoutus.....	15
6	Vanhustyö ja Taiteen ja kulttuurin soveltaminen vanhustyöhön.....	16
6.1	Tehtävät vanhustyössä.....	18
6.2	Taiteen ja kulttuurin soveltaminen vanhustyöhön.....	19
6.3	Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma.....	19
7	Viriketoiminta ( Ilmaisulliset työmuodot).....	20
7.1	Musiikin käyttö hoidon välineenä vanhustyössä.....	21
7.2	Muistelu.....	23
8	Hyvinvointitekniologia, Ikätekniologia ja Gerontekniologia.....	24
8.1	Tekniologia hankkeita.....	25
8.2	Tulevaisuuden näkymiä tekniologiassa.....	25
9	Tavoite.....	25
10	Aineistonkeruumenetelmät.....	26
10.1	Teemahaastattelu.....	26
10.2	Havainnointi.....	27
11	Analyysimenetelmät Sisällönanalyysi ja Aineistotriangulaatio.....	28
12	Tulokset.....	28
12.1	Miten työntekijät näkevät viriketoiminnan? Kokevatko he sen osaksi työtään?	29
12.2	Miten työntekijät käyttävät Sävelsirkkua vanhusten toimintakyvyn tukemiseen? Minkälaisena he kokevat Sävelsirkun?.....	30
12.2.1	Toiminnan toteutustapa.....	30
12.2.2	Asiakaslähtöisyys.....	30
12.2.3	Yhteisöllisyys.....	31
12.2.4	Perehdyttäminen ja koulutus.....	32
12.3	Sävelsirkun vaikuttavuus työntekijöihin.....	32
12.3.1	Sävelsirkun vaikuttavuus asiakkaille.....	34
12.3.2	Sävelsirkun vaikutus palvelun laatuun.....	35
12.3.3	Sävelsirkun juurruttaminen.....	35

12.3.4	Muut vaikutukset ja Kehittämisehdotukset .....	36
12.4	Havainnot Sävelsirkkutuokioista .....	36
13	Johtopäätökset .....	38
13.1	Viriketoiminnan merkitys .....	38
13.2	Sävelsirkun käyttö vanhusten toimintakyvyn tukemiseen ja kokemukset käytöstä 39	
13.3	Sävelsirkun vaikuttavuus .....	40
14	Pohdinta .....	42
15	Luotettavuustarkastelu ja eettiset kysymykset.....	43
16	Ammatillisen osaamisen kertyminen sekä oppimisprosessi.....	45
	Lähteet .....	46
	Liitteet.....	49
	Liite 1. Sävelsirkku-äänipalvelulaitteisto .....	49
	Liite 2. Tablet-version toiminta .....	51
	Liite 3. Teemahaastattelukysymykset.....	52
	Liite 4. Havainnointirunko Sävelsirkku-äänipalvelun avulla pidettyyn tuokioon.....	55

## 1 Johdanto

Suomessa yli 65- vuotiaiden määrä kasvaa. Eniten kasvaa yli 80- vuotiaiden osuus väestöstä. Samalla muuttuu myös työikäisten ja vanhusten lukumäärän välinen suhde. Suomessa väestö ikääntyy EU-maista kolmanneksi nopeiten. ( Koskinen 2007, 19.) Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalle tarvitaan 10 000 uutta hoito- ja hoivatyöntekijää palvelujen tarpeen vuoksi väestön ikääntyessä. Koti- ja laitoshoidossa on myös tarve lisätyöntekijöille, jossa on jo vajausta työvoimassa. ( Virnes, Sahala, Majoinen & Laukkanen 2006, 23.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää Sävelsirku- äänipalvelun käyttöä vanhustyöntekijöiden näkökulmasta. Mielenkiintonani on miten viriketoiminta nähdään osaksi työtä sekä kokemukset Sävelsirku- äänipalvelun käytöstä asiakkaiden toimintakyvyn tukena. Lisäksi tutkin vaikuttaako menetelmän käyttö vanhustyöntekijöiden työhön. Toive Sävelsirku- äänipalvelun tutkimisesta työntekijöiden näkökulmasta tuli Sentina Oy:ltä. Tutkimusmenetelminä käytän teemahaastattelua ja havainnointia.

Äänipalvelu - Sävelsirku on kehitetty yhdessä Vanhustyön keskusliiton kanssa Tekesin iWell hankkeessa. Kehitysyrityksenä toimi Audio Riders Oy. Kehitysprojektiin sisältyneen Ajan aalloilla- tutkimuksen mukaan Sävelsirkun avulla pystyi lisäämään vanhusten elämänhalua sekä nautittavuutta ja kohentamaan elämänlaatua. Vanhusten kunto myös parani. Lisäksi työntekijät pystyivät työskentelemään asiakaslähtöisemmin ja he kokivat työn iloa enemmän. Palvelukonseptia on lisäksi tutkittu muun muassa EU-projektissa Sound Vitamins for the Elderly, MARA-hankkeessa Lahdessa, Inno-Ääni-projektissa Kustaankartanossa, Neloskierre- projektissa Hämeenlinnassa sekä opiskelijoiden tekemissä opinnäytetöissä. ( Sävelsirku/tutkimustietoa.) Nykyään Sävelsirku-äänipalvelun omistaa Sentina Oy.

Valitsin aiheen, koska opiskelussani suuntauduin luoviin toimintoihin, jotka olivat kuvallinen ilmaisu sekä soveltava liikunta ja tanssi. Vanhustyöhön tutustuin ensimmäisessä työharjoittelussa, jolloin työskentelin Simonkylän vanhusten päivätoiminnassa. Olen myös kiinnostunut hyvinvointiteknologiasta ja suoritin kolmannen työharjoitteluni Laurea-ammattikorkeakoulun ylläpitämässä Teknologialainaamossa. Osallistuin opinnäytetyöaiheinfoon ja kiinnostuin siellä Sentina Oy:n Sävelsirku- äänipalvelun tutkimusaiheesta. Mielestäni tutkimusaiheeni sitoo yhteen suuntautumiseni luoviin toimintoihin sekä kiinnostukseni vanhustyöhön ja hyvinvointiteknologiaan.

Sävelsirkkua on jo aiemmin tutkittu myös vanhustyöntekijöiden näkökulmasta, mutta tutkimus on tehty yksiköissä, joissa Sävelsirku on vasta otettu käyttöön. Lisäksi tutkimuksia ei ole tehty kosketusnäyttökäyttöliittymällä eli niin sanotulla tablet-versiolla vaan kaukosäädin ja älykaiutin versiolla.



## 2 Toimintaympäristö

Kävin Sentina Oy:ssä kuulemassa mikä Sävelsirkku- äänipalvelu on sekä keskustelemassa tutkimuksen tavoitteista. Toiveena Sentina Oy:ltä oli tutkimus Sävelsirkkun käytöstä työntekijöiden näkökulmasta. Osallistuin myös kahteen Sävelsirkkun koulutukseen, jotka liittyivät uuteen tablet-versioon. Sain Sentina Oy:n omistajalta informaatiota missä yksiköissä Sävelsirkku on käytössä ja valitsin niistä tutkimukseni tiedonhankintaan kohteet. Valitsin kohteet sen mukaan missä Sävelsirkku- äänipalvelua on käytetty jo useampia vuosia kaiutinversiolla ja nyt ollaan siirtymävaiheessa uuteen tablet-versioon. Oulussa tablet-versio oli kokeilukäytössä. Halusin haastattelemani henkilöiden toimivan eri ammattinimikkeillä, koska halusin monipuolisemman kuvan Sävelsirkkun käytöstä.

Tutkimukseni aineiston keräsin haastattelemalla vanhusten hoivakotien yksiköiden työntekijöitä Helsingistä ja Oulusta. Haastateltavia oli yhteensä viisi. Helsingistä haastattelin työntekijää kahdesta eri hoivakodista ja Oulusta työntekijöitä neljästä eri hoivakodista. Yksi työntekijöistä työskenteli kahdessa hoivakodissa. Haastattelemani työntekijät käyttivät Sävelsirkkua työssään. Haastattelemani ammattinimikkeet vaihtelivat askarteluohjaajasta, ohjaajaan, yksikön päällikköön ja palvelujohtajaan. Haastattelin oululaisia työntekijöitä puhelimitse ison välimatkan takia. Kaksi haastattelua toteutin kasvokkain. Tein myös kaksi täydennyshaastattelua puhelimitse.

Lisäksi havainnoin Sävelsirkkutuokioita yhdessä helsinkiläisessä hoivakodissa yhteensä kolme kertaa kahdella eri osastolla (pitkäaikaisosasto ja arviointi/kotiin kuntoutusosasto) sekä päivätoiminnassa. Sävelsirkkutuokioita pitivät eri työntekijät. Havainnoitavien työntekijöiden ammattinimikkeet olivat kuntoutuksen lähihoitaja, sosiaaliohjaaja ja toimintaterapeutti. Halusin havainnoida tuokioita, koska siinä konkretisoitui miten työntekijät ohjaavat tuokioita sekä mitä tuokioissa tapahtuu.

Otin haastateltaviin ja havainnoinnin yhdyshenkilöön yhteyttä ensin sähköpostitse sekä laitoin liitteeksi saatekirjeen, jossa kerroin tutkimuksesta sekä lisäksi liitteeksi suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta. Helsingissä pyysin täyttämään kirjallisen suostumuslomakkeen, koska tutkimusluvassa vaadittiin niin. Suostumuksen osallistumiseen saatuani lähetin sähköpostitse teemahaastattelukysymykset etukäteen mietittäväksi ennen varsinaista haastattelua.

Tutkimusympäristönäni ovat vanhusten hoivakodit. Vanhusten asuin- ja hoitopaikoista käytetään useaa eri nimitystä. Vaihtelua esiintyy kunnittain ja riippuen palveluntarjoajasta. On olemassa palvelutaloja ja -koteja, senioritaloja sekä palvelutalojen ryhmäkoteja ja asumisryhmiä. Lisäksi on vanhainkoteja ja hoito- tai hoivakoteja sekä hoivasairaalaita. Laitoshoito

tarkoittaa virallisesti sairaaloiden lisäksi tehostettua palveluasumista järjestäviä hoivakoteja sekä vanhainkoteja. Jaottelussa käytetään kolmea asuinmuotoa, joissa asuinkustannukset vaihtelevat: Palveluasuminen on tarkoitettu ikääntyneille (yli 75-vuotaille), joille kotihoidon ja muun hoidon apu ei ole riittävä, mutta kuitenkin ei tarvitse vanhainkotihoitoa. Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu heille, jotka tarvitsevat paljon apua päivittäisissä toiminnoissaan. Hoito on ympärivuorokautista ja valvottua. Tuetussa palveluasumisessa henkilön avuntarve on pienempi kuin tehostetussa palveluasumisessa. Laitoshoidossa on henkilöitä, jotka tarvitsevat eniten hoitoa ja apua, pääasiassa kahden hoitajan apua päivittäisissä toiminnoissaan. ( Suomi.fi.) Käytän hoivakotia kuvaamaan haastateltavieni ja havainnoitavieni yksiköitä, koska ne on nimetty näin.

### 3 Sentina Oy ja Sävelsirku - äänipalvelu

Sentina Oy on yksityisomisteinen kotimainen yritys, joka tarjoaa Sävelsirku-äänipalvelua. Asiakkaina ovat johtavat yksityiset ja kunnalliset hoitotyönorganisaatiot. Yhteistyötä on tehty vuodesta 2000 laadukkaan hoitotyön edistämiseksi. Sävelsirku on käytössä yli 150 hoitoyhteisössä Suomessa ja Ruotsissa. ( Sävelsirku/Medialle.) Sävelsirku- äänipalvelu on digitaalinen palvelu ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen. Sävelsirkun perusta on tunnemuistin voimassa aivojen aktivoinnissa. Muistin toiminnan parantamiseksi liitetään yhteen äänen ja musiikin vaikutus ikääntyneille tuttuun yhdessä kuuntelemisen toimintatapaan. (Sävelsirku.) Sävelsirku on menetelmä, jota voi käyttää virkistävän ja kuntouttavan hoidon toteuttamisessa. Sävelsirkun perusajatus on nähdä eletty elämä voimavarana. Sävelsirkun tavoitteisiin kuuluu sosiaalisesti aktiivisen arjen toteuttaminen hoitoyhteisössä. Sävelsirku parantaa fyysisiä ja henkistä hyvinvointia. ( Sävelsirku/Medialle.)

Sävelsirku vähentää aikaa toiminnan suunnittelussa ja helpottaa ryhmätoiminnan toteuttamista. Sävelsirku säästää materiaalien hankintaan käytettävää aikaa monipuolisen ja uusiu-tuvan arkiston avulla. Se antaa mahdollisuuden keskittyä kohtaamiseen täysipainoisesti. Sävelsirkun vaikutuksen voi havaita asiakkaiden mielen vireydessä, toimintakyvyssä, ja hoito-myönteisyydessä. Levottomuutta voidaan vähentää Sävelsirkun rauhoittavien ohjelmien avulla käytösoireisten asiakkaiden parissa lääkkeettömän hoidon osana. ( Sävelsirku/ Sävelsirku hoitotyössä) Sävelsirkun tavoitteena on helpottaa asiakkaan ja hoitajan vuorovaikutusta sekä syventää kohtaamista. Tavoitteena on myös hoitajan kiireen vähentäminen sekä osaston työrytmin jaksottaminen toimintatuokioilla. Sävelsirkuilla tavoitellaan laatua hoidossa, jossa otetaan huomioon asiakkaan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet. (Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirku Multisirku ohjeita, 5-6.)

Sävelsirkkua voi käyttää pitämällä yhteisiä tuokioita joko ennakkovalmisteluin tavoitteellisena valmiiksi koottuna ryhmänä tai spontaanina yhteisenä hetkenä hoitotyön arjen keskellä. Sä-

velsirkkua voidaan myös kuunnella, kuten radiota mieleisellä sisällöllä. ( Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Multisirkku ohjeita, 4.) Keskustelun herättäminen on tärkeintä Sävelsirkun käytössä, ei pelkästään Sävelsirkun kuuntelu. Tavoitteena on asiakkaiden kokemusten ja ajatuksien esille tuleminen. Välittömyys, huumori ja yhteinen ilo ovat tärkeää. (Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Multisirkku ohjeita, 10.) Ääni tuo esille muistoja ja tunteita, antaa mielikuvia ja kannustaa jakamaan niitä muiden kanssa. Ohjelmat auttavat syvempään vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa, jolloin nousee esille uusia keskusteluja ja aiheita. Hoitajalle Sävelsirkun käyttö on palkitsevaa. Se auttaa parempaa asiakkaisiin tutustumista sekä kiinnostuksen sekä arvostuksen välittämistä asiakkaalle. Sävelsirkku tuo hoitajalle mahdollisuuden saada uusia kokemuksia ja kehittää itseään. Sävelsirkku mahdollistaa tauon kiireen keskelle, kun hoitaja itse pitää tuokion tai työkaveri. Varsinkin dementiaosastolla ryhmätoiminta näyttäytyy hoitajien työn helpottumisena. (Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Multisirkku ohjeita, 7-8.)

Sävelsirkusta on kaksi eri versiota: kosketusnäyttöliittymä- versio eli ns. tablet- versio tai älykaiutin ja kaukosäädin eli ns. kaiutin- versio (Liite 1.)( Sävelsirkku/ FAQ ja muuta ohjeistoa). Kaiutin versioon sisältyvät Sävelsirkku-älykaiutin, kaukosäädin, tietoverkkojohto ja verkkovirtajohto. Sisältö, joka kuuluu kaiuttimesta, on valittu etukäteen samassa verkossa olevalta tietokoneelta. Sävelsirkun Äänivitamiini-konseptiin sisältyy Sävelsirkku - laitteisto, ääniohjelmat, selainpohjainen Sävelsirkku - suunnitteluohjelma sekä päivitys sekä ylläpito. Multisirkkuun sisältyy myös palvelin. (Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Sävelsirkku Multisirkku ohjeita, 2,13.)

Tablet-versioon kuuluvat kosketusnäyttölaite ja lisäkaiutin (Liite 2.) .Ääniohjelma- ja musiikkiarkisto soitetaan Sentinan mediapalvelimelta suoratoistamalla Internetin ylitse. Palvelun käyttöön tarvitaan päätelaite (esim. tablet, tietokone tai älypuhelin). Lisäksi tarvitaan Internet-yhteys. Tablet-laitteelle ja älypuhelimelle tarvittava yhteys tulee olla langaton. Myös mobiiliyhteys käy. Laitteiston voi myös vuokrata Sentinalta. Sävelsirkkua käytetään ryhmätuokioissa kosketusnäytöllä tai tietokoneen hiirellä. Äänit ohjataan joko langallisesti tai langattomasti erilliseen kaiuttimeen, jonka kautta äänit kuunnellaan. ( Sävelsirkun tekninen kuvaus 1-2.)

Sävelsirkku sisältää musiikkiarkiston, jossa on myös yhteislauluja. Arkiston laajuus on n. 3500 kpl. Ääniohjelma-arkisto sisältää muistelut ja tarinat, pelit ja liikunta, selkoutiset, hengelliset ohjelmat sekä Elävän Arkiston ohjelmat. Ohjelmia on noin 4000 suomen ja ruotsin kielisinä. Uusia ohjelmia päivittyy joka kuukauden 25.päivä automaattisesti, kun laitteisto on kytkettynä tietoverkossa yön. ( Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Multisirkku ohjeita, 2-3.) Sävelsirkussa on myös reseptejä, jotka tarkoittavat valittujen ääniohjelmien ja musiikkikapaleiden tiettyä kokonaisuutta. (Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Multisirkku ohjeita, 17.)

#### 4 Vanhuus elämänvaiheena

Vanhuus elämänvaiheena pohjautuu pitkään elettyyn elämään. Ikääntyneille on kertynyt paljon elämänkokemusta. Ihminen kokee eri siirtymävaiheita vanhetessaan, joita ovat esimerkiksi työstä eläkkeelle pääseminen, toimekäs kolmas ikä ja vähitellen kasvava riippuvuus toisista ihmisistä. Elettyä elämää on enemmän takana kuin tulevaa. Psykososiaalisesta näkökulmasta katsottuna jokaisessa kehitysvaiheessa on kehitystehtävänsä ja psykososiaaliset kriisinsä. Vanhuuden kehitystehtävänä on oman eletyn elämän puntarointi ja jäsenyys. Tietysti jokainen elää vaiheen yksilöllisellä tavallaan eikä yhtä ainoaa tapaa ole. (Koskinen, Aalto, Hakonen, & Päivärinta 1998,58.)

Jokaisella on omat yksilölliset mielikuvat vanhuudesta. Vanhuuteen liittyy erilaisia vaiheita. Nykyään puhutaan kolmannesta ja neljännestä ikäkaudesta. Kolmas ikä ajoittuu 65-90-vuotiaisiin ja neljäs ikä on tuon ajan jälkeinen vaihe. Kolmas ikäkausi merkitsee toimintakykyisiä vuosia eläkkeelle jäämisen jälkeen sekä neljäs ikäkausi merkitsee elämän viimevaiheeseen kuuluvaa kautta, jolloin toimintakyky on jonkin verran huonontunut. Tietysti jokainen ihminen on yksilöllinen ja vanheneminen tapahtuu erilaisilla ajoituksilla. Me kaikki olemme ainutlaatuisia ja vanhenemme erilaisin tavoin. (Kivelä 2012, 13-14.)

Lainsäädännön avulla taataan jokaiselle kansalaiselle yhteiskunnassa samanlaiset oikeudet ja turvallisuus. Ikääntyneiden turvallisuuteen vaikuttavat eri sairaudet, kuten fyysiset sairaudet, muistisairaudet ja toimintakyvyn haavoittuneisuus. Jossakin vaiheessa ikääntyneellä voi olla hankaluutta pitää huolta itsestään ja omaisuudestaan. Silloin hän tarvitsee omaisten, läheisten, ystävien, sosiaali- ja terveystalveluiden tai muun auttaja tahon apua. Auttaminen ja palvelut täytyy toteuttaa eettisten periaatteiden mukaan. (Kivelä 2012, 15.)

#### 5 Toimintakyky

Toimintakyky luokitellaan neljään osa-alueeseen joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen. ne ovat sidoksissa toisiinsa, joten muutos yhdessä alueessa vaikuttaa muihinkin alueisiin. Hyvä toimintakyky näkyy arjen toiminnoista selviämisenä. Vanhenemisen seurauksena syntyy erilaisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja hengellisiä rajoitteita, jotka vaikeuttavat ja häiritsevät arkielämää ja vaikuttavat elämänlaatuun. Vanhuksen toimintakykyyn ovat osallisena myös perintötekijät ja ympäristö. Mieli, ympäristö ja keho toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Toimintakyvyn muutokset tulevat iän myötä ja muutokset tapahtuvat yksilöllisesti eri nopeudella ja eritavoin. Vanhuksen toimintakykyä myös vähentävät vammat ja sairaudet. Pääasia vanhuksen toimintakyvyssä on päivittäisistä arjen askareista selviytyminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 31.) Sosiaali- ja terveystalvelut, jotka turvaavat pitkäaikaista huolenpitoa ja hoitoa on toteutettava niin että ikääntynyt henkilö voi tuntea elämänsä arvok-

kaaksi, merkitykselliseksi ja turvalliseksi. Ikääntyneen henkilön tulee voida ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä ottaa osaa mielekkääseen, toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä edistävään ja ylläpitävään toimintaan. (980/2012.)

### 5.1 Fyysinen toimintakyky ja sen tukeminen

Fyysinen toimintakyky perustuu fyysisiä toimintoja sisältävien arkisten tehtävien suorittamisen onnistumiseen. Näitä ovat esimerkiksi päivittäiset toimet, harrastukset ja arjen askareet. Fyysinen toimintakyky jakautuu lihaskuntoon, yleiskestävyyteen ja liikkeiden hallintakykyyn. Lihaskuntoon kuuluvat kestävyys, voima ja notkeus. Liikkeiden hallintakykyyn liittyvät koordinaatio, tasapaino ja reaktiokyky. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33-34.)

Vanhustyöntekijä tukee kokonaisvaltaisesti fyysistä toimintakykyä. Menetelmien täytyy vaikuttaa fyysiseen toimintakykyyn tarpeeksi tehokkaasti. Niiden täytyy olla laadukkaita ja monipuolisia. Menetelmät ovat konkreettisia harjoitteita. Työntekijä arvioi vanhuksen toimintakykyä erilaisilla mittareilla, jolloin ilmenee vahvuudet ja ongelmat. Arvioinnin pohjalta voi suunnitella mitä menetelmiä ja aktiviteetteja käyttää fyysisen toimintakyvyn tukemiseen. Aktiviteetit ja menetelmät kirjataan yksityiskohtaisesti vanhuksen hoitosuunnitelmaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 150.)

### 5.2 Psykkinen toimintakyky ja sen tukeminen

Psyykkisen toimintakyvyn voi jakaa psyykkisiin voimavaroihin, kognitiivisiin toimintoihin, persoonallisuuteen ja mielialaan. Psykkiseen toimintakykyyn kuuluu myös itsearvostus ja minäkäsitys. Ne ilmenevät ihmisen käsityksenä itsestään toimijana sekä sen merkityksen arvioimisena. Lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät ongelmanratkaisukyky ja päätöksenteko. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33-34.)

Keskeisenä alueena psyykkisessä toimintakyvyssä ovat kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelyyn kuuluvat toiminnot, joita ovat kielelliset toiminnot, havaitseminen, oppiminen ja muistaminen, ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Kognitiiviseen toimintakykyyn kuuluvat myös metakognitiot eli miten henkilö itse mieltää omat ajattelu-, havainto-, oppimis- ja muistitoimintonsa. Luovuus ja viisaus liittyvät myös kognitiivisiin toimintoihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266.)

Vanhuksen psyykkistä toimintakykyä tuettaessa keskeisenä asiana ovat kognitiivisten ja emotionaalisen tasapainon eli mielialan tukeminen. Muistin ja muistamisen harjoittaminen on yksi tärkeä alue toimintakyvyn tukemisessa. Vanhustyöntekijän täytyy tunnistaa vanhuksen omia voimavaroja ja edellytyksiä. Hänen tulee käyttää erilaisia menetelmiä, jotka tukevat psyykki-

sen toimintakyvyn eri osa-alueita. Näitä alueita ovat. itsearvostus, minäkäsitys, mieliala, motivaatio, havaitseminen, muisti, oppiminen ja päätöksenteko. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266-268.)

### 5.3 Sosiaalinen toimintakyky ja sen tukeminen

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä toimia toisten ihmisten parissa monenlaisissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot liittyvät sosiaaliseen toimintakykyyn. Niitä ovat toisten ihmisten kanssa vuorovaikutukseen pystyminen sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen ja solmiminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37-38.)

Sosiaalinen osallistuminen lisää itsearvostusta ja uskoa omaan kykyihin, ylläpitää itsetuntoa ja vahvistaa tarpeellisuuden tunnetta. Seuraavat osa-alueet kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn, joita vanhustyöntekijän tulee tukea vanhuksen kohdalla: sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, yhteisössä toimiminen ja yhteiskunnassa toimiminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 277.)

Sosiaaliseen tukeen kuuluvat emotionaalinen, informatiivinen, instrumentaalinen ja negatiivinen tuki. Emotionaalisessa tuessa vanhustyöntekijä jakaa vanhuksen kanssa kokemuksia ja tunteita. Hän tarjoaa myös arvostavaa, rohkaisevaa ja lohduttavaa palautetta. Työntekijän täytyy olla myös luottamuksellinen ja kertoa, että vanhuksen on aina mahdollisuus saada tarvitessaan apua ja tukea. Informatiivisessa tuessa vanhustyöntekijä ohjaa ja neuvoo vanhusta eri tilanteissa ja antaa tietoja. Instrumentaalissa tuessa työntekijä konkreettisesti auttaa vanhusta. Negatiivinen tuki tarkoittaa työntekijän toimimista epäammattillisesti vanhusta kohtaan esimerkiksi moittimalla, sanelemalla vaatimuksia, antamalla kelvottomia tietoja ja ohjeita sekä tekemällä vanhuksen puolesta asioita, joita hän pystyisi itse avustettuna tekemään. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 278.)

### 5.4 Hengellinen toimintakyky ja sen tukeminen

Hengellisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan uskonnollisten ja moraalisten periaatteiden mieltämistä ja niiden tasapainoa. Lisäksi siihen kuuluvat elämän tunteminen mielekkääksi ja täynnä merkityksiä olevaksi. Vanhuksen hengelliset tarpeet täytyy ottaa huomioon huolimatta siihen mihin uskontokuntaan hän kuuluu tai kuuluuko mihinkään. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 290-291.)

Hengellisen toimintakyvyn tukemisessa vanhustyöntekijän täytyy ohjata ja tukea seuraavia osa-alueita, joita ovat arvot, uskonnollisuus ja elämäntutkimus. Vanhuksen arvostaminen on hoito- ja hoivatyön perusta. Arvostaminen sisältää inhimillisen elämän, arvojen, tunteiden ja

kokemuksen kunnioittamista. Vuorovaikutuksen on mahdollista olla hyvää vain kunnioittavassa ja arvostavassa ilmapiirissä. Vanhustyöntekijän täytyy kuunnella vanhusten kertomuksia elämästä, vahvistaa myönteisiä muistoja ja tukea toivoa. Näin annetaan vanhukselle mahdollisuus tuntea elämänsä ja itsensä arvokkaaksi. Vanhustyöntekijän täytyy tietää vanhuksen elämäntarinan hengellinen puoli ja kuunnella häntä, jotta tietäisi oikeat tavat hengellisen toimintakyvyn tukemiseen. Hengellistä toimintakykyä tukevat keskustelut vanhuksen kanssa, jossa pohditaan elämäntarkoitusta sekä käsitellään menetyksiin ja luopumiseen liittyviä kokemuksia ja asioita. Hengellisen toimintakyvyn tukemisen tarkoitus on luoda vanhukselle toivoa, iloa ja voimaa elämään. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 291,293.)

## 5.5 Kuntouttava työote ja kuntoutus

Kuntouttavassa työotteessa on kyse siitä, että asiakas tekee itse hoitotilanteessa kaiken sen mihin pystyy. Työntekijä toimii asiakkaan motivoijana ja tilanteiden ohjaajana. Kuntouttavan työotteen ja kuntoutuksen käsitteillä on eroa. Kuntoutuksella tarkoitetaan tavoitteellista prosessia, jossa kuntoutuksen ammattilaisten erityisosaaminen korostuu. Terveystieteiden tutkimuksessa kuntoutuspalvelut on määritelty lääkinnällisen kuntoutuksen asetuksessa (1015/1991). (Holma, Heimonen & Voutilainen 2002, 43-44.)

Kuntouttava työote on tapa tehdä työtä ja kohdata asiakas eli miten hoitohenkilökunta ja muut työntekijät avustavat asiakasta arjen toimissa, ruokailussa, peseytymisessä, wc-käynneillä sekä miten annetaan tietoa ja motivoidaan ja ohjataan asiakasta tekemään itse. Keskeistä on asiakkaan oma kokemus kykyjensä ja voimavarojensa riittävydestä sekä avun tarpeestaan. Työntekijä avustaa asiakasta vain tarvittaessa ja näin asiakas käyttää omia voimavarojaan. Kuntouttavaan työotteeseen kuuluu myös tavoitteellisuus ja tavoitteet sovitaan yhteistyössä asiakkaan, hänen omaistensa sekä moniammatillisen tiimin kanssa. Vain asiakkaan ja hoitohenkilökunnan sitoutuminen yhdessä asetettuihin tavoitteisiin johtaa tavoitteiden toteutumiseen. Säännöllinen arviointi kuuluu myös kuntouttavaan työotteeseen. Kuntouttava työote edellyttää hoitavan henkilökunnan taitavuutta toimia vanhusten parissa, omien asenteiden tuntemista ja tarvittavaa ammatillista tietoperustaa. Järjestelmällinen ja jatkuva kirjaaminen ovat edellytyksenä kuntouttavan työotteen suunnitelmalliselle toteutukselle ja tavoitteiden saavuttamisen arvioimiselle. (Holma, Heimonen & Voutilainen 2002, 44-45.)

Huomioon on otettava myös kuntouttavassa työotteessa vanhuksen tarve toteuttaa itseään sekä mielihyvän saaminen itse tekemisestä ja onnistumisesta. Mahdollisuudet tekemiseen ja toimintaan tulisi sisältyä jokaiseen päivään. Heikentyminen toimintakyvyssä ei saisi rajoittaa osallistumista. Toiminta tulisi olla vanhuksen itse valitsemaa mielekästä ja yksilöllistä. Se tulisi soveltaa vanhuksen toimintakyvyn ja elinympäristön mukaan. Vanhuksen omaa tapaa osallistua toimintaan tulee kunnioittaa. Esimerkiksi seuraaminen ryhmätilanteissa voi olla jonkun

vanhuksen tapa osallistua. Mahdollisuudet mielekkäiden asioiden tekemiseen omat voimavarat huomioon ottaen tuo vanhukselle hyväksytyksi tulemisen tunteen sekä tunteen osallisuudesta elämään omana itsenään. Yhteinen tekeminen luo miellyttävää ja kodikasta tunnelmaa sekä yhteisöllisyyden kokemuksen. Yhteistä tekemistä voivat olla esimerkiksi päivän lehden lukeminen ja keskustelu sen uutisista ja uutisten herättämistä muistoista. Samalla ikääntynyt pysyy selvillä yhteiskunnan tapahtumista. Yhteiset juhlat ja retket pitävät sisällään erilaista toimintaa suunnittelusta, toteuttamisesta ja niiden muistelemisesta lähtien. Myös arkiset kodin työt tuovat eri mahdollisuuksia toiminnallisuuteen. (Holma, Heimonen & Voutilainen 2002, 45-46.)

Kuntoutusta yleensä edeltää lääketieteellinen arviointi ja se perustuu määriteltyihin tarpeisiin. Kuntoutuksen ammattilaisia tarvitaan esimerkiksi lonkkamurtuman tai muun sairauden kohdatessa. Lääkinnällisen kuntoutuksen yleisenä tavoitteena on elämänhallinnan tukeminen tilanteissa, jossa kuntoutujan mahdollisuudet selviytymiseen ovat sairauden tai muun asian takia heikentyneet tai uhattuna. Lääkinnälliseen kuntoutukseen liittyy yksilön toimintakykyisyyttä, voimavaroja ja elämänhallinnan tunnetta parantavia sekä toimintamahdollisuuksia lisääviä toimia. Lisäksi kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhteistyössä tekemään suunnitelmaan, sen jatkuvan prosessin arviointiin ja tavoitteellisuuteen. (Holma, Heimonen & Voutilainen 2002, 43-44.)

## 6 Vanhustyö ja Taiteen ja kulttuurin soveltaminen vanhustyöhön

Suomessa 1930- 1940 luku oli varhaisen teollistumisen aikakautta. Vielä vahvasti maanviljelykulttuuri eli Suomessa vaikka teollistuminen oli alkanut. Vanhusten hoito eli heräämisvaiheessa, jolloin vanhusten hoitoon liittyvät järjestelyt alkoivat hahmottua. Vanhuspolitiikan keskiössä toimi kuuliaisuuskeskeinen vaivahoito- ja köyhäinhoito. 1940- 1970-luvuilla Suomessa syntyi suuria muutoksia muun muassa teollistumisessa ja kaupungistumisessa. Vanhuspolitiikan ytimenä toimi laitoskeskeinen vanhustenhuolto. 1970- 1990-luvuilla vanhuspolitiikan keskiössä oli kehityskeskeisyys, jolloin kiinnitettiin huomiota vanhustenhuollon sisällön ja toiminnan kehittämiseen. Palveluhenkisyys muodostui tavoitteeksi. 1990- luvulta alkaen vanhusten hoito- ja palvelujärjestelmä perustui toimintastrategiseen ajatteluun, jonka tavoitteena oli palvelujen yhteensovittaminen. Sen perusteena toimi laatutietoisuus ja uudelleen mietitty vanhuspolitiikka. Kunnallisen päätöksenteon vahvistuessa aloitettiin miettimään erilaisia vaihtoehtoja vanhusten hoitoon sen mukaan mitä paikalliset tarpeet ovat. Keskeisenä toimintaideana oli monitoimitalomaisuus, jossa pyrkimyksenä on arjen laadukkuus. (Paasivaara 2002, 120-121.)

Vanhustyötä ohjaavat eri lait. Niistä tärkeimmät ovat Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali - ja terveyspalvelusta (980/2012), Sosiaalihuoltolaki



(1301/2014) , Terveydenhuoltolaki (1326/2010) , Laki omaishoidon tuesta (937/2005) , Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) sekä Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992). Hoiva - ja hoitopalveluista tärkeimpiä ovat kotipalvelut- ja kotisairaanhoido, asumispalvelut ja laitoshoido sekä omaishoidon tuki. (Virnes Ym. 2006). Vanhustyötä ohjaavat myös terveydenhuollon eettiset ohjeet, ammattietiikka ja jokaisen erillisen yksikön eettiset ohjeet. Työntekijä omaa myös omat eettiset näkemykset oikeista menettelytavoista. (Lahtinen 2006, 50.)

Vanhustyön erityisyys liittyy asiakkaiden korkeaan ikään. Vanhustyössä täytyy ottaa huomioon psyykkiset, biologiset ja sosiaaliset vanhenemisprosessit sekä vanhuus erityisenä elämäntilanteena. Vanhenemisprosesseilla tarkoitetaan muutoksia sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä henkisessä elämässä ja fysiologiassa. Ikääntyneelle voi tulla sairauksia ja vammoja, jotka heikentävät toimintakykyä. Myös sosiaalinen piiri voi supistua ja samoin sosiaaliset roolit. Yhteiskunnallinen asema vähenee vanhuuden tullessa. (Koskinen ym. 1998, 58.)

Vanhustyön keskeisenä lähtökohtana tulee olla ymmärtämys yksilöllisestä vanhenemisestä ja yksilöllisestä kokemuksesta vanhuutta kohtaan. Lisäksi täytyy käsittää ikääntyvän ihmisen oma kytkös yhteiskuntaan, kulttuuriin, paikallisuuteen ja menneisyyteen. Vanhustyön menetelmillä voidaan vaikuttaa näihin kytköksiin sekä ikääntyvän ihmisen asemaan. Se miten vanhustyötä tehdään, riippuu kunkin ajan vanhuskäsityksestä. Vanhuskäsityksellä tarkoitetaan sitä arvostamisen kohteiden, uskomusten ja tietojen kokonaiskuvaa mitä ikääntymiseen ja vanhuuteen liitetään. Työntekijöillä ja ikääntyneillä voi olla erilaisia määrittämiä vanhuudesta sekä vanhenemisestä. Vanhuskäsitys näyttäytyy siinä miten ikääntyneitä ihmisiä kutsutaan, miten heitä kohtaan asenoidutaan sekä mitä yleistyksiä käytetään ikääntyneiden käyttäytymisestä, elinolosuhteista ja ominaisuuksista. (Koskinen ym. 1998, 12.)

Vanhustyö on toimintaa vanhusten keskuudessa arjessa, toimintayksiköissä ja organisaatioissa. Perheissä ja muissa lähiverkostoissa vanhustyötä tehdään epävirallisesti. Vanhuksen elämäntilanteeseen mukaan vanhustyöhön voi kuulua esimerkiksi hoivaa, huolenpitoa, hoitoa, ja kuntoutusta. Vanhustyön haasteena on löytää yhteinen näkemys vanhustyölle, koska siinä toimii erilaisten teoria- ja koulutuksen saaneita työntekijöitä sekä eri palveluorganisaatioiden työntekijöitä. Tärkeää onkin yhteisten päämäärien löytämiseksi keskustelu vanhusasiakkaiden, heidän omaistensa, vanhustyöntekijöiden ja palveluyksiköiden luottamushenkilöiden kesken. (Koskinen ym. 1998, 55.)

Hyvinvoinnin ja elämänlaadun turvaaminen on yksi tärkeimmistä vanhustyön osa-alueista. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan aineellisen elintason eli elämisen perustan ylläpitämistä. Siihen kuuluvat muun muassa asumisolot, taloudellinen toimeentulo, suoriutuminen päivittäisistä toiminnoista sekä perushoido. Elämänlaadussa on kyse kokemuksellisuudesta eli millaiseksi vanhus

kokee elämänsä, hyväksi vai huonoksi. Yleensä elämäntilanne vaikuttaa kokemukseen. Vanhuksen elämänlaatua voidaan lisätä esimerkiksi parantamalla mahdollisuuksia omassa kodissa asumiseen, sosiaalisten kontaktien luomisella, mielekkään tekemisen sekä inhimillisen hoidon antamisena. (Koskinen ym. 1998, 55.)

Elämönhallinnan mahdollisuuksien vahvistaminen on myös tärkeä vanhustyön osa-alue. Ikäntyneelle ihmiselle on ensiarvoisen tärkeää kokea vaikuttavansa omilla voimavaroillaan ja omalla pätevyydellään elämän kulkuun ja elämänmuutoksiin, joita vanheneminen tuo tullessaan. Oman elämän hallinta sekä olon tunteminen turvallisiksi ovat hyvän vanhuuden edellytyksiä. Elämönhallinnan mahdollisuuksien vahvistamisessa on kyse terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä aineellisten tarpeitten tyydyttämisestä. Lisäksi kehitetään ja ylläpidetään vanhuksen ihmissuhde-, ongelmanratkaisu- ja muita sosiaalisia taitoja. Elämönhallinnassa sosiaalisen tuen merkitys on erittäin tärkeässä asemassa. Emotionaalinen tuki tarkoittaa sitä, että vanhus voi kokea olevansa rakastettu ja hänestä välitetään. Arvokkuuden tukemisessa vanhusta pidetään arvokkaana ja häntä kunnioitetaan. Verkoston tuella tarkoitetaan vanhuksen kokemusta siitä, että hän saa läheisiltään apua tarvittaessa. Elämönhallinnan mahdollisuuksien vahvistamiseen kuuluu myös vanhuksen myönteisen minäkuvan, terveen itsetunnon ja itsekunnioituksen tukeminen. (Koskinen ym. 1998, 55-56.)

## 6.1 Tehtävät vanhustyössä

Vanhustyön tehtävät voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat arkielämän sujuvuus, toiminnallisuus ja työn tasot. Arkielämän sujuvuuteen kuuluvat perushoito ja -hoiva, sairaanhoito ja terveydenhoito, kuntoutus ja psykososiaalinen tuki. Psykososiaalinen tuki koostuu psyykkisestä hyvinvoinnista, riittävästä aineellisesta perustasta ja sosiaalisista suhteista. Toiminnallisiin tehtäviin sisältyvät ruumiillisuuden huomioon ottaminen, fyysinen ympäristön sääntely, sosiaalisen tilan raivaaminen ja saatavilla- sekä läsnäolo. Ruumiillisuuden huomioon ottaminen merkitsee hoidon ja perushoivan järjestämistä esimerkiksi ravinnon saannin, hygienian ja vaatetuksen osalta. Fyysisen ympäristön sääntely tarkoittaa koti- ja asumisympäristön toimivuutta niin, että vanhus voi asua turvallisesti ja mahdollisimman itsenäisesti. Vanhuksen joutuessa laitokseen pitää kodinomaisuutta lisätä mahdollisimman paljon. Sosiaalisen tilan raivaamisen tehtävä liittyy vanhuksen osallistumisen ja sosiaalisten suhteiden edistämiseen ja ylläpidon tukemiseen. Fyysinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että työntekijä kuuntelee ja keskittyy vanhuksen asioihin. Saatavilla olo liittyy turvallisuuden tunteeseen, jolloin vanhus tietää saavansa työntekijän tavoitettua tarpeen vaatiessa. Vanhustyössä työn tasojen mukaiset tehtävät ovat yksilöllinen tukeminen ja tukeminen kyvyssä ratkaista ongelmia, huolehtiminen palveluiden saamisesta, lähiyhteisöön vaikuttaminen eli vanhuksen ja hänen elinympäristön välisen vuorovaikutuksen tukeminen, palveluorganisaation toimintaan vaikuttaminen ja vaikuttaminen kuntaan sekä yhteiskuntaan. (Koskinen ym. 1998, 62-63.)

## 6.2 Taiteen ja kulttuurin soveltaminen vanhustyöhön

Arkielämän kokeminen ja sen tekeminen mielekkääksi ja merkitykselliseksi on tärkeää ihmiselle. Ihmisen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi on riippuvainen siitä. Taide- ja kulttuuritoiminta liittyvät kiinteästi hyvän elämän kokemiseen. Luovat voimavarat, elämykset, osallisuus sekä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa mahdollistavat itsensä kehittämisen, voimaantumisen ja toimintakyvyn ylläpidon. (Liikanen 2011, 25.) Taiteen -ja kulttuurin tarjoamat elämykset arkeen sekä esteettisyys voi monille olla elämisen perusta ja toisille mahdollisuus irtautua arjesta esimerkiksi sairauksista, roolista potilaana ja saadakseensa elämyksiä. (Liikanen 2004, 65.)

Mielenkiinto taide- ja kulttuuritoimintaan säilyy osana ihmisen elämää ja identiteettiä vaikka asuin- ja elinympäristö vaihtuisi kodista hoitolaitokseksi tai palvelutaloksi. Suuri ikääntyvien joukko myös kokee tämän muutoksen elämässään. Tavoitteena voidaankin pitää, että yhtenä osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa olisivat asiakkaan taide- ja kulttuuriharrastukset sekä toimet kulttuuritarpeiden yksilölliseksi tyydyttämiseksi. Sosiaali- tai hoitotyö ja kulttuuritoimintaa pystytään parhaimmillaan toteuttamaan rinnakkain tasa-arvoisessa yhteistyössä. Kuitenkin tarvitaan työtapojen, asenteiden ja toimintakulttuurin muutoksia sekä koulutuksen ja johtajuuden kehittämistä. (Liikanen 2011, 25.)

## 6.3 Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - toimintaohjelma sai alkunsa Valtioneuvoston 5. joulukuuta 2007 antaman periaatepäätöksen johdosta hallituksen strategia-asiakirjaan, jonka yhteydessä terveyden edistämisen politiikkaohjelma hyväksyttiin. Politiikkaohjelman osana aloitettiin poikkihallinnollisen kulttuurin hyvinvointivaikutusten toimintaohjelman valmistelu vuosille 2010 -2014. Myöhemmin nimi muutettiin Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaksi. Stefan Wallin kulttuuri- ja opetusministeri kutsui 29.9.2008 VTT Hanna-Liisa Liikasen selvittäjäksi valmistelua varten sekä hänen tuekseen laaja-alaisen asiantuntijaryhmän. (Liikanen 2010, 3.)

Taiteesta ja kulttuurista -hyvinvointia toimintaohjelmassa tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Lisäksi tavoitteena on osallisuuden kasvataminen yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön tasoilla. Painopistealueita on kolme: 1) kulttuuri yhteisöllisyyden, osallisuuden, ympäristön ja arjen toimintojen edistäjänä 2) kulttuuri ja taide osana sosiaali- ja terveydenhoitoa ja 3) työhyvinvoinnin tukeminen kulttuurin ja taiteen avulla. (Liikanen 2010, 3.)

Toimintaohjelma sisältää 18 toimenpide-ehdotusta. Ensimmäisessä toimenpide-ehdotuksessa kulttuurin ja hyvinvointi- ja terveysvaikutukset huomioidaan eri toimialojen tulevissa lainsäädännön uudistuksissa ja eri ministeriöiden strategioissa, varsinkin sosiaali- ja terveysministeriössä valmisteilla olevassa sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön uudistamisessa. (Liikanen 2010, 12.)

Tässä on koottuna keskeisiä toimenpide-ehdotuksia kulttuuri- ja taide osana sosiaali- ja terveydenhoitoa:

Toimenpide-ehdotus 10: Kulttuuri- ja taidelaitoksia sekä muita kulttuurialan toimijoita kannustetaan järjestelmälliseen ja pitkäjänteiseen yleisöyhteistyöhön sosiaali- ja terveydenhuollon hoito- ja palveluyksiköiden, muiden laitosten, työpaikkojen ja koulujen kanssa.

Toimenpide-ehdotus 11: Sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa olevan asiakkaan yksilölliset toiveet, kulttuuritarpeet ja toteutus kirjataan asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan.

Toimenpide-ehdotus 12: Kunnat ja muut rakennuttajatahot varaavat laitos- ja hoitoympäristöjen viihtyisyyden lisäämiseksi prosentoin peruskorjaus- ja rakentamiskustannuksista taidehankintoihin. Vuotuinen määräraha varataan hoitoyksiköiden käyttökustannuksiin, jolla voidaan edistää yhteisöllisyyttä, kulttuuritoimintaa ja hoivaympäristön muokkaamiseen kodinomaisemmaksi asiakkaiden ja henkilökunnan yhteisen näkemyksen pohjalta.

Toimenpide-ehdotus 13: Käynnistetään Hyvinvointipoliittikkaa toisin keinoin - tutkimusohjelma.

Toimenpide-ehdotus 15: Taidelähtöisiä menetelmiä ja kulttuuritoimintaa integroidaan osaksi vanhuspalveluja, nuoriso- ja sosiaalityötä, terveydenhuoltoa, lastensuojelua, kuntoutuspalveluja, koulujen opetusta sekä maahanmuuttajien kotouttamista. Menetelmiä kehitetään ja hyödynnetään syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä työhyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseksi.

Toimenpide-ehdotus 16: Taito- ja taideaineita lisätään kaikille koulutuksen asteille. Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutusten näkökulmaa vahvistetaan jokaisella koulutusasteella. (Liikanen 2010, 12-20.)

Usealla ikääntyneellä voi arkiympäristönä ja kotina olla hoitolaitos. Silloin hoitoyhteisön velvollisuutena on järjestää mahdollisuuksia luoviin toimintoihin ja elämyksellisyyteen. Asiakkaan omaa kulttuuritaustaa tulee myös tukea. (Hyypä & Liikanen 2005, 105.) Taiteen ja kulttuuritoiminnan avulla voidaan tuoda vaihtelua laitoshoidon arkeen ja lisätä hoitotyön menetelmiä. Taide tuo vireyttä ikääntyvälle ja virkistää muistia. Juhlien järjestäminen hoitoyksikössä voi viedä asiakkaat hetkeksi pois arjesta. (Hyypä & Liikanen 2005, 134.)

Ihmisen ikääntyessä hän tulee yhä riippuvaisemmaksi muista. Arkielämä voi muodostua yksitoikkoiseksi ja sisällöttömäksi kotona tai laitoksessa. Osallistuminen ulkopuolisiin aktiviteetteihin voi muodostua ylitsepääsemättömäksi. Vanhuksen tullessa sosiaali- ja terveydenhuollon piiriin on työntekijöiden huolehdittava, että vanhus saa osallistua elämänlaatua parantavaan ja mielekkääseen toimintaan. Viriketoiminnan tarkoitus on tuoda sisältöä ja mielekkyyttä arkeen ja auttaa vanhusta hahmottamaan elinympäristöään ja itseään. Viriketoiminta tulee suunnitella yksilöllisten tarpeiden mukaan, koska jokaisella on omat mieltymykset ja toiveet toimintaan. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 99.)

### 7.1 Musiikin käyttö hoidon välineenä vanhustyössä

Musiikkia voivat käyttää hoidon välineenä vanhustyössä eri ammattiryhmät esimerkiksi sairaanhoitajat, toimintaterapeutit ym. Musiikkiterapiaa sen sijaan antavat musiikkiterapeutit, jossa musiikki on keskeisenä välineenä vuorovaikutuksessa terapeutin ja asiakkaan välillä. Musiikkiterapia on suunnitelmallista ja tavoitteellista hoitoa ja kuntoutusta. (Punkanen 2011, 62.) Emotionaaliset vaikutukset musiikin kuuntelussa aktivoivat aivojen mesolimbisen järjestelmän emotionin säätelyyn liittyviä alueita aivoissa, joita ovat hippokampus, insula, manteliumake ja hypotalamus. (Menon & Levitin 2005.) Musiikin kuuntelu aktivoi myös dopamiinin tuotantoa ja opioidien välittämistä aivoissa tuottaen mielihyvää ja kiihtymystä. Suosikkikappaleita kuunnellessa tulee mieleen toisia musiikkikappaleita ja samalla muistijäljet aktivoituvat tuoden mieleen tunteellisia tapahtumia elämässä. Ihmisen on helpompaa muistaa asioita, joihin liittyy paljon tunteita, koska välittäjäaineet ja manteliumake toimivat yhteistyössä ja merkitsevät muistoja tärkeiksi. (Levitin 2010, 191-192, 229.) Laulaminen ja soittaminen vaativat kuuntelua laajempaa aktiviteettia. Silloin kuulohavaintoja prosessoivat sekä motoriikkaa säätelevät alueet aivoissa aktivoituvat ja toimivat yhteistyössä. Musisointi virkistää ja mieliala nousee. Sen voi havaita asennon parantumisena, äänen ja hengityksen vahvistumisena sekä liikkeiden lisääntymisenä kurkunpäässä ja ilmeen kirkastumisena. (Numminen 2015, 88.)

Ihmiseen ei vaikuta sama musiikki samalla lailla. Se millaiseksi musiikin kokee, riippuu oma-kohtaisista kokemuksista. Jo kuukausia ennen syntymäämme saamme ensimmäiset äänikokemuksemme. Varhaislapsuuden ei-kielelliset kokemukset vaikuttavat siihen miten koemme musiikin. Esimerkiksi, jos äiti on rauhoitellut lasta hyräilyllä voi myös tällaisen kokemuksen saanutta dementoitunutta vanhusta rauhoitella samalla tavoin. (Jukkola 2003, 173.)

Musiikkia voidaan käyttää välineenä ikääntyvän ihmisen elämän kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Musiikki koskettaa tunteita, kehoa ja ajattelua. Työntekijät voivat käyttää musiikin kuuntelumenetelmiä terapeuttisesti ilman soitto- ja laulutaitoa. Vuorovaikutus musiikin avulla on antoisaa asiakkaille ja työntekijöille. (Koskinen ym. 1998, 200). Vanhustyössä musiikin terapeuttisessa käytössä voidaan soveltaa työtapoja, kuten musiikin kuuntelua, soittamista, lau-

lamista ja musiikkiliikuntaa. Ennen työtapojen valintaa täytyy miettiä mitä tavoitellaan. Musiikin terapeuttisella käytöllä voidaan vähentää masennusta, lisätä sosiaalista kanssakäymistä, lisätä elämänlaatua, virittää muistoja ja muistia, parantaa omanarvon tuntoa ja itsetuntoa, lisätä itsenäisyyttä, helpottaa orientoitumaan nykyhetkeen ja todellisuuteen, purkaa tunteita ja käydä läpi niitä sekä kokea tarkoitukselliseksi eletty elämä. (Koskinen, S. ym. 1998, 201.) Musiikin valinnassa täytyy ottaa huomioon musiikin käyttötarkoitus. Onko tarkoituksena rentouttaa ja rauhoittaa, stimuloida tai synnyttää muistoja ja mielikuvia? Nämä ominaisuudet musiikissa tuottavat muun muassa rytmi, harmonia, tempo, dynamiikka ja sointi. Musiikin täytyy olla merkityksellistä kuulijoille ja liittyä jotenkin heidän elämäänsä. Muistojen ja merkityksellisyyden näkökulmasta musiikki valitaan sen mukaan, onko tarkoitus helpottaa vuorovai- kutusta ja keskustelua vai auttaa asioiden tietoista jäsentämistä. (Jukkola 2003, 174.)

Musiikki pystyy koskettamaan minuutta erittäin syvästi ja näin antaa mahdollisuuden vanhuksen tavoittaa ja tarkastella omaa sielunelämäänsä. Työntekijä pystyy musiikin avulla tuke- maan vanhuksen hoitoa ja kuntoutusta. Musiikkia käyttämällä apuna voidaan tukea vanhusta edistämään ja ylläpitämään toimintakykyään ja hyvää oloaan, toteuttamaan itseään sekä li- säämään voimavaroja. Musiikki voi vaikuttaa rauhoittavasti tuoden tyynnyttäviä ja rauhallisia mielikuvia. Musiikki voi viedä menneisyyteen, joka on ehkä luultu jo hävinneeksi ja menete- tyksi. Vanhukselle voi tällöin nousta mieleen tunteita, muistoja, assosiaatioita, ruumiillisia kokemuksia ja erilaisia tuokiokuvia. Myös fantasiointi, toiveiden toteutuminen ja tulevaisuu- dessa liikkuminen ovat mahdollisia musiikin välityksellä. Työntekijä pystyy musiikkia työväli- neenä käyttäen johdattamaan asiakasta inspiraatioiden ja mielikuvien alkulähteille. Musiikki voi purkaa sisäisiä jännitystiloja. Esimerkiksi vanhuksen kuunnellessa musiikkia hän voi samal- la maalata mitä tunnelmia ja mielikuvia musiikki tuo hänen mieleensä. Kuvista voidaan sen jälkeen keskustella. Näin musiikki auttaa sisäisten mielikuvien syntymistä ulkoisiksi. (Koskinen ym. 1998, 200-201.)

Oleskelutilojen ääniympäristöön varsinkin liikuntakyvyttömien ja dementoituneiden vanhusten parissa työskentelevien on kiinnitettävä erityistä huomiota. Voi olla vaikeaa ymmärtää ja tun- nistaa asiakkaan ärtymystä, jonka radion viihdytykseksi tarkoitettu taustahälinä tai toisen ihmisen ääni aiheuttaa. ( Jukkola 2003, 173.) Terveysteen on musiikilla vaikutusta, jos se on itselle mieleistä ja kuunteluun keskittyy (Pyhäranta 2015, C 12- C13).

Miina Sillanpään Muistaakseni laulan - hankkeessa toteutettiin tutkimus, jossa tarkoituksena oli selvittää pystytäänkö muistisairaiden ja heidän omaistensa tai hoitajiensa säännömukai- sella ja yhteisellä musiikkitoiminnalla vaikuttaa muistisairaiden mielentilaan, elämänlaatuun ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Lisäksi tutkittiin voiko musiikkitoiminnalla tukea muistisai- raiden omaisten ja hoitajien jaksamista ja hyvinvointia. Tutkimuksessa kävi ilmi, että musiik- kitoiminnalla oli pitkäkestoisia myönteisiä vaikutuksia muistisairaana mielentilaan, elämänlaa-

tuun ja muistiin. (Särkämö, Laitinen, Numminen, tervaniemi, Kurki & Rantanen, 2011, 40.) Lisäksi havaittiin, että musiikkitoiminta, jossa käytetään muistisairaalle tuttua musiikkia ja lauluja ja jonka painopiste on muistisairaalle ja omaisen tai hoitajan keskinäisessä vuorovaikutuksessa soveltuu hyvin muistisairaiden kuntouttavaksi menetelmäksi. (Särkämö, ym. 2011, 9). Tutkimuksen tuloksista myös selvisi, että muistisairaiden masentuneisuus väheni yhteisen laulamisen ja musiikin kuuntelun avulla. Myös orientoituminen aikaan ja paikkaan parani tai sen ylläpitäminen helpottui. yhden soitto- tai musiikkituokion jälkeen muistisairaiden tunnetilassa havaittiin myönteisiä vaikutuksia. Esimerkiksi iloisuus ja toiminnollisuus lisääntyivät ja pelokkuus ja hämmennyneisyys vähenivät. (Särkämö ym. 2011, 40-41.)

Musiikin avulla pystyy olemaan kontaktissa toisiin ja kommunikoimaan. Musiikki vaikuttaa kokonaisuudessaan ihmiseen kattaen psyykkisen ja fyysisen osion. Yhdessä voimme antaa erilaisia merkityksiä musiikille ja jokaisella on musiikille oma merkityksensä. (Lilja-Viherlampi 2011, 5.)

## 7.2 Muistelu

Muistelu on ensin tarkoittanut muistoista keskustelemista ja kirjoittamista. Muistelussa käytetään myös luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä, jolloin siitä muodostuu yhteisöllistä ja elämyksellistä toimintaa. Muistelussa lähdetään siitä, että jokainen meistä kantaa elämäntarinaansa mukanaan. Kuuntelija voi päästä kertojan elämäntarinaa kuunnellessaan tämän kokemusmaailmaan sisään ja kertoja voi tuoda näkyväksi itseään tarinan avulla. Jokaisen elämästä löytyy osia muille kerrottavaksi ja jaettavaksi sekä tunnistettavaksi omasta elämästään. Muistot lujittavat vanhuksen mielikuvaa siitä ketkä kuuluvat hänen elämäänsä ja kuka hän on. Erityisen tärkeää muistelu on oman identiteetin vahvistamisessa ja menneisyyden halltuun ottamisessa. Muistelu voi myös antaa voimia hankaliin elämäntilanteisiin tai etäännyttää nykyhetkestä. Muistojen käsittely kuuluu olennaisesti ihmisyyteen ja on psykososiaaliselle kehitykselle tärkeää. (Kan, Pohjola & Aejmelaeus 2012, 78-79.)

Valokuvia, kirjoja ja erityisiä muistelukortteja voidaan käyttää muistelun apuna. Muistelu voi tapahtua ohjatusti tai spontaanisti ja se sopii ryhmätoiminnaksi tai kahdenkeskiseksi toiminnaksi. Muistelun aiheena voi olla esimerkiksi koti, ystävät tai perhe. Tärkeintä on se, että aihe on tärkeä muistelijalle. Hoitohenkilökunnalta vaaditaan kokeilunhalua ja luovuutta muistelijalle itselleen tärkeän aiheen selvittämiseksi. Muistelu tuokio pystyy parhaimmillaan olemaan muistelijan ja hoitajan välinen lämminhenkinen kahdenkeskinen tai useamman vanhuksen yhteinen tuokio. Mielenkiintoisia elämäntarinoita syntyy, kun hoitaja osataan kysyä oikeanlaisia kysymyksiä. Keskustelu tutuista ja mielenkiintoisista aiheista motivoi osallistumaan, jolloin lauserakenteiden hallintaa ja puheen säilymistä pystytään edesauttamaan. (Aejmelaeus ym. 2007, 101).

## 8 Hyvinvointiteknologia, Ikätekniologia ja Gerontekniologia

Hyvinvointiteknologialla tarkoitetaan teknisiä ja tietoteknisiä ratkaisuja, joilla parannetaan tai ylläpidetään ihmisen hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä, elämänlaatua tai itsenäistä suoriutumista. Osa-alueina hyvinvointiteknologiassa ovat informaatio- ja kommunikaatiotekniologia, apuvälinetekniologia, turvallisuus ja sosiaaliset teknologiat (kuten turvahälytínjärjestelmät), Internet-pohjaiset omahoidon tukijärjestelmät ja eHealth-portaalit, terveysteknologiat (mittaus- ja seuranta teknologiat esimerkiksi verenpaineen etäseuranta asiakkaalta, joka asuu kotona), esteetön suunnittelu ja Design for All-ajattelu ( sen mukaan kaikki kansalaiset toimintakykyyn ja ikään katsomatta saavat hyötyä tekniikan sovelluksista), gerontekniologia ( tekniologiaa, joka on kehitetty ikääntyvien hyvinvointia ajatellen) ja asiakas- tai potilastietojärjestelmät. Hyvinvointiteknologian käyttäjä voi olla asiakas, hoiva- tai hoitoalan työntekijä, asiakkaan läheinen tai suurempi verkosto. (Melkas & Pekkarinen 2014, 210.)

Hyvinvointiteknologian käyttö voi monilla tavoin vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti työn suorittamiseen ja työyhteisöön. Vaikutukset voivat olla näkyviä tai ne voivat jäädä piiloon. Uuden hyvinvointiteknologian käyttöön otossa perehdyttämiseen on käytettävä riittävästi aikaa, jotta vältetään ristiriidoilta esimerkiksi teknologian tavoitteiden tietämättömyyden tai muiden asioiden takia. Hyvinvointiteknologian käyttö voi merkitä säästöjä tai menetyksiä. Se voi myös parantaa työssä jaksamista tai aiheuttaa kiirettä. (Melkas & Pekkarinen 2014, 215-216.)

Ikätekniologian juuret ovat osittain sairaala- ja lääkintätekniikasta. Lisäksi siihen kuuluvat uudet ja perinteiset viestintä- ja tietotekniologian sovellutuksia ja välineitä. Ikätekniologia rakentuu monilta osin lainsäädännöstä, painotuksista ja toimintatavoista, jotka on poliittisesti päätetty sekä soveltavista tavoista tuottaa ikäihmisten palveluita. (Leikas, J. 2014, 17.) Ikätekniologiaan liittyy kaikki ne teknologiset keksinnöt, jotka ovat ikääntyneiden näkökulmasta hyödyllisiä. Ikätekniologia koostuu teknologisista kehitelmistä, joiden tarkoituksena on edesauttaa ja ylläpitää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi niiden tarkoituksena on tukea yksilöllisyyttä ja osallistumista sekä tehdä mahdolliseksi työskentelyn ja harrastamisen. Laajemmasta näkökulmasta ikätekniologian pitäisi kattaa myös sovellukset, jotka tuovat parannusta ja ylläpitävät hyvää elämänlaatua. Näin ollen myös iloa ja virkistystä tuottavat sovellukset kuuluvat ikätekniologian piiriin. (Leikas 2014, 17.) Sävelsirkun voi näin ollen liittää kuuluvaksi Ikätekniologiaan.

Gerontekniologian tärkeimmäksi alueeksi on käsitetty kauan ikääntyneiden heikentyneen toimintakyvyn parantaminen sekä arjen tukeminen teknologisten ratkaisujen avulla sekä siihen kuuluva tutkimustyö. Ergonomisen tietouden perusteella tekniologia sovitettiin ikääntyneiden



fyysisiin ja henkisiin ominaisuuksiin. Esteetön suunnittelu (Design- for -All) kuuluu geronteknologian näkemykseen, jonka mukaan suunnittelun ja toteutuksen pitäisi toimia mahdollisimman monelle riippumatta siitä minkälaiset ominaisuudet käyttäjä omaa esimerkiksi ikä tai fyysiset ominaisuudet. (Leikas 2014, 20.) Geronteknologia sisältää sovellusten ja laitteiden suunnittelun sekä ikätekniikan juurruttamis- ja kehittämispolut käyttäen hyödyksi soveltaa, praktista ja tieteellistä tietoa. (Leikas 2014, 19).

## 8.1 Teknologia hankkeita

Kotiturva-hanke (2015 -2017) on Vanhustyön keskusliiton hanke, jonka tarkoituksena on yhdistää eri tahojen teknologian hyödyntämisen taidot ja tiedot ikääntyvien ihmisten arjen apuna sekä kehittää toimintamalli teknologian käytön ohjaamiseen, joka olisi sovellettavissa valtakunnallisesti. Lisäksi hankkeessa on tavoitteena vahvistaa ikääntyneiden ihmisten, työnteekijöiden ja alalle opiskelevien teknologian käytön osaamista. (Vanhustyön keskusliitto.)

Ikätekniakeskus kuuluu osana Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry:n toimintaa. Keskuksen tarkoituksena on vahvistaa ikäihmisten osallisuutta teknologian kehittämisessä tuoden esille ikäihmisten tarpeet sekä saattaa yhteen eri asiantuntijatahojen osaamista ja tietoa. Tärkeää on tuoda teknologiakysymykset ikäihmisten näkökulmasta esille yhteiskunnalliseen keskusteluun. Ikätekniakeskuksen toiminnan toteutus tapahtuu yhteistyössä eri tahojen kanssa. Keskeisellä sijalla kehittämistyössä ovat jäsenjärjestöt sekä muut järjestöt. Myös yritysten, oppilaitosten, tutkimuslaitosten ja eri rahoittajatahojen kanssa toimitaan yhteistyössä. (Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry.)

## 8.2 Tulevaisuuden näkymiä teknologiassa

Lähtökohta palvelun tuottajilla teknologian käyttöönotossa on palvelun kehittäminen ja teknologian liittäminen osaksi kehittämistä, jotta laatu, kustannustehokkuus ja vaikuttavuus paransivat. (Viirkorpi 2015, 48.) Teknologia tulee mullistamaan hoitoa ja terveyden ylläpitoa. Vanhustenhuollossa tulee näkymään erilaisia teknologisia ratkaisuja ja robotiikkaa. Yksi esimerkki on Attendolla hoivakodeissa kokeilussa oleva Zora humanoidirobotti, joka on kehitetty hoiva-alalle. (Zora robotics Finland 2015a). Robotti pystyy tunnistamaan puheen ja kasvot. Se on suunniteltu toimimaan ihmisten parissa, auttamaan, antamaan seuraa, viihdykkeeksi ja antamaan informaatiota. (Zora robotics Finland 2015b.)

## 9 Tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää Sävelsirku- äänipalvelun käyttöä vanhustyöntekijöiden näkökulmasta. Mielenkiintonani on miten viriketoiminta nähdään osaksi työtä sekä koke-

mukset Sävelsirkku- äänipalvelun käytöstä asiakkaiden toimintakyvyn tukena. Lisäksi tutkin vaikuttaako menetelmän käyttö vanhustyöntekijöiden työhön.

Tutkimuskysymykset ovat:

Miten työntekijät näkevät viriketoiminnan? Kokevatko he sen osaksi työtään?

Miten työntekijät käyttävät Sävelsirkkua vanhusten toimintakyvyn tukemiseen? Minkälaisena he kokevat Sävelsirkkun?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut työhön?

## 10 Aineistonkeruumenetelmät

### 10.1 Teemahaastattelu

Haastattelun tavoitteena on saada selville mitä jollakin on mielessään. Haastattelua voi verrata keskusteluun, joka käynnistetään haastatteliija aloitteesta ja on hänen johdattelemaansa. (Eskola & Suoranta 2014, 86.) Haastattelun voi nähdä vuorovaikutustilanteena, jossa ilmenee seuraavia piirteitä: 1. Haastattelu on etukäteen mietitty, haastatteliija on perehtynyt tutkimuksen kohteeseen teoriassa ja käytännössä. Tavoitteena voidaan pitää, että haastatteliija saa paikkansa pitävää tietoa tutkimusongelman näkökulmasta. 2. Haastattelu on tehty haastatteliijan aloitteesta ja hän ohjaa haastattelua. 3. Yleensä haastatteliijan täytyy motivoida haastateltavaa ja ylläpitää motivaatiota. 4. Haastatteliija tietää roolinsa, mutta haastateltava vasta oppii sen haastattelun edetessä. 5. Haastateltavan täytyy voida luottaa siihen, että tietoja joita hän on antanut, käsitellään luottamuksellisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 43.)

Teemahaastattelussa on etukäteen mietitty haastattelun aihe-alueet eli teema-alueet. Kuitenkin kysymysten täsmällinen muoto ja järjestys puuttuvat. Haastatteliija tekee tukilistan asioista, joita hän haluaa käsitellä. Haastatteliijan tehtävänä on pitää huolta siitä, että kaikki etukäteen mietityt teema-alueet käydään haastattelussa läpi. Teema-alueiden laajuus ja järjestys voivat vaihdella eri haastatteluissa. (Eskola & Suoranta 2014, 87.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston tieteellisyyden mittapuu ei ole määrä vaan laatu. Usein perehdytään vain vähäiseen määrään tapauksia ja tavoitellaan analysoinnissa perusteellisuutta. Harkinnanvaraisesta otannasta käytetään myös nimitystä näyte, jotta se erottautuisi tilastollisista otantamenetelmistä. (Eskola & Suoranta 2014, 18.)

Valitsin teemahaastattelun yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, koska työntekijöiden kokemuksia Sävelsirkku-äänipalvelun käytöstä vanhustyössä toimintakyvyn tukemiseen tutkittaessa juuri haastatteleamalla saa esiin yksittäisten työntekijöiden näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta. Teemoittelu auttaa jaottelemaan ja kohdistamaan haastattelukysymykset olennaisimpiin asioihin ja näin ollen vastausten analysointi ja tulosten luotettavuus on parempaa. Ensin keräsin

taustatietoina iän, yksikön, työtehtävät ja niin edelleen. Teemoina olivat: Viriketoiminta, Toiminnan toteutustapa, Asiakslähtöisyys, Yhteisöllisyys, Perehdyttäminen ja koulutus, Toiminnan vaikuttavuus, Toiminnan vaikuttavuus asiakkaille, Juurruttaminen ja Laatu (Liite 3.). Toiminnan vaikuttavuuden aiheisiin käytin apuna Teknologian vaikutusten arviointi vanhuspalveluiden työpaikoilla käsikirjaa. Haastatteluja tein viisi. Kolme haastattelua toteutin puhelimitse pitkän välimatkan takia ja kaksi kasvokkain. Toteutin myös kaksi täydennyshaastattelua.

## 10.2 Havainnointi

Havainnointia voi suorittaa neljällä eri osallistumisasteella: 1. havainnointi ilman varsinaista osallistumista 2. osallistuva havainnointi 3. osallistava havainnointi eli toimintatutkimus 4. piilohavainnointi. (Grönfors, M.1985, 87.) Tavallisin tapa havainnoida ihmisen toimintaa on osallistuva havainnointi. Se on hyvä keino saada tietoa ihmisestä yksilönä, yhteisön jäsenenä sekä suhteessa tutkijaan. Samalla voi saada tietoa yhteisön kulttuurisesta ja sosiaalisista piirteistä. Tutkijalla on osallistuvassa havainnoinnissa rooli, jonka avulla hän suorittaa havainnoita tutkimastaan asiasta vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkija osallistuu tutkittavan yhteisön arkeen ihmisenä ja tutkijana roolien mennessä limittäin keskenään. (Vilka 2015,143.) Vuorovaikutuksen tulisi tapahtua kohteiden ehdoilla ja tutkijan osallistuminen tapahtumien etenemiseen täytyy vaikuttaa mahdollisimman vähän. (Grönfors 1985, 87.)

Havainnoinnin valitsin toiseksi menetelmäksi, koska siinä pääsen seuraamaan työntekijän pitämää Sävelsirkkutuokiota. Näin näen käytännössä kuinka työntekijä käyttää Sävelsirkku-äänipalvelua asiakkaiden toimintakyvyn tukemiseen sekä millaista vuorovaikutusta syntyy työntekijöiden ja asiakkaiden välille. Saan myös itse omakohtaisen kokemuksen Sävelsirkkutuokiosta. Työntekijöiden pitämien Sävelsirkkutuokioiden havainnoinnin kohdalla on hyvä, että työntekijällä on kokemusta tuokioiden pitämisestä, koska hänellä ei mene aikaa ohjelman käytön opetteluun vaan hän voi keskittää huomionsa asiakkaisiin. Hänen ei tarvitse olla epävarma ja hän ehkä pystyy olemaan rentoutuneempi vaikka olen havainnoimassa tapahtumaa. Kuitenkin aina, vielä, kun työntekijä tietää, että havainnoin tapahtumaa se on häiriötekijä. Havainnoimani ohjaajilla oli kokemusta Sävelsirkun käytöstä puolesta vuodesta useampaan vuoteen.

Havainnoin kolmea eri tuokiota helsinkiläisessä hoivakodissa kahdella eri osastolla ja päivätoiminnassa. Ne olivat pitkäaikaisosasto, arviointi/kotiin kuntoutusosasto ja päivätoiminta. Havainnointitapana käytin ensimmäisellä kerralla havainnointia ilman osallistumista, koska silloin oma roolini ja tuokion ohjaajan rooli ei sekoittunut. Lisäksi minun oli helpompi kerätä ylös havainnoiteja vihkoon taustalla ollessani. Kahdella viimeisellä kerralla käytin osallistuvaa havainnointia, koska ohjaajien mukaan se herätti vähemmän ihmetystä asiakkaiden koh-

dalla. Keräsin huomioita viikkoon tuokioiden kuluessa havainnointirungon avulla (Liite 4). Tuokion loputtua keskustelin ohjaajan kanssa tuokion kulusta. Lopuksi kirjoitin puhtaaksi havainnot ja keskustelut ja vertasin niitä keskenään.

## 11 Analyysimenetelmät Sisällönanalyysi ja Aineistotriangulaatio

Sisällönanalyysissä aineistoa voidaan käsitellä ensin koodaamalla. Sen jälkeen aineisto teemoitellaan. Aineiston ollessa kerättyä teemahaastatteluna voidaan teemoitteluna käyttää haastattelun teemoja aineiston jäsenyykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 92-93.) Aineiston pelkistämässä karsitaan aineistosta tutkimusongelmaan liittymätön asia pois ja koodataan siihen liittyvät ilmaukset. Koodatut ilmaukset kirjataan ylös. Aineiston ryhmittelyssä katsotaan läpi koodatut ilmaukset ja aineistosta etsitään samanlaisuutta tai eroavaisuutta ilmaisevia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108-109.) Litteroin haastattelut sana sanalta jättäen kuitenkin maneerit pois. Tein taulukon kirjoitusohjelmalla ja laitoin jokaisen haastattelemani vastaukset teemottain riviin. Toin esille eroavaisuuksia ja vastaavuuksia. Vertailin myös havaintokertojeni havaintoja ja keskusteluja työntekijöiden kanssa keskenään ja etsin vastaavuuksia ja eroavaisuuksia.

Aineistotriangulaatiossa on kyse siitä, että samassa tutkimuksessa yhdistetään erilaisia aineistoja keskenään. Perusteena triangulaation käytölle on, että on vaikeaa saada tarpeeksi laajaa kuvaa tutkittavasta asiasta. (Eskola & Suoranta 1999, 69.) Analyysimenetelmänäni on aineistotriangulaatio, koska aineistonkeruumenetelmiäni on kaksi. Tutkimuksessani yhdistelen teemahaastattelussa ja havainnoinnissa saamiani aineistoja.

## 12 Tulokset

Haastattelemani työntekijöiden yksiköistä Sävelsirkku oli otettu käyttöön vuosina 2004- 2015. Työntekijöiden kokemus Sävelsirkun käytöstä vaihteli kahdesta vuodesta yhteentoista vuoteen. Uutta tablet-versiota työntekijät olivat käyttäneet kolmesta kuukaudesta reiluun puoleen vuoteen. Työntekijöiden ammattinimikkeitä olivat ohjaaja, askartelunohjaaja, palvelujohtaja ja yksikön päällikkö. Kaikki työntekijät eivät työskennelleet pelkästään yhdessä yksikössä. Havainnoimani työntekijöiden ammattinimikkeitä oli toimintaterapeutti, sosiaaliohjaaja ja kuntoutuksen lähihoitaja.

Työntekijöistä viisi omisti älymatkapuhelimen ja kolme tablet-tietokoneen. Yksi vastaajista käytti miehensä tablettia. Eräs työntekijä kertoi, että tabletti-versio Sävelsirkusta oli helppo oppia käyttämään, kun kokemusta oli tablet-tietokoneen käytöstä. Viisi työntekijöistä oli kiinnostunut tekniikasta ja neljä seurasi teknologian kehitystä. Vastauksissa mainittiin, että

erityisesti jos se koskee omaa alaa ja tuo apua ja innovaatioita. Myös teknologian kehitystä seurataan, jotta pystyy toimimaan ja pysyy kehityksen perässä.

Yhtä työntekijää lukuun ottamatta työntekijät olivat perehtyneet Sävelsirkun käyttöön Senti-na Oy:n pitämässä käyttöönottokoulutuksessa kaiutin-version osalta ja myös koskien tablet-versiota sekä osa työntekijöistä olivat osallistuneet useampaan koulutukseen. Lisäksi työntekijöistä muutama perehdytti myös itse muita työntekijöitä Sävelsirkun käyttöön.

### 12.1 Miten työntekijät näkevät viriketoiminnan? Kokevatko he sen osaksi työtään?

Viriketoimintaa määriteltäessä kahdesta vastauksesta nousi esille, että viriketoiminta on myös hetkiä, jolloin huomioidaan asukas ja keskustellaan hänen kanssaan. Eräs vastaajista kuvasi viriketoimintaa näin: ”Ei pidä erottaa hoitotyöstä niin kuin nyt ollaan viriketoiminnassa ja nyt jossakin hoitotoiminnoissa vaan se pitäisi olla kautta koko linjan että me taataan palveluntuottajina asiakkaille virikkeellinen arki”. Viriketoimintaa kuvailtiin toimintana, joka tukee toimintakykyä ja hyvinvointia, ottaen huomioon asiakkaan voimavarat, on asiakaslähtöistä, aktivoi, tuottaa virkistystä ja iloa sekä sisältöä ja vaihtelua. Yksi vastaajista mainitsi vielä mahdollisuuden antamisen itsensä toteuttamiseen sekä yhteisöllisyyden sekä sosiaalisten kontaktien lisäämisen.

Osalla työntekijöistä viriketoiminnan toteuttaminen kuului heidän työnkuvaansa ja päivittäisiin tehtäviin. Osalla toimenkuva painottui eri tehtäviin ja heillä ei ollut joka päivä mahdollisuutta asiakastyöhön.

Yksi työntekijä kertoi virikelomakkeista missä kysellään mistä on ollut kiinnostunut, mitä on harrastanut ja onko toiveita ja toivemusiikkia. Toiveet pyritään sen avulla sitten huomioimaan. Asiakkaiden kerrottiin toivovan musiikkia, retkiä ja leipomista. Omaisten kerrottiin toivovan musiikkia ja ulkoilua sekä läsnäoloa asukkaille esimerkiksi lukemista, kädestä pitämistä, keskustelua ja kevyesti hieromista. Toiveiden kerrottiin olevan realistisia ja niitä toteutettiin mahdollisuuksien mukaan. Mainittiin myös, että kaikki asiakkaat eivät pystyneet huonon toimintakykynsä takia toivoa itse mitään. Tällöin työntekijän täytyi tutustua asukkaaseen erittäin hyvin ja keskustella omaisten kanssa.

Sävelsirkkutuokioiden lisäksi yksiköissä viriketoimintana oli muun muassa maalausta, kädentaitoja, liikuntatuokioita, leivontaa, retkiä, elokuvien katselua, ulkoilua, taidenäyttelyitä, juhlia, levyraatia, muisteluhetkiä, päivätansseja, karaokehetkiä, pienimuotoisia urheilukilpailuja ja porinapiiriä ja niin edelleen. Lisäksi myös Seurakunnan hartaushetkiä, kulttuurikummin vierailua, esiintyjä (varsinkin juhlapyhinä), oppilaitosyhteistyönä opiskelijoiden pitämiä

tuokioita, päiväkotilapsien vierailuja, laulu- ja musiikkiystäviä, Halibernien (Bernin paimenkoirat) vierailua sekä lemmikki- ja kotieläinpäiviä.

## 12.2 Miten työntekijät käyttävät Sävelsirkkua vanhusten toimintakyvyn tukemiseen? Minkälaisena he kokevat Sävelsirkun?

Sävelsirkun käytön tavoitteiksi kuvattiin mahdollisimman monipuolinen ohjelmien käyttö riippuen asiakkaiden toimintakyvystä. Sävelsirkkua haluttiin käyttää työvälineenä ja toiveena oli, että mahdollisimman moni käyttäisi sitä. Tavoitteiksi kerrottiin ” Se että hoitajan työ helpottuu ja kynnys pitää niitä tuokioita madaltuisi ja että asiakkaat saisivat vaihtelevaa ohjelmaa siihen arkeen.” Lisäksi mainittiin työntekijöiden työajan ja voimavarojen säästö. Yksi työntekijä myös mainitsi työn näkyväksi tekemisen Sävelsirkun käyttöraportin avulla. Työntekijät kokivat helpottavana että, Sävelsirkkua käytettäessä materiaaleja ei tarvinnut hakea muualta. Näin säästyä työtä ja ajan pystyi käyttämään muihin työtehtäviin. Yksi työntekijä mainitsi, että joillakin osastoilla työntekijät, jotka tekivät perushoitotyötä, eivät ehtineet toteuttamaan viriketoimintaa Sävelsirkulla.

### 12.2.1 Toiminnan toteutustapa

Sävelsirkkua työntekijöistä osa käytti päivittäin. Muutamia työntekijä pitivät tuokioita usealla osastolla. Tuokioita toteutettiin eri tavoin. Kuten työntekijät kokosivat varta vasten ryhmän tai niin, että asukkaat ovat valmiina jo kokoontuneina esimerkiksi aamupalalla. Sävelsirkkua käytettiin ryhmissä ja tablet-version avulla myös kahdestaan esimerkiksi asiakkaan huoneessa. Ryhmätuokioihin enimmillään osallistui 15 asukasta. Kerrottiin myös, että Sävelsirkkua käytetään myös taustamusiikin soittamiseen, mutta se ei ole tavoitteen mukaista.

Tuokioita pidettiin myös päiväsaaleissa, juhlasaleissa, aamupalalla, sisäpihalla ja vihertilassa. Sävelsirkku toimi mukana kädentaitoryhmissä, liikuntatuokioilla (työntekijä yhdessä fysioterapeutin kanssa) ja päivätaansseissa. Esimerkiksi Kädentaitoryhmissä saatettiin kuunnella musiikkia ja uutissähkeitä.

### 12.2.2 Asiakslähtöisyys

Asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmaan ei ollut mainittu juuri Sävelsirkkutuokioille osallistumista, mutta asiakastietojärjestelmään kirjataan aina aktiviteetteihin osallistumisesta viriketoimintaan. Kaikissa yksiköissä kirjauksessa ei mainittu Sävelsirkkua vaan se mitä tuokioilla on tehty. Yksi työntekijä ajatteli, että voisi sen maininnan laittaa sinne ja toinen ajatteli, että miksei voisi kirjoittaa hoito- ja palvelusuunnitelmaankin Sävelsirkun käytöstä, jos se asiakkaalle on sopivaa.

Asiakkaat saivat valita osallistuvatko tuokioihin vai eivät. Asiakkaiden yksilöllinen tarve huomioitiin vaikkakin välillä se koettiin vaativana, kun ryhmään saattoi osallistua 15 asukasta kerrallaan. Asukkaille tarjottiin vaihtoehtoja mistä he saivat valita esimerkiksi yhteislaulussa mitä lauluja haluavat laulaa. Mainittiin, että juuri tablettiversion avulla lauluja oli helpompi etsiä. Tutkimukseni hoivakotien joissakin osastoilla asukkaiden toimintakykyisyys oli sen verran heikko etteivät he pystyneet itsenäisesti valitsemaan mitä toimintoja haluavat Sävelsirkusta. Mainittiin, että ”Asukkaat, jotka eivät kykene itse päättämään mitä haluavat tehdä niin suunnitellaan ja toteutetaan se kuitenkin asiakaslähtöisesti joko omaisten tai hoitajien tuntemuksen perusteella mikä asukkaalle on mielekästä.”

Tablet-versio koettiin kätevästä apuvälineenä viriketoiminnan ohjauksessa. Sen avulla tuokioita pystyttiin pitämään myös ulkotiloissa. Sitä pystyi helposti viemään asukkaiden huoneisiin ja toteuttaa yksilöllisiä toiveita heille, jotka eivät kyenneet osallistumaan ryhmätoimintaan. Helpompaa oli myös toteuttaa uskonnollisen vakaumuksen omaavien toiveita, koska ohjelman pystyi laittamaan henkilökohtaisesti ja kaikkien ei tarvinnut kuunnella hengellistä ohjelmaa.

Se mitä ohjelmaa tuokioille valittiin, riippui siitä keitä asukkaita tuokioon osallistui, heidän toimintakykynsä sekä minkälainen mieliala asukkailla vallitsi. Tuokioilla kuunneltiin musiikkia, laulettiin, kuunneltiin ajankohtaisista asioista, keskusteltiin, muisteltiin ja käytettiin liikuntaohjelmia esimerkiksi käsijumppaa ja tuolijumppaa. Ohjelmista mainittiin AIKA-palvelin, jossa on liputuspäivät, nimipäivät ja juhlapäivät huomioitu. Eräs työntekijä kuvaa näin tuokioin sisältöä ”...ryhmähetket rakennetaan ton Sävelsirkun ympärille, että siihen liittyy jotakin keskustelua ja musiikkia ja sitten mä yleensä pidän jonkun tuolijumpan vielä siinä vaikka asukkailla on myös liikuntatuokiot...”. Osa työntekijöistä täydensi Sävelsirkkutuokiota omilla materiaaleilla esimerkiksi kuvilla ja luontomateriaaleilla. Yksi työntekijöistä kertoi näin: ”...kuuloaistinkin lisäksi tulisi useamman aistin kanssa tätä virikkeellisyttä, että myös nämä näköaistin kautta ja tuoksujen näitä. Voi tuoksutella ja kosketella sitten näitä käpyjä sitten ja sammaleita ja tämmösiä...”. Kaikki työntekijät kertoivat suosituimmaksi toiminnoksi musiikin toiseksi tulivat yhteislaulut ja sen jälkeen mainittiin tasaisesti tietovisat, tarinat, uutissähkeet ja liikuntatuokiot.

### 12.2.3 Yhteisöllisyys

Työntekijän rooli koettiin vahvana ja tärkeänä Sävelsirkun käytössä. Mainittiin ”...että ei ilman sitä työntekijää tule käytettyä ensinkään”. Ryhmätilanteissa koettiin päävastuun olevan työntekijällä. Yhden työntekijän mielestä työntekijän rooli on sellainen mitä kukakin haluaa ottaa ja riippuu työntekijän persoonasta. ”Jokuhan voi ottaa semmosen vähän, että se on vaan se työväline ja hän ottaa sieltä ohjelmaa ja sitten hän pystyy hyödyntää sitä ja pitämään

sitä tuokiota vaikka johonkin suuntaan ja johdattelee keskusteluja, mutta sitten voi olla semmonen työntekijä joka tukeutuu tosi paljon siihen Sävelsirkkuun ja ei ehkä osaa laajentaa sitä yleiskeskusteluksi tai muuta sitä. Pääasia on, että sitä käytetään, että se tuokio tulee pidettyä”. Eräs työntekijä koki myös oman roolinsa Sävelsirkun käytön edistäjänä. Hänestä oli tärkeää, että on henkilökuntaa, joka osaa käyttää ja neuvoa muita työntekijöitä sekä omaisia Sävelsirkun käytöstä.

Sävelsirkkutuokioiden ilmapiiriä kuvattiin mukavaksi, leppoiseksi, lämminhenkiseksi ja vireäksi. Tuokioissa syntyi keskustelua asukkaiden kesken ja ohjaajan sekä asukkaiden välille, jos aihe tuntui innostavalta sekä riippuen osallistujien toimintakyvystä. Keskustelu saattoi jatkua tuokion jälkeenkin. Mainittiin esimerkiksi: ”Voi monenlaista ohjelmaa tarjota. Että kyllä se herättää sitä keskusteluakin. Näissä, jotka vielä pystyy keskustelemaan ja muistelemaan niin. Että pääsee ainakin osalliseksi siitä tunnelmasta, että sekin on hirveän tärkeä”. Joskus koskettaminen liittyi tuokioihin esimerkiksi kevyenä hartia hierontana musiikin soidessa. Joissakin yksiköissä myös omaisia osallistui mukaan. Erään työntekijän mukaan tuokiossa istutaan piirissä, jotta jokainen näkisi toisensa ”...siinä oisi kaikilla turvallinen ja hyvä olo että kukaan ei jäisi syrjään siinä hetkessä”. Yksi työntekijä kertoi omaisten osallistuessa heidän tuovan myönteisyyttä yhteiseen tuokioon. Hän myös kertoi, että vuorovaikutus lisääntyy ja syntyy yhteisöllisyyden tunnetta varsinkin heille, jotka tuodaan huoneistaan esimerkiksi sängyllä.

Sävelsirkkua pidettiin hyvänä työvälineenä, koska ” Saa käyttöön paljon virikkeellistä ohjeistusta asukkaiden parissa työskentelyyn”. Sävelsirkkusta ei haluttu luopua. Mainittiin, että ” Mahdollisuus oikeasti tehdä siitä arjesta virkistävä itselle ja asiakkaalle”. Osa työntekijöistä kokivat Sävelsirkun innostaneen ja motivoineen heitä. Etenkin tämän tablet-version kohdalla, koska se oli heistä kätevämpi ja nykyaikainen.

#### 12.2.4 Perehdyttäminen ja koulutus

Muut työntekijöistä olivat osallistuneet Sävelsirkku käyttöönottokoulutukseen kaiutin-versiota varten paitsi yksi. Hän oli toisilta kyselemällä tutustunut Sävelsirkun käyttöön. Tablet-versioon kaikki olivat saaneet koulutusta. Osa oli osallistunut useampaankin koulutukseen. Koulutusta kuvattiin monipuoliseksi ja käytännönläheiseksi. Osa työntekijöistä koulutti muita käyttämään Sävelsirkkua yksiköissään. Parannusehdotuksiksi ehdotettiin, että kun laite on ollut jonkun aikaa käytössä, niin järjestettäisiin uusi koulutus. Silloin pääsisivät myös hekin mukaan, jotka eivät olleet ensimmäisellä kerralla.

### 12.3 Sävelsirkun vaikuttavuus työntekijöihin



Vastauksista tuli ilmi, että Sävelsirkku helpottaa työskentelyä, koska Sävelsirkun ohjelmien myötä tuokioiden valmistelu-aika on lyhentynyt ja materiaaleja ei tarvitse hakea muualta ellei halua jotain lisämateriaalia. Mainittiin, että tällöin jää aikaa muihin työtehtäviin. Myös työvuorossa kuka vaan työntekijöistä voi pitää tuokion valmiiden ohjelmien takia, koska jos ei ole ennen pitänyt tällaisia se madaltaa kynnystä ohjata niitä.

Kysyttäessä Sävelsirkun työn mielekkyyteen ja työssä jaksamiseen vastattiin, että monipuolisen ohjelmiston takia pystyy helposti valitsemaan sopivia ohjelmia ja vaihtelemaan niitä tilanteen mukaan. Myös ohjelmien vaihtuvuus tuo intoa. Yksi vastaajista koki Sävelsirkusta oppineensa vanhoista asioista Sävelsirkun ohjelmien kautta sekä osallistujien muistelmista sekä saaneensa rikastusta ja virkistystä elämään tuokiota pitäessään. Toinen työntekijöistä mainitsi, että työntekijät kokevat saavansa tauon kiireellisyydestä tuokiota pitäessään ja saavat onnistumisen kokemuksia itsekin. Kerrottiin, että Sävelsirkkutuokioita voi ohjata vaikei pystyisi muuten hoitotyöhön. Yksi vastaajista ideoi, että myös henkilökunnalle voisi järjestää työhyvinvoinnin näkökulmasta tuokioita. Kaksi vastaajista mainitsi, että se on hyvä työväline. Yhden mielestä Sävelsirkkua käyttäessä voi oppia oman työn kehittämisen vaikuttamiseen.

Koulutus- ja osaamistarpeisiin Sävelsirkun vaikuttavuutta kysyttäessä sekä haluaako koulutautua lisää, kaksi työntekijää kokivat, etteivät he tarvitse lisää koulutusta Sävelsirkun osalta. Yhden mielestä Sävelsirkku ei ole vaikuttanut halukkuuteen koulutautua lisää viitaten tablet-version helppokäyttöisyyteen. Kolme työntekijää haluaa koulutautua lisätäkseen oman ammattinsa osaamista. Yhden työntekijän mielestä Sävelsirkku on tuonut ideoita virikkeelliseen toimintaan. Yksi työntekijä haluaa myös kouluttaa muita Sävelsirkun käyttöön. Yhden työntekijän mielestä on tärkeää kouluttaa ymmärtämään, että mitä arjessa asiakaslähtöisesti asiakkaiden hoitaminen on sekä Sävelsirkku ideologiaan perehdytys ja ylläpitokoulutus.

Työntekijöiden mielestä Sävelsirkku on vaikuttanut ammatinhallinnan tunteeseen ja ammattitaidon ylläpitämiseen. Työntekijät mainitsivat mukana ajassa pysymisen, ammatinhallinnan lisääntymisen, uusien ulottuvuuksien tuominen työn tekemiseen ja valmiuksien lisääntyminen yhteislaulu-tuokioiden pitämiseen. Yksi työntekijöistä mainitsee, että hän on tyytyväinen, kun voi antaa monipuolisempaa palvelua asiakkaalle vähemmällä vaivannäöllä. Yhden työntekijän mielestä Sävelsirkku on hyvä apuväline siinä, että ei tarvitse itse keksiä ohjelmaa vaan voi katsoa mitä Sävelsirkussa on ja pitää tuokioita.

Sävelsirkun vaikutus osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksiin tuli vastauksia kahdesta eri näkökulmasta. Työntekijöiden näkökulmasta yksi kertoi, että nyt Sävelsirkun kanssa tuokioita pitää koko henkilökunta eikä vain innokkaimmat, koska on havaittu sen olevan hyvä työväline. Yksi mainitsi osallistumisvaikutukseksi, että Sävelsirkkun kanssa ei tarvitse osata esimerkiksi laulaa vaan valitsee kappaleet sävelsirkusta. Vaikutusmahdollisuuksista samainen vastaaja

mainitsi että hoitaja voi yhdistää mitä asiakas tarvitsee ja haluaa, sekä oman mielenkiintonsa kohteen. Asiakasnäkökulmasta kaksi työntekijää kokivat, että Sävelsirkku tuo asiakkaita yhteen. Lisäksi mainittiin, että ohjelmista jokaiselle löytyy mieleistä kuunneltavaa. Yksi työntekijöistä mainitsi Sentinan joulukalenterin, johon jokaisen osaston asukkailta ja asiakkailta oli kysely toiveita ja lähetetty ne Sentinaan. Yksi vastaajista mainitsi sävelsirkun olevan ”...väline, jonka avulla saa aktivoitua näitä meidän asukkaita ja saa heitä sitten mukaan aktiivisempaan elämään”.

Sävelsirkun vaikuttavuus työn palkitsevuuteen ja työnimuun kaksi vastaajista mainitsee saaneensa uutta intoa tuokioiden pitämiseen uuden tablettiversion tultua käyttöön. Kaksi mainitsi asiakkaiden antaman positiivisen palautteen olevan palkitsevaa. Lisäksi mainittiin voimaa antava ja piristävä, rikastuttava. Eräs vastaajista oli innostunut ottamaan tablet-version Sävelsirkusta kotiinsa tutustuakseen ohjelmiin paremmin.

Eräs työntekijä vastasi hyvinvointiin vaikuttavuuteen, että ” Helpottaa toimintaa asukkaiden parissa”. Materiaaleja ei tarvitse olla niin paljon Sävelsirkun ohjelmien takia. Samalla tablet-versiosta mainittiin, että siinä ohjelmia ei tarvitse tulostaa ja näin aikaa säästyy. Kerrottiin myös, että tablet-version tullessa sai uutta intoa ja että hänelle tulee itsellekin hyvä mieli musiikista ja laulamisesta. Yhden mielestä se ” tuo myös ”hengähdystauon” henkilökunnalle hoitajille siinä arjen työssä. Et on lupa istua alas tai lupa ruveta jumppaamaan”. Yhden mielestä Sävelsirkun monipuolisen toimintojen ansiosta ahdistus siitä mitä keksisi pienenee ja ” Se voi olla ihan vaan, että menen ja otan tän laitteen vanhusten luokse ja sit katotaan mitä tapahtuu”.

### 12.3.1 Sävelsirkun vaikuttavuus asiakkaille

Sävelsirkun vaikuttavuudesta asiakkaisiin huomattiin, että Sävelsirkusta pidetään ja se tuo piristystä ja mielihyvää asiakkaille. Eräs työntekijä mainitsi, että muistisairaiden kohdalla, jotka eivät pysty tuottamaan lauseita tai järkiperäistä keskustelua he tutun laulun kuullessaan laulavat laulun alusta loppuun. Yksi työntekijöistä kuvaili näin ”... mulla oli tuokiossa rouva, joka ei ollut puhunut oikeestaan moneen aikaan. Voi sanoa, että moneen vuoteen ja sitten laitettiin soimaan tietty laulu ja hän laulo sen alusta loppuun”. Eräs työntekijöistä kertoi, että muistisairaudesta huolimatta asiakkaat osasivat odottaa ja kyselivät milloin tuokio pidetään. Asiakkaat saadaan myös joskus rauhoittumaan. Asiakkaille Sävelsirkun ajankohtaiset asiat mitä on tapahtunut Suomessa ja maailmalla herättävät asukkaissa keskustelua ja mielenkiintoa. Sävelsirkku myös innosti muistelemiseen ja omaan nuoruuteen palaamiseen. Sävelsirkku oli lisännyt myös yhteistoimintaa. Asiakkaisiin tuokio vaikutti myös niin että tuokion jälkeenkin nousi muistoja ja mielikuvia, joista pystyi keskustelemaan.

Sävelsirkun vaikuttavuudesta palveluihin asiakkaille ja omaisille vastattiin, että se on monipuolistanut, parantanut ja hyvänä lisänä olemassa olevalle toiminnalle. Omaistenkin kerrottiin olevan tyytyväisiä, kun virikkeen määrä on lisääntynyt ja he osallistuvat myös Sävelsirkkutuokioihin.

### 12.3.2 Sävelsirkun vaikutus palvelun laatuun

Sävelsirkun vaikuttavuuteen palvelun laatuun tuli esille osittain samoja asioita kuin edellisessä aiheessa. Lisäksi erään työntekijän mielestä ” Monipuolisen ohjelmiston myötä Sävelsirkku palvelee hyvin erilaisia asukkaita ja antaa laadukasta ja virikkeellistä tukea asukkaiden arkeen”. Mainittiin myös, että omaisille pystytään kertomaan, että tällaista palvelua on ja mitä mahdollisuuksia se virikkeellisyyteen antaa. Kunnille, jotka ostaa hoivapaikkoja voidaan myös osoittaa, että virikkeellisyyttä on ja se on tasokasta. Sävelsirkun mainittiin myös tuovan yhteisöllisyyttä, kun kokoontutaan yhteen ja esimerkiksi lauletaan yhdessä. Asukkaita tuodaan tuokioihin, joista osa saattaa olla yksin omissa huoneissa. Kerrottiin, että ” Sitten siinä on semmosta yhdessäolon meininkiä ja hyvää tunnetta ... ”. Lisäksi kuvailtiin näin ” Kyllä siinä muodostuu sitten sellainen mukava muullekin henkilökunnalle mukava vaikka he tekee hoitotyötä ja kulkevat siinä niin kyllä sitä saattaa pysähtyä joku laulamaan ja kuuntelemaan”. Omaistenkin kerrottiin osallistuvan varta vasten tuokioihin, kun käytössä on Sävelsirkku.

Lisäarvon tuomisesta asiakkaille vastattiin, että asukkaat tietävät Sävelsirkun olevan heitä varten. Ohjelmat ovat selkeitä ja pystyvät itsekin kuuntelemaan niitä, kunhan ohjaaja on ensin kertonut mitä ohjelmaa siellä on ja kysynyt mitä kuuntelijat haluavat. Asukkaat osaavat odottaa tuokiota. Sävelsirkun avulla muistisairaajat ovat rauhallisempia ja heidän muistia saadaan aktivoitua.

### 12.3.3 Sävelsirkun juurruttaminen

Käytön laajuudesta tuli ilmi, että Sävelsirkkua käytetään päivittäin vakituissa tuokioissa ja satunnaisesti sekä osassa yksiköissä se on osana päivittäistä toimintaa. Muutamissa yksiköissä käyttö jäi vähäiseksi vakituisten tuokioiden ja satunnaisten tapahtumien lomassa. Haastattemieni työntekijöiden lisäksi yksiköissä Sävelsirkkua käyttivät fysioterapeutit liikuntatuokioilla, ”aulaemännät”, siviilipalvelusmiehet, kesätyöntekijät, työpörssinuoret, vapaaehtoiset ja omaiset. Hoitotyössä olevien työntekijöiden toivottiin muutamissa yksiköissä osallistuvan enemmän Sävelsirkun käyttöön.

Sävelsirkun käyttöä tuettiin keskustelemalla laitetta käyttävien henkilöiden kanssa sekä käymällä läpi Sentina Oy:n lähettämää käyttöraporttia Sävelsirkun käytöstä. Kerrottiin, että esimiehet kannustavat Sävelsirkun käyttöön. Lisäksi mainittiin käyttöönottokoulutus ja ylläpito-

koulutukset sekä se, että opetettiin uudet työntekijät Sävelsirkun käyttöön. Kaiutin-version kohdalla mainittiin, että siihen piti huolehtia ajankohtaiset ohjelmat. Lisäksi annettiin palautetta Sävelsirkusta Sentina Oy:hyn.

#### 12.3.4 Muut vaikutukset ja Kehittämisehdotukset

Muita vaikutuksia kysyttäessä kaksi työntekijää mainitsi, että he ovat saaneet hyvän työvälineen. Sävelsirkusta ei haluta luopua. Kaksi kertoi, että he ovat saaneet lisää mahdollisuuksia tehdä asiakkaiden arjesta virkistävämpi. Yksi työntekijöistä mainitsi materiaalien hankinnan helpottumisen ja oppineensa uutta vanhoista asioista. Erään työntekijän mielestä pääsee lähemmäs asiakkaita Sävelsirkun avulla.

Tablet-versioon toivottiin reseptien tekemisen mahdollisuutta. Yksi työntekijöistä myös mietti miten palautetta annetaan tablet-version kautta. Lisäksi eräs työntekijä pohti miten he saavat laulunsanoja jatkossa tablet-version kautta, kun ennen kaiutin-versiossa ne tulostettiin tietokoneen välityksellä. Lisäksi yksi toive oli ylläpitokoulutus, joka kuuluisi mukaan laitetta myytäessä. Silloin käyttö lisääntyisi ja ehkä syventäisi osaamista. Palautteen annon kerrottiin Sentina Oy:hyn olevan helppoa ja sieltä sai nopeasti apua. Yhteistyön sanottiin olevan mutkaton ja hyvää.

Sävelsirkun käytössä kerrottiin vaikeaksi kaiutin-version kohdalla ohjelman osuminen kohdilleen esimerkiksi oikean kappaleen etsimisessä, koska siitä ei näy numeroita kaiuttimessa. Ehdotettiin, että kaiuttimeen saisi numeron näkyviin. Samoin kaiutin-version vaikea siirrettävyys tuotiin esille, koska siinä pitää olla aina tietyt pistokkeet lähellä.

Tulevaisuuden näkymistä kysyttäessä toivottiin, että Sävelsirkku pysyisi käytössä ja niitä saisi lisää. Lisäksi toivottiin ohjelmien uusiutuvan se huomioiden, että muistisairausten joukossa voi olla nuorempiakin henkilöitä. Lisäksi toivottiin, että kaikki hoivakodin työntekijät käyttäisivät Sävelsirkkua. Työntekijät mainitsivat Sävelsirkun olevan hyvä työväline. Siitä ei haluttu luopua. Eräs työntekijä kertoi: ”Et on niin kuin mahdollisuus oikeasti tehdä siitä arjesta virkistävä itselle ja asiakkaalle”. Mainittiin myös, että Sävelsirkku on hyvä laite ja se on hyvin kehitetty.

#### 12.4 Havainnot Sävelsirkkutuokioista

Työntekijät hakivat asukkaat tuokioon. Tuokioon osallistujien toimintakyvyt vaihtelivat. Kaikilla yhteisenä esiintyi muistisairausta. Tilana käytettiin kahdella tuokiolla olohuonetta ja yhdellä erillistä tilaa. Osallistujamäärä tuokioissa vaihteli 6- 12. Asukkaat ja työntekijä istuivat ringissä. He, ketkä kuuluivat huonommin istuivat kaiuttimen lähellä. Kaikissa havainnoimissani

tuokioissa työntekijän rooli näyttäytyi vahvana. Tuokioiden sisältö vaihteli. Aluksi kahdessa tuokiossa aloitettiin miettimällä mikä päivä on. Yhdellä kerralla aloitettiin nimikiirroksella, koska mukana saattoi olla uusiakin osallistujia. Vaihtoehtoja annettiin esimerkiksi musiikkikappaleista, jotta asukkaat saivat valita. Työntekijät kannustivat ja herättivät keskustelua sekä käyttivät asukkaiden nimiä. Tuokioiden kuluessa näki, että osa osallistujista aktivoituivat. Hiljaisempia houkuteltiin mukaan esittämällä kysymys suoraan heille. Heille jonka toimintakyky oli huonompi, työntekijä meni lähemmäs ja kosketti puhuessa osallistujaa. Osa asukkaista piti silmiä kiinni koko tuokion ajan. Innostumisen näki asukkaista eteenpäin nojautumisena, nauruna ja hymyinä. Reagointi vaihteli paljon ryhmän sisällä. Ohjaaja eteni Sävelsirkun toimintojen kanssa niin mitä ryhmästä nousi esille. Toimintoina käytettiin visailua, liikuntaa, uutissähkeitä ja lauluja. Yhdessä tuokiossa kaksi osallistujaa piti käsistä kiinni. Toisessa tuokiossa kaksi osallistujaa nojautuivat toisiinsa. Keskustelua syntyi osallistujien kesken ja työntekijän ja osallistujien välillä.

Keskusteluissa tuokion ohjaajien kanssa tuokion tarkoituksiksi kerrottiin kehon ja mielen yhdistyminen, elämys, virkistys ja kanssakäyminen, hyvän olon tuominen, asiakkaiden kuulluksi tulo sekä vuorovaikutuksellisuus. Mieluisa musiikki ja muistelu mainittiin myös sekä jokaisen osallistuminen ja keskusteleminen.

Tuokioiden sisällöstä kerrottiin, että katsotaan mihin keskustelu menee. Sisältörunkona kerrottiin tunnelman virittämisestä, keskustelusta, muistelusta. Toimintojen käyttämisestä lueteltiin musiikki, tietovisat, uutissähkeet, jumppa. Muistisairaille kerrottiin olevan tärkeää musiikin kuuntelu ja muistelu sekä sosiaaliset kontaktit. Heidän kerrottiin muistavan sanoja ja musiikin herättävän tunteita. Tuotiin myös esille musiikki ja muistelu keskustelun herättäjinä.

Tuokiota kuvattiin vertaisryhmäksi missä voi onnistua ja epäonnistua. Asiakkaista tuli esiin uusia puolia tuokiolla mitä muuten ei tule. Kerrottiin esimerkki, että ”Asiukkaat, jotka eivät muuten keskustele voi ryhmässä olla mukana aktiivisesti.” Havainnoinnin ja arvioinnin näkökulmasta tuokio toi erilaisen ympäristön työntekijöille.

Sävelsirkusta kerrottiin, että on hyvä, kun aiheet vaihtuvat (reseptit) ja se on monipuolinen. Sen sanottiin olevan myös helppo ja monipuolinen työväline koska ryhmiä ei ole aikaa suunnitella. Sävelsirkun saa myös nopeasti käyttöön. Toimintoja voi myös helposti vaihdettua, jos huomaa, ettei joku asia toimi ryhmän kohdalla. Yksi työntekijöistä piti enemmän vanhasta verkkosirkusta, koska siihen pystyi itse tekemään reseptejä. Lisäksi hänestä tabletversion hakutoiminnot vaikuttivat hankalilta.

Teemahaastattelu- ja havainnointimateriaalia vertaillen havaittiin, että tuokioita toteutettiin niin mitä haastatteluissakin ilmeni. Työntekijöiden rooli tuokioissa oli vahva. Ilmapiiri

vaihteli sen mukaan, minkälainen vireystaso osallistujilla oli. Myös työntekijän persoonallisuus vaikutti tuokioon ja sen ilmapiiriin.

### 13 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Sävelsirku- äänipalvelun käyttöä vanhustyöntekijöiden näkökulmasta. Mielenkiintonani oli miten viriketoiminta nähdään osaksi työtä sekä kokemukset Sävelsirku- äänipalvelun käytöstä asiakkaiden toimintakyvyn tukena. Lisäksi tutkin vaihtuuko menetelmän käyttö vanhustyönhenkilökunnan työhön. Tutkimuskysymyksinä olivat: Miten työntekijät näkevät viriketoiminnan? Kokevatko he sen osaksi työtään? Miten työntekijät käyttävät Sävelsirkkua vanhusten toimintakyvyn tukemiseen? Minkälaisena he kokevat Sävelsirkun? Miten Sävelsirku on vaikuttanut työhön?

Tutkimusmenetelminä käytin teemahaastattelua ja havainnointia. Helsingistä haastattelin työntekijää kahdesta eri hoivakodista ja Oulusta työntekijöitä neljästä eri hoivakodista. Havainnoinnit tein helsinkiläisessä hoivakodissa pitkäaikaisosastolla, arviointi ja kotiin kuntoutusosastolla sekä päivätoiminnassa. Havainnoin yhteensä kolme kertaa. Jokaisella tuokiolla oli eri työntekijä. Tuokioiden jälkeen kävin läpi tuokiota työntekijän kanssa. Analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysiä ja aineistotriangulaatiota.

Tutkimukseni tulokset tukevat aikaisempia Sävelsirkuista tehtyjä tutkimuksia. Tuloksille koskien tablet-versiosta ei löydy vertailukohtaa, koska sitä ei ole tutkittu ennen. Kuitenkin musiikin vaikutuksesta terveyteen on tutkittu paljon.

#### 13.1 Viriketoiminnan merkitys

Vanhustyössä on puhuttu viriketoiminnasta silloin, kun on viitattu vanhusten aktivointiin. Viriketoiminta sanasta voi tulla mielikuva vanhuksista vain ohjatun toiminnan kohteina ja vastaanottajina. (Lundahl, Hakonen & Suomi 2007, 259.) Viriketoiminta koettiin tärkeäksi osaksi vanhustyötä. Viriketoiminta nähtiin asiakaslähtöisenä toimintakykyä ja hyvinvointia tukevana toimintana, joka aktivoi, tuottaa virkistystä ja iloa sekä sisältää ja vaihtelua. Todettiin, että viriketoiminta on myös pieniä asioita esimerkiksi keskustelua ja läsnäoloa asukkaalle. Tuli esille, että vuorovaikutus sinällään on jo virikkeellisyyttä. Asiakkaiden ollessa kykenemättömiä ilmaisemaan toiveitaan huonon toimintakyvynsä takia työntekijöiden täytyy tutustua heihin erittäin hyvin ja keskustella omaisten ja läheisten kanssa saadakseen mieltymykset esille. Mainittiin Virikelomake missä kysellään mistä on ollut kiinnostunut, mitä on harrastanut ja onko toiveita ja toivemusiikkia. Hoivakodeissa oli erilaisia viriketoimintoja, kuten pelejä, juhlia, päivätanseja, retkiä, ulkoilua, leivontaa, lemmikkieläinvierailuja sekä ulkopuolisia vierai-

lijoita esimerkiksi seurakunnasta ja päiväkodista sekä opiskelijoiden ja vapaaehtoisten sekä omaisten pitämää toimintaa.

### 13.2 Sävelsirkun käyttö vanhusten toimintakyvyn tukemiseen ja kokemukset käytöstä

Tavoitteeksi Sävelsirkussa kerrottiin mahdollisimman monipuolinen ohjelmien käyttäminen huomioiden asiakkaiden toimintakyky ja Sävelsirkun käyttäminen työvälineenä. Tavoitteena tuli esille myös työn helpottuminen ja työajan säästäminen. Mara-hanke Palmenian Sävelsirkku-raportin mukaan Sävelsirkulla pystyy tuomaan asukkaille iloa ja virikkeitä pienin panostuksin heidän arkeensa. Lisäksi aikaa säästy, kun materiaalia ei tarvinnut etsiä muualta. Myös ohjelmien ollessa monipuolisia pystyi eri aiheista keskustelemaan helposti. Ohjaajat pystyivät pitämään sellaisia tuokioita Sävelsirkun avulla, joihin eivät tunteneet ennen omien taitojen riittävän. (Tapanila 2007,12.)

Suurin osa työntekijöistä käytti Sävelsirkkua päivittäin. Sävelsirkulla pidettiin tuokioita, joihin kerättiin osallistujia sekä jonkin verran kahden keskisiä tuokioita tablet-version avulla. Paikoina saattoivat olla päiväsaali, ruokasali, muut tilat sekä tablet-version ollessa kyseessä lisäksi asukkaiden oma huone ja ulko- sekä vihertilat. Tuokioissa saattoi olla mukana jopa 15 henkeä.

Tuokiot ja yksilölliset hetket toteutettiin sisältäen asiakaslähtöisiä toiveita sen mukaan mitä asiakkaat pystyivät toivomaan sekä miten asukasta tunnettiin, jos hän ei pystynyt ilmaisemaan mielipidettään. Osallistuminen tuokioihin oli vapaaehtoista. Joidenkin tuokioiden iso koko vaikeutti yksilöllistä huomioimista. Sävelsirkkutuokioihin oli osallistunut myös asiakkaiden omaisia. Omaiset olivat myös innostuneet laulamaan ja muistelemaan. Suosituin toiminto Sävelsirkusta olivat musiikki ja yhteislaulut. Lisäksi mainittiin muisti- ja tietovisat, liikunta-tuokiot ja vanhat uutislähetykset.

EU eContent Project Sound Vitamins for elderly loppuraportin mukaan työntekijöiden mielestä Sävelsirkku auttoi parantamaan asukkaiden hoitoa, loi nautittavia aktiviteetteja asukkaille, antoi hyvän tauon asiakkaiden arkirutiineista, toi hyvän työvälineen keskustelun herättämiseen, paransi asukkaiden mielialaa sekä teki huolenpidon helpommaksi. North, A. 2002, 8. Tuloksista selvisi, että asiakkaat pitävät Sävelsirkusta ja se tuo virkistystä ja mielihyvää asukkaille. Vakavasti muistisairaakin asukkaat osasivat odottaa ja kysellä Sävelsirkkutuokioiden perään. Sävelsirkkutuokio saattoi vaikuttaa jälkikäteenkin tuomalla asukkaille muistoja ja mielikuvia. Työntekijöiden mielestä Sävelsirkku on kätevä työväline ja sen avulla saa asukkaita mukaan keskusteluun ja muisteluun.

Sävelsirkkutuokioiden ilmapiiriä kuvailtiin mukavaksi, lämminhenkiseksi ja leppoisaksi. Työntekijän rooli kuvattiin vahvaksi ja tärkeäksi. Keskustelua syntyi asiakkaiden kesken ja asiakkaiden ja ohjaajan välille riippuen siitä oliko aihe kiinnostava ja asiakkaiden toimintakyvystä. Kosketus liittyi joskus tuokioon. Omaisia osallistui myös tuokioihin joissakin yksiköissä. Tunnelmaan pääsi mukaan vaikka ei pystyisi kommunikoimaan.

Sävelsirkun kerrottiin olevan hyvä työväline, koska sen avulla on mahdollisuus tehdä asiakkaiden arjesta virkistävä ja samalla myös itselle. Sävelsirkusta sai ohjeistusta asiakkaiden parissa työskentelyyn. Sävelsirkun tablet-versio sai paljon kehuja, koska sen pystyi viemään helpommin eri paikkoihin, kuten asukkaiden huoneisiin ja ulkotiloihin. Lisäksi siitä löytyivät helpommin etsittäessä esimerkiksi musiikkikappaleita. Tablet-versio oli tuonut uutta intoa ja piristystä työn tekoon. Tablet-versioon kaivattiin toimintoa, jolla pystyisi tekemään itse reseptejä ja tulostamaan laulunsanoja, kuten kaiutin-versiossa. Työntekijät toivoivat, että saisivat pitää kaiutin- ja tablet-version työvälineenään. Toivottiin myös lisää laitteita ja sävelsirkusta ei haluttu luopua.

### 13.3 Sävelsirkun vaikuttavuus

Hyvinvointiteknologian käyttö työhön ja työyhteisöön voi vaikuttaa useilla eri tavoilla. Vaikutukset voivat olla näkyviä, näkyä osittain tai jäädä kokonaan piiloon. Hyvinvointiteknologia voi mahdollisesti muuttaa työtapoja monin eri tavoin. Eri henkilöt ja henkilöryhmät kokevat vaikutukset yksilöllisesti. (Melkas & Pekkarinen 2014, 215-216.) Merja Saarelan tekemässä tutkimuksessa Sävelsirkku - ääniohjelmat vuorovaikutuksen ja toimintakyvyn ylläpitämisen apuvälineinä vanhustyössä havaittiin, että työntekijöiltä säästyi aikaa tuokion suunnitteluista ja tuokioita pystyi toteuttamaan monipuolisesti ja asiakkaiden yksilöllisyys huomioiden ilman laajoja lisäkoulutuksia. Isoksi avuksi sävelsirkku osoittautui virkistys- ja kuntoutustoiminnoista vastaaville ohjaajille tuokioiden monipuolisen sisällön suunnittelussa. (Saarela 1999,2-3.)

Sävelsirkku helpotti työskentelyä, koska tuokioiden valmistelu-aika oli lyhentynyt valmiiden ohjelmien takia. Materiaaleja ei tarvinnut hakea muualta. Aikaa siirtyi tällöin muihin työtehtäviin. Myös työvuorossa kuka vaan työntekijöistä pystyi pitämään tuokion valmiiden ohjelmien takia, koska valmiiden ohjelmien vuoksi se madalsi kynnystä ohjata niitä.

Työn mielekkyyteen ja työssä jaksamisen vaikutuksiksi Sävelsirkku toi uutta intoa ja monipuolisen ohjelmiston takia helpotti tuokioiden pitämistä. Sävelsirkun ohjelmista ja asukkaiden kertomista muistelmista opittiin uusia asioita. Tuokion ohjaamisista koettiin onnistumisen kokemuksia. Tuli esille, että Sävelsirkkutuokioita pystyy pitämään vaikka työkyky olisi alentunut. Vaikuttavuus työn palkitsevuuteen ja työnimuun kysyttäessä kuvattiin Sävelsirkkua raskastuttavana, piristävänä ja voimaa antavana. asiakkaiden positiivinen palaute koettiin palkitsevana. Tablet-version kerrottiin tuovan uuta intoa tuokioiden pitämiseen. Hyvinvointiin vaiku-



tuksiksi mainittiin toiminnan helpottuminen asiakkaiden parissa ja hyvän mielen tulo itsellekin musiikista ja laulamisesta. Materiaalia ei tarvinnut kerätä niin paljon ja ohjelmia ei tarvinnut tulostaa tablet-versiossa. Ahdistus virikkeellisen toiminnan keksimisestä pieneni ja Sävelsirkkutuokio toi myös hengähdystauon työntekijöille.

Vaikuttavuudesta osaamis- ja koulutustarpeisiin kaksi työntekijöistä koki, etteivät tarvitse koulutusta Sävelsirkun osalta. Yksi työntekijä haluaa kouluttaa muita Sävelsirkun käyttöön. Kolme haluaa kouluttautua lisätäkseen oman ammattinsa osaamista. Yhden työntekijän mielestä on tärkeää kouluttaa ymmärtämään mitä arjessa asiakaslähtöisesti asiakkaiden hoitaminen on ja Sävelsirkkuideologiaan perehdytys ja ylläpitokoulutus.

Vaikuttavuudesta ammatinhallinnantunteeseen ja ammattitaidon ylläpitämiseen työntekijät kertoivat mukana ajassa pysymisen, uusien ulottuvuuksien ilmaantumisen työn tekemiseen. Sävelsirkun avulla pystyi yhdistämään asiakkaan tarpeet ja oman mielenkiinnonkohteet yhteen. Sävelsirkusta kerrottiin löytyvän jokaiselle mieleistä kuunneltavaa ja tuovan asiakkaita yhteen.

Sävelsirkun vaikuttavuudesta asiakkaisiin nousi esiin etenkin muistisairaiden osallistuminen laulamalla laulun sanoja tutun laulun kuullessaan vaikka he eivät pystyisi tuottamaan sanoja muute ja ”heräämällä” Sävelsirkkutuokiassa. Asiakkaat osasivat odottaa Sävelsirkkutuokioita muistisairaudesta huolimatta ja kysellä niiden perään. Tuokioon osallistujille saattoi nousta mielikuvia ja muistoja tuokion jälkeenkin ja nousta niistä keskustelua. Asiakkaiden kerrottiin pitävän Sävelsirkusta ja saavansa siitä virkistystä ja mielihyvää. Lisäksi asiakkaista tuli esille tuokioissa uusia puolia mitä ei muuten havaittu. Havainnoidessani tuokioita asiakkaille tuli mieleen erilaisia muistoja, joista syntyi keskustelua. Muistelun herättäjinä toimivat muun muassa musiikki ja uutissähkeet. Sävelsirkun vaikuttavuudesta palveluihin asiakkaille ja omaisille mainittiin Sävelsirkun parantaneen ja monipuolistanut palveluja ja olevan hyvänä lisänä olemassa olevalle palvelulle. Myös omaiset olivat osallistuneet tuokioihin ja olleet tyytyväisiä, kun virikkeen määrä asiakkaille on lisääntynyt.

Sävelsirkun vaikuttavuus palvelun laatuun koettiin, että voidaan antaa laadukasta ja virikkeellistä tukea asiakkaiden arkeen. Sävelsirkun monipuolisten ohjelmien takia pystyttiin palvelemaan erilaisia asiakkaita. Hoivakotia esiteltäessä pystyi esittelemään Sävelsirkkua omaisille ja kunnille, jotka ostavat hoivapaikkoja mitä mahdollisuuksia se virikkeellisyyteen tarjoaa. Sävelsirkkua luo yhteisöllisyyttä, kun kokoonnutaan yhteen.

Sävelsirkkua käytettiin päivittäin vakituisissa tuokioissa ja satunnaisesti sekä eri tapahtumissa. Osassa yksiköistä Sävelsirkkutuokiot olivat osana päivittäistä ohjelmaa. Muutamissa yksiköiden osastoilla käyttö jäi vähäiseksi vakituisten tuokioiden ja eri tapahtumien välissä. Sä-

velsirkkua käyttivät haastattelemiani työntekijöiden lisäksi fysioterapeutit liikuntatuokioilla, ” aulaemännät” , siviilipalvelusmiehet, kesätyöntekijät, työpörssinuoret, vapaaehtoiset ja omaiset. Käyttöä tuettiin käyttöraportteja läpikäymällä sekä esimiehet kannustivat Sävelsirkun käyttöön.

Käyttöä tuettiin kesusteluilla Sävelsirkun käyttäjien kesken ja Sentina Oy:n käyttöraportin läpikäymisellä tiimipalavereissa. Lisäksi mainittiin esimiehen kannustus Sävelsirkun käyttöön, käyttöönotto- ja ylläpitokoulutus, uusien työntekijöiden opastus Sävelsirkun käyttöön, ajan-kohtaisten ohjelmien huolehtiminen kaiutin-versioon ja palautteenanto Sentina Oy:hyn.

Sävelsirkku koettiin hyvänä työvälineenä ja siitä ei haluttu luopua. Jatkossa haluttiin lisää tablet-versioita käyttöön. Varsinkin tablet-versio oli tuonut uutta intoa työhön. Tablet-versio myös mahdollisti tuokioiden pitämisen ulkona sekä muissa tiloissa, koska tablet-versiota käytettäessä ei tarvitse verkko- eikä virtajohtoja. Myös kahdenkeskiset tuokiot asiakkaiden huoneissa mahdollistuivat. Työntekijät olivat saaneet Sävelsirkun avulla lisää mahdollisuuksia tehdä asiakkaiden arjesta virikkeellisempää. Toivottiin myös, että kaikki hoivakodin työntekijät käyttäisivät Sävelsirkkua asiakkaiden toimintakyvyn tukemisen apuna.

#### 14 Pohdinta

Sävelsirkun käyttämisestä vanhusten toimintakyvyn tukemiseen muodostui positiivinen mielikuva. Tämän tutkimuksen aineisto ei ollut kovin laaja, mutta minusta riittävä opinnäytetyöksi. Tutkimus tuki aiempia tutkimuksia Sävelsirkusta. Varmasti lähivuosina eri teknologiset sovellukset ja robotiikka näkyvät enemmän sosiaali- ja terveysalalla. Eettisten näkökulmien huomioonottaminen sekä asiakaslähtöisyys ovat lähtökohta teknologisten ratkaisujen käyttöönotolle. Läsäolo ja kuuntelu ovat jokaiselle ihmiselle elintärkeitä. Mielestäni on hyvä, jos vuorovaikutuksen tukemiseen ja ylläpitämiseen löydetään toimivia keinoja. Ammattihenkilöiden koulutuksessakin on hyvä tuoda esille hyvinvointiteknologia ja miten se voi olla avuksi asiakastyössä. Ennen uuden laitteen käyttöönottoa on hyvä miettiä miten se tukee asiakkaiden toimintakykyä. Erilaisten teknologisten laitteiden ja sovellusten kehittämisessä on ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon asiakasnäkökulma ja käyttäjien näkökulma sekä jatkuva yhteistyö laitteen tai sovelluksen kehittämisessä.

Mikään laite ei yksistään luo toimintaa vaan siihen tarvitaan käyttäjät. Käyttäjien eri persoonallisuudet vaikuttavat siihen miten laitetta käytetään ja minkälainen ilmapiiri muodostuu varsinkin ryhmätöiminnöissa. Sävelsirkkutuokioissa ohjaajien rooli on vahva ja näin ollen heidän olemuksensa heijastuu koko ryhmään ja vuorovaikutuksen toteutumiseen. Myös osallistujien persoonallisuudet ja mielialat vaikuttavat jokaiseen tuokioon. Mikään tuokiokerta ei ole samanlainen vaan ainutlaatuinen kokemus.

Viriketoiminnan kehittämiseen vanhusten hoivapaikoissa on mielestäni kiinnitettävä erityistä huomiota, koska ei kukaan halua elää pelkästään odottamalla jotain tapahtuvaksi ilman virikkeitä. Varsinkin taiteen- ja kulttuurin soveltaminen vanhustyöhön eri menetelmin toisi uutta sisältöä arkeen. Varmasti monessa paikassa tätä toteutetaan, mutta ainahan toivoisi toimintaa lisää. On erittäin tärkeää ottaa selville vanhusasiakkaiden mieltymykset, toiveet ja tarpeet myös taiteen- ja kulttuurin osalta virikkeellisen arjen luomiseksi. Uusiin menetelmiin kannattaa tulevaisuudessa suhtautua avoimin mielin ja uteliaasti.

## 15 Luotettavuustarkastelu ja eettiset kysymykset

Tämä on ensimmäinen tutkimus, jonka olen tehnyt joten kokemusta tutkimuksen tekemisestä ei ollut vielä kertynyt. Tutustuin aluksi menetelmäkirjallisuuteen saadakseni tietoa miten tutkimus tehdään. Päädyin laadulliseen tutkimukseen ja teemahaastatteluuun, koska teemahaastattelulla pystyin saamaan esille työntekijöiden omat kokemukset Sävelsirkun käytöstä ja havainnoinnilla itse näkemään miten he sitä käyttävät. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun liittyy myös objektiivisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 134). Tutustuin Sävelsirkkuäänipalveluun Sentina Oy:n Eija lämsän opastuksella, joten tiesin mikä äänipalvelu on ja miten sitä käytettiin ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimuksessa objektiivisuutta tavoitellessani vaikka minulla oli omat mielikuvat laitteesta ja palvelusta pidin ajatukseni taka-alalla ja keskityin tutkittavieni mielipiteisiin. Puolueettomuus nousi myös esiin, koska en työskentele itse kyseisessä yrityksessä.

Tieteellinen tutkimus täytyy tehdä hyvien tieteellisten käytännön mukaan, jotta tutkimus kestäisi eettisen tarkastelun ja tulokset muodostuisivat luotettaviksi. Lainsäädäntö määrittelee rajat hyvälle tieteelliselle käytännölle ja tutkija itse soveltaa ja vastaa ohjeiden noudattamisesta. (Varantola, Launis, Helin, Spoo & Jäppinen 2013, 6.) Hain vaadittavat tutkimusluvut ennen tutkimuksen aloittamista.

Ihmistieteisiin luettavan tutkimuksen eettiset periaatteet sisältävät kolme osa-aluetta: tutkitavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyys ja tietosuojat. Tutkittavien itsemääräämisoikeuteen kuuluu osallistumisen vapaaehtoisuus sekä sen tulee perustua riittävään tietoon. Suostumuksen voi antaa suullisesti tai kirjallisesti. Tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa, mutta siihen asti antamat tiedot esimerkiksi haastattelussa voidaan käyttää tutkimuksen hyväksi. Haastatteluihin, havainnointeihin ja kyselyihin perustuvissa tutkimuksissa tutkittaville kerrotaan tutkimuksen aihe sekä mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa ja paljon se vie aikaa. Tutkimuksesta informoimiseen kuuluvat ainakin nämä tiedot: tutkijan yhteystiedot, aihealue tutkimuksessa, konkreettinen aineistonkeruun toteutustapa ja arvio keruun kesto, kerätyn ai-

neiston käyttötapa, säilytys ja mahdollinen jatkokäyttö, vapaaehtoisuus osallistumiselle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 4-6.) Lähetin kaikille tutkittaville saatekirjeen, jossa kerroin tutkimukseen liittyvät tiedot. Lisäksi lähetin suostumislomakkeen, jossa kerrotaan mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa, paljon se vie aikaa ja tieto vapaaehtoisesta osallistumisesta, keskeytsoikeudesta sekä salassapidosta.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluu henkisten haittojen välttäminen sekä taloudellisten ja sosiaalisten haittojen välttäminen. Henkisiä haittoja välttääkseen tutkijan kuuluu kohdella tutkittavia arvostavasti sekä kirjoittaa kunnioittavalla tavalla tutkittavista tutkimusjulkaisuissa. Tutkimuksen sisältäessä vuorovaikutusta tutkittavien kanssa tulee tutkijan suhtautua tutkittaviin heidän ihmisarvoaan kunnioittaen ja kohteliaasti. Tutkijan on huolehdittava, että vapaaehtoisuus säilyy myös vuorovaikutustilanteissa vaikka tutkittava ei sanallisesti kiellä osallistumista esimerkiksi tutkijan huomattessa tutkittavan olevan esimerkiksi pelokas tai väivautunut. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009,7.) Kohtelin tutkittaviani kohteliaasti ja ihmisarvoa kunnioittaen. Tarkkailin haastatellessani ja havainnoidessani, ettei tutkittavani vaikuttanut voivan huonosti.

Taloudellisten ja sosiaalisten haittojen estämiseen liittyy luottamuksellisten tietojen suunnitelmallinen huolellisuus luottamuksellisten tietojen käsittelyssä ja säilyttämisessä. Tutkijan tulee myös noudattaa yksityisiä tietoja koskevaa vaitiolovelvollisuutta. Tutkimusjulkaisussa tuloksia ei pidä esittää epäkunnioittavasti tai asenteellisesti. Vahinkoa voidaan myös aiheuttaa, jos julkaistaan tutkimuskohdetta leimaavia tuloksia ilman kattavaa aineistoa ja sen systemaattista analysointia. Tutkijan tulee välttää mahdollisia tutkimusjulkaisuista tutkimuskohdelle tulevaa haittaa ja vahinkoa. Kuitenkaan periaate ei saa estää tulosten julkaisua, vaikka kaikki tulokset eivät olisi jokaiselle tutkimuskohteille kaikilta osin mieluisia. Vapaus tutkimuksessa toteutuu parhaiten, kun tutkimus tehdään huolellisesti ja systemaattisesti ja tulokset tuodaan julki asiallisesti kommentoiden ja erinäkökulmista kerrottuna. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7-8.) Olen noudattanut vaitiolovelvollisuutta ja säilyttänyt tutkimusmateriaalin huolellisesti. Olen noudattanut huolellisuutta tutkimusta tehdessäni. Tulokset toin esille sellaisena kuin ne on minulle kerrottu.

Yksityisyyden suoja sisältyy Suomen perustuslailla suojattuihin oikeuksiin. Se kuuluu tärkeänä osana tutkimuseettisiin periaatteisiin. Tietosuojaa on yksityisyyden suojan tärkein alue tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen näkökulmasta. Tutkimuseettiset periaatteet, jotka kuuluvat yksityisyyden suojaan on jaettuna kolmeen osaan: 1. tutkimusaineiston luottamuksellisuus ja suojaaminen, 2. tutkimusaineiston hävittäminen tai säilyttäminen ja 3. tutkimuksesta tehdyt julkaisut. Näiden periaatteiden perusta on yritys tieteen avoimuuden ja luottamuksellisuuden periaatteen yhteensovittamiseen. (Tutkimuseettinen

neuvottelukunta 2009, 8) Tutkimuksessa ei tule selville tutkittavien henkilöllisyys. Aineisto on säilytetty huolellisesti ja se hävitetään heti tutkimuksen ollessa valmis.

## 16 Ammatillisen osaamisen kertyminen sekä oppimisprosessi

Opinnäytetyötä tehdessäni tutustuin Sävelsirkku- äänipalveluun sekä miten sitä käytetään vanhustyössä. Kävin myös muutamassa hoivakodissa, jolloin näin erilaisia vanhusten hoivaym-

päristöjä sekä Sävelsirkkukoulutuksessa. Näin myös käytännössä miten Sävelsirkkutuokioita toteutetaan. Lisäksi tutustuin aihepiirini kirjallisuuteen.

Opin myös miten tutkimusta tehdään, kuten esimerkiksi tutkimuslupien hakemista, haastattelusta ja havainnointia sekä analysointia ja raportoimista. Opinnäytetyön tekemisen koin haastavana, koska en ollut ennen tehnyt tällaista tutkimusta. Lisäksi tämä oli laaja tehtävä.

Aloitin opinnäytetyön tapaamalla Sentina Oy:n omistajan Eija Lämsän keväällä 2015. Suunnitelman tein opinnäytetyöstä syksyllä ja suunnitelmaseminaarin pidin 1.10.2015. Teemahaastattelut ja havainnoinnit tein joului- ja maaliskuun aikana. Raportti valmistui huhtikuun alussa.

Opintojeni aikana ensimmäisen harjoittelun tein Simonkylän vanhusten päivätoiminnassa ja kolmannen harjoittelun Laurea-ammattikorkeakoulun ylläpitämässä Teknologialainaamossa. Kummastakin harjoittelusta sain kokemusta liittyen vanhustyöhön ja lisää asiantuntemusta vanhustyöstä. Tämä opinnäytetyö syvensi vanhustyön osaamistani ja toi tietooni uusia näkökulmia sekä menetelmiä.

#### Lähteet

(980/2012) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Finlex- Valtion säädöstietopankki. Viitattu 23.9.2015  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. 3. painos. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. 10. painos. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. 2. painos. Wsoy: Juva.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holma, T., Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2002. Kuntouttava työote. Teoksessa Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveydenhuollon tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes.
- Hyypä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita Publishing Oy.
- Jukkola, R. 2003. Musiikin käyttö. Teoksessa M, Marin & S, Hakoinen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kan, S., Pohjola, L. & Aejmelaeus, R. 2012. 3. uudistettu painos. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kivelä, S-L. 2012. Hyviä vuosia. Arvokas ja turvallinen ikääntyminen. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.
- Koskinen, S. 2007. ikäihmisen asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T., Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Opetus-, kasvatusta ja koulutusalojen säätiö - OKKA-säätiö
- Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Lahtinen, M. 2006. Välittämisen etiikka vanhustyön lähtökohtana. Teoksessa Kankare, H. & Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. 2. painos. Helsinki: Tammi
- Leikas, J. 2014. Ikätekniologia. Teoksessa J. Leikas (toim.) Ikätekniologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto Tutkimuksia 2.
- Levitin, D. J. 2010. Musiikki ja aivot. Ihmisen erään pakkomielteen tiedettä. Helsinki. Terra Cognita Oy.
- Liikanen H-L. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön olottuvuutena. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi.
- Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Helsinki: Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Opetusministeriö. Helsinki.
- Lilja-Viherlampi, L-M. 2011. Johdanto. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen olottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Lundahl, R., Hakonen, S. & Suomi, A. 2007. Taide ja kulttuuri- innovaatiota seniori- ja vanhustyöhön. Teoksessa Seppänen, M., Karisto, A. & Kröger (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2.uudistettu painos. Helsinki: Edita publishing.

Melkas, H. & Pekkarinen, S. 2014. Hyvinvointitekniologia. Teoksessa J. Leikas Ikäteknologia. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Melkas, Raappana, Rauma & Toikkanen. 2007. Teknologian vaikutusten arviointi vanhuspalveluiden työpaikoilla. Raportteja 58. Helsinki: tykes.

Menon & Levitin. 2005. The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage* Vol. 28 Issue 1 (Oct 15, 2005): 175-184.  
<http://search.proquest.com/docview/1506676245?accountid=12003#center>

North, A. 2002. EU eContent Project SOUND VITAMINS FOR THE ELDERLY. Final report. Viitattu 2.4.2016. <http://savelsirkku.wp.epte.fi/files/2014/10/EU-eContent-Project-Final-Report-2002.pdf>

Numminen, A. 2015. Musiikki muistisairaiden ihmisten tukena. Artikkelit Gerontologia lehdessä 1/2015 88- 93. Jyväskylä: Kasvun ja vanhenemisen tukijat ry

Paasivaara, L. 2002. Tavoitteet ja tosiasiallinen toiminta. Suomalaisten vanhusten hoitotyön muotoutuminen monitasotarkastelussa 1930- luvulta 2000-luvulle.

Pulkinen, P. 2003. Kuvallinen ilmaisu. Teoksessa M. Marin & S.Hakonen (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Punkanen, M. 2011. Musiikki, keho ja liike. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57 Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Pyhäranta, O. 2015. Ihmelääke musiikki. Helsingin Sanomat. 12.11.2015.  
 Saarela, M. Ajan Alloilla kehittämissuunnitelma tutkimustiivistelmä SÄVELSIRKKU - ääniohjelmat vuorovaikutuksen ja toimintakyvyn ylläpitämisen apuvälineinä vanhustyössä

Sentina Oy/ Äänipalvelu Sävelsirkku Multisirkku ohjeita.

Suomi.fi. Viitattu 1.4.2016.  
[https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan\\_palveluopas/asumiseni/kodin\\_ulkopuolisessa\\_hoidossa/index.html](https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan_palveluopas/asumiseni/kodin_ulkopuolisessa_hoidossa/index.html)

Särkämö, T. Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa. Miina Sillanpään säätiön julkaisusarja A:10. Helsinki: Miina Sillanpää Säätiö

Sävelsirkku. Viitattu 23.9.2015. <http://savelsirkku.fi/>

Sävelsirkku/FAQ ja muuta ohjeistoa. Viitattu 21.8.2015 <http://sentina.fi/faq/>

Sävelsirkku/Medialle. Viitattu 21.8.2015. <http://sentina.fi/medialle/>

Sävelsirkku/ Sävelsirkku hoitotyössä. Viitattu 21.8.2015. <http://sentina.fi/savelsirkku-hoitotyossa-2/>

Sävelsirkun tekninen kuvaus. Sentina Oy.



Sävelsirkku/tutkimustietoa. Viitattu 22.9.2015. <http://savelsirkku.fi/tutkimustietoa/>

Tapanila, T. 2007. Sävelsirkku-raportti. Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia. Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Verso.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. 9. uudistettu painos. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. 11 uudistettu laitos. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuseettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta

Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto Valli ry. Ikäteknologiakeskus - asiantuntijakeskus ikäihmisen hyvän arjen tukena. Viitattu 25.11.2015. <http://www.valli.fi/ikateknologiakesku>

Vanhustyön keskusliitto. Kotiturva. Viitattu 24.11.2015. [www.vtkl.fi/kotiturva](http://www.vtkl.fi/kotiturva)

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S-K & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Viirkorpi, P. 2015. Ikäteknologian hyvät käytännöt. Käkäte-raportteja 7/2015. Helsinki. Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry. Vanhustyön keskusliitto.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virnes, E., Sahala, H. Majoinen, K. & Laukkanen, H. 2006. Ikäpolitiikka kunnissa. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Zora robotics Finland. 2015 b. Kuka Zora on? Viitattu 3.12.2015. <http://zorarobot.fi/robotti/esittely/>

Zora robotics Finland. 2015 a. Referenssit. Viitattu 3.12.2015. <http://zorarobot.fi/referenssit/>

## Liitteet

### Liite 1. Sävelsirkku-äänipalvelulaitteisto



Kaiutin-versio

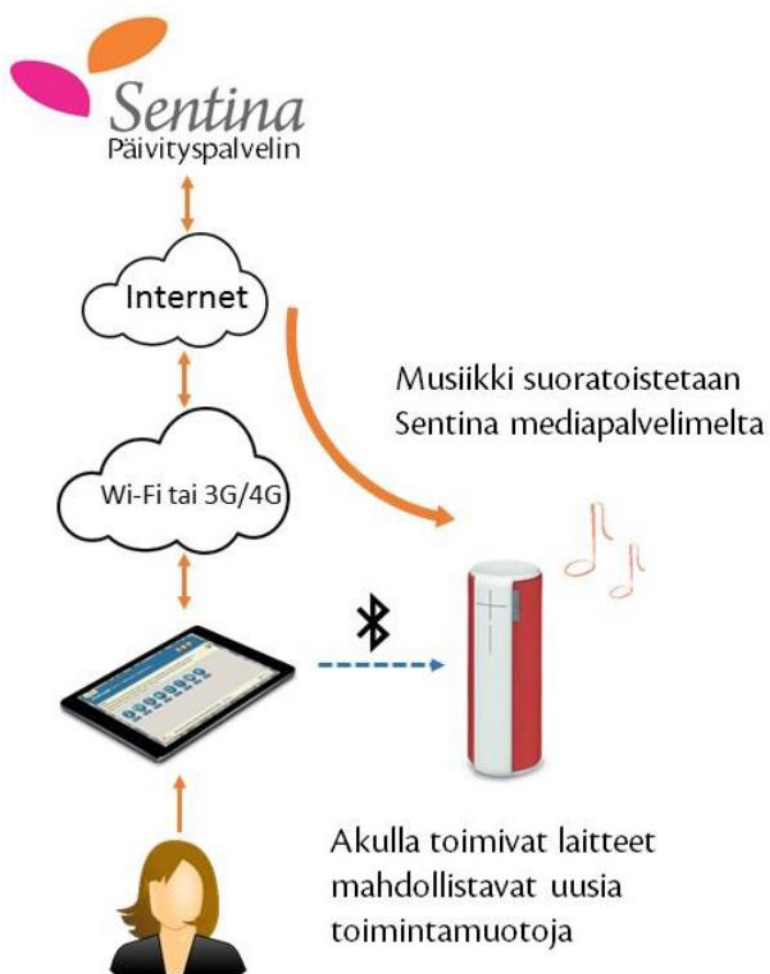


Tablet-versio

Liite 2. Tablet-version toiminta

Jatkuvasti kehittyvä,  
laadukas ja automaattisesti  
päivittyvä sisältöarkisto.

Palvelua voi käyttää  
nykyaikaisilla mobiililaitteilla  
Internet-selaimella. Palvelu ei  
ole laitteeseen sidottu.



Sävelsirkun ääni- ja musiikkiohjelmistoja soitetaan tietoverkon välityksellä ryhmätuokioissa.

### Liite 3. Teemahaastattelukysymykset

#### **Esitiedot:**

Ikäsi?

Mikä on ammattisi ja työnkuvasi?

Kauanko olet toiminut ammatissasi?

Milloin Sävelsirkun käyttö aloitettiin yksikössäsi?

Kauanko olet käyttänyt Sävelsirkkua? (vanhaa, uutta)

Mikä on mielestäsi viriketoimintaa? Miten määrittelet viriketoiminnan?

Koetko viriketoiminnan kuuluvan osaksi työtäsi?

Mitä viriketoimintaa on yksikössäsi?

Mitä viriketoimintaa itse ohjaat yksikössäsi?

#### **Vaikuttavuustekijät taustalla**

Onko itselläsi älykännykkä tai tabletti?

Oletko kiinnostunut teknologiasta?

Seuraatko teknologian kehitystä?

#### **Toiminnan toteutustapa**

Mitä tavoitteita on Sävelsirkun käytössä?

Missä tilanteissa käytät Sävelsirkkua? Missä tiloissa käytät Sävelsirkkua?

Milloin käytät Sävelsirkkua?

Miten käytät Sävelsirkkua? Ryhmissä? Kuinka isossa ryhmässä?

Kahdestaan asiakkaan kanssa?

#### **Asiakslähtöisyys**

Otetaanko huomioon asiakkaiden yksilöllinen tarve?

Onko asiakkaan Kuntoutus/hoitosuunnitelmaan kirjattu Sävelsirkun käyttö?

Valitsevatko asiakkaat itse mitä haluavat tehdä?

#### **Yhteisöllisyys**

Minkälainen rooli työntekijällä on Sävelsirkun käytössä?

Minkälainen ilmapiiri tuokioissa on?

Liittykö koskettaminen tuokioon?

Syntykö keskustelua asiakkaiden kanssa ja asiakkaiden välillä?

Mitkä ovat suosituimmat ohjelmat Sävelsirkussa?

### **Perehdyttäminen ja koulutus**

Miten sinua on perehdytetty Sävelsirkun käyttöön?

Oletko osallistunut koulutukseen?

Minkälainen koulutus oli mielestäsi?

Miten koulutusta voisi parantaa?

### **Toiminnan vaikuttavuus**

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut työtehtävien ajan käyttöön? Vapauttaako muihin työtehtäviin? Pidetäänkö useampia tuokioita valmiin aineiston takia?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut työn mielekkyyteen ja työssä jaksamiseen?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut koulutus- ja osaamistarpeisiin? Haluaako kouluttautua lisää?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut ammatinhallinnan tunteeseen ja ammattitaidon ylläpitämiseen?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut asenteisiin? Menetelmän ottaminen osaksi kuntouttavaa työtettä?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksiin?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut työn palkitsevuuteen ja työnimuun?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut hyvinvointiinsi?

Miten Sävelsirkku on vaikuttanut palveluihin asiakkaille ja omaisille?

Onko ollut muita vaikutuksia Sävelsirkulla?

### **Juurruttaminen ( käyttöönotto)**

Käytön laajuus?

Miten Sävelsirkun käyttöä tuetaan?

### **Laatu**

Miten mielestäsi Sävelsirku vaikuttaa yksikkösi palvelun laatuun?

Lisäarvon tuominen asiakkaalle? Miten näkyy?

Onko kehittämissuunnitelmia Sävelsirkuun?

Onko jotain huonoja puolia laitteissa tai palvelussa?

Liite 4. Havainnointirunko Sävelsirkku-äänipalvelun avulla pidettyyn tuokioon

Kuka piti tuokion? Ammatti ja työnkuva? Ikä?

Mikä yksikkö?

Tuokion nimi?

Minkä kuntoisia henkilöitä?

Montako osallistujaa? (Suljettu vai avoin ryhmä)

Milloin tuokio pidettiin?

Tuokion kesto?

Mitä tavoitteita?

Mitä tehtiin? (Sisältö)

Vuorovaikutus:

Minkälainen rooli työntekijällä on?

osallistaminen, osallistuminen

valinnan mahdollisuus

keskustelu,

eleet,

tunnelma,

reaktiot

Minkälainen ilmapiiri tuokioissa on?

Liittykö koskettaminen tuokioon?

Tuokion jälkeen keskustelua työntekijän kanssa tuokion kulusta ja ajatuksia tuokiosta.





