



ELÄMÄ ON ARJEN HETKISSÄ

- arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksiköissä

Taina Laakso, Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

Oppaan kirjoittaja:

Kuvittaja:

Tekstintoimittaja:



Taina Laakso

Tuula Autio

Maarit Huovinen

Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

(Palvelujen, osaamisen ja laadun kehittäminen

Kanta-Hämeessä asiakaslähtöisesti)

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE -hanke,
2009-2011

Arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksiköissä on kehitetty vuosina 2009 – 2011 yhteistyönä Kanta-Hämeen POLKKA -hankkeen ja Hämeenlinnan kaupungin vanhainkotien ja yhden palveluasumisyksikön kanssa.

Perushoitaja, Veat, Anne Suomisen panos kehittämistyössä on ollut merkittävä. Hän on toiminut vanhainkotien työpajojen ohjaajana ja uuden toimintamallin käynnistäjänä.

Lisätietoja ja liitetiedostot:

www.ikakaste.fi

Toimintamalli liittyy seuraaviin hankekohtaisiin tavoitteisiin:

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE -hanke

Tavoite 2: Asiakaslähtöisyyden ja ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen

Tavoite 3: Elinympäristön kehittäminen toimintakykyä ja hyvinvointia tukevaksi

Tavoite 4: Henkilöstön osaamisen vahvistaminen

Kanta – Hämeen POLKKA -hanke

Tavoite 2: Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ja ylläpitävä elinympäristö



Sisällys

Lähtökohdat eli mihin on erityisesti kiinnitettävä huomiota

Arjen elävöittämisen päämäärät

- Kehittämisen tarve
- Elämänhistoriasta voimavarakartoitukseen

Toimintamallin osa-alueet – toiminnan kuvaus ja toimenpiteet

1. *osa-alue: Työpaja työntekijöille teemana ”Voimavaroja etsimässä”*
2. *osa-alue: Syventävä työpaja työntekijöille*
3. *osa-alue: Arjen elävöittämisen yhdyshenkilöt, koulutus ja verkoston luominen*
4. *osa-alue: Omaisten illat*
5. *osa-alue: Miniseminaarit työntekijöille*
6. *osa-alue: Vapaaehtoistoiminta ja järjestöyhteistyö, yhteistyötahojen kartoittaminen*
7. *osa-alue: Seuranta ja arviointi, asukkaan, omaisen ja omahoitajan toimesta*

Resurssit eli tarvittavat voimavarat, materiaalit ja aika

- Henkilöstöresurssit
- Materiaalit
- Aikataulu, erityisosaaminen

Työntekijän näkökulma – toiminnan päämäärä

Toimintamallin toteutuessa saavutettavissa olevat hyödyt



Lähtökohdat eli mihin on erityisesti kiinnitettävä huomiota

Pitkäaikaishoivan tehtävänä on turvata asukkaalle yksilöllinen ja oikein kohdennettu hoiva ja hoito. Lähtökohтана tulee olla asukkaiden tarpeiden tyydyttäminen, omatoimisuuden ja osallisuuden lisääminen, onnistumisen edistäminen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Ikäihmisten palveluiden laatusuosituksessa korostetaan, että kaikissa palveluissa arvioidaan, ylläpidetään ja edistetään asiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä kuntoutumista. Pitkäaikaishoivan yksiköissä on panostettava siihen, että ympäristö on kaikin tavoin – sosiaalisesti ja institutionaalisesti – esteetön. Jokaisen asukkaan tulee toimintakyvyn rajoituksistaan huolimatta tuntea olevansa ympäristössään täysvaltainen jäsen, jolla on oikeus itsemääräämiseen, yksityisyyteen ja osallisuuteen.

Itsemääräämisoikeutta voidaan edistää ikäihmisten voimavaroja tunnistamalla, vahvistamalla ja käyttämällä. Tällöin toimitaan voimavaralähtöisyyden periaatteen mukaisesti.

Yksilöllisyyttä voidaan korostaa taas näkemällä ihminen ainutlaatuisena persoonana ja oman elämänhistoriansa muovaamana henkilönä. Kaikilla on – toimintakyvyiltään heikoimmillakin – ”laadun kokijan rooli”, jota tulee kuunnella.

Laatusuosituksen mukaan palveluissa tehtäviä päätöksiä on arvioitava siltä kannalta, miten ne vaikuttavat ihmisen kykyyn kokea itsensä arvokkaaksi yksilöksi ja tuntea elämänsä mielekkääksi.



Arjen elävöittämisen päämäärät

Arjen elävöittämisen päämäärät vanhusten hoito- ja hoivatyössä voidaan tiivistää seuraavasti:

- Vahvistaa voimavaralähtöistä näkökulmaa ja osaamista
- Saada asukkaan elämänhistoria ja voimavarat näkyviksi arjessa
- Edistää asukkaan hyvinvointia ja elämänlaatua
- Luoda edellytyksiä asukkaan mielekkäälle toiminnalle ja osallisuudelle

Mottona voisi olla: ”Mennyt kulkee kanssamme, se mitä olemme, ei katoa matkan edetessä.”

Kehittämisen tarve

Tarve kehittää Hämeenlinnan vanhainkotien asukkaiden arjen elämää nousi esille useissa keskusteluissa vanhainkotien työntekijöiden, esimiesten ja ikäihmisten palvelujohtajan kanssa.

Arjen elävöittämisen kehittämisen tarve nousi esille myös asukkaiden, omaisten, yleisöosastojen kirjoitusten ja median kautta. Lisäksi aiemmin Hämeenlinnassa toimineessa Vankkuri-hankkeessa korostettiin sosiokulttuurisen toiminnan jatkokehittämistä.

Huom! Tutustu prosessin kuvaukseen ***Arjen elävöittämisen kehittämisen Hämeenlinnan pitkäaikaishoivan yksiköissä*** (liite 1).

Elämänhistoriasta voimavarakartoitukseen

Arjen elävöittämisen toimintamalli pohjautuu asukkaan elämänhistorian kautta tehtävään voimavarakartoitukseen. Kartoittamisen kautta saadaan asukkaan olemassa olevat voimavarat näkyväksi ja osaksi arjen elämää.

Voimavarakartoituksessa huomio kiinnitetään kielteisten asioiden ja tapahtumien sijasta myönteisiin. Ongelmien ja menetysten sijasta etsitään yksilöllisiä selviytymiskeinoja, vahvuuksia, osaamisia sekä yleensäkin iloa



ja mielihyvää tuottavia asioita. Tätä sanotaan voimavaralähtöiseksi lähestymistavaksi.

Yksilöllisten kartoitusten kautta saatua tietoa hyödynnetään pitkäaikaishoivan yksiköissä arjen elävöittämiseksi ja kehitettäessä asukaslähtöistä toimintaa.

Toimintamallin seitsemän osa-aluetta

1. Työpaja *työntekijöille* teemana "Voimavaroja etsimässä"
2. Syventävä työpaja *työntekijöille*
3. *Arjen elävöittämisen yhdyshenkilöt*, koulutus ja verkoston luominen
4. *Omaisten illat*
5. Miniseminaarit *työntekijöille*
6. Vapaaehtoistoiminta ja järjestöyhteistyö, *yhteistyötahojen kartoittaminen*
7. Seuranta ja arviointi, *asukkaan, omaisen ja omahoitajan toimesta*



Toimintamallin osa-alueet – toiminnan kuvaus ja toimenpiteet

1. osa-alue: Työpaja työntekijöille teemana ”Voimavaroja etsimässä”

Työpajatyöskentelyn tavoitteena on tuottaa seuraavia taitoja ja tietoja:

- Työntekijät saavat omakohtaisen kokemuksen voimavarojen kartoittamisesta ja näkyväksi tekemisestä omassa elämässään ja omassa työssään.
- Työntekijöiden voimavaralähtöinen näkökulma vahvistuu.
- Työyhteisön voimavarat saadaan näkyviksi ja yhteiseen käyttöön.

Käytännön järjestelyt

”Voimavaroja etsimässä”-työpaja järjestetään samansisältöisenä 2 – 3 kertaa, jotta mahdollisimman moni työntekijä pääsee mukaan. Ihanteellinen ryhmäkoko on 10 – 12 henkilöä. Aikaa työpajalle kannattaa varata 3 tuntia ja ajankohdaksi sopia esimerkiksi klo 13 – 16, jolloin työntekijät voivat parhaiten irrottautua hoito- ja hoivatyön arjesta.

Työpajan ilmapiirin tulisi olla ”epävirallinen”, rento ja avoin. Työpajan hyvä tunnelma antaa tilaa aidolle keskustelulle ja kokemustenvaihdolle. Työntekijöillä on paljon osaamista ja hiljaista tietoa, joka tulisi saada näkyväksi ja yhteiseen käyttöön.

Työpajan ohjelma

Työpajatyöskentely on hyvä aloittaa lyhyellä, noin 30 minuutin pituisella alustuksella voimavaralähtöisestä näkökulmasta. Alustuksessa pohditaan, mitä voimavarat tarkoittavat, miten niitä voidaan kartoittaa ja saada näkyviin meidän jokaisen elämässä.

Tämän jälkeen harjoitellaan – *toiminnallisen menetelmän ja keskustelujen kautta* – työntekijöiden omien voimavarojen kartoittamista heidän omassa elämässään sekä työelämässä. Toiminnallisena menetelmänä käytetään



muunneltua voimavarapuuta (ks. Malmi M.(toim.), Voimapuun versoja, Menetelmäopas omaishoitoperheiden parissa työskenteleville ohjaajille, Omaishoitajat- ja Läheiset –Liitto ry:n koulutusjulkaisuja 4/2003, Helsinki).

Voimavarapuun rakentaminen

Toiminnallisen menetelmän tarkoituksena on opastaa osallistujat kartoittamaan omat voimavaransa. Näin heidät saadaan sisäistämään tehtävän tärkeys samoin kuin jatkossa asukkaalle tehtävän kartoituksen merkitys.

Seinälle kiinnitetään vahvasta paperista tehty puunrunko oksineen. Osallistujille kerrotaan toiminnallisen menetelmän kulku ja korostetaan, että jokainen kertoo omista voimavaroistaan ja elämästään juuri sen verran kuin haluaa. Tarkoituksena on tarjota työntekijöille areena yhteiselle keskustelulle ja kokemusten vaihdolle. Jokaiselle osallistujalle jaetaan muotoon leikattuja lehtiä, juuria ja pilviä ja heidät ohjeistetaan tehtävään seuraavasti.

Kirjoita:

- **lehtiin** asioita, jotka kuluttavat voimavaroja omassa elämässäsi ja työssäsi
- **juuriin** asioita, joista saat voimavaroja omaan elämääsi ja työhösi
- **pilviin** asioita, joista haaveilet ja unelmoit omassa elämässäsi ja työssäsi

Osallistujia pyydetään pysähtymään ja käyttämään tämä aika oman elämän voimavarojen kartoittamiseen. Työskentelyä voidaan tehostaa ja tunnelmaa vahvistaa tarjoamalla ”jotakin hyvää” syötävää ja järjestämällä esimerkiksi rauhallista taustamusiikkia työskentelyn ajaksi.

Kun osallistujat ovat saaneet valmiiksi lehdet, juuret ja pilvet, pyydetään heitä vuorollaan kertomaan niiden sanoma toisille. Ensin kerrotaan lehdistä voimavaroja kuluttavat asiat ja kiinnitetään ne sinitarralla seinällä oleviin puunoksiin. Seuraavaksi jokainen esittelee juuriin kirjoittamansa asiat ja kiinnittää ne puuhun. Lopuksi kerrotaan pilviin kirjoitetuista haaveista ja unelmista ja kiinnitetään ne puun taustalle.



Voimavarapuun tekeminen työyhteisössä auttaa työntekijöitä tutustumaan paremmin toisiinsa ja nostaa näkyväksi työyhteisön piilossa olleita voimavaroja. Omien taitojen ja vahvuuksien hyödyntäminen omassa työssä lisää työviihtyvyyttä ja -hyvinvointia.

Lopuksi katsellaan yhteisesti rakennettua voimavarapuuta ja keskustellaan millaisia ajatuksia tällainen omien voimavarojen kartoittaminen herätti ja mitä hyötyä tästä on itselle ja työyksikölle.

Voimavarapuun tuotoksista tehdään muistio, jota voidaan hyödyntää jatkossa työyhteisön kehittämisessä.

Huom! Tutustu erilliseen esitteeseen **Kutsu työpajaan** (liite2).

2. osa-alue: Syventävä työpaja työntekijöille

Syventävän työpajatyöskentelyn päämääränä on rakentaa asukkaalle *Arjen voimavarapuu*. Työpajatyöskentelyn tavoitteena on tuottaa seuraavia taitoja ja tietoja:

- Vahvistaa voimavaralähtöistä näkökulmaa ja osaamista hoito- ja hoivatyössä.
- Saada työntekijät sisäistämään elämänhistorian ja voimavarakartoituksen merkitys asukkaan elämässä.
- Oppia hyödyntämään tätä uutta näkökulmaa laadittaessa yksilöllistä toimintasuunnitelmaa arjen elävöittämiseksi ja rakennettaessa Arjen voimavarapuuta yhteistyössä asukkaan ja hänen omaisensa kanssa.
- Liittää asukkaan voimavarakartoitus ja yksilöllinen arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa.
- Laatia asukkaalle oma Arjen voimavarapuu.
- Oppia laatimaan arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma koko yksikölle yksilöllisten kartoitusten pohjalta.

Asukkaan elämänhistorian ja voimavarojen kartoittaminen

Hoito- ja palvelusuunnitelman tärkein elementti on asukkaan elämänhistorian ja voimavarojen tunteminen. Se kulkee mukana punaisena lankana



koko hoito- ja hoivaprosessin ajan. Voimavarojen näkyväksi tekeminen ja käyttöön ottaminen lisäävät asukkaan hyvää oloa ja tunnetta siitä, että häntä arvostetaan ja että hänet hyväksytään sellaisena, kuin hän on.

Työntekijän ajattelun, puheen ja toiminnan lähtökohtina ovat hänen koulutuksessa saamansa yleiset taidot. Lisäksi käytökseen vaikuttavat jokaisen omat elämäkokemukset, oma tunnemaailma ja arvot. Kun työntekijällä on käytettävissään asukkaan elämänhistoria, näkökulma laajenee ja hän pääsee lähemmäksi hyvän hoidon yksilöllistä päämäärää.

Käytännön järjestelyt. Syventäviä työpajoja järjestetään samansisältöisenä 2 – 3 kertaa, jotta mahdollisimman moni työntekijä pääsee mukaan. Aikaa työpajalle on hyvä varata 2 tuntia ja ajankohdaksi esimerkiksi klo 13 – 15.

Työpajan ohjelma. Työpajatyöskentely on hyvä aloittaa lyhyellä noin 30 minuutin pituisella alustuksella elämänhistorian ja voimavaralähtöisen näkökulman merkityksestä hoito- ja hoivatyössä. Seuraavaksi tutustutaan elämänhistoria kaavakkeeseen, jonka kautta kartoitetaan asukkaan elämä ja voimavarat lapsuudesta nykyisyyteen. Elämänhistorian kartoittamiseen käytettäviä kaavakkeita löytyy erilaisista sähköisistä tietojärjestelmistä, niitä voi hankkia myös paperiversioina.

Tärkeintä on oppia uusi voimavaralähtöinen näkökulma elämänhistoriaa kartoittaessa. Elämänhistorian kartoituksesta tulee voimavarakartoitus erilaisten kysymysten kautta, jotka nostavat näkyväksi asukkaan voimavarat eli elämän merkitykselliset asiat, selviytymiskeinot, vahvuudet, osaamiset, tavat, tottumukset – sekä iloa ja mielihyvää tuottavat asiat.

Elämänhistoria kaavakkeeseen lisättäviä voimavaralähtöisiä kysymyksiä

Lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyviä kysymyksiä. *Mikä tai mitkä asiat tuottivat teille iloa ja hyvää mieltä? Millaisia harrastuksia teillä oli? Mitä ne merkitsivät teille? Millaisia haaveita ja unelmia teillä oli? Mikä auttoi jaksamaan ja mistä saitte voimaa elämän vastoinkäymisissä? Millaiset asiat vahvistivat turvallisuuden tunnetta?*



Nykyhetkeen liittyviä kysymyksiä. Viimeaikaiset harrastukset ja mieli-puuhat? Tavat ja tottumukset, jotka haluaisitte säilyvän? Mikä tai mitkä asiat ilahduttavat teitä ja tuottavat teille hyvää mieltä? Onko jotakin toimintaa, mitä haluaisitte lisää arkipäiväänne? Mistä saatte elämäänne voimaa? Mitkä tai millaiset asiat ovat teille tärkeitä ja merkityksellisiä? Millaisia toiveita, haaveita tai unelmia teillä on tulevaisuuden suhteen? Keihin sukulaisiin ja ystäviin olisi tärkeää pitää yhteyttä? Mikä tuo helpotusta suruun, pelkoon tai ahdistukseen? Mikä luo turvallisuuden tunnetta, mikä rauhoittaa? Mitkä asiat ovat elämässänne hyvin?

Elämänhistorian ja voimavarojen kartoitus on hyvä tehdä yhdessä asukkaan, omaisen ja omahoitajan kanssa. Jos asukas ei kykene itse olemaan mukana kartoituksen laatimisessa, niin omahoitaja tekee sen yhdessä omaisen kanssa. Jatkossa kaavakkeessa olevat tiedot siirretään sähköiseen tietojärjestelmään.

Yksilöllinen arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma. Voimavarakartoituksesta saadut tiedot eli esille nousseet yksilölliset voimavarat kirjataan asukkaalle laadittavaan arjen elävöittämisen toimintasuunnitelmaan. Tämä toimintasuunnitelma on työkalu, joka auttaa omahoitajaa yhteistyössä asukkaan ja omaisen kanssa suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan voimavaroja vahvistavia ja lisääviä toiminnan muotoja.

Huom! Tutustu erilliseen ohjeistukseen **Yksilöllinen arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma** (liite 3).

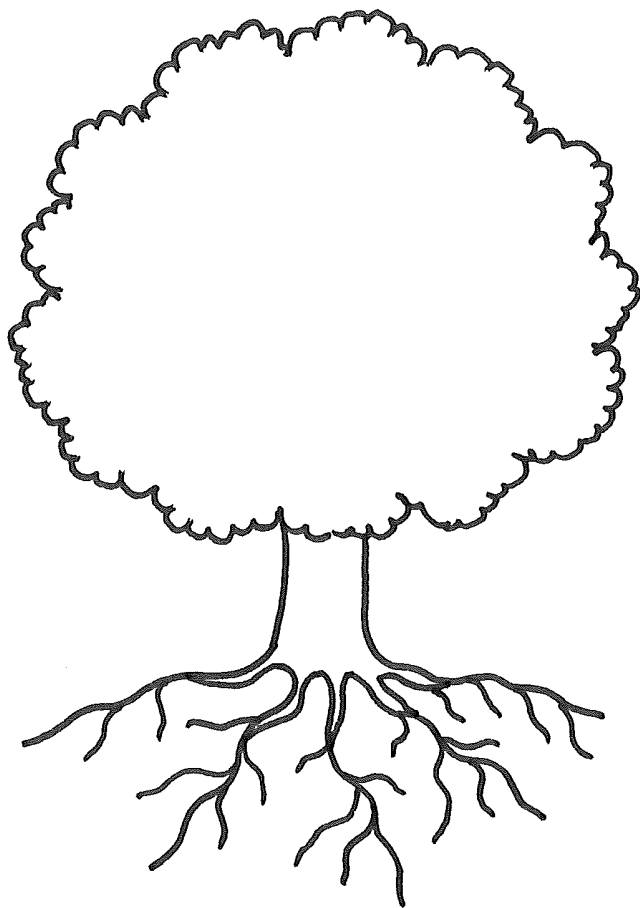
Arjen voimavarapuu, asukkaalle

Yksilöllisen arjen elävöittämisen toimintasuunnitelman pohjalta laaditaan asukkaalle Arjen voimavarapuu, joka on asukkaan oma, yksilöllinen huoneentaulu.

Hämeenlinnassa käytettävä taulu on julisteeksi painettu akvarellimaalaus, joka on kooltaan A3 (29,7 x 42 cm), miehille ja naisille on oma julisteensa. Molemmissa julisteissa on taustalla puu, jonka lehdlle, kukille tai omenoille kirjoitetaan toimintasuunnitelmasta poimitut voimavarat ja niiden toteutustavat. Puun lehdlle on hyvä kirjoittaa myös mitä asukas



on tehnyt työkseen ja mitä asioita hän pitää elämässään tärkeinä. Arjen voimavarapuun voi tehdä myös itse joko piirtämällä tai askartelemalla julistemallin mukaan.



Arjen voimavarapuu näyttää asukkaan käytettävissä olevat voimavarat ja ohjaa käyttämään niitä. Tauluna se on hyvä muistutus ja haaste kaikille: asukkaalle itselleen, omaisille, läheisille, työntekijöille, sijaisille ja vapaaehtoistoimijoille.

Huom! Tutustu erilliseen **Arjen voimavarapuu julisteeseen** (liite 4).

3. osa-alue: Arjen elävöittämisen yhdyshenkilöt, koulutus ja verkoston luominen

Jotta arjen elävöittämisen toimintamalli saadaan elämään ja edelleen kehittymään, on hyvä nimetä yksikköön 2 – 4 arjen elävöittämisen yhdyshenkilöä.

Yhdyshenkilö. Yhdyshenkilö tukee arjen elävöittämistä ja sen toteutumista yhteistyössä asukkaan omahoitajan ja muun henkilöstön kanssa.

Yhdyshenkilökoulutus. Yhdyshenkilöt tarvitsevat koulutusta ja tukea, joten koulutus kannattaa järjestää yhdessä useamman yksikön kanssa. Koulutustapahtumassa laaditaan yhdyshenkilöille ”toimenkuva” ja työtetään yksiköihin arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma ja -kertomuskaavake.

Yhdyshenkilöverkosto. Yhdyshenkilökoulutuksen aikana luodaan arjen elävöittämisen yhdyshenkilöverkosto, joka kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Tämä verkosto toimii vertaiskehittämisen areenana, jossa on mahdollisuus pohtia teemaan liittyviä asioita, vaihtaa arjen elävöittämiseen liittyviä kokemuksia ja edistää arjen elävöittämisen kehittämistä.

Yhdyshenkilöt tarvitsevat myös arjen elävöittämisen sisällöllistä koulutusta joten sitä on hyvä järjestää yhdyshenkilöverkoston kokoontumisten yhteydessä.

Huom! Tutustu aiheesta laadittuihin ohjeistuksiin ***Yksikön arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma ja -kertomuskaavake*** (liite 5) ***sekä Arjen elävöittäminen, arjen elävöittämisen yhdyshenkilö ja yhdyshenkilöverkosto, Hämeenlinnan vanhainkodit alkaen 2011*** (liite 6).

4. osa-alue: Omaisten illat

Omaisilla on tärkeä rooli hoidon ja hoivan kokonaisuudessa. Omaisten mukaan ottamisen on todettu parantavan asukkaan hyvinvointia ja elämänlaatua. Asukkaan omaiset ja läheiset ovat usein niitä harvoja ihmisiä,

jotka osaavat antaa tietoa asukkaan elämänvaiheista, selviytymiskeinoista, tavoista, tottumuksista sekä iloa ja mielihyvää tuottavista asioista.

Illan aikataulu ja ohjelma. Omaisten ilta on hyvä pitää työntekijöille järjestettyjen työpajojen jälkeen. Omaisten illoissa yhdyshenkilöt kertovat arjen elävöittämisen kehittämisestä, asukkaan voimavarojen kartoituksesta, yksilöllisestä arjen elävöittämisen toimintasuunnitelmasta ja Arjen voimavarapuusta.

Jaettava materiaali. Omaisille jaetaan elämänhistoria kaavakkeet ja heitä pyydetään täyttämään ne rauhassa kotonaan ja palauttamaan asukkaan omahoitajalle. *Huom! Voimavarakartoitus tehdään aina ensisijaisesti yhdessä asukkaan kanssa. Poikkeuksena ovat ne asukkaat, jotka eivät enää pysty itse kertomaan elämästään.* Omaisille on hyvä korostaa, että kartoitukseen kannattaa laittaa sellaista tietoa, joka auttaa hoitajia ymmärtämään paremmin asukkaan elämää ja hänelle tärkeitä asioita.

Huom! Tutustu erilliseen esitteeseen **Kutsu omaisten tilaisuuteen** (liite 7).

5. osa-alue: Miniseminaarit työntekijöille

Miniseminaarien tarkoituksena on vahvistaa työntekijöiden arjen elävöittämiseen liittyvää osaamista eli sosiokulttuurista työotetta. Tämä on toteutettu järjestämällä erilaisia asiantuntijaluentoja. Samansisältöisiä miniseminaareja on hyvä järjestää useampia, jotta mahdollisimman moni työntekijä pääsisi mukaan.

Esimerkkejä asiantuntijaluennoista. Hämeenlinnan miniseminaareissa oli mm. seuraavia aiheita ja esiintyjä.

- *Laulu, maalaaminen vai kunnon kävely, kulttuurityövälineitä arjen rytmiin*, musiikin tohtori, psykologi, laulun opettaja, hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistämisen läänintaiteilija Ava Numminen
- *Innostavaa vanhustyötä – herätetään henkiin elämää*, dementia-asiantuntija Taina Semi
- *Perhelähtöinen vanhustyö*, vanhuspsykiatri Pirjo Juhela
- *Hyvä kohtaaminen ja huumori vanhustyössä*, hoitotieteen tohtori Arja Isola



6. osa-alue: Vapaaehtoistoiminta ja järjestöyhteistyö, yhteistyötahojen kartoittaminen

Asukkaan elämänhistorian ja voimavarakartoituksen kautta laadittava yksilöllinen toimintasuunnitelma ohjaa työntekijöitä miettimään asukkaan arjen elävöittämiseen liittyviä yhteistyötahoja. Vapaaehtoistojen ja eri paikallisyhdistysten asiantuntijuutta kannattaa hyödyntää arjen elävöittämisen toteutuksessa.

Paikallisyhdistykset voisivat vaikka sisällyttää omaan vuositointaansa muutamia "hoivakotivierailuja" eli laajennettuja harrasteiltoja. Tärkeintä olisi juuri vierailu: Esimerkiksi kalastus- ja metsästysseuran jäsenet voisivat tulla kertomaan toiminnastaan ja keskustelemaan niiden asukkaiden kanssa, joiden elämään kalastus ja metsästys ovat kuuluneet ennen kodin ulkopuoliseen hoivaan siirtymistä. Samanhenkisten kavereiden tapaaminen tuottaa muistoja ja iloa.

Vastaavasti partiolaiset ja paikkakunnan Marttayhdistys voisivat tuoda ulkopuolista piristystä vanhusten arkeen. Ei ainoastaan itse esiintyen, vaan yhdessä tehden tai keskustellen. Vanhuksilla on myös paljon annettavaa, kun osaa kysyä - pitkän elämäkokemuksen käyttöön ottaminen tuottaa molemminpuolista iloa ja onnen tunteita. Myös erilaiset taide- ja kulttuuriyhdistykset kannattaa haastaa toimintaan mukaan.

Pieniä piiriäkin on mahdollista koota: kun omainen tulee katsomaan läheistään, hän voisi käyntinsä aikana tervehtiä myös toisia asukkaita. Muuta ei tarvita kuin yhteinen lukuhetki tai keskustelun virittäminen oleskelutiloissa olevien kesken, puheen sorinaa ja vaikkapa samalla puikkojen kilinää. Lasten ja lemmikkieläinten mukaan ottaminen saa eloa usein koko yhteisöön.

Arjen elävöittäminen ei siis ole vain hoivayksiköissä työskentelevän henkilökunnan asia, vaan siihen voi osallistua "koko kylä". On tärkeää avata hoivakodin ovia eri toimijoille.

7. osa-alue: Seuranta ja arviointi, asukkaan, omaisen ja omaishoitajan toimesta

Yksilöllinen arjen elävöittämisen toimentasuunnitelma ja Arjen voimavara-puu elävät asukkaan elämän ja toimintakyvyn mukaan, ja niitä arvioidaan sovituin väliajoin asukkaan, omaisen ja omahoitajan kanssa.

Asukkaiden yksilölliset toimentasuunnitelmien kautta on helppo suunnitella yksikön arjen elävöittämisen toimentasuunnitelmaa. Tällöin toimintaa voidaan edelleen kehittää asiakaslähtöisesti.

Resurssit eli tarvittavat voimavarat, materiaalit ja aika

Henkilöstöresurssit

Arjen elävöittämisen onnistuminen pitkäaikaishoivan yksiköissä vaatii erilaista osaamista, kehittämistyöstä vastaavien henkilöiden tukea ja hyvää yhteistyötä, mm.:

- pitkäaikaishoivan johtaja, esimiehet ja tiimin vastaavat tukemaan toimintamallin kehittämistä
- vastuuhenkilöitä, organisoimaan toimintamallia sekä järjestämään työpajoja ja omaisten iltoja
- henkilöitä, ohjaamaan työpajoja – henkilöitä, jotka ymmärtävät psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn yhteyden toisiinsa ja jotka ovat perehtyneet voimavaraletöiseen ja sosiokulttuuriin toimintaan
- asiantuntijaluennonsijoita, esiintymään miniseminaareihin
- yksikön työntekijöitä, eri tehtäviin toteuttamaan toimintamallia
- omaisia, vapaaehtoisia ja paikallisyhdistyksiä, eri vaiheisiin toteuttamaan toimintamallia

Materiaalit

Työn laadukkaan sujumisen kannalta on kiinnitettävä huomio käytettävissä olevaan materiaaliin. Tällöin tarvitaan mm.:

- kirjallista tietoa voimavaraletöisestä näkökulmasta ja sosiokulttuurisesta työtöteesta



- elämähistoria- ja voimavarakartoitus kaavakkeita
- yksilöllisiä arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma kaavakkeita
- tietojärjestelmä, johon em. kaavakkeet tallennetaan
- yksikön arjen elävöittämisen toimintasuunnitelma ja -kertomus kaavakkeita
- kutsuja omaisten tilaisuuteen
- Arjen voimavarapuu -julisteita
- Arjen elävöittämisen kansio yksiköihin

Aikataulu, erityisosaaminen

Asukkaan arjen elävöittämisen toimintamallin läpiviemiseksi Hämeenlinnassa aikaa kului noin 1 - 1,5 vuotta. Sinä aikana järjestettiin yksiköittäin:

- yksikön henkilöstölle "Voimavaroja etsimässä" työpajatyöskentelyä 2 kertaa, yhteensä 6 tuntia
- syventävä työpaja järjestettiin 2 kertaa, yhteensä 4 tuntia
- seurantaan ja arviointiin käytettiin noin 4 tuntia
- omaisten ilta oli kestoaltaan 1,5 tuntia

Sekä kaikille yksiköille yhteinen yhdyshenkilökoulutus, joka järjestettiin 3:na iltapäivänä, 3 tuntia, yhteensä 9 tuntia

Lisäksi tarvittiin seuraavanlaista erityisosaamista ja asennetta:

- voimavalarähtöiseen ja sosiokulttuuriseen toimintaan perehtynyt henkilö, joka ymmärtää psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen yhteyden toisiinsa
- johdon, esimiesten ja työntekijöiden myönteistä asennetta ja sitoutumista toiminnan kehittämiseen
- omaisten, vapaaehtoisen ja paikallisyhdistyksen osallistumista ja myönteistä asennetta toiminnan kehittämiseen

Työntekijän näkökulma – toiminnan päämäärä

Kaiken hoito- ja hoivatyön tulee lähteä vanhuksen elämänhistorian kartoittamisesta ja siihen tutustumisesta. Elämänhistorian tuntemisen tulee olla hyvän hoidon ydin, ei erillinen "lisä". Työntekijöiltä ei odoteta ihmetekoja, ainoastaan vanhuksen ja omaisten kuulemista ja luovuutta tuoda

arjen hetkiin hänelle tuttuja, onnellisia asioita. Kun näin tapahtuu joka tasolla, eri toimijoiden toteuttamana, seurauksena on, että kaikki osapuolet – hoitajat, asukkaat, omaiset – viihtyvät ja jaksavat omissa rooleissaan entistä paremmin. Ja mikä tärkeintä, asukkaan hyvinvointi ja elämänlaatu paranevat.

Toimintamallin toteutuessa saavutettavissa olevat hyödyt

Hyödyt asukkaalle

- Arki tuntuu mielekkäältä
- Voimavarat saadaan näkyväksi ja ne voidaan ottaa osaksi arkipäivää
- Itsetunto vahvistuu ja osallisuus lisääntyy
- Hyvinvointi ja elämänlaatu paranevat
- Turvallisuudentunne lisääntyy ja perhelähtöisyys vahvistuu

Hyödyt omaisille

- Omaisten osuus hoivan ja hoidon kokonaisuudessa vahvistuu
- Luottamus lisääntyy
- Turvallisuudentunne lisääntyy ja perhelähtöisyys vahvistuu
- Yhteistyö hoitohenkilökunnan kanssa vahvistuu
- Asukkaan ja omaisten välinen vuorovaikutus lisääntyy

Hyödyt työntekijöille

- Osaaminen vahvistuu
- Työviihtyvyys ja – hyvinvointi paranevat
- Voimavaralähtöinen ajattelu vahvistuu ja ymmärrys asukasta kohtaan lisääntyy
- Yhteistyö asukkaan ja omaisten kanssa syvenee

Hyödyt yksikölle

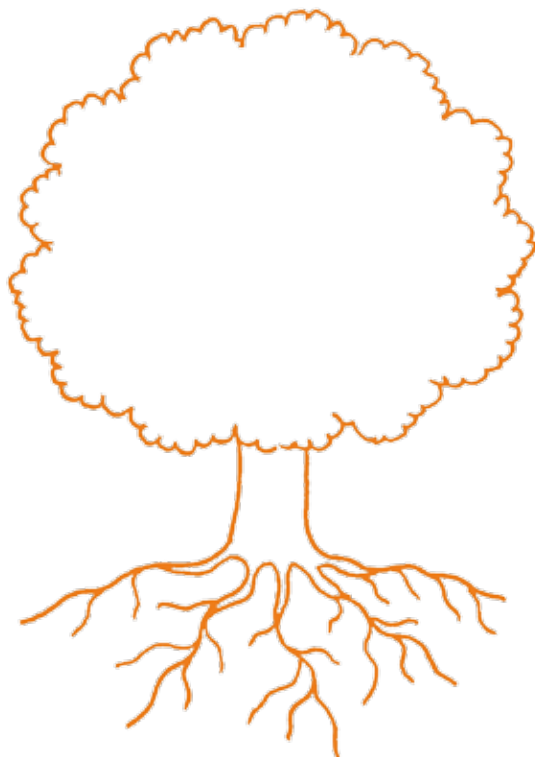
- Julkisuuskuva paranee ja vahvistuu
- Hoidon ja hoivan laatu paranevat
- Avoimuus ja luottamus lisääntyvät
- Työvoiman saatavuus ja pysyvyys vahvistuvat

Hyödyt yhteiskunnalle

- Vanhustyön laatu paranee
- Keskustelukulttuuri paranee
- Vanhustyön vetovoimaisuus lisääntyy

Liitteet:

Kaikki tekstissä mainitut liitteet ovat internetliitteitä, ne löytyvät osoitteesta www.ikakaste.fi





KASTE

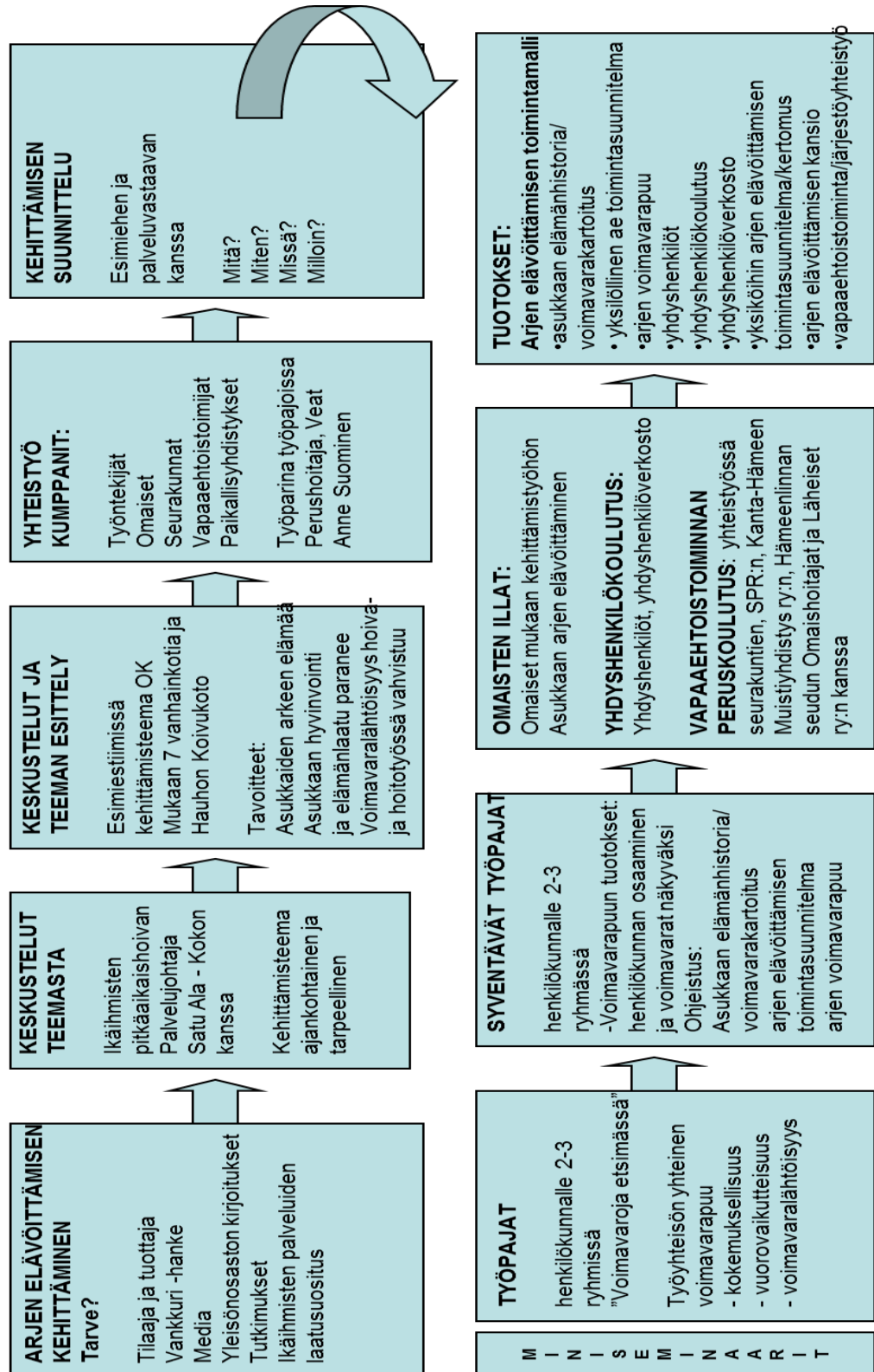


HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa

Asukkaiden arjen elävöittämisen kehittäminen Hämeenlinnan pitkäaikaishoivan yksiköissä

Arjen elävöittämisen kehittäminen Hämeenlinnan pitkäaikaishoivan yksiköissä
Arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksiköissä
Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE- ÄLDRE-
KASTE –hanke 2009 - 2011

Liite 1



Arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksiköissä

Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE- ÄLDRE-KASTE – hanke 2009 - 2011

HYVÄT TYÖNTEKIJÄT!

Olette valinneet vanhainkotiinne kehittämisen teemaksi asukkaiden **ARJEN ELÄVÖITTÄMISEN** eli sosiokulttuurisen työotteen. Lähdemme työstämään aihetta työpajoissa, jotka järjestetään maaliskuis- ja huhtikuun aikana Voutilakeskuksen musiikkihuoneessa.

Arjen elävöittämisen työpajatyöskentely aloitetaan ”**Voimavaroja etsimässä**” työpajoilla, jossa saatte keskittyä itseenne ja omien voimavarojenne kartoittamiseen.

Työpajat toteutetaan kahdessa ryhmässä. Ensimmäinen ryhmä kokoontuu maanantaina 21.3 klo 13 -16 ja toinen ryhmä maanantaina 28.3 klo 13 - 16.

Työskentely jatkuu **syventävillä työpajoilla** jolloin keskitytään asukkaan voimavarojen kartoitukseen sekä arjen elävöittämisen toimintasuunnitelman ja arjen voimavarapuun laatimiseen.

Syventävät työpajat toteutetaan myös kahdessa ryhmässä. Ensimmäinen ryhmä kokoontuu maanantaina 18.4 klo 13.30 – 15.30 ja toinen ryhmä perjantaina 29.4 klo 13.30 – 15.30.



Tullessanne työpajaan tarvitsette mukaanne vain avointa ja rentoa mieltä.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Anne Suominen ja Taina Laakso

Yksilöllinen arjen elävöittämisen toimentasuunnitelma**Liite 3**

Arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksiköissä

Taina Laakso, Kanta – Hämeen POLKKA – hanke, Väli-Suomen IKÄKASTE- ÄLDRE-KASTE – hanke 2009 - 2011

YKSILÖLLINEN ARJEN ELÄVÖITTÄMISEN TOIMINTASUUNNITELMA (malli)**Nimi:** Maija Meikäläinen**Omainen:** tyttö Maikki Meikäläinen**Omahoitaja:** O. Omahoitaja**Päiväys:** 10.8.2011

Toimintamuoto	Tavoite	Toteutustapa/aika	Arviointi
Kukkien hoitaminen	Tekemisen ja kokemisen ilo	Hoidan aulan kukkia yhdessä laitospulaisen kanssa keskiviikkoisin. (kuivien lehtien nypeminen ja kukkien kastelu)	Hoitaa kukkia keskiviikkoisin ja kertoo nauttivansa siitä 10.9.2010 O. Omahoitaja
Musiikin kuuntelu	Rentoutuminen Muistelu Hyvän mielen kokeminen	Kuuntelen mielimusiikkiani aamupalan jälkeen Annikki Tähti, Olavi Virta, Jari Sillanpää jne.	Rentoutuu ja rauhoittuu musiikkia kuunnellessaan. Muistelee nuoruuttaan 10.10.2010 O. Omahoitaja
Tanssiminen (Käynyt paljon lavatansseissa nuorempana)	Mielen virkistytminen Fyysisen toimintakyvyn ylläpysytminen Mielihyvän kokeminen toisten ihmisten seurassa	Osallistun vapaaehtoisten järjestämään senioritanssituokioon torstaisin klo 14 -15	Kertoo tanssin virkistävästä voimasta ja kuinka mukava on olla toisten ihmisten seurassa. 15.11.2010 O. Omahoitaja
Koirien hoitaminen (Omistanut 4 koiraa elämänsä aikana)	Muistelu Ilon ja mielihyvän kokeminen	Osallistun koirakaverien vierailuun perjantaisin klo 17 - 18	Odottaa koirakaveri Mustin vierailuja. Keskustelee vilkkaasti koirien omistajien kanssa koirien hoitamisesta. 15.11.2010 O. Omahoitaja
Ulkoilu	Elämän merkityksellisuuden kokeminen. Fyysisen toimintakyvyn ylläpysytminen	Ulkoilen lapsenlapseni Kallen kanssa sunnuntaisin.	Iloitsee Kallen vierailuista ja nauttii mummon roolistaan 18.11.2010 O. Omahoitaja
Saunominen	Rentoutuminen Mielihyvän kokeminen	Saunon perjantaisin. Haluan saunavihdan mukaan.	Nauttii saunomisesta ja vihtomisesta.

