

---

**SÄVELSIRKUN SIIVILLÄ  
URANUSKODIN VIRIKETOIMINNASSA**

**Loppuraportti**

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Projektityöskentelyn perusteet

Perusprojekti

3.9.2014

Tiina Sitomaniemi



---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	LÄHTÖKOHDAT.....	4
2.1	Sävelsirkku.....	4
2.2	Uranuskoti.....	5
3	SÄVELSIRKUN SIIVILLÄ .....	6
3.1	Asiakastarpeiden arviointi.....	6
3.2	Ensimmäinen tuokio: Kahvi ja kirnuvoi.....	7
3.3	Toinen tuokio: Hiihtointoa ja aplodeja.....	8
3.4	Kolmas tuokio: Kaihoa ja kevättä rinnassa.....	9
4	TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA.....	10
5	AJALLINEN JA TALOUDELLINEN ONNISTUMINEN.....	11
6	PROJEKTIN POHDINTAA.....	12
6.1	Haasteita ja mahdollisuuksia.....	12
6.2	Toiveita tulevaisuuteen.....	13

Liite 1: SWOT-analyysi

Liite 2: Kysely Uranuskodin henkilökunnalle

Liite 3: Aikalaskelma ja matkakulut

---

Tuokio

Sävelsirkun siiven hipaisu  
vetää sivuun vuosien verhot.  
Aurinko paistaa taas kammarin ikkunasta  
valaisee isän piipputupakilta tuoksuvan hymyn  
ja saa siskon leteistä karanneet suortuvat hohtamaan kultaisina.

- Muista silloin minua, kun..  
Jos, vaikka, kuin, kunnes!  
Muistovihkojen kiiltokuvarunot tulvivat mieleen  
kuin Pohjanmaan joet.  
Valssi menneiltä ajoilta  
herättää metsäkukat kultaiseen nuoruuteensa  
ja vanhat merimiehet muistelemaan.

Niin paljon takana elämää  
vierähtää kaipauksen kyynel  
Matka uurteisilla kasvoilla on seikkailu.

Niin paljon tässä hetkessä elämää  
lämmittää ystävän ymmärrys  
Soi tuokiossa yhteinen nauru.

---

## 1 JOHDANTO

Opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa ohjaustoimintaa. Opintoihini kuuluu 15:sta opintopisteen kokonaisuus nimeltään *ohjaustoiminnan prosessit ja toteutus* eli niin kutsuttu perusprojekti. Tämä loppuraportti päättää tuon perusprojektin.

Olen ammatiltani lähihoitaja ja työurani olen pääosin tehnyt vanhustyössä. Varsinkin dementiatyö on lähellä sydäntäni. Opiskellessani olen tehnyt paljon sijaisuuksia, enimmäkseen Riihimäen kaupungin palvelutalossa Uranuskodissa. Niinpä perusprojektin teko Uranuskotiin oli luontevaa.

Työskenneltyäni jo viisitoista vuotta vanhusten parissa, olen havainnut lisääntyvän kiireen ja kiristyvien kukkaronnyörien vaikeuttavan viriketoiminnan ylläpitoa kaikkialla. Viriketoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen täytyy yleensä tehdä hoitotyön lomassa, ja arki hoitokodissa muuttuu koko ajan. Toisaalta muistisairauksien lisääntyessä tarvitaan uusia ”pehmeitä” keinoja käytöshäiriöiden ja levottomuuden hallintaan. Myös henkilökunnan jaksamiseen olisi tärkeitä panostaa.

Elämänlaatua tukevassa hoidossa dementoituvan ihmisarvoista elämää edistetään hänen minäkuvaansa vahvistamalla sekä lisäämällä hänen kokemustaan hyvinvoinnista, itsemääräämisestä ja elämän tarkoituksellisuudesta. Sairauden edetessä dementoituvalla on edelleenkin mahdollisuus kokea elämän tarkoituksellisuutta juuri elämysarvojen kautta. Arjessa koetut kohtaamiset ja vuorovaikutustilanteet vaikuttavat hänen elämänlaatuunsa. (Heimonen & Voutilainen 2006, 66.)

Olen pitkään murehtinut palvelutalojen vanhusten elämän yksitoikkoisuutta ja laitosmaisuuksia. Usein sekä yksilöllisyys että yhteisöllisyys jäävät lähinnä haaveiksi vaikka halua ja kiinnostusta asioiden parantamiseen löytyisikin hoitohenkilökunnalta. Monesti ongelmat ja haasteet tiedostetaan, joten olenkin tullut siihen johtopäätökseen, että toimivat välineet puuttuvat. Opiskelun myötä olen kiinnostunut tietotekniikan ja tietoverkon hyödyntämisestä myös vanhustyössä. Minusta on hämmästyttävää, että vanhukset ovat edelleen täysin ulkopuolella tietokoneistuneesta maailmasta sekä internetistä, vaikka niiden avulla olisi helppoa ja edullista tuottaa monipuolista virikkeellisyyttä arkeen.

## 2 LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Sävelsirkku

---

Kiinnostuin Sävelsirkusta heti kun siitä ensimmäisen kerran kuulin, keskustellessani opettaja Heli Kemppisen kanssa. Sävelsirkku voisi selvästikin olla vastaus moneen haasteeseen, joita olen työssäni vanhusten parissa havainnut. Sain siis käyttööni HAMK:n Sävelsirkkulaitteen tuokioita ja niiden suunnittelua varten. Olin myös yhteydessä Sentina Oy:n toimitusjohtajan Eija Lämsän kanssa ja sitä kautta suhteeni Sävelsirkkuun syveni entisestään.

Sävelsirkku on hyvinvointitekniikkaa, joka tuottaa iloa arkeen. Tuhansien erialaisten ääniohjelmien arkisto, laitteisto sekä suunnitteluohjelma tietoverkossa kuuluvat palveluun. Sävelsirkku on toimintamalli ja työväline hoivayhteisölle, tuoden innostavia ääniohjelmia sekä ideoita virikkeelliseen arkeen. Ennen kaikkea se on aidon kohtaamisen väline ihmisten kerääntyessä yhteen, kuunnellen, puhuen ja toimien yhdessä. (Sävelsirkku-käsikirja 2013.)

Vuorisen (2007, 24) mukaan säännöllisesti Sävelsirkku-tuokioihin osallistuvilla asiakkailla havaittiin vuorovaikutuksen ja aktiivisuuden lisääntymistä. Myös mielialan sekä toimintakyvyn kohenemistä sekä rauhattomuuden vähenemistä huomattiin.

”Olen miettinyt viime aikoina kovasti konseptin ytimen tiivistämistä; se lienee dialogin vahvistamisessa ryhmän kesken ja hoitohenkilökuntaan päin. Ohjaaja käyttää Sävelsirkkua nimenomaan yhteisöllisyyden tunteen vahvistamiseen.” (Lämsä, sähköpostiviesti 11.12.2012)

## 2.2 Uranuskoti

Uranuskoti on Riihimäen kaupungin ylläpitämä tehostetun palveluasumisen asumisyksikkö. Vanhusten käytössä on kolme kerrosta ja jokaisessa kerroksessa on 8-9 yhden hengen huonetta sekä yhteiset ruoka- ja olohuonetilat. Lisäksi Uranuskodissa on yksi intervallipaikka, jossa asustaa viikottain vaihtuva asukas. Uranuskodissa asuu ikäihmisiä, jotka eivät enää syystä tai toisesta pärjää kotona. Monella on muistisairaus mutta monella on liikkumisen kanssa haasteita; pyörätuolipotilaita on useita ja vuodepotilaitakin toisinaan.

”Tehostettu palveluasuminen pyrkii turvaamaan yksilöllisen, kodinomaisen asumisen yli 65-vuotiaille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista, runsasta hoitoa ja huolenpitoa, eivätkä pärjää enää kotiin annettavien palveluiden turvin omassa kodissaan. Tehostetussa palveluasumisessa henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden.” (Vanhusten palveluopas, 2014.)

---

Suunnitellessani perusprojektiani syksyllä 2013 Uranuskodin silloinen vastaava sairaanhoitaja Marja Salo otti ideani Sävelsirkku- tuokioista innokkaasti vastaan. Hänelle Sävelsirkku oli jo ennestään tuttu, ja keskustelimmekin sen monipuolisuudesta sekä ideoimme yhdessä tuokioita. Päädyimme siihen, että ottaisin mukaan varsinaisiin tuokioihin kaikki kolme Uranuskodin virikevastaavaa. Sävelsirkkuun ei oltu aiemmin Uranuskodissa tutustuttu.

Ulkopuolista viriketoimintaa Uranuskodissa on harvakseltaan. Riihimäen kaupungilla toiminnanohjaajana työskentelevä Susanna Sovio käy kerran kuukaudessa Uranuskodissa, ja hän toimittaa viriketoiminnan materiaalia ja ohjeistusta myös hoitajien käyttöön. Ulkoilukaverit käyvät kerran kuukaudessa ja seurakunta pitää hartauden samoin kerran kuussa. Kaverikoirat käyvät joskus ja muusikko vierailee 1-2 kuukauden välein. Myös muita esiintyjä, mm. hoitajien tai asukkaiden sukulaisia käy silloin tällöin musisoimassa. (Salo, sähköpostiviesti 9.1.2014)

### 3 SÄVELSIRKUN SIIVILLÄ

Sävelsirkun siivillä Uranuskodin viriketoiminnassa- projekti koostui käytännön osiltaan asiakastarpeen arvioinnista sekä kolmesta Sävelsirkku-tuokiosta Uranuskodissa. Lisäksi projektin esittely tapahtui osana muistelua eri menetelmin- opintojaksoa, jolloin pidin myös Sävelsirkku-tuokion HAMK:n opiskelijoille.

#### 3.1 Asiakastarpeiden arviointi

Projektin ensimmäinen askel oli asiakastarpeiden arviointi, joka on osa *Ohjaustoiminnan prosessit ja toteutus*- opintokokonaisuutta. Osittain siksi, että asiakkaiden kognitiiviset kyvyt ovat niin vaihtelevia, ja toisaalta siksi, että viriketoimintaa on havaintojeni mukaan nykyisellään hyvin vähän, päädyin tekemään asiakastarpeiden arvioinnin hoitohenkilökunnalle ja tavoitellen heidän näkökulmaansa asiaan. Koen, että hoitajille on tärkeää tulla kuulluksi ja huomioiduksi, sillä hoitoalalla työskentely on nykyisin erittäin vaativaa. Havaintojeni mukaan moni kokee riittämättömyyden tunnetta alati vaihtuvissa työtehtävissä ja asiakkaiden kunnan huonontuessa. Mielestäni onkin tärkeää havainnoida sitä, mitkä asiat estävät viriketoiminnan toteutumista ja mitkä asiat tukevat sitä, niinpä liitteenä SWOT-analyysi. (Liite 3.)

Kattava määrä, eli n. 2/3 henkilökunnasta vastasi kyselyyni, ja sitä kautta hahmotin paremmin Uranuskodin tarpeita. Kyselylomake löytyy liitteistä

---

(Liite 4). Vastaukset olivat yllättävän yhteneväiset. Kaikki vastanneet pitivät viriketoimintaa melko tai erittäin tärkeänä ja lähes jokainen vastaaja oli havainnut viriketoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia sekä vanhuksiin että henkilökuntaan. Yleisimpiä havaintoja olivat esimerkiksi; vanhukset kokevat onnistumisen elämyksiä, ovat sosiaalisempia, keskustelevat enemmän keskenään sekä nauravat useammin. Kuitenkin moni hoitaja koki kiireen pahenevan viriketoimintaa järjestettäessä. Suurimmiksi esteiksi viriketoiminnan järjestämiselle koettiin kiire sekä asukkaiden erilaisuus ja vaihtelevat vireystilat. Myös yllättävät tilanteet sekä hoitajan väsymys voivat estää viriketoiminnan toteutumista.

Tuloksista kävi yksiselitteisesti ilmi, että hoitohenkilökunnan mielestä viriketoimintaa pitäisi olla enemmän ja monipuolisemmin. Ulkoilun vähäisyys oli kaikkien vastanneiden mielestä ongelma, ja se olikin oikeastaan ainoa viriketoiminnan muoto, johon Sävelsirkku ei ole varsinaisesti tarkoitettu. Kuitenkin Sävelsirkun avulla ulkoiluakin voisi helpottaa siten, että toinen kerroksen hoitajista pääsisi ulkoilemaan yhden tai kahden asiakkaan kanssa, jos toinen saisi helposti pidettyä muun ryhmän koossa. Ja siihen voisi auttaa Sävelsirkku!

Sävelsirkun avulla vapautuvaa aikaa käytetään yleisimmin suunnittelutöiden tekemiseen. Voidaankin päätellä, että useamman asiakkaan kokoontuessa Sävelsirkku-tuokioon jota ohjaa yksi hoitaja, muulle henkilökunnalle vapautuu aikaa tehdä muita tehtäviä. (Vuorinen 2007, 23.)

### 3.2 Ensimmäinen tuokio: *Kahvi ja kirnuvoi*

Ennen ensimmäistä tuokiota olin kutsunut kaikki kolme virikevastaavaa munkkikahveille taukotilaan. Kävin lyhyesti läpi Sävelsirkku-konseptin ja vastailin kysymyksiin. Suunnittelimme myös alustavasti tulevien tuokioiden teemoja. Sisällöksi valikoitui musiikkia, puheohjelmia, uutisia, arvoituksia sekä jumppia. Virikevastaavat osallistuivat ensimmäisen tuokion alkuun, ja saivatkin siten alustavan käsityksen Sävelsirkun laajasta ohjelmistosta sekä käytön mahdollisuuksista. Myös Sävelsirkku-laitteen käyttö tuli käytännössä havainnollistettua.

Ensimmäinen tuokio opetti minulle paljon ajankohdan suunnittelun tärkeydestä. Jouduin nimittäin lennosta vaihtamaan kerrosta, koska eräällä asiakkaalla olikin 90-vuotisjuhlat menossa seurakuntineen kaikkineen. Kuitenkin myös kakkoskerroksessa oli omat haasteensa: Yksi asukas oli sairaalassa, toinen lääkärireissulla ja kerroksessa oli juuri menossa viikottainen imurointi! Sävelsirkku-ohjelmien joustavuus ja helppo muokattavuus tulivat tosiaan tarpeeseen! Resepteistä löytyi onneksi ohjelmat kahvin valmistuksesta sekä voin kirnuamisesta, jotka ovat

---

varmoja ”hittejä” senioryleisölle, ja niin pääsimme alkuun.

Tässä ryhmässä kommunikoinnin haasteet korostuivat. Erään huonokuuloisen rouvan sijoitin lähelle kaiutinta, ja istuin itse hänen viereensä jotta pystyin tarvittaessa toistamaan kysymyksiä. Aluksi jouduinkin sitä tekemään usein, mutta ihmetykseksemme tuokion edetessä rouva alkoikin ”kuulemaan” itsenäisesti Sävelsirkun ja innostui kovasti jutustelemaan sekä jumppaamaan. Arvelenkin, että kyse ei ollutkaan niinkään fyysisestä kuulemisesta, kuin itseluottamuksen ja keskittymisen paranemisesta.

Toimintakyvyn heikkeneminen ei saa rajoittaa osallistumista, vaan virikkeellinen toiminta on rakennettava sairastuneen lähtökohdista käsin. Dementoituneella on oikeus toimintakykyä ylläpitävään toimintaan, joka antaa onnistumisen elämyksiä ja nautintoa. Kukin osallistuu omalla tavallaan, ja joskus pelkkä muiden toiminnan seuraaminen voi olla tapa osallistua. Muistisairas tarvitsee aikaa, opastusta, rohkaisua ja mahdollisuuksia toimintaan, sekä kannustavaa palautetta. (Heimonen ym. 2006, 63-64.)

Kakkoskerroksen asukkaista yksi on kokonaan puhumaton ja yhdellä muistisairaus on ”sekoittanut sanat”, eli puhetta on usein vaikea seurata, koska sanat korvaantuvat toisilla. Toinen lähes puhumaton asukas seurasi tarkkaavaisesti tapahtumia, ja vastasikin pari kertaa lyhyesti kysyttäessä, mitä ei tapahdu usein.

Puhumattoman asukkaan omainen liittyi pyydettyä joukkoomme ja hän oli tuokiosta oikein mielissään. Hän löysi monta uutta jutunjuurta ja yhteistä muisteltavaa hiljaisen äitinsä kanssa, joka oli kuitenkin selvästi silmillään mukana keskustelussa. Sainkin omaiselta kovasti positiivista palautetta tuokiosta keskustellessamme siitä jälkeenpäin. Omainen oli erityisen mielissään tällaisesta yhteisestä tekemisestä ja muistelusta, johon jokainen pääsi osallistumaan tavallaan. Omaiselle oli myös tärkeätä päästä avaamaan äitinsä muistoja ja historiaa meille hoitajillekin, koska kommunikaatio muuten oli niin rajallista.

Kaiken kaikkiaan hymyt osallistujien kasvoilla kertoivat minulle, että tuokio onnistui alkuvaikeuksien jälkeen tyydyttävällä tavalla. Toisaalta aloin heti pohtimaan millaisia reseptejä voisin tulevaisuudessa juuri tälle ryhmälle kohdentaa.

### 3.3 Toinen tuokio: *Hiihtointoa ja aplodeja*

Tämä tuokio alkoi vaivattomasti, koska asukkaat olivat juuri syömässä ja välttyimme paikkojen ja osallistujien hakemiselta. Kolmoskerroksen



---

asukkaat ovat lähes kaikki muistisairaita ja he viihtyvätkin hyvin yhdessä, yhteisissä tiloissa. Olin suunnitellut virikevastaavan kanssa etukäteen reseptin sisältöä, ja teemana olikin talvi sekä hiihto, mikä sopikin mainiosti ajankohtaan, koska Olympialaiset olivat juuri käynnissä. Virikevastaava tiesi kertoa, että kerroksen uusi asukas on harrastanut hiihtoa ja menestynytkin paljon kilpailuissa. Nyt olikin mainio tilaisuus tutustua häneen paremmin.

Sävelsirkku hiihtouutisineen innosti väen kovasti juttelemaan. Uusi asukas pysyi kuitenkin hiljaa, vaikkakin seurasi keskustelua. Olimmekin hieman hämmästyneitä, kun kyselimme useampaan kertaan hänen hiihtourastaan, ja hän kiisti hiihtoharrastuksensa jämäkästi kerta toisensa jälkeen. Tämä oli hieman kummallista, sillä hän oli kuulemma aiemmin usein puhunut hiihtämisestä hoitajien kanssa kahden kesken ollessaan. Tuokion jälkeen pohdimme virikevastaavan kanssa asiaa, ja vaikutelmaksemme jäi se, että uusi asukas ei vain halunnut huomion keskipisteeksi, vaikkakin selvästi viihtyi omalla hiljaisella tavallaan tuokiossa.

Yhteiset hiihto- ja koulumatkamunistelut saivat myös erään erityisen varautuneen rouvan rentoutumaan ja juttelemaan sekä nauramaankin ihmeen iloisesti. Eräs toinen rouva istui aluksi hermostuneesti kuin pikkutyttö ja vastaili vain lyhyesti sekä myötäillen. Tuokion edetessä hänen koko olemuksensa muuttui ja äänensä sekä mielipiteensä vahvistuivat, kun hän muisti miten ylpeä oli ollut voittaessaan lapsena hiihtokilpailut.

Munistelutyö antaa oivan mahdollisuuden keskittyä asiakkaan voimavaroihin, joita muistisairailta ovat varhaiset muistot ja ne ylläpitävät hänen murenevaa identiteettiään. Kun muistisairas saa kertoa elämästään hän voi kokea olevansa arvokas. Toisten ihmisten kiinnostuksella on suuri vaikutus itsetuntoon. (Hohenthal-Antin 2013, 25.)

Olin jo lopetellut tuokiota mutta keskustelu jatkui vilkkaana aina vain. Päätinkin laittaa soimaan vielä yhden kappaleen, vaikken niin ollut suunnitellutkaan. Se oli Kauko Käyhkön ”Rakastan elämää”. Vaikka kyseinen tulkinta onkin hieman mahtipontinen ja pitkä, ryhmä istui rauhassa, kuka silmät kiinni, kuka hyräillen tai huojuen mukana. Ihmeellinen oli hetki, kun musiikki loppui ja yllättäen, spontaanisti, kaikki vanhukset alkoivat taputtamaan! Olimme jakaneet hienon, liikuttavan hetken.

### 3.4 Kolmas tuokio: *Kaihoa ja kevättä rinnassa*

Ykköskerroksessa asuu eniten ”muistavaisia” asukkaita, mutta toisaalta heillä on paljon haasteita liikkumisessa. Ykköskerroksen asukkaat ovat

---

tottuneet olemaan enemmän omissa oloissaan, ja virikevastaava olikin joutunut hieman ”pidättelemään” asukkaita ruokapöytien ääressä. Kuitenkin tuokio lähti ihmeen helposti käyntiin; yksi asukas osallistui innokkaasti alusta lähtien, ja niin toisetkin uskaltautuivat mukaan keskusteluun.

Teemaksi olin suunnitellut naistenpäivän sekä kevääntulon. Alussa soittamani valssimusiikki sai kuitenkin ihmiset spontaanisti muistelemaan häävalssejaan. Keskustelu sai hieman surullisen ja kaihoisan sävyn, koska lähes kaikki olivat menettäneet jo puolisonsa. Kuitenkin joku sanoi jossain vaiheessa, että onhan siitäkin selvitty ja niin positiivinen asenne otti taas vallan. Yhteisön merkitys korostui hienosti ja asukkaiden keskinäinen sosiaalinen tuki oli hienoa katseltavaa.

Tämä tuokio tuntuikin kulkevan pitkälti omalla painollaan. Oli mielenkiintoista huomata että joskus on parempi vain luopua suunnitelmistaan ja asettua ikäänkuin sivusta seuraamaan keskustelua. Tietenkin oli tärkeää välillä jakaa puheenvuoroja ja houkutella myös hiljaisempia keskusteluun mukaan. Eräs usein melko levoton herra jäi erityisesti mieleeni. Hänellä on jo paljon ikää, useita sairauksia ja fyysisiä rajoitteita, kuten amputoitu raaja. Hän ei paljoa puhunut, mutta kuunteli musiikkia silmät kiinni, eläytyen. Kysyttäessä hän ylpeänä kertoi muistelevansa tansseja, joissa ennen aikaan usein kävi tanssimassa.

”Muistelemisen tarve voimistuu, kun elämä lähestyy loppuaan; haluamme tehdä elämästämme järjellisen kokonaisuuden. Eräs tapa soputua muistin ja voimien heikkenemiseen on juuri muistella sitä aikaa, jolloin oli vielä voimissaan.” (Hohenthal- Antin 2013, 25.)

#### 4 TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISESTA

Sävellsirkun siivellä- projektissa toteutuivat melko hyvin ne tavoitteet, joita olin sille asettanut. Ensisijaisena tavoitteenani oli kartoittaa Sävellsirkun käytön mahdollisuuksia Uranuskodissa. Pääsinkin pohtimaan monelta kannalta kuinka paljon hyötyä Sävellsirkusta olisi viriketoiminnan välineenä, ja mitä hoitohenkilökunta viriketoiminnasta ajattelee. Lähtökohtaisen tärkeää oli, että hoitajien ääni ja ajatukset pääsivät kuuluviin. Asiakstarpeen arviointi toimikin mielestäni tässä hyvänä välineenä ja auttoi minua toteuttamaan tavoitteitani.

Tulokset vastasivat aika lailla ennakkokäsityksiäni. Viriketoiminta koettiin melko tärkeäksi tai tärkeäksi osaksi hoitotyötä ja sillä koettiin olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia sekä asiakkaisiin että henkilökuntaan. Toisaalta viriketoiminnan järjestämisen nähtiin lisäävän kiirettä, ja henkilökunnan vähyys sekä asiakkaiden vaihteleva vireystila ja erilaisuus

---

vaikeuttivat sen toteuttamista.

Minulle oli tärkeää oppia käyttämään laitetta sujuvasti ja opastamaan siinä myös muita. Reseptien suunnittelu teemoittain olikin oikein hauskaa ja ihmeen helppoa. Yhteistyö tuokioissa virikevastaavien kanssa oli tiivistä ja tarpeellista. Tärkeänä tavoitteena oli herätellä henkilökunnassa pohdintaa viriketoiminnan kehittämistä. Keskustelua syntyikin, ja tuokioita muisteltiin vielä jälkeensä. Hoitajien virkistyminen, uusien näkökulmien avaaminen sekä työssä viihtyvyyden lisääminen olivat myös tavoitteinani. Olikin ilo huomata, että myös hoitohenkilökunta näytti viihtyvän tuokioissa.

Jokinen (2/2014) kirjoittaa Sävelsirkkua käsittelevässä artikkelissaan, että musiikin hyvää tekevää vaikutuksesta on paljon tutkimuksia, myös liittyen Sävelsirkkuun. Käytäntökin on sen näyttänyt, kun laulut ja runot tulevat niiltäkin, joilta puhumisen taidon luultiin jo kadonneen. Hoitajiakin motivoi, kun he näkevät kadoksissa olleiden kykyjen ilmaantuvan. Musiikki sopii myös huonokuntoisille vanhuksille, ja voi aktivoida heitä.

Koska asukkaiden välinen vuorovaikutus ilman ohjausta on usein vähäistä tai yhteisiä puheenaiheita vaikea löytää, yksi tärkeä tavoitteeni olikin tukea ryhmän sosiaalisuuden kehittymistä. Pyrin Sävelsirkun avulla tuomaan iloa sekä vaihtelua Uranuskodin arkipäivään ja muistelun kautta tärkein tavoite oli keskusteluun rohkaisu. Sävelsirkun avulla vanhusryhmän ohjaaminen olikin yllättävän helppoa ja havaintojeni mukaan kaikki kokivat tullessaan huomioiduiksi ja tunnelma oli turvallinen sekä kannustava. Myös omaisten huomioiminen ja toimintaan mukaan saaminen Sävelsirkun avulla oli innostava kokemus.

## 5 AJALLINEN JA TALOUDELLINEN ONNISTUMINEN

Aikataulut pitivät hyvin tuokioiden ja niiden suunnittelun osalta, ja tieto kulki mielestäni riittävän hyvin. Yhteydet sekä Uranuskotiin, Eija Lämsään että Heli Kemppiseen hoituivat tapaamisilla sekä sähköpostitse ja puhelimitse. Tieto kulki mielestäni riittävän hyvin. Uranuskodissa tietoa välitti eteenpäin henkilökunnalle myös Marja Salo.

Perusprojektin kirjalliset työt viivästyivät kerta toisensa jälkeen henkilökohtaisista syistä. Kuitenkin sain jo esiteltä perusprojektini koulussa, kun esittelytuokioni liitettiin Muistelua eri menetelmin- kurssin sisältöön. Olikin erityisen mielenkiintoista ja opettavaista päästä pitämään Sävelsirkku -tuokio muille HAMK:n opiskelijoille!

Projektissani Sävelsirkun käyttö oli ilmaista, sillä sain laitteen HAMK:lta

---

lainaksi ja opastuksen sen käyttöön Eija Lämsältä. Koska minulle ei koitunut mitään menoja eikä ropissut mitään tuloja (opintopisteiden lisäksi), projektin budjetointi rahallisesti oli vaikeaa, mutta ajallisesti mahdollista. Matkakulut on otettava huomioon menoina. Laskelmani ajankäytöstä sekä matkakuluista löytyvät liitteistä (Liite 5).

## 6 PROJEKTIN POHDINTAA

### 6.1 Haasteita ja mahdollisuuksia

Sävelsirkun siivillä Uranuskodin viriketoiminnassa pyörittäminen oli minulle mielenkiintoinen ja mieleinen projekti. Työkokemukseni mukanaan tuomat ennako-odotukseni ja -asenteeni näyttäytyivät pitävän pitkälti paikkansa; viriketoiminnan järjestämisessä on todella paljon haasteita, jotka kytkeytyvät pitkälti työn kiireisyyteen. Toisaalta sain ilokseni huomata, että ehdottomasti suurin osa henkilökunnasta pohtii ja pyrkii kohti virikkeellisempää arkea. Uranuskodissa puhutaan avoimesti asioista, ja yleinen ilmapiiri tuntuukin olevan kannustava ja hyvä.

Viriketoiminnan kehittäminen on kaikkialla haasteellista. Olen itsekin törmännyt lukemattomia kertoja siihen, että hoitajille tulee koko ajan lisää tehtäviä, mutta ei lisää resursseja. Silloin se innostuminen, saati sitoutuminen uusiin asioihin jää aika köykäiseksi. Myös sijaisten suuri määrä ja vaihtuvuus kuormittavat hoitokodin yhteisöä sekä vaikeuttavat suunnitelmallista työskentelyä. Lyhytaikaiset sijaiset eivät myöskään yleensä tartu viriketoiminnan vetämiseen, joten vastuu siitäkin jää vakituisten harteille. Usein viriketoiminnan kehittäminen vaatii muutoksia myös työn suunnittelussa ja organisoinnissa.

Olin arvioinut etukäteen, että haasteenani olisi myös osata ottaa vastaan mahdolliset kriittiset mielipiteet. Varsinaista kritiikkiä en kuitenkaan saanut osakseni, vaikka tietinkin myös vahvoja mielipiteitä oli. Joissakin keskusteluissa nousi esiin kysymys siitä, mitä viriketoiminta tarkalleen ottaen on ja miten kukakin sen ymmärtää. Kuntouttava työote ja vanhusten kanssa puuhailu onkin parhaimillaan hienoa arkipäivän virikkeellisyyttä, ja jossain määrin ryhmätuokioiden järjestäminen koettiin keskusteluissa ”ei niin tärkeäksi”.

”Hetkeen tarttuminen” (eli vaikkapa lehtien luku, laulaminen tai kodin askareet asukkaiden kanssa yms.) onkin mielestäni arvokasta vanhustyötä. Kaikilta hoitajilta se ei kuitenkaan välttämättä tule luonnostaan ja toisaalta sen avulla ei useinkaan tavoiteta kaikkia asukkaita. Myös yhteisöllisyyden ja sosiaalisuuden tukeminen sekä omaisyhteistyö ovat haasteellisia olemassaolevilla resursseilla, sillä ne vaativat aikaa ja suunnittelua sekä ryhmänohjaustaitoja. Suunnittelemalla viriketuokiot etukäteen ne on

---

helpompi kohdentaa kaikille asukkaille yksilölliset haasteet huomioiden ja toisaalta vahvistaen kommunikaation kautta yhteisöllisyyttä. Sävelsirkun avulla suunnittelutyö oli erittäin helppoa ja nopeaa.

Sävelsirkku tuo vaihtelua viriketoimintaan eikä vaadi käyttäjältään erityisiä ryhmänohjaustaitoja. Sävelsirkun sisältö on niin laaja, että hoitajatkin voivat oppia uutta. Myös sukupolvien kuilu sekä kulttuurierot nuorien hoitajien ja vanhusten välillä kasvavat koko ajan, ja oman haasteensa esimerkiksi muisteluun tuo ulkomailta tulevien hoitajien yhä suurempi osuus. Taas kerran näen Sävelsirkulla ratkaisun avaimet.

## 6.2 Toiveita tulevaisuuteen

Kyselytutkimuksen sekä omien havaintojeni perusteella tulin siihen tulokseen, että Sävelsirkun käytölle olisi Uranuskodissa vallan hyvät edellytykset. Myöskin selkeä tarve on olemassa; helpottaisihan se paljonkin henkilökunnan arkea ja viriketoiminnan toteuttamista. Ehdottomasti siitä hyötyisivät vanhukset saadessaan monipuolista, vaihtelevaa ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa elämäänsä.

Luova, ratkaisukeskeinen suhtautuminen henkilökunnan keskuudessa syntyy parhaiten hyvässä ilmapiirissä, ja siksi mielestäni juuri Uranuskodilla olisi hyvät resurssit kehitystyöhön. Projektini oli lyhyt, mutta pitkäkestoisemmatkin vaikutukset ovat mahdollisia, mikäli keskustelu ja ideointi jatkuu.

Uskallan vielä toivoa, että projektini myötä Uranuskodin viriketoiminnan uhat sekä voimavarat ja Sävelsirkun mahdollisuudet selkenivät edes hieman myös kyselyyn vastanneelle hoitohenkilökunnalle sekä esimiehille. Ehkäpä tästä voisi olla joskus hyötyä vanhustyön ohjaajillekin heidän päättäessään hankinnoista.

Vanhustyö jo itsessään on haasteellista ja se kuormittaa henkilökuntaa henkisesti sekä fyysisesti. Vanhustyö on myös jatkuvaa luopumista. Se on elämistä vanhuuden ja kivun sekä elämän loppumisen rinnalla. Monesti hoitaja turhautuu ja tuntee riittämättömyyttä työssään. Liian moni kärsiikin työuupumuksesta tai vaihtaa alaa. Ilonaiheet ja nautinnonhetket ovat tärkeitä hoitohenkilökunnallekin. Työn tarkoituksellisuus ja tärkeys pääsee näkyviin vanhuksen hymyssä ja kiittolisessa katseessa. Ne pienet hetket on huomattava, niitä on vaalittava ja niihin täytyy tietoisesti pyrkiä. Vaikkapa Sävelsirkun siivin.

---

## LÄHTEET

Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy.

Jokinen, H. 2014. Musiikki voimauttaa ja aktivoi. Suomalaiskeksintö tekee musiikin terapiakäytön helpommaksi. Gramex press 2/2014.

Lämsä, E. 11.12.2013. Sävelsirkku. Vastaanottaja Tiina Sitomaniemi. (Sähköpostiviesti). Viitattu 9.1.2014

Salo, M. 9.1.2014. Sävelsirkkuilusta. Vastaanottaja Tiina Sitomaniemi. (Sähköpostiviesti). Viitattu 9.1.2014

Sävelsirkku -käsikirja 11042013.pdf. 2013. Audience First. Viitattu 9.1.2014.

Vanhusten palveluopas, 2014. Riihimäen kaupungin palveluopas. Luettu 20.4.2014.

[http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/RIIHIM%C3%84KI\\_tiedostot/RmkPerusturva/Vanhuspalvelut/Palveluopas\\_maalis\\_kuu2014.pdf](http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/RIIHIM%C3%84KI_tiedostot/RmkPerusturva/Vanhuspalvelut/Palveluopas_maalis_kuu2014.pdf)

Vuorinen, K. 2007. Sävelsirkun käytön lisäämisen edellytykset vanhustyön arjessa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

## HAASTATTELUT

Lämsä, E. 2013. Palvelujohtaja. Audience First. Puhelinhaastattelu 22.11.2013

## **SWOT-analyysi**

<p><b>VAHVUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Pitkä kokemukseni vanhustyöstä</li><li>-Minulle tuttu ympäristö, työ ja ihmiset, joten helppoa suunnitella ajankohta ja ohjelmat sopiviksi</li><li>-Voin työskennellä itsenäisesti ja vapaasti</li><li>-Toimiva ja kehittyvä työyhteisö</li><li>-Innokkaita hoitajia</li><li>-Sosiaalisia vanhuksia</li><li>-Pienet ryhmät</li><li>-Omaisista osa aktiivisia ja mukana hoidossa</li><li>-Sävelsirkku: hyvä, monipuolinen työväline</li></ul>	<p><b>HEIKKOUEDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Asukkaat monenkuntoisia</li><li>-Muistisairaudet</li><li>-Kommunikointi- ja liikuntahaasteet</li><li>-Työympäristössä mahdollinen kiire</li><li>-Vakiintuneet toimintatavat</li><li>-Tiloja vaikea rauhoittaa</li><li>-Ohimenevyys eli Sävelsirkku Uranuskodissa vain hetken käytössä</li></ul>
<p><b>MAHDOLLISUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Sävelsirkku tulee tutuksi minulle ja muillekin</li><li>-Hoitajien ääni tulee kuulluksi</li><li>-Asukkaiden arki monipuolistuu</li><li>-Sosiaalisuus lisääntyy</li><li>-Uranuskodin viriketoiminnasta nyt ensikertaa tutkimuksellista tekstiä, hyötyä myös esimiestasolle?--&gt; laitteen mahd. hankinta?</li><li>-Keskustelun ja pohdinnan herättely johtaa parannuksiin</li></ul>	<p><b>UHAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Henkilökunta kokee Sävelsirkun turhaksi, vaikeaksi tai lisätaakaksi</li><li>-Asukkaat eivät pysty tai halua osallistua</li><li>-Jokin odottamaton tapahtuma (sairaskohtaus tms.) tulee tuokion tielle</li></ul>

**Kysely Uranuskodin hoitohenkilökunnalle**

Kaikki vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti.  
Voit vastata nimettömänä.

Ympyröi sinulle parhaiten sopiva vaihtoehto.

1. Oletko Uranuskodissa

- a. vakituisena?
- b. sijaisena?

2. Kuinka kauan olet työskennellyt vanhusten parissa?

- a. alle kuukauden
- b. alle puoli vuotta
- c. alle vuoden
- d. 1-5 vuotta
- e. 6-10 vuotta
- f. 11-20 vuotta
- g. 21 vuotta tai enemmän

3. Kuinka usein käsityksesi mukaan kerroksessasi järjestetään *hoitajien toimesta* viriketoimintaa?

- a. kerran kuukaudessa tai harvemmin
- b. kerran viikossa
- c. 2-3 kertaa viikossa
- d. joka päivä
- e. useita kertoja päivässä

4. Kuinka tärkeänä osana hototyötä koet viriketoiminnan olevan?

- a. ei ollenkaan tärkeää
- b. ei kovin tärkeää
- c. en osaa sanoa
- d. melko tärkeää
- e. erittäin tärkeää



---

5. Minkälaisia vaikutuksia olet huomannut viriketoiminnalla olevan vanhuksiin?  
( Voit ympyröidä niin monta vaihtoehtoa kuin haluat)

Aukkaat...

- a. nukkuvat huonommin
- b. ovat levottomampia
- c. ovat itkuisempia
- d. ovat sekavampia
- e. ovat sosiaalisempia
- f. kokevat onnistumisen elämyksiä
- g. keskustelevat enemmän keskenään
- h. liikkuvat paremmin
- i. nauravat enemmän
- j. ovat virkeämpiä
- k. nukkuvat paremmin
- l. muuta, mitä? \_\_\_\_\_

6. Minkälaisia vaikutuksia olet huomannut viriketoiminnalla olevan hoitajin?  
(Voit ympyröidä niin monta vaihtoehtoa kuin haluat)

Hoitajat...

- a. kokevat kiireen pahenevan
- b. kokevat varsinaisen hoitotyön kärsivän
- c. saavat paremmin kontaktin asiakkaisiin
- d. kokevat onnistumisen elämyksiä
- e. nauravat enemmän
- f. muuta, mitä? \_\_\_\_\_

7. Mitkä asiat mielestäsi estävät viriketoiminnan toteuttamista?  
(Voit ympyröidä niin monta vaihtoehtoa kuin haluat)

- a. kiire henkilökunnan vähyyden takia
- b. kiire yllättävien tilanteiden takia
- c. hoitajan väsymys
- d. asiakkaiden vaihteleva vireystila
- e. asiakkaiden erilaisuus; vaikea keksiä kaikille sopivaa tekemistä
- f. materiaalien puute
- g. ideoiden puute
- h. rauhallisen tilan puute
- i. se ettei ole aikaa suunnitella etukäteen
- j. asiakkaita on vaikea saada mukaan
- k. ryhmänohjaustilanteet eivät tunnu luontevilta
- l. muu, mitä? \_\_\_\_\_

---

8. Minkä tyyppistä viriketoimintaa Uranuskodissa mielestäsi tarvittaisiin enemmän?  
(Voit ympyröidä niin monta vaihtoehtoa kuin haluat)

- a. ulkoilua
- b. fyysisiä harjoitteita, kuten tuolijumppaa
- c. pelejä ja tietokilpailuja
- d. kädentaitoja ja askartelua
- e. muisteluryhmiä
- f. hengellisiä tuokioita
- g. musiikillisia tuokioita
- h. keskusteluryhmiä
- i. ruuanlaittoa ja leivontaa
- j. yhteisiä tapahtumia, kuten päivätanssit
- k. retkiä
- l. muuta, mitä? \_\_\_\_\_

**Sävelsirkku** on tietoverkkoja ja ääniohjelmia hyödyntävä työväline vanhustyöhön. Sen avulla kehitetään toiminnallista ja sosiaalisesti aktiivista hoitokulttuuria palvelu- ja laitosasumiseen.

Sävelsirkulla voidaan toistaa erilaisia ääniohjelmia. Ohjelmisto koostuu musiikista, ajankohtaisista selkouutisista ja tarinoista, menneisyyden tarinoista ja viihdeohjelmista, liikuntaohjelmista ja rentoutuksista, hengellisistä ohjelmista sekä tietokilpailuista ja arvoituksista. (Vuorinen 2007)

9. Kuinka kiinnostunut olisit käyttämään Sävelsirkkua viriketuokioissa?

- a. en lainkaan kiinnostunut
- b. en kovinkaan kiinnostunut
- c. en osaa sanoa
- d. melko kiinnostunut
- e. todella kiinnostunut

Haluatko sanoa vielä jotakin viriketoiminnasta tai kommentoida tätä kyselyä jotenkin?

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

**Aikalaskelma**

Osa-alueet	Työtunnit	Yhteensä
Projektin suunnittelu	8h x 2	16 h
Aineiston hankinta, keskustelut ym.	5h x 2	10 h
Tuokioiden suunnittelu	45x 1 30 min x 2	1h 45min
Tuokiot	1h 30min x 3	4h 30min
Arviointi ja loppuraportti	8h x 4	24 h
		<b>56 h 15min</b>

**Matkakulut (omalla autolla)**

Mistä mihin	Km	kerrat	Yhteensä
Ryhtylä- Klaukkala- Ryhtylä	136 km	X 1	136
Ryhtylä- Hämeenlinna- Ryhtylä	60 km	X 2	120
Ryhtylä- Riihimäki- Ryhtylä	14 km	X 3	42
			<b>298 km</b>

Kilometrikorvaus vuonna 2014 on 43 c/km. Joten kilometrikorvaus olisi ollut 128,14 euroa.