

Viitakoti sijaitsee Viitaniemessä Tuomiojärven rannassa puistomaisen alueen ympäröimänä. Alue tarjoaa luonnonläheisen ja kodinomaisen mahdollisuuden kaikenlaiseen luovaan toimintaan.

Kulttuuritarjontaa eri muodoissa Viitakodilla on tarjottu talon asukkaille ja lähiympäristön asukkaille koko sen 50-vuotisen toiminnan aikana monipuolisesti ja samalla tuettu ja korostettu koko alueen yhteisöllisyyden merkitystä.

Viitakoti tarjoaa vanhusten tehostettua palvelu-asumista Jyväskyläläisille vanhuksille. Lisäksi meillä toimii kotona asuvien muistiongelmaisten päiväpaikka "Villaveranta"

Kun meille tarjoutui mahdollisuus osallistua LYSTI-projektiin, pohdimme mikä kohderyhmä vanhuksista hyötyisi ja missä yksikössä olisi tarpeellisin kehittää luovuuden avulla suunnattua hoitoa.

Päädyimme yksimielisesti tulokseen että tehostettua hoitoa tuottavassa yksikössä Lysti-projektin kautta saatava hyöty palvelisi meidän talon tarpeita parhaiten.

Mielestäni tärkeinä asioina on noussut esille vanhusten hoitoa käsittelevissä raporteissa kuin myös Lystin kautta toteutettavat ja Viitakodin arvoja tukevat seuraavat huomiot.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja kuntaliitto (2008) on listannut keskeisiksi ihmisarvoisuuden turvaaviksi eettisiksi periaatteiksi itsemääräämisoikeuden, voimavaralähtöisyyden, oikeudenmukaisuuden, osallisuuden, yksilöllisyyden ja turvallisuuden.

Airilan mukaan (2002/2007) osallistuva toiminta on osa psykososiaalista kuntoutusta, jossa yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky luontevasti.

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan (2009) Ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tarkoitetaan toimintaa jonka tarkoituksena on mm. onnistuneen ikääntymisen turvaaminen sisältäen osallisuuden tukemisen ja sosiaalisten verkostojen ylläpitämisen mahdollisuuksien turvaaminen.

### LYSTI-PROJEKTI VIITAKODILLA

Viitakodilla on LYSTI-projektin puitteissa osallistuttu eilen, tänään, huomenna koulutukseen, meillä on ollut työnohjausta kaikkiaan neljä kertaa ja Nisulan päiväkodin lasten ja meidän asukkaiden yhteisiin LYSTI-Tunteihin joita on ollut projektin ajan suunnilleen kerran kuukaudessa. Lisäksi meillä on ollut juurruttamiskeskusteluja projektissa mukana olleiden opettajien ja Petrin kanssa.

Haastatellessani työkavereitani kyselin miten he ovat kokeneet koulutukset ja miten hyödyntäneet opittua työssään, nousi esille seuraavia seikkoja.

Työnohjauksessa mukana olleet kuvailivat sitä seuraavasti:

Työnohjaus oli todella hyvä juttu, vapautuneesti on voinut puhua ja keskustella mieltä painavista kysymyksistä, harjoitukset olivat mukavia ja olen uskaltanut niihin mukaan vilpittömästi omana itsenäni. Se oli piristävä ja siitä sai uusia vinkkejä työhön, ohjaaja oli innostava, tutun työporukan kanssa on hyvä käydä asioita läpi tällä tavoin, työnohjauksessa oli helppo keskustella työyhteisön ongelmista, kehittämistarpeista ym, mielenkiintoista erilaista työnohjausta, mukavaa. työnohjaus toi vaihtelua, antoi uusia ideoita ja ajattelemisen aiheita

Miten he olivat kokeneet koulutukset: koulutus toi esille luovuuden merkityksen hoitotyössä, ennenkin on ollut toimintaa mutta ennakkoluulottomuutta vähentää asiantuntijoiden tuoma/näyttämä malli toiminnassa esim. kehon kieli, koulutukset ovat antaneet uutta näkökulmaa luoviin menetelmiin ja kuinka ne voidaan yhdistää toimintaan, samalla tarkistaa omaa toimintaansa jonka myötä työtavat kehittyvät, luovat menetelmät ovat varmaan tarpeellisia, luovia menetelmiä on aina käytetty, ehkei niitä olla silloin eritelty luoviksi menetelmiksi kun se tulee työnlomassa itsekseen, koulutukset ovat olleet hyviä, aina saan voimaa ja vahvistusta työlleni,

kouluttajat innokkaita, saavat innostumaan ja ajattelemaan asioita ehkä toisestakin näkökulmasta.

Miten he olivat hyödyntäneet luovia menetelmiä työssään:

Laulamalla, lukemalla ääneen, piirtämällä asukkaan kanssa, keskustelemalla eri asioista, tanssimalla, musiikkia kuunnellen, vaikeissa hoitotilanteissa olen alkanut laulaa tuttua laulua mihin asukas on tullut mukaan ja hoidot on hoitunut huomaamatta, musiikkia kuunnellen on muisteltu nuoruutta, lavatansseja, entisiä kappaleita ym. Kynsiä leikatessa ja käsien rasvauksessa on keskusteltu mitä kädet ovat tehneet siitä saattaa kehittyä pitkä tarina. työn ohessa hyräilemällä lauluja, toimintahetkissä, muistelutuokioissa, laulun voimaa ja liikkumista olen käyttänyt aikaisemminkin ja hyväksi todennut, sain koulutuksesta ideoita toimintahetkiin, lähihoitajan koulutuksessa on yllättävän kattava luovien menetelmien käytön opetus sinänsä ei mitään uutta koulutuksessa tullut, joudumme olemaan jatkuvasti luovia työssämme: lähinnä nyt oli luovan toiminnan kohde itse, mielenkiintoinen kokemus!

### MENETELMÄT LUOVIIN HOITOIHIN VIITAKODILLA

Viitakodin tämän vuoden toimintasuunnitelmaan on kirjattu luovien toimintojen ja hoidon toteutus tavoitteeksi ja vuoden lopussa tehdään kartoitus miten asetetut tavoitteet ovat toteutuneet.

Eri osastoille on valittu muutamia työntekijöitä vastuhenkilöiksi jotka seuraavat ja koordinoivat luovien menetelmien käyttöä osastoilla.

Meillä on merkitty työvuorolistaan joka viikolle kaksi toimintahetkeä eri työntekijöille. Toimintahetki työvuorolistassa on vihjeenä että työntekijältä odotetaan jotain virikkeellistä ja luovaa toimintaa kyseisellä viikolla johonkin aikaan kun on siihen tilaisuus.

Lisäksi meillä on käytössä seurantakaavake, jossa tulee esille mitä tehtiin, miten tuokio onnistui ja kuinka monta asukasta oli mukana. Kaavakkeet on tarkoitus dokumentoida ja saada näin tarvittavaa tietoa mitä kannattaa tehdä ja kenen kanssa.

Meillä työharjoittelussa oleva geronomi-opiskelija on kerännyt tietoa meillä olevasta virike-materiaalista tehden siitä kansion helpottamaan hoitajien työtä.

Lisäksi Viitakodilla on tehty kulttuurikansiota johon on kerätty meillä olleista tapahtumista ja esiintyjistä tietoa, kulttuurikansioon on myös liitetty mielenkiintoisia lehti-artikkeleita ja tutkimuksia aiheesta.

Teimme myös oman muistelulaatikon jossa esineet vaihtuvat teemoittain. Laatikko on ollut käytössä ja on meidän oma näköisemme.

Olemme myös hyödyntäneet taideapteekin tarjontaa mm. esiintyjä tilaisuuksiin ja ryijysalkun antia, salkku on tällä hetkellä lainassa meillä suomen käsityön museolta ja on saanut positiivista palautetta asukkailta ja todettu työntekijöiden taholta hyväksi työvälineeksi.

Ammattikorkeakoulun opiskelijoita on saatu esiintymään talon tilaisuuksiin.

Lysti-projektin puitteissa oppimistamme koulutusmateriaalista meillä viitakodilla työntekijät olemme käyttäneet draamaa, kuvallista ilmaisua, musiikkia, valokuvatyöskentelyä, tanssia ja muistelua.

Eilen, tänään ja huomenna koulutus antoi meille valmiuksia ja rohkeutta toteuttaa näitä keinoja viriketuokioissa ja hoitotilanteissa.

Teija Häyrynen on käynyt paikan päällä pitämässä Käsien tanssia asukkaille. Lisäksi käsien tanssin eri muotoja olemme luovasti erilaisissa tilanteissa ja eri kuntoisten asukkaiden hoitotilanteissa käyttäneet. Myös muu liikunnallinen muoto on mukana jokapäiväisissä hoitotilanteissa.

Saattohoitopotilaiden kanssa käsien tanssista otettujen keinojen hyödyntäminen on todettu hyväksi: siinä yhdistyy fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Käsien tanssin keinot

antavat elämän loppuvaiheessa mahdollisuuden laadukkaaseen hoitoon. Koen että saattohoidossa olevien asukkaiden omaisilta saamamme palaute hyvästä hoidosta johtuu osittain meillä käytetyin luovan hoidon menetelmistä, kiitos siitä lysti-projektille. Samoin myös asukkailta saama hyvä palaute tukee luovien menetelmien käyttöä huonokuntoisten hoidossa. Henkilökohtaisesti olen aikoinaan tutustunut suomalaiseen saattohoitokulttuuriin tekemäni kandidaatin työni pohjalta ja voisin sanoa että luovat menetelmät saattohoitoyössä antaisivat niin hoivattaville kuin hoitajillekin voimavaroja saattohoidossa olevan kohtaamiseen ja lääkkeettömän hoidon toteutukseen.

Valokuvatyöskentely on yhdistetty muisteluun, mukana on myös ollut musiikki, liike sekä maalaaminen.

Eräs asukas on jatkanut valokuvausharrastustaan valokuvaamalla talon kukkia sisällä ja ulkona.

Itse olen ottanut luovien tuokioiden rungoksi mm. luonnon, vuodenajat sekä juhlapyhät. Niiden avulla olemme esim. kesällä katselleet pilviä, erilaisista pilvistä on ollut valokuvia joista jokainen on valinnut pilven joka on jäänyt mieleen jonkun tapahtuman takia. mm. eräs asukas kertoi lapsena kohdanneesta ukkosmyrskystä joka nousi yllättäen ja eräs hänen ystävänsä hukkuu myrskyssä, toinen kertoi gumulus-pilvestä joka toi mieleen kesäisen heinänteon. Kun jokainen oli kertonut oman tarinansa liimattiin valokuvat isolle kartongille. Seuraavaksi jokainen sai kertoa lyhyen lauseen kuvastaan joka kirjattiin ja näin syntyi pilviruno. Lopuksi laulettiin pilvi-aiheisia lauluja ja musiikin avulla liikuttiin erilaisina pilvinä. Syksyllä muisteltiin puiden lehtien avulla menneitä syksyjä samoin menetelmin, joulun aikaan tähtinen taivas ja keski-talvella revontulet olivat aiheena ja innostuta sai aikaan kun liikuttiin esim. revontulina taivaalla musiikin avulla. Keväällä keväiset kuvat saivat aikaan keskustelua, laitettiin kevätaiheista musiikkia jonka innoittamana jokainen väritti kevään värimaiseman vesiväreillä, keskustelun pohjalta muokattiin runo ja tehtiin siitä taulu. Liikuttavaa on ollut asukkaiden aito mukana olo tuokioissa. Eräs asukas sanoi meidän avaruus -taulustamme että se on niin hieno ettei sitä saa ottaa koskaan pois meidän kodin seinältä. Siinä lauseessa mielestäni tuli kerrottua kuinka luodaan laitokseen kodin henki, yhdessä luovasti tekemällä.

Olemme myös käyttäneet valokuvatyöskentelyä samalla menetelmällä joka opittiin koulutuksessa. Lisäksi meillä on tekeillä muistelutyynyjä. Valokuvat on painettu kankaalle ja erivärisiä kankaita, pitsejä ym. on yhdistelty mitä asukas on halunnut muistelutyynyynsä laittaa. Tyynyn tarkoitus on herättää muistoja elämän varrelta ja on ehkä jotenkin lähempänä kuin seinässä oleva kuva, sitä voi vaikka halia tarvittaessa.

Musiikkia käytetään paljon hoitotilanteissa, viriketuokiossa tai vaikka antamaan päivälle musiikin avulla siltaa: aamulla rauhallista herätysmusiikkia joko soitettuna mutta myös laulettuna, päivällä reipasta musiikkia ja iltaa kohden taas rauhallisempaa. Levyraateja pidämme säännöllisesti, niissä on mukana välillä taloon hankittuja rytmisoittimiakin.

Dementiaa sairastavien asukkaiden kanssa musiikin käyttö on voimaannuttavaa, se rauhoittaa, antaa rytmityksen hoitotilanteisiin, herättelee muistoja mieleen ja saa aikaan yhteisöllisyyttä ja muiden hyväksyntää. Auttaa myös ns. kukkaishetkien syntyyn. Puheen tuottaminenhan tuottaa dementiaa sairastaville ongelmia joten heille luovat menetelmät sopivat erittäin hyvin: kehon kieli, laulu ym. ovat heidän kohdallaan tärkeitä itseilmaisun ja istunnon kohottamisen välineitä.

Lasten ja asukkaiden yhteiset LYSTI-tunnit ovat olleet niitä kukkaishetkiä Viitakodilla. Asukkaiden kanssa olemme yhdessä suunnitelleet mitä tuodaan osaltamme niihin mukaan. Rekvisiittaa ollaan kerätty, lauluja mietitty ja tarinoita samoin. Asukkaat odottavat kovasti lapsia, he muistavat heidät nimeltään, tuokioiden jälkeen asukkaat ovat iloisia, monet muistelevat omia lapsiaan ja omaa lapsuuttaan. Erään lapsen siirtyminen toiseen päiväkotiin sai aikaan suoranaista surua ja ikävää asukkaiden taholta. Eräs asukas oli pari päivää sitten kotiutunut sairaalasta ja oli

hyvin levoton. Edellinen yö oli mennyt valvoen ja huutaen. Tulin aamuvuoroon ja tiedossa oli Lysti-tunti, mietin mitä teen kyseisin asukkaan kanssa. Otin mukaan tuokioon. Asukas oli mukana tuokiossa aktiivisesti, lausui peräti virpomisorunkin melkein kokonaan kaikkien iloksi. Tuokion jälkeen asukas otti minua kädestä kiinni ja sanoi: kiitos tämä oli parasta ja sinä olit paras. Koko päivän asukas oli onnellinen ja rauhallinen paikkaan ja aikaan orientoitunut.

Erittäin suositeltavaa ja mielestäni juuri näin toteutettuna toimii hyvin, näin molempia osapuolia velvoitetaan tuomaan tuokioihin jotain "omaa" se rikastuttaa sisältöä ja on tavallaan opetustilanne lapsille. Toivottaisiin todella tuokiolle jatkuvuutta ja suosittelen lämpimästi muillekin laitoksille vastaavaa toimintaa.

Korostaisin vielä että toteutus vaatii kaikilta osapuolilta paljon sitoutumista toimintaan että siitä saadaan onnistunut kokonaisuus, mutta on kyllä vaivan arvoista.

Kaikissa luovia hoitoja tuovissa tilanteissa oli mukavaa huomata asukkaille saavutettu tyytyväisyyden ja elämän ilon tuottaminen. Myös hoitajille tuleva hyvä mieli on huomioitu luovia menetelmiä käytettäessä. Mielestämme myös on tärkeää tukea työntekijöitä luovien menetelmien käytössä. Kaikki eivät halua tehdä työtä luovasti mutta jotka luovuutta käyttävät siihen pitäisi antaa mahdollisuus, luovuus katoaa kyllä työyhteisöstä jos ei tukea ole ja jos toiset sitä väheksyy. Hyväksi koettu keino meillä oli työnohjaus joka jatkuu vielä syksyllä työntekijöiden toivomuksesta. Aluksi työnohjaus sai varauksellista suhtautumista. Sovin johtajan kanssa että laitetaan työvuorolistaan suurimmalle osalle henkilökuntaa työnohjaus ensimmäiselle kerralle pakolliseksi, sen jälkeen se on vapaaehtoista. Vain muutama työntekijä jäi pois. Mukana olleet kokivat työnohjauksen tarpeelliseksi ja mielenkiintoiseksi. Korostaisin myös että työpaikan johdon sitoutuminen asiaan vaikuttaa paljon lopputulokseen.

Viitakodilla opiskelijat on pyritty ottamaan mukaan myös luovia hoitoja toteutettaessa. He ovat kokeneet yleensä luovat hoitomenetelmät mieluisiksi ja ovat halukkaita ja innostuneita niitä käyttämään harjoittelujaksoilla. Myös moni on kertonut ottavansa luovan hoidon menetelmät käyttöön omassa työssään valmistuttuaan.

Mielestäni kannattaisi tehdä jonkinlainen kartoitus työntekijöiden, myös sijaisten valmiuksista luovien menetelmien toteutuksessa. Esim. kuulin vasta hiljattain meidän erään sijaisen olevan Mikkelin tämän vuoden nuori taiteilija.

Projektin avulla koulu on saanut kasvot ja yhdessä tekemällä meille on tullut tärkeäksi yhteisen päämäärään saavuttaminen. Uskomme että yhteistyö välillämme on luontevaa ja ideoita voidaan vaihtaa puolin ja toisin jatkossakin.

Haluaisin kiittää kaikkia tahoja, joihin olen ollut yhteydessä projektin puitteissa ja kerätessäni ilmaismateriaalia luoviin toimintahetkiin. Olin todella yllättynyt avuliaisuudesta mitä sain osakseni. Tulin huomaamaan että liike- ja tehdaslaitoksissa työskentelee paljon ihmisiä joita kiinnostaa luovuus ja luovat menetelmät. Erityiskiitos Äänekosken kartonkitehtaalte jossa paperimiehet ja -naiset olisivat antaneet kaikenlaista materiaalia ja ideoita tuli paljon mitä mistäkin voisi tehdä. Samoin Saarijärven k-raudan välle kiitos suurensuuresta tapettivarastosta: siitä riittää meille pitkään iloa.

Ja lopuksi korostaisin että tärkeintä ei ole se mitä teet, vaan mitä tekeminen tekee sinulle!!