



Hoivakodin hyvä arki – asukkaiden toimijuus ja mielen hyvinvointi

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

Yhteistä ymmärrystä asukkaiden toimijuudesta ja mielen hyvinvoinnista

- THL järjesti ikäihmisten palvelujen esihenkilöille suunnatun webinaarin keväällä 2023. Tapahtuman tavoitteena oli saattaa yhteen asiantuntijoita kokemusten ja käytänteiden jakamiseksi siitä, miten toimijat ovat onnistuneet tuottamaan mielekästä sisältöä iäkkäiden hoivakotien asukkaiden elämään.
- Tämä esitys kokoaa yhteen ryhmätöissä esiin nousseita asukkaiden toimijuuteen ja mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja. Esitystä on täydennetty tapahtuman puhujien ja järjestäjien nostoilla.

Miten rakennetaan
hyvä arki
hoivakodin
asukkaalle?

30.3.2023
klo 12-14.30

webinaari



Hoivakodin asukkaiden toimijuuden tukeminen ja keinot mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen



Iloinen, ystävällinen ilmapiiri. Hoitajat tuntuvat viihtyvän työssään ja tämä luo positiivisuutta myös asukkaille ja auttaa viihtymään.

Ei ongelmia. Hyvä on olla. Hoitajat ovat ystävällisiä. Keskustella haluaisin enemmän ja jotakin tekemistä. Voisin tehdä jotakin, kun hoitajat antaisivat tekemistä.



Toimijuus on ajattelutapa, jonka mukaan ihminen on tavoitteellinen toimija

- Toimijuuden käsitteen mukaan ihminen toimii tavoitteellisesti, tekee valintoja ja pyrkii hallitsemaan elämäänsä. Se ymmärretään usein yksilön ominaisuudeksi tai aktiivisuudeksi, mistä siinä ei kuitenkaan ole kyse. Toimijuudella viitataan kuitenkin pystyvyyden tunteeseen ja uskoon omista mahdollisuuksista.
- Toimijuudessa tarkastellaan arkea. Tällöin on kiinnitettävä huomiota ikääntyneen ihmisen yksilöllisyyteen sekä niihin arjen konkreettisiin tilanteisiin, käytäntöihin ja ympäristöihin, joissa kykyjä ja taitoja käytetään, halutaan erilaisia asioita ja koetaan erilaisia tunteita. Ihmisen toimijuus rakentuu arjen tilanteissa aina uudelleen, kun toimitaan yhdessä muiden kanssa.
- Tilanteet, ympäristö ja muut ihmiset asettavat toimijuudelle mahdollisuuksia ja rajoitteita. Esimerkiksi muutto hoivakotiympäristöön voi tarjota uusia mahdollisuuksia kykyjen ja taitojen käyttöön. Toisaalta se voi rajoittaa toimijuutta, jos ikääntyneillä esimerkiksi ei ole riittävästi mahdollisuuksia käyttää omia kykyjä ja taitoja.

Toimijuuden tunnistaminen ja vahvistaminen haastaa ammattilaisia

- Toimijuus on tulkinnan asia, eikä sillä tarkoiteta samaa asiaa kuin toimintakyky. Ikääntynyt ihminen tulee nähdä edelleen toimijana, vaikka hänellä on muistisairaus ja hänen toimintakykynsä on heikentynyt. Usein ikääntyneellä ihmisellä toimijuuden ilmaisu vaikeutuu. Tällöin olisi tärkeää pyrkiä tunnistamaan ikääntyneen ihmisen tavoitteita ja tarpeita, vaikka toimijuuden ilmaisu olisikin ”pientä” tai meille epäloogista. Toimijuudella tarkoitetaan ihmiskäsitystä hoidon taustalla, ja se edellyttää taitoa havainnoida arkea ja ihmisen toimintaa.
- Ikääntyneen ihmisen sairastuttua muistisairauteen toimijuus siirtyy vähitellen muiden kannateltavaksi kuten esimerkiksi hoivakodin työntekijöiden ja läheisten. Kaikkia hoivakodin arjen käytäntöjä voidaan tarkastella niin, että ne tukevat toimijuuden kokemusta ja mielen hyvinvointia. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ruokailuja, erilaisia hoitotoimenpiteitä ja yhteisiä toimintatuokioita.

Mielen hyvinvointi on tunnetta siitä, että elämä on hyvää ja siihen voi olla tyytyväinen

- Mielen hyvinvoinnilla viitataan ihmisen omaan kokemukseen siitä, että elämä on hyvää ja siihen voi olla tyytyväinen. Se on tunnetta elämän merkityksellisyydestä – että elämässä on mielekästä sisältöä ja se rakentuu itselle tärkeiden asioiden ympärille. Mielen hyvinvointi on myös mielen tasapainoa, itsensä ja elämänsä näkemistä myönteisessä valossa sekä kokemusta, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteisön toimintaan.
- Mielen hyvinvointi on muuttuva voimavara, jota voidaan vahvistaa kaiken ikäisenä ja kaikissa elämänvaiheissa.
- Mielen hyvinvointi ilmenee muun muassa mahdollisuutena ja haluna osallistua ja vaikuttaa asioihin. Se ilmenee toiveikkaana ja luottavaisena suhtautumisena tulevaan sekä itsensä ja kykyjensä tunnistamisena ja arvostamisena.

Mielen hyvinvoinnin osatekijät ovat yksilöllisiä

- Mitä enemmän toimintakyvyssä on ongelmia, sitä enemmän asukkaat tarvitsevat tukea ja ohjausta mielekkään ja merkityksellisen arjen ylläpitämiseen.
- Mielen hyvinvoinnin vahvistamisen ydin on myönteiseen suuntaavassa vuorovaikutuksessa, jossa huomio kiinnittyy asukkaan vahvuuksiin ja voimavaroihin.
- Mielen hyvinvointi muodostuu jokaiselle ihmiselle erilaisista asioista, minkä vuoksi sen lähteiden tunnistaminen on mielen hyvinvoinnin vahvistamisen lähtökohta.
 - Tunnistetaan asukkaalle merkitykselliset asiat sekä toiminnat, joissa hän voi käyttää omia kykyjään ja taitojaan sekä kokea onnistumista ja aikaansaamista (kirjaamisen tapa).
 - Luodaan arkeen rakenteet, joissa huomioidaan edellä mainittuja tunnistettuja asioita niin vuorovaikutuksessa kuin päivän toiminnan suunnittelussa ja sisällöissä.
 - Annetaan asukkaille mahdollisuus vaikuttaa ja tehdä valintoja – kyse on heidän elämästään.
 - Rakennetaan yhteisöllisyyttä esimerkiksi kohtaamispaikoilla, joihin on helppo tulla ja joissa jokaiselle löytyy oma tehtävä ja rooli.



Esihenkilöiden ajatuksia asukkaiden toimijuudesta ja mielen hyvinvoinnista

Millaista uudenlaista toimintakulttuuria hoivakodeissa pitäisi rakentaa, jotta se tukisi asukkaan toimijuutta?

- **Toimijuutta tukevan toimintakulttuurin lähtökohtana on ajatus siitä, että asukas on keskiössä.** Asukas kohdataan arvokkaasti ja inhimillisesti. Jokaisen asukkaan kohdalla huomioidaan, millaisia asioita ja osaamista on arjen toiminnassa.
- **Keskeistä on luoda kokeilukulttuuria.** Työyhteisön tulee uskaltaa kokeilla uusia toimintatapoja ja huomioida uusilta työntekijöiltä kumpuavia ideoita. Hyvä tiimihenki auttaa ja ylläpitää kokeilukulttuuria. Kokeilukulttuuri edellyttää asukkaan aitoa kohtaamista, jotta he voivat tuntea luottamusta.
- **Johdon esimerkki ja hyväksyntä** mahdollistaa uusien toimintatapojen kokeilemisen ja käyttöönoton. Johdolta vaaditaan rohkeutta tuoda uusia asioita esille.

Millaisilla askelilla tai miten uutta toimijuutta tukevaa toimintakulttuuria pitäisi rakentaa hoivakodeissa?

- **Toimintakulttuurin rakentaminen lähtee siitä, että luodaan mallit ja toimintatavat**, joiden avulla tutustutaan kunnolla asukkaaseen ja rakennetaan hänelle oman näköistä arkea. Toimijuutta tukeva kulttuuri rakentuu yksittäisistä kohtaamisista asukkaiden ja läheisten kanssa.
- **Läheiset otetaan kumppaneiksi**. Keinoja tähän ovat esimerkiksi säännöllinen läheisyhteistyö, hoitokokoukset, kuukausikirjeet ja läheisten illat. Henkilöstön osaamista läheisyhteistyössä pitää myös vahvistaa.
- **Koko organisaation tulee sitoutua muutokseen**. Työyhteisöltä muutos edellyttää kouluttautumista, yhteisen ymmärryksen rakentamista tavoitetilasta ja systemaattista työskentelyä tätä kohti. Työyhteisö huolehtii siitä, että muutos tapahtuu arjessa oikeasti ja että myös yksikössä tilapäisesti työskentelevät toimivat yhteisesti sovittujen toimintatapojen mukaan.

Millaisia hoivakotien arkeen hiipineitä esteitä on, jotka rajoittavat toimijuutta? Miten niitä voidaan ratkaista? (1/2)

- **Läheisten ja omaisten vaatimukset haastavat arkea.** Joillakin omaisilla on halu pitää oma läheinen turvassa ja hänet nähdään huonompikuntoisena kuin mitä hän todellisuudessa on. Ratkaisuna on, että läheisille annetaan aikaa ja kohdataan heidät aidosti. Esihenkilö kulkee läheisten rinnalla rakentaen yhteistä luottamusta ja keskustelukulttuuria. Jatkuva keskustelu on väline kaikkiin arjen haasteisiin. On tärkeää, että tälle on riittävästi aikaa. Esihenkilön on hyvä huomioida, että arki ei hautaudu hallinnollisiin töihin ja että hänellä on mahdollisuus olla läsnä arjessa.

Millaisia hoivakotien arkeen hiipineitä esteitä on, jotka rajoittavat toimijuutta? Miten niitä voidaan ratkaista? (2/2)

- **Yksiköiden arki ei ole tasalaatuista eli yksiköissä vallitsee erilaisia toimintamalleja ja käytäntöjä.** Ratkaisuna on tiedolla johtaminen, kuten RAI ja veto- ja pitovoiman lisääminen. Vakituinen henkilöstö on pidettävä töissä ja uusia työntekijöitä pitää saada houkuteltua alalle. Julkisen keskustelun ikäihmisten hoitotyöstä tulee olla positiivista.
- **Asennemuutos henkilöstössä ei tapahdu hetkessä.** Ratkaisuna on hoitohenkilöstön ajatusmaailman kääntäminen siihen, että asukas on keskiössä, työyhteisö on moniammatillinen ja puhalletaan yhteen hiileen. Lisäksi jo koulutuksen aikana huomioidaan tuleva tehtävä ja tehdään asennekasvatusta.

Miten mielen hyvinvointi ilmenee hoivakotien arjessa ja miten henkilökunta pystyy tämän tunnistamaan?

- **Mielen hyvinvointi rakentuu arjen pienistä asioista.** Mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa pienin elein esimerkiksi tervehtimällä iloisesti ja ottamalla asukas mukaan häntä kiinnostaviin askareisiin. Asukkaiden omien tarpeiden ja toiveiden huomioiminen arjessa on tärkeää.
- **Kohtaamisissa on huomioitava asukaslähtöisyys ja yksilöllisyys.** Jokainen hoivakodissa oleva on yksilö, niin asukas, hänen läheisensä kuin henkilökunnan jäsenkin. Jokainen kohtaaminen on tärkeä.
- **Asiat tulee sanoittaa positiivisesti.** Myönteisellä vuorovaikutuksella on yhteys siihen, mitä esimerkiksi omasta tilanteesta ja voimavaroista ajatellaan. Myönteisen vuorovaikutuksen kehä ruokkii hyvässä tapauksessa itse itseään. Hyvällä vuorovaikutuksella luodaan kodinomainen tunnelma hoivakotiin.

Millaisia toimintatapoja on parantaa mielen hyvinvointia hoivakotien arjessa?

- **Työyhteisössä pitää olla hyvä ja avoin keskusteluyhteys.** Ylemmällä johdolla tulee olla ymmärrystä siitä, mistä ikäihmisen arjessa on kyse ja antaa lupa innostua muutoksen varmistamiseksi ja tehdä sitä varmistavat päätökset. Esihenkilön tehtävä on toimia esimerkkinä ja sanoittaa, miksi meillä toimitaan näin. Hänellä täytyy olla halu olla roolissaan ja luoda muutosta toimintakulttuureihin. Esihenkilö hoitaa taustat kuntoon. Tärkeää on, että hoitajat tietävät hänen arvostavan hoitajaa, joka haluaa kohdata ja olla läsnä ikääntyneille.
- **Asukkaiden mielipideitä kuullaan arjessa ja niitä otetaan huomioon.** Heitä kuunnellaan ja kunnioitetaan aidosti. Asukkaan arjessa tulee näkyä hänen oman elämänsä arvokkuus, tarina ja persoona. Asukas saa olla osa yhteisöä, jossa kaikkien mielipiteitä kuunnellaan ja niillä on merkitystä.

Työryhmän jäsenet

Toimitus: Suvi Leppäaho, Pauliina Havakka
ja Sari Kehusmaa, THL

Elisa Virkola, Miina Sillanpään Säätiö

Tamara Björkqvist, Ikäinstituutti

Armi Lampi, Betesda-säätiö

Heidi Sipiläinen, Helsingin kaupunki

Mervi Saari, Pirkanmaan hyvinvointialue

Kati Ruusuvirta, Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Sanna Kosonen, Perhehoitoliitto

Kiitos myös tapahtuman osallistujille, jotka antoivat
panoksensa ryhmätyöskentelyyn.

Esityksessä käytetyt lähteet

- [Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030](#). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 6.
- Kokko K. & Heimonen S. (2022) Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa: Rantanen T., Kokko K., Sipilä S. & Viljanen A. (toim.). Gerontologia. Helsinki: Duodecim, s. 298-305.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022) [Ikääntyneet ja mielen hyvinvointi](#). Tiedä ja toimi.
- Virkola E. (2014) [Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja - muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa](#). Akateeminen väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.