

Opiskelijoiden luoma ikäihmisten hyvinvointitapahtuma: monipuolista oppia moniammatillisesta yhteistyöstä

9.8.2024

Seinäjoen ammattikorkeakoulun *Multi-professional and multicultural simulations in home environment* -opintojaksolla ja *Ikääntyneet kotona – toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa* -hankkeessa toteutettiin yhteistyössä ikäihmisten hyvinvointitapahtuma keväällä 2024. Hyvän pohjan yhteistyölle antoi yhteinen tavoite kehittää käytännönläheisesti opiskelijoiden osaamista tukea ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja kotona asumista sekä tarjota jo opintojen aikana kokemusta moniammatillisesta työskentelystä.

Yhteistyössä opintojakso, hanke ja työelämäkumppani

Multi-professional and multicultural simulations in home environment –opintojakso on vapaasti valittava opintojakso, joka toteutettiin keväällä toista kertaa. Se tarjoaa opiskelijoille ikääntyneiden toimintakyvyn teemojen lisäksi mahdollisuuden harjoitella englannin ja suomen kielen taitoja, oppia toisiltaan eri aloista ja kulttuureista sekä toimia moniammatillisena, monikulttuurisena tiiminä.

Ikääntyneet kotona -hankkeessa kehitettiin ja pilotoitiin kokonaan uutta, ruoka- sekä sosiaali- ja terveysalan

opiskelijoille suunnattua monialaista, moniammatillista vapaasti valittavaa opintojaksoa. Uuden opintojakson tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden osaamista erityisesti ikääntyneiden ravitsemuksesta ja toimintakyvystä sekä valmentaa heitä edistämään kotona asuvien ikäihmisten ravitsemusterveyttä ja hyvää toimintakykyä asiakaslähtöisesti ja monialaisena ammattilaisten verkostona.

Tietoa hankkeessa kehitettävän opintojakson toimivuudesta sekä vastaavuudesta opiskelijoiden oppimisen ja työelämän tarpeisiin kerättiin todellisissa asiakastilanteissa toteutetuilla oppimiskokeiluilla, joista yksi oli *Multi-professional and multicultural simulations in home environment* –opintojakson kanssa yhteistyössä toteutettu ikäihmisten hyvinvointitapahtuma. Työelämäkumppaniksi tapahtuman järjestämiseen saatiin palvelutalo Saga Lakeudenlinna, joka tarjoaa ikääntyneille asumisen palveluita sekä yksilöllisen tarpeen mukaan myös hyvinvointi-, kuntoutus- ja hoivapalveluita lähellä Seinäjoen keskustaa (Saga palvelutalot, i.a.).

Toiminnallisuus innosti osallistumaan

Hyvinvointitapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen osallistui SeAMKin geronomi-, nursing- ja sairaanhoitajaopiskelijoita. Tapahtuma sisälsi ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä tietoiskuja sekä ruokateemaisen muistelutuokion. Opiskelijat olivat valmistelleet tuokioihin myös kuulijoita osallistavia, toiminnallisia osuuksia. Tapahtumapäivää oli palvelutalossa järjestämässä kuusi opiskelijaa. Osallistujina oli noin 20 ikäihmistä.

Opiskelijat aloittivat kertomalla hyvän ravitsemuksen perusteista ja nostivat esiin ruokavalintoja, joihin ikääntyessä tulisi erityisesti kiinnittää huomiota. Toiminnallisessa osiossa osallistujien tehtävänä oli valita kahdesta ruokaa esittävästä kuvakortista toinen, minkä jälkeen opiskelijat perustelivat, kumpi ruoka on terveyden kannalta parempi valinta, esimerkiksi runsaasti proteiinia sisältävä välipala.

Fyysisen toimintakyvyn tueksi suunnitellussa tuokiossa opiskelijat esittelivät ensin +65-vuotiaiden liikuntasuosituksia. Sen jälkeen tehtiin tuolijumppa, johon yleisö osallistui innolla. Osallistujat saivat myös pienen tietoiskun kaatumisen ennaltaehkäisystä.

Sairaanhoitajaopiskelijoiden ohjaamassa tuokiossa kuultiin muistelun merkityksestä, ja tuokion toiminnallisessa osuudessa kaikki opiskelijat jakautuivat keskustelemaan ikäihmisten kanssa pienryhmissä. Pöydissä kävi vilkas puheensorina, kun osallistujat jakoivat kuvakorttien avulla muistoja ruoista, ruoanvalmistuksesta ja leivonnasta sekä ruokailuhetkistä elämänkaaren varrelta.

Tilaisuuden päätteeksi opiskelijat jakoivat osallistujille ikääntyneiden ravitsemusoppaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2021) ja ohjeet tuolijumpan toteuttamiseen myös kotona (Ikäinstituutti, i.a.). Tavoitteena oli, että hyvinvointitapahtumasta saadun hetkellisen virkistäytymisen lisäksi tapahtumalla olisi myös kauaskantoisempia, osallistujien hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä vaikutuksia.

Hyödyllistä tietoa ja virkistystä arkeen

Osallistujien palaute hyvinvointitapahtumasta oli hyvin positiivista. Tapahtumaa oli arvioitu palautekyselyssä muun muassa seuraavasti:

> Virkistävä tapahtuma
>
> Ok-tilaisuus, hyvää vaihtelua arkeemme
>
> Hyvä saada uutta tietoa
>
> Kaikki oli hyödyllistä
>
> Selkeät ohjeet, mukavat tehtävät
>
> Vastasi yli odotusta, oikein hyvin järjestetty

Palautteen perusteella osallistujat olivat kokeneet toiminnalliset tuokiot hyvin onnistuneiksi, informatiivisiksi ja hyödyllisiksi. Opiskelijoiden toimintaa arvioitiin innostavaksi, ja myös iloisesta esiintymisestä, oma-aloitteisuudesta ja innokkuudesta kiitettiin. Kaiken kaikkiaan tapahtuma oli tarjonnut monelle osallistujalle virkistävää vaihtelua arkeen, eikä yhdessäkään palautteessa nostettu esiin korjattavaa.

Useat osallistujista jäivät tapahtuman päätyttyä vielä keskustelemaan opiskelijoiden ja ohjaavien opettajien kanssa. Ikäihmiset toivoivat lisää vastaavanlaisia tapahtumia, ja Saga Lakeudenlinna toivotti opiskelijat tervetulleiksi järjestämään asiakkaille erilaisia tapahtumia ja toimintaa jatkossakin.

Vahvistusta vuorovaikutustaitoihin ja ravitsemustietoon

Opiskelijat arvioivat omaa kokemustaan kirjoittamalla reflektion, jossa he pohtivat annettujen kysymysten pohjalta muun muassa oppimiaan asioita, yhteistyötä ja vuorovaikutusta muiden opiskelijoiden kanssa sekä tapahtuman toteutusta. Reflektioiden perusteella oppimiskokeilu oli onnistunut myös opiskelijoiden näkökulmasta.

Opiskelijat olivat kokeneet moniammatillisen tiimityöskentelyn sujuvaksi ja havainneet yhteistyön hyödyt. Jokainen oli päässyt hyödyntämään ja jakamaan jo olemassa olevaa osaamistaan sekä hyvinvointitapahtuman suunnittelussa että toteutuksessa.

> Ryhmämme oli erittäin tehokas ja työskenteli erittäin hyvin yhdessä, kukin toi omia ideoitaan ja tietoa siitä, miten meidän tulisi edetä projektin kanssa.
>
> Erinomaista tiimityötä toteuttivat myös opiskelijat, jotka vastasivat muisteluosuudesta. Opettajien ja Lakeudenlinnan henkilökunnan avustuksella saimme mukaan runsaasti osallistujia.

Opituista tiedoista ja taidoista opiskelijat nostivat esille erityisesti havaintoja vuorovaikutuksesta eri kulttuuritaustaisten opiskelijoiden sekä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Monikulttuurisessa ryhmässä viestintä oli koettu kohteliaammaksi ja harkitummaksi ja omaa viestintätapaa oli tarkasteltu aktiivisemmin.

> Lisäksi pääsi käyttämään englantia. Kommunikoimme enimmäkseen englanniksi ja käänsin joitain materiaaleja suomeksi.

> Yritin välittää tietoa ikääntyneille ja huomasin, että on parasta käyttää yksinkertaisia sanoja ja ilmaisuja, sillä monimutkaiset lääketieteelliset termit voivat tehdä asioiden ymmärtämisestä vaikeaa heille.

Oppimiskokeilun tavoitteiden mukaisesti myös ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvä osaaminen oli lisääntynyt. Tärkeää oli ollut myös kokemus tapahtuman merkityksellisyydestä ikäihmisille.

> Koin ravitsemustehtävän osuuden kaikkein hyödyllisimpänä, koska sain syventää tietämystäni ikääntyneille suositellusta ravitsemuksesta.
>
> Tärkeintä oli, että osallistujat nauttivat toiminnastamme ja kuuntelivat keskittyneesti, joten tapahtuma sujui jouhevasti.

Oppeja myös jatkossa hyödynnettäväksi

Hyvinvointitapahtuma-oppimiskokeilu vahvisti, että moniammatillisia oppimistilanteita tarjoavaa monialaista koulutusta kannattaa lähteä kehittämään ja toteuttamaan rohkeasti kokeillen, koska käytäntö opettaa parhaiten, mikä toimii ja mikä ei (Raukola-Lindblom ym., 2021).

Oppimiskokeilusta saatiinkin arvokasta tietoa siitä, miten voidaan lisätä opiskelijoiden osaamista ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn edistämisestä sekä moniammatillisesta yhteistyöstä ja samalla vastata työelämän tarpeisiin. Kokeilu tarjosi myös yhden konkreettisen toimintamallin siihen, miten opiskelijat voivat jo opintojensa aikana osallistua ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen. Saadut opit ovat hyödynnettävissä sekä olemassa olevien että uusien monialaisten opintojaksojen kehittämisessä.

Maria Valli
lehtori, sosiaaliala
SeAMK

Niina Rantakari
projektipäällikkö
Kestävät ruokaratkaisut (TKI)
SeAMK

Kirjoittajat työskentelivät asiantuntijoina *Ikääntyneet kotona – toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa* -hankkeessa (1.4.2023–31.5.2024). Hanke sai rahoitusta Tampereen Talouskoulun säätiöltä. Lisätietoa verkkosivulta: projektit.app-staging.seamk.hion.dev/ikaantyneetkotona.

Lähteet

Ikäinstituutti. (i.a.). Kävely kevyemmäksi. Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/KAVELY_KEVYEMMAKSI_Suomi-Saav.pdf

Raukola-Lindblom, M., Salminen, J., Kaukinen, M., Tuominen, M., Österholm, E. & Karrasch, M. (2021). Monialaisen koulutuksen hyödyt monin verroin panoksia suuremmat. Yliopistopedagogiikka 1/2021. https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2021/05/28/monialaisen-koulutuksen-hyodyt-monin-verroin-panoksia-suuremmat/

Saga palvelutalot. (i.a.). *Palvelutalo Seinäjoki. Saga Lakeudenlinna.* https://sagacare.fi/palvelutalo/palvelutalo-saga-lakeudenlinna-seinajoki/?gclid=CjwKCAjw5ImwBhBtEiwAFHDZx6rc3_aQaM-c18oQCenAvmY2ogX8ur4zoPXV2kwTwebbfw-x7Mf66hoCRQYQAvD_BwE

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2021). Ravitsemusopas ikääntyneille. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf