AKTIVITEETIT JA VIRIKETOIMINTA HOIVAKODISSA

กิจกรรมและการส่งเสริมิ

การมีสี่วนร่วม ในบ้านดูแูลผู้สูงอายุ

Activities and Meaningful

Engagement in Residential Elderly Care



Omahoitajan rooli

HOIVAKODIN KÄYTÄNNÖN KIRJA / PRACTICAL CARE HOME BOOK

AKTIVITEETIT JA VIRIKETOIMINTA HOIVAKODISSA

กิจกรรมและการส่งเสริมการมีส่วนร่วม ในบ้านดูแลผู้สูงอายุ

Activities and Meaningful Engagement in Residential Elderly Care

---

Omahoitajan rooli · 52 viikkoa · 364 arkipäivän tilannetta
บทบาทผู้ดูแลประจำ · 52 สัปดาห์ · 364 สถานการณ์ประจำวัน
The primary caregiver's role · 52 weeks · 364 daily situations

Suomi → ไทย → English | A5 | 750 sivua
Netrada Lahtela

Kirjan käyttötarkoitus

วัตถุประสงค์ของหนังสือ

Purpose and scope

Tämä on kuvitteellisiin mutta hoivakodin todellisuutta kuvaaviin tilanteisiin perustuva harjoitus- ja työvälinekirja.
หนังสือนี้เป็นคู่มือฝึกปฏิบัติที่ใช้สถานการณ์สมมติซึ่งสอดคล้องกับชีวิตจริงในบ้านดูแลผู้สูงอายุ

This practical workbook uses fictional situations inspired by everyday care-home practice.

Asukkaan toive, turvallisuus, toimintakyky ja oma hoitosuunnitelma ovat aina tehtävälistaa tärkeämpiä.
ความต้องการ ความปลอดภัย ความสามารถ และแผนการดูแลเฉพาะบุคคลสำคัญกว่ารายการงานเสมอ

The resident's wishes, safety, abilities and individual care plan take priority over a task list.

Esimerkit eivät ole potilastietoja, virallisia Apotti-ohjeita eivätkä yksikkökohtaisia työmääräyksiä.
ตัวอย่างไม่ใช่ข้อมูลผู้ป่วยจริง ไม่ใช่คู่มือ Apotti อย่างเป็นทางการ และไม่ใช่คำสั่งงานของหน่วยงานใด

Examples are not real patient records, official Apotti instructions or unit-specific orders.

Tarkista paikalliset käytännöt, työvuorot, tietosuoja ja ohjeet aina työpaikaltasi.
ตรวจสอบแนวปฏิบัติ ตารางกะ การคุ้มครองข้อมูล และคำแนะนำของหน่วยงานตนเองเสมอ

Always check local routines, rosters, data protection and instructions at your workplace.

Thai-teksti on ladottu thai-kirjoitusjärjestelmää tukevalla fontilla. Ennen painatusta suosittelemme äidinkielisen ammattilaisen oikolukua.
ข้อความภาษาไทยจัดด้วยแบบอักษรที่รองรับสระและวรรณยุกต์ ควรให้ผู้เชี่ยวชาญภาษาไทยตรวจทานก่อนพิมพ์จำหน่าย

Thai uses a font that supports vowels and tone marks. Native-language professional proofreading is recommended before publication.

Esipuhe

คำนำ

Preface

Viriketoiminta ei ole vain ohjelman järjestämistä päiväsalissa. Myös lyhyt keskustelu, asukkaan oma valinta ja rauhallinen läsnäolo ovat merkityksellistä arkea.
กิจกรรมกระตุ้นไม่ได้หมายถึงการจัดโปรแกรมในห้องนั่งเล่นเท่านั้น การพูดคุยสั้น ๆ การให้เลือกด้วยตนเอง และการอยู่เป็นเพื่อนอย่างสงบก็มีความหมาย

Meaningful engagement is not limited to scheduled group sessions. A short conversation, personal choice and calm companionship also matter.

Omahoitajan tehtävä on tuntea asukkaan mieltymykset, tuoda ne hoitosuunnitelmaan ja tukea toteutusta yhdessä koko työryhmän kanssa.
หน้าที่ของผู้ดูแลประจำคือรู้ความชอบของผู้พักอาศัย นำมาใช้ในแผนดูแล และร่วมกับทีมให้กิจกรรมเกิดขึ้นจริง

The primary caregiver learns the resident’s preferences, reflects them in the care plan and supports delivery with the team.

Omahoitaja ei ole yksin vastuussa kaikkien vuorojen virikkeistä. Kun hän ei ole työssä, tieto ja suunnitelma kulkevat työryhmälle.
ผู้ดูแลประจำไม่ได้รับผิดชอบกิจกรรมทุกกะเพียงคนเดียว เมื่อไม่อยู่เวร ทีมต้องได้รับข้อมูลและแผนต่อเนื่อง

The primary caregiver is not solely responsible for every shift. When absent, the plan and information pass to the team.

Kirjan kertomukset näyttävät myös kiireen, väsymyksen, peruuntuvat suunnitelmat ja uuden mahdollisuuden kokeilla huomenna.
เรื่องเล่าในหนังสือสะท้อนความเร่งรีบ ความเหนื่อยล้า แผนที่ต้องเลื่อน และโอกาสเริ่มใหม่ในวันพรุ่งนี้

The stories also show time pressure, fatigue, cancelled plans and the chance to try again tomorrow.

Lukuohje

วิธีใช้หนังสือ

How to use this book

Kirjassa on 52 viikkoa ja jokaisessa viikossa seitsemän päivää maanantaista sunnuntaihin.
หนังสือแบ่งเป็น 52 สัปดาห์ โดยแต่ละสัปดาห์มีเจ็ดวันตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์
The book contains 52 weeks, each with seven days from Monday to Sunday.

Jokaisella päivällä on kaksi sivua: ensin arjen kertomus, sen jälkeen tarve, tavoite, keinot, vinkit, ruksattava lista ja Apotti-tekstiesimerkki.
แต่ละวันมีสองหน้า หน้าแรกเป็นเรื่องเล่า ส่วนหน้าถัดไปมีความต้องการ เป้าหมาย วิธีการ เคล็ดลับ รายการให้ทำเครื่องหมาย และตัวอย่างบันทึกใน Apotti
Each day has two pages: a story followed by needs, goals, methods, tips, a checklist and an Apotti-style entry.

Tekstien järjestys on aina suomi, heti sen alla thai ja seuraavana englanti.
ลำดับข้อความคือภาษาฟินแลนด์ ตามด้วยภาษาไทยทันที และภาษาอังกฤษต่อท้าย
The language order is always Finnish, immediately followed by Thai, then English.

Ruksaa toteutuneet kohdat. Merkitse asukkaan oma näkemys ja muokkaa kirjaus vastaamaan todellisia havaintoja.
ทำเครื่องหมายเฉพาะสิ่งที่ทำจริง บันทึกความเห็นของผู้พักอาศัย และปรับข้อความให้ตรงกับสิ่งที่สังเกตจริง
Tick only completed items. Record the resident's view and adapt documentation to real observations.

Esimerkkitarinat ovat opetusaineistoa; älä kopioi niitä sellaisinaan oikean asukkaan potilaskertomukseen.
เรื่องเล่าเป็นสื่อการสอน ห้ามคัดลอกลงบันทึกผู้พักอาศัยจริงโดยไม่ตรวจสอบข้อเท็จจริง
The stories are teaching material; do not copy them unchanged into a real resident record.

Sisällys ja aiheet I

สารบัญและหัวข้อ 1

Contents and topics I

Yksilöllinen toiminta ja elämäntarina
กิจกรรมรายบุคคลและเรื่องราวชีวิต
Individual activities and life stories

Musiikki, laulu ja rytmit
ดนตรี การร้องเพลง และจังหวะ
Music, singing and rhythm

Liikunta, ulkoilu ja luonto
การเคลื่อนไหว กิจกรรมกลางแจ้ง และธรรมชาติ
Movement, outdoors and nature

Taide, käsityöt ja juhlat
ศิลปะ งานฝีมือ และงานฉลอง
Art, crafts and celebrations

Arjen askareet ja pelit
งานประจำวันและเกม
Daily tasks and games

06 / 750

Sisällys ja aiheet II

สารบัญและหัวข้อ 2

Contents and topics II

Aistitoiminta ja rauhoittuminen
กิจกรรมกระตุ้นประสาทสัมผัสและการผ่อนคลาย
Sensory activities and calming

Muistisairaudet, kipu ja väsymys
ภาวะสมองเสื่อม อาการปวด และความเหนื่อยล้า
Memory conditions, pain and fatigue

Omaiset, rajat ja työryhmän yhteistyö
ญาติ ขอบเขตบทบาท และการทำงานเป็นทีม
Relatives, boundaries and teamwork

Apotti-kirjaaminen ja seuranta
การบันทึกใน Apotti และการติดตาม
Apotti documentation and follow-up

Viikoittaiset seurantalomakkeet
แบบฟอร์มติดตามรายสัปดาห์
Weekly monitoring forms

Viriketoiminnan lajit

ประเภทกิจกรรมกระตุ้น

Types of meaningful engagement

Muistelu: valokuvat, tuttu musiikki, lapsuuden tarinat ja esineet.
การรำลึกอดีต: ภาพถ่าย เพลงที่คุ้นเคย เรื่องวัยเด็ก และสิ่งของ
Reminiscence: photographs, familiar music, childhood stories and objects.

Sosiaalinen: keskustelut, pienryhmät, asukaskokous ja läheisyhteys.
ด้านสังคม: การสนทนา กลุ่มเล็ก การประชุมผู้พักอาศัย และการติดต่อญาติ
Social: conversations, small groups, residents' meetings and family contact.

Liikunnallinen: sovittu tuolijumppa, kävely ja käsien liikkeet.
ด้านการเคลื่อนไหว: บริหารบนเก้าอี้ เดิน และขยับมืออย่างเหมาะสม
Movement: appropriate chair exercise, walking and hand movements.

Luova: piirtäminen, maalaaminen, askartelu ja yhteiset juhlat.
ด้านสร้างสรรค์: วาดรูป ระบายสี ประดิษฐ์ และจัดงานฉลอง
Creative: drawing, painting, crafts and shared celebrations.

Aistit ja rauhoittuminen: luontokuvat, kosketus ja hiljainen seura.
ด้านประสาทสัมผัสและผ่อนคลาย: ภาพธรรมชาติ การสัมผัส และการอยู่เป็นเพื่อน
Sensory and calming: nature pictures, touch and quiet companionship.

Arkinen: pyyhkeiden taittaminen, pöydän kattaminen ja omat valinnat.
กิจวัตร: พับผ้า จัดโต๊ะ และตัดสินใจด้วยตนเอง
Everyday: folding towels, setting a table and making choices.

08 / 750

Asukas ensin

ให้ผู้พักอาศัยมาก่อน

The resident comes first

Kysy, mistä asukas pitää ja mistä hän ei pidä.
ถามว่าผู้พักอาศัยชอบและไม่ชอบอะไร
Ask what the resident likes and dislikes.

Selvitä elämänhistoriaa vain sen verran kuin asukas itse haluaa kertoa.
รับฟังเรื่องราวชีวิตเท่าที่ผู้พักอาศัยยินดีเล่า
Explore life history only as far as the resident wishes to share.

Huomioi näkö, kuulo, liikkuminen, vireys, kipu ja jaksaminen.
คำนึงถึงการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว ความตื่นตัว อาการปวด และกำลัง
Consider vision, hearing, mobility, alertness, pain and energy.

Varmista mahdollisuus kieltäytyä ja muuttaa mieltään.
ให้สิทธิในการปฏิเสธหรือเปลี่ยนใจ
Ensure the right to decline or change one’s mind.

Älä tulkitse ilmettä yksin varmaksi suostumukseksi.
อย่าถือว่าสีหน้าเพียงอย่างเดียวหมายถึงการยินยอมแน่นอน
Do not treat facial expression alone as definite consent.

Merkitse mitä tapahtui, mitä asukas itse ilmaisi ja miten hän reagoi.
บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ผู้พักอาศัยสื่อสาร และการตอบสนอง
Record what happened, what the resident expressed and their response.

09 / 750

Viikkosuunnitelma ja työvuorot

แผนรายสัปดาห์และตารางกะ

Weekly plan and shifts

Maanantai: tarkista viikon ohjelma, työvuoroluettelo ja omahoitoasukkaiden toiveet.
วันจันทร์: ตรวจโปรแกรมประจำสัปดาห์ ตารางกะ และความต้องการของผู้พักอาศัยที่ตนรับผิดชอบ
Monday: review the weekly programme, duty roster and assigned residents' wishes.

Tiistaista perjantaihin: toteuta sovitut hetket mahdollisuuksien mukaan ja välitä tieto työparille.
วันอังคารถึงศุกร์: ดำเนินกิจกรรมที่ตกลงไว้ตามความเหมาะสมและส่งต่อข้อมูลให้เพื่อนร่วมงาน
Tuesday to Friday: carry out agreed sessions when possible and pass information to colleagues.

Lauantai ja sunnuntai: tarjoa myös pieniä yksilöllisiä vaihtoehtoja, vaikka ryhmäohjelma olisi suppeampi.
วันเสาร์และอาทิตย์: เสนอกิจกรรมรายบุคคลสั้น ๆ แม้โปรแกรมกลุ่มจะมีน้อยลง
Saturday and Sunday: offer small individual alternatives even if group programmes are limited.

Yövuorossa tärkeintä ovat rauhoittuminen, uni ja turvallisuus; virikkeet eivät saa häiritä lepoa.
กะดึกให้ความสำคัญกับความสงบ การนอน และความปลอดภัย กิจกรรมต้องไม่รบกวนการพักผ่อน
On night shifts, rest, sleep and safety take priority; activities must not disrupt rest.

Jos omahoitaja on vapaalla, koko tiimi huolehtii suunnitelman toteutuksesta sovitusti.
เมื่อผู้ดูแลประจำหยุดงาน ทีมทั้งหมดร่วมกันดำเนินแผนตามที่ตกลง
When the primary caregiver is off duty, the whole team follows the agreed plan.

Omahoitajan rooli

บทบาทของผู้ดูแลประจำ

Role of the primary caregiver

1. Tutustu asukkaan omiin tavoitteisiin ja mieltymyksiin.
1. เรียนรู้เป้าหมายและความชอบของผู้พักอาศัย
1. Learn the resident’s own goals and preferences.

2. Suunnittele toteutus työvuoroluettelon ja hoitosuunnitelman mukaan.
2. วางแผนตามตารางกะและแผนการดูแล
2. Plan according to the roster and care plan.

3. Kutsu mukaan, tue, havainnoi ja hyväksy kieltäytyminen.
3. เชิญชวน ช่วยเหลือ สังเกต และยอมรับการปฏิเสธ
3. Invite, support, observe and respect refusal.

4. Jaa työtehtävät ja välitä toiveet muille vuoroille.
4. แบ่งงานและส่งต่อความต้องการให้กะอื่น
4. Share tasks and hand preferences to other shifts.

5. Kirjaa toteutus ja arvioi asukkaan kokemus.
5. บันทึกสิ่งที่ทำและประเมินประสบการณ์ของผู้พักอาศัย
5. Document delivery and evaluate the resident’s experience.

6. Sovi uusi suunnitelma, jos asukkaan vointi muuttuu.
6. ตกลงปรับแผนใหม่เมื่ออาการหรือความพร้อมเปลี่ยนไป
6. Revise the plan if the resident’s condition changes.

Kirjaaminen Apottiin

การบันทึกใน Apotti

Documenting in Apotti

Kirjaa tosiasiat: millaista toimintaa tarjottiin, osallistuiko asukas, mikä oli hänen oma näkemyksensä ja mitä havaittiin.
บันทึกข้อเท็จจริง ได้แก่ เสนอกิจกรรมอะไร ผู้พักอาศัยเข้าร่วมหรือไม่ มีความเห็นอย่างไร และสังเกตอะไรได้บ้าง

Record facts: what was offered, whether the resident joined, their own view and what was observed.

Kirjaa myös, jos asukas kieltäytyi tai toiminta siirtyi; kuvaa syy vain, jos se on tiedossa.
บันทึกเมื่อผู้พักอาศัยปฏิเสธหรือเลื่อนกิจกรรม และระบุเหตุผลเฉพาะเมื่อทราบจริง

Also record refusal or postponement, stating a reason only if known.

Esimerkki: ”Asukas osallistui musiikkihetkeen 15 minuuttia. Valitsi laulun itse. Hymyili ja kertoi pitäneensä hetkestä.”
ตัวอย่าง: “ผู้พักอาศัยร่วมฟังเพลง 15 นาที เลือกเพลงเอง ยิ้มและบอกว่าชอบกิจกรรมนี้”

Example: “Resident joined a music session for 15 minutes. Chose the song. Smiled and said they enjoyed the session.”

Käytä oman yksikkösi Apotti-kenttiä ja päivittäiskirjaamisen ohjeita. Tässä kirjassa on esimerkkilauseita, ei järjestelmän käyttöohjetta.
ใช้หัวข้อบันทึกและแนวทาง Apotti ของหน่วยงาน หนังสือนี้ให้ตัวอย่างประโยค ไม่ใช่คู่มือการใช้ระบบ

Use your unit’s Apotti fields and documentation guidance. This book provides sample wording, not software instructions.

Älä kirjoita arvauksia, leimaavia sanoja tai tarpeettomia tietoja omaisista.
อย่าบันทึกข้อสันนิษฐาน คำตีตรา หรือข้อมูลญาติที่ไม่จำเป็น

Do not record guesses, stigmatising labels or unnecessary details about relatives.

Yksilöllinen soveltaminen

การปรับกิจกรรมให้เหมาะกับแต่ละคน

Individual adaptations

Näön heikentyessä: suuret kuvat, hyvä valaistus ja sanallinen kuvailu.
เมื่อสายตาไม่ดี: ใช้ภาพใหญ่ แสงพอ และอธิบายด้วยคำพูด
Limited vision: large pictures, good lighting and verbal descriptions.

Kuulon heikentyessä: vähennä melua ja puhu kasvotusten.
เมื่อได้ยินไม่ชัด: ลดเสียงรบกวนและพูดต่อหน้า
Limited hearing: reduce noise and speak face-to-face.

Muistin heikentyessä: yksi ohje kerrallaan, tuttu toiminta ja toisto.
เมื่อความจำลดลง: ให้คำแนะนำทีละอย่าง ใช้สิ่งคุ้นเคยและทำซ้ำ
Memory difficulties: one instruction at a time, familiarity and repetition.

Liikuntarajoitteissa: esteetön paikka ja sovitut avustusmenetelmät.
เมื่อเคลื่อนไหวลำบาก: ใช้สถานที่เข้าถึงง่ายและวิธีช่วยเหลือตามแผน
Mobility limits: accessible location and agreed assistance methods.

Kivussa ja väsymyksessä: lyhyempi hetki, lepo ja voinnin seuranta.
เมื่อปวดหรือเหนื่อย: ทำช่วงสั้น ให้พัก และสังเกตอาการ
Pain and fatigue: shorter sessions, rest and monitoring.

Vuodeasukkaalle: seura, ääneen lukeminen, musiikki tai kuvien katselu.
ผู้พักอาศัยติดเตียง: อยู่เป็นเพื่อน อ่านให้ฟัง ฟังเพลง หรือดูภาพ
Bedbound residents: companionship, reading, music or pictures.

Äkillisessä voinnin muutoksessa: keskeytä toiminta ja toimi yksikön ohjeen mukaan.
เมื่ออาการเปลี่ยนฉับพลัน: หยุดกิจกรรมและทำตามแนวทางหน่วยงาน
Sudden change: stop the activity and follow unit procedures.

Turvallisuus ja rajat

ความปลอดภัยและขอบเขต

Safety and boundaries

Älä pakota osallistumaan tai käytä virikettä palkkiona tai rangaistuksena.
ห้ามบังคับเข้าร่วมหรือใช้กิจกรรมเป็นรางวัลหรือการลงโทษ
Never force participation or use activities as rewards or punishment.

Huomioi tartuntatilanne, sää, hygienia, allergiat ja turvalliset välineet.
คำนึงถึงโรคติดต่อ สภาพอากาศ สุขอนามัย อาการแพ้ และอุปกรณ์ที่ปลอดภัย
Consider infection precautions, weather, hygiene, allergies and safe equipment.

Liikunnassa noudata asukkaan apuväline- ja siirto-ohjeita.
ขณะออกกำลังกายให้ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องอุปกรณ์และการเคลื่อนย้าย
Follow the resident's mobility-aid and transfer instructions during movement.

Omaisen toive ei syrjäytä asukkaan tahtoa. Kuuntele, rajaa oma roolisi ja ohjaa tarvittaessa vastuuhenkilölle.
ความต้องการของญาติไม่แทนความต้องการของผู้พักอาศัย รับฟัง รักษาขอบเขตงาน และส่งต่อผู้รับผิดชอบเมื่อจำเป็น
A relative's wish does not override the resident's choice. Listen, keep professional boundaries and refer when needed.

Jos työkuorma estää sovitun virikehetken, sovi tiimissä korvaava järjestely.
หากภาระงานทำให้จัดกิจกรรมไม่ได้ ให้ทีมร่วมกันกำหนดทางเลือกใหม่
If workload prevents a planned activity, arrange an alternative with the team.

Ruksattavan listan malli

ตัวอย่างรายการให้ทำเครื่องหมาย

Checklist model

Täytä toteutumisen mukaan. Tyhjää ruutua ei pidä tulkita tehdyksi.
ทำเครื่องหมายตามที่ได้ทำจริง ช่องว่างไม่ถือว่าทำแล้ว
Tick only what was done. An empty box must not imply completion.

- ☐ Tarkistin asukkaan oman toiveen.
  ตรวจสอบความต้องการของผู้พักอาศัย
  Checked the resident's preference.
- ☐ Tarkistin työvuoroni ja suunnitellun ajan.
  ตรวจตารางกะและเวลาที่วางแผน
  Checked my shift and the planned time.
- ☐ Tarjosin mahdollisuutta osallistua.
  เสนอทางเลือกให้ร่วมกิจกรรม
  Offered the opportunity to participate.
- ☐ Seurasin vointia ja tarvittaessa sovitin toimintaa.
  สังเกตอาการและปรับกิจกรรมเมื่อจำเป็น
  Monitored wellbeing and adapted if needed.
- ☐ Kirjasin toteutuksen tai kieltäytymisen.
  บันทึกการเข้าร่วมหรือปฏิเสธ
  Documented participation or refusal.
- ☐ Välitin olennaiset tiedot seuraavalle vuorolle.
  ส่งต่อข้อมูลสำคัญให้กะถัดไป
  Handed key information to the next shift.

Huomaa: ruudut ovat tulostettavia rastitusruutuja, eivät Apotti-järjestelmän toimintoja.
หมายเหตุ: ช่องสี่เหลี่ยมมีไว้ให้ทำเครื่องหมายบนกระดาษ ไม่ใช่ฟังก์ชันใน Apotti
Note: the boxes are printable checkboxes, not Apotti functions.

AKTIVITEETIT JA VIRIKETOIMINTA HOIVAKODISSA

Tämä 750-sivuinen suomi–thai–englanti-opas käsittelee omahoitajan roolia asukkaiden päivittäisen toimintakyvyn, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemisessa.

Kirja sisältää käytännön tarinoita maanantaista sunnuntaihin, monipuolisia viriketoimintoja, yksilöllisiä tavoitteita, toteutuskeinoja, ruksattavia seurantalistoja sekä Apotti-kirjaamisen esimerkkejä.

Opas soveltuu lähihoitajille, hoiva-avustajille, opiskelijoille ja omahoitajille suomalaisissa hoivakodeissa.

