

Annika Lehto

SYÖPÖPOTILAAN PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN

Viriketuokion pitäminen Pudasjärven Syöpäkerhossa

SYÖPÄPOTILAAN PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN

Viriketuokion pitäminen Pudasjärven Syöpäkerhossa

Annika Lehto
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Lehto, Annika

Opinnäytetyön nimi: Syöpäpotilaan psykososiaalinen tukeminen - viriketuokion pitäminen Pudasjärven Syöpäkerhossa

Työn ohjaajat: Keckman, Anne & Mäenpää, Pia

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Syksy 2015

Sivumäärä: 35 + 7

Syöpä sairautena vaikuttaa monin eri tavoin ihmisen hyvinvointiin. Vaikutukset ovat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin. Syöpäpotilaan hoidossa psykososiaalinen tukeminen on tärkeää, koska siinä on juuri tarkoituksena auttaa syöpään sairastunutta ja hänen läheisiään sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Psykososiaalinen tukeminen on jaoteltu neljään tuenmuotoon. Tiedollisella tukemisella tarkoitetaan ymmärrettävän tiedon antamista syöpäsairaudesta. Emotionaalisessa tukemisessa rohkaistaan puhumaan tunteista, kuunnellaan, ollaan läsnä, ylläpidetään toivoa sekä mahdollistetaan hengellinen tuki. Käytännöllinen tukeminen on avustamista käytännön asioissa, esimerkiksi perushoidossa ja lääkehoidossa. Neljäs tuen muoto on sosiaalinen tukeminen, jossa rohkaistaan myös läheisiä osallistumaan hoitoon sekä otetaan huomioon sairastuneen ja hänen läheistensä voimavarat.

Minua kiinnostaa syöpäsairaanhoito ja halusin tehdä projektiluonteisen opinnäytetyön. Ideoimme yhteistyökumppaneideni Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen ja Pudasjärven Syöpäkerhon kanssa opinnäytetyön aihetta ja päädyimme siihen, että pidän syöpäpotilaita ja heidän läheisiään psykososiaalisesti tukevan viriketuokion. Pudasjärven Syöpäkerho on opinnäytetyöni varsinainen yhteistyökumppani. Musiikki on yksi tapa tukea psykososiaalisesti. Olen harrastanut musiikkia lapsesta asti ja siksi musiikki tuntui luontaiselta valinnalta viriketuokioon.

Viriketuokion pidin 25.10.2015 syöpäkerhon kokoontumisessa Pudasjärven palvelukeskuksessa. Viriketuokioon kuului alkuinfo opinnäytetyöstäni, yhteislauluja ja musiikkimaalausta. Syöpäkerholaiset osallistuivat aktiivisesti ja innokkaasti viriketuokioon. Jokainen 19 kerholaisesta lauloi yhteislauluja ja maalasi musiikkimaalauksessa musiikin tuomia tunteita. Palautteiden pohjalta viriketuokion tavoitteet täyttyivät. Tuokio oli mielenkiintoinen, ajantasainen, arkea piristävä ja virkistävä.

Asiasanat: syöpä, psykososiaalinen tukeminen, hyvinvointi, viriketuokio

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing

Authors: Lehto, Annika

Title of thesis: Supporting Cancer Patients Through an Recreational Activity Session in Cancer Club in Pudasjärvi

Supervisors: Keckman, Anne & Mäenpää, Pia

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2015

Number of pages: 35 + 7 appendices

I'm interested in the care of cancer patients. Cooperation partners were the Cancer Society of North-Finland and the cancer club of Pudasjärvi. We planned together the contents of the thesis. I organized a psychosocially supportive functional session, because music supports psychosocially and music is one of my hobbies. So music became the contents of the stimulation session.

The aim was to create and implement a stimulation session, which was supportive and helped cancer patients psychosocially. The stimulation session was arranged in Pudasjärvi. There were 19 people from the cancer club of Pudasjärvi. The session included information how to support cancer patients psychosocially. After that we sang the familiar folk songs. I played and sang one song a few times. The song told about the summer of Lapland. The patients painted at the same time. Finally I asked them to write about their experiences of this stimulation session.

The patients said that the stimulation session was interesting, real-time and refreshing. Persons who are chronically ill need refreshing moments.

Keywords: cancer, psychosocial support, welfare, stimulation session

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	8
3	PROJEKTIN SUUNNITTELU	10
3.1	Projektiorganisaatio	10
3.2	Projektin työvaiheet ja aikataulu.....	13
4	SYÖPÄÄ SAIRASTAVAN PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN	15
4.1	SYÖVÄN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	15
4.1.1	Psyykinen hyvinvointi	15
4.1.2	Sosiaalinen hyvinvointi.....	16
4.1.3	Fyysinen hyvinvointi.....	16
4.2	PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN	17
5	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	20
5.1	Viriketuokion suunnittelu	20
5.2	Viriketuokion toteutus.....	22
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	24
6.1	Viriketuokion arviointi	24
6.2	Projektityöskentelyn arviointi	27
7	POHDINTA	30
	LÄHTEET	33
	LIITTEET.....	36

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on syöpäpotilaan psykososiaalinen tukeminen. Halusin tehdä projektiluontoisena opinnäytetyönä konkreettisen ja käytännönläheisen tapahtuman. Pidin syöpäsairasta ja hänen läheistään psykososiaalisesti tukevan viriketuokion Pudasjärven Syöpäkerhossa. Ideoimme yhdessä Pohjois-Suomen syöpäyhdistyksen kanssa aihetani. Otimme yhteyttä kotipaikkakuntani syöpäkerhoon, jossa käy syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Pudasjärven Syöpäkerho oli kiinnostunut yhteistyöstä ja aloimme suunnitella yhdessä viriketuokion sisältöä. Viriketuokio oli lokakuussa Pudasjärven palvelukeskuksessa.

Pudasjärven Syöpäkerhossa käy moniin eri syöpiin sairastuneita sekä heidän läheisiään. Kerholaisia on noin 20 ja suurin osa heistä on naisia. Viriketuokion sisältönä oli vahvasti musiikki. Harrastan itse musiikkia, kuorolaulua, pianon soittoa sekä myös yksinlaulua. Olen ohjannut erilaisia ryhmiä ja pitänyt viriketuokioita. Halusin opinnäytetyön aiheeksi sellaisen, joka minua itseä kiinnostaa ja mistä olisi hyötyä syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. Viriketuokiona toteutettu projekti on tärkeä, koska syöpäkerholaiset saavat virikistystä arkeensa, mielekästä tekemistä sekä vertaistukea. Nämä kaikki kuuluvat syöpäpotilaan psykososiaaliseen tukemiseen.

Syöpään sairastuminen heikentää ihmisen hyvinvointia aina jossakin määrin. Syöpä aiheuttaa myös monia ongelmia. Ongelmat voivat johtua niin syöpädiagnoosista kuin itse sairaudesta ja sen hoidoista. Hoitojen haittavaikutuksiin ei ole yleispätevää ohjetta, kaikki kokevat haittavaikutukset yksilöllisesti. On olemassa kuitenkin hyviä hoitotyön keinoja, joilla potilaan oloa ja ongelmia voidaan helpottaa ja ennaltaehkäistä. (Eriksson & Kuuppelomäki 2000, 68.) Tutkimuksen mukaan noin kolmasosa syöpäpotilaista ja heidän läheisistään kärsii toimintakykyä heikentävistä psyykkisistä oireista jossain sairauden vaiheessa. Nämä psyykkiset oireet hoitamattomana lisäävät kärsimyksen tunnetta, vaikeuttavat somaattisten oireiden hoitamista ja voivat estää hoitojen jälkeisen sosiaalisen kuntoutuksen toteutuksen. (Joensuu, Roberts, Kellokumpu- Lehtinen, Jyrkkiö, Kouri & Teppo 2013, 860.)

Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan syöpään sairastuneen ja hänen läheistensä selviytymisen tukemista uudessa elämäntilanteessa. Lähtökohtana on kunnioittaa potilasta ja huomioda hänen yksilölliset toiveensa ja tarpeensa. (Ahoon, Blek-Vehkaluoto, Ekola, Partamies, Sulosaari & Uski-Tallqvist, 2013, 162–163.) Nurmisen (2013) mukaan vertaistuki on merkittävän psykososiaalisen tuen muoto. Vertaistuki auttaa ymmärtämään vakavaa sairautta ja elämäntilannetta sekä antaa rohkeutta puhua. Se myös lisää läheisyyden ja inhimillisyyden tunnetta. (Nurminen 2013, 65–66.)

Musiikilla on monia erilaisia vaikutuksia. Musiikin avulla voidaan esimerkiksi vähentää kroonisen kivun tuntemista ja vaikuttaa hengitystoimintaan positiivisesti. Musiikki vahvistaa ihmisten välisiä kanssakäymisiä sekä myös parantaa keskittymistä. Musiikin avulla voi ilmaista tunteitaan mm. iloa, surua, alakuloisuutta sekä purkaa stressiä. Kaikki ihmiset tekevätkin sitä omalla tavallaan (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57 ja 113–115.)

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Lähtökohdat tähän projektiin olivat hyvät. Olen ammatiltani jo lähihoitaja. Ammattikoulussa olen tehnyt jo ammattikoulutasoisen opinnäytetyön. Ammattikorkeakoulussa olen opetellut kirjoittamaan tekstejä ja tekemään laajoja asiakirjoja. Tämä opinnäytetyöprosessi on niistä laajin. Pidän kirjoittamisesta ja tekstin tuottaminen on minulle helppoa.

Olen kiinnostunut syöpäpotilaiden hoidosta ja haluan tulevaisuudessa työskennellä mm. heidän kanssaan sisätauti-kirurgisena sairaanhoitajana. Halusin tehdä käytännönläheisen projektiluonteisen opinnäytetyön. Ideoimme yhdessä Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen ja Pudasjärven Syöpäkerhon kanssa opinnäytetyön sisältöä ja meillä tuli ajatus viriketuokion pitämisestä. Halusin viriketuokion olevan arkea virkistävä ja mahdollistavan vertaistuen eli tukevan psykososiaalisesti syöpäpotilaita ja heidän läheisiään. Musiikki on yksi psykososiaalisen tuen muoto ja myös oma harrastus, niin siitä syntyi luontevasti viriketuokion keskeinen sisältö.

Projektipääällikkönä saan paljon uutta tietoa syöpäpotilaan psykososiaalisesti tukemisesta sekä opin laatimaan hyvän projektiraportin. Saan varmuutta ryhmänohjaukseen ja vuorovaikutustaitoni kehittyvät. Hyödynsaajina tässä projektissa ovat syöpäpotilaat ja heidän läheisensä. Virallisen yhteistyökumppanini Pudasjärven Syöpäkerhon osallistujat saavat mielekästä tekemistä arkeensa ja vertaistukea pitämässäni viriketuokiossa. He saavat myös käyttää opinnäytetyöni materiaaleja vapaasti niitä kuitenkaan muuttamatta. Myös toinen yhteistyökumppanini Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys saa käyttää materiaalejani.

Projektin tavoitteen täsmennys tapahtuu hyödynsaajien ja valitun toimintamallin pohjalta. Tavoitteilla kuvataan muutosta mitä tapahtuu ja niitä verrataan nykytilanteeseen. Tavoitteet jaetaan kahteen ryhmään: kehitystavoitteeseen ja välittömiin tavoitteeseen. Kehitystavoite on pitkänajan tavoite tärkeimmän hyödynsaajan näkökulmasta. Kehitystavoite toteutuu hankkeen lopussa tai vasta jopa vuosien hankkeen jälkeen. Välittömät tavoitteet kuvaavat konkreettista muutosta. (Silfverberg 38–40, viitattu 3.5.2015.)

Projektin **tulostavoitteena** oli luoda viriketuokio syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. **Laatutavoitteena** oli viriketuokion mielenkiintoisuus, arkea piristävä ja virkistävä viriketuokio sekä ajantasaisuus. Mielenkiintoisuuteen pyrin kyselemällä Syöpäkerhon vetäjiltä kerholaisten toiveista, tarpeista ja kiinnostuksen kohteista. Ajantasaisuuden varmistin luotettavalla ja mahdollisimman uudella tiedolla.

Projektin **lyhyen aikavälin tavoitteena** oli, että syöpäkerholaiset virkistyvät sekä saavat mielekästä tekemistä ja vertaistukea muilta kerholaisilta viriketuokion aikana.

Pitkän aikavälin tavoitteena on, että syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä psykososiaaliseen tukemiseen kiinnitettäisiin tulevaisuudessa enemmän huomiota. Hyödynsaajina ovat myös terveydenhuollon ammattilaiset, jotka tekevät työtä syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä kanssa. He saavat uusia työkaluja tukea psykososiaalisesti syöpäpotilaita ja heidän läheisiään opinnäytetyöni kautta. Tavoitteena on myös, että syöpäkerholaisille jäisi selkeä käsitys psykososiaalisesta tukemisesta ja sen muodoista.

Omiin **oppimistavoitteisiin** kuului projektiluontoisen työn tekemään oppiminen, projektipäällikkönä oleminen ja hyvän projektiraportin laatiminen. Myös uuden teorian tiedon sisäistäminen syövän vaikutuksesta hyvinvointiin ja psykososiaalisen tuen muodoista kuului tavoitteisiini. Oppimistavoitteena oli myös, että saan varmuutta ryhmänohjaukseen, omat yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät ja osaan huomioida ryhmän tasa-arvoisesti ja yksilöllisesti.

Taulukko 1. Laatutavoitteet

Laatutavoite	Laatutavoitteen kriteerit
1. Mielenkiintoinen	Viriketuokio kiinnostava ja asiakaslähtöinen
2. Arkea piristävä ja virkistävä	Viriketuokio mielekäs
3. Ajantasainen	Oikea luotettava tieto

3 PROJEKTIN SUUNNITTELU

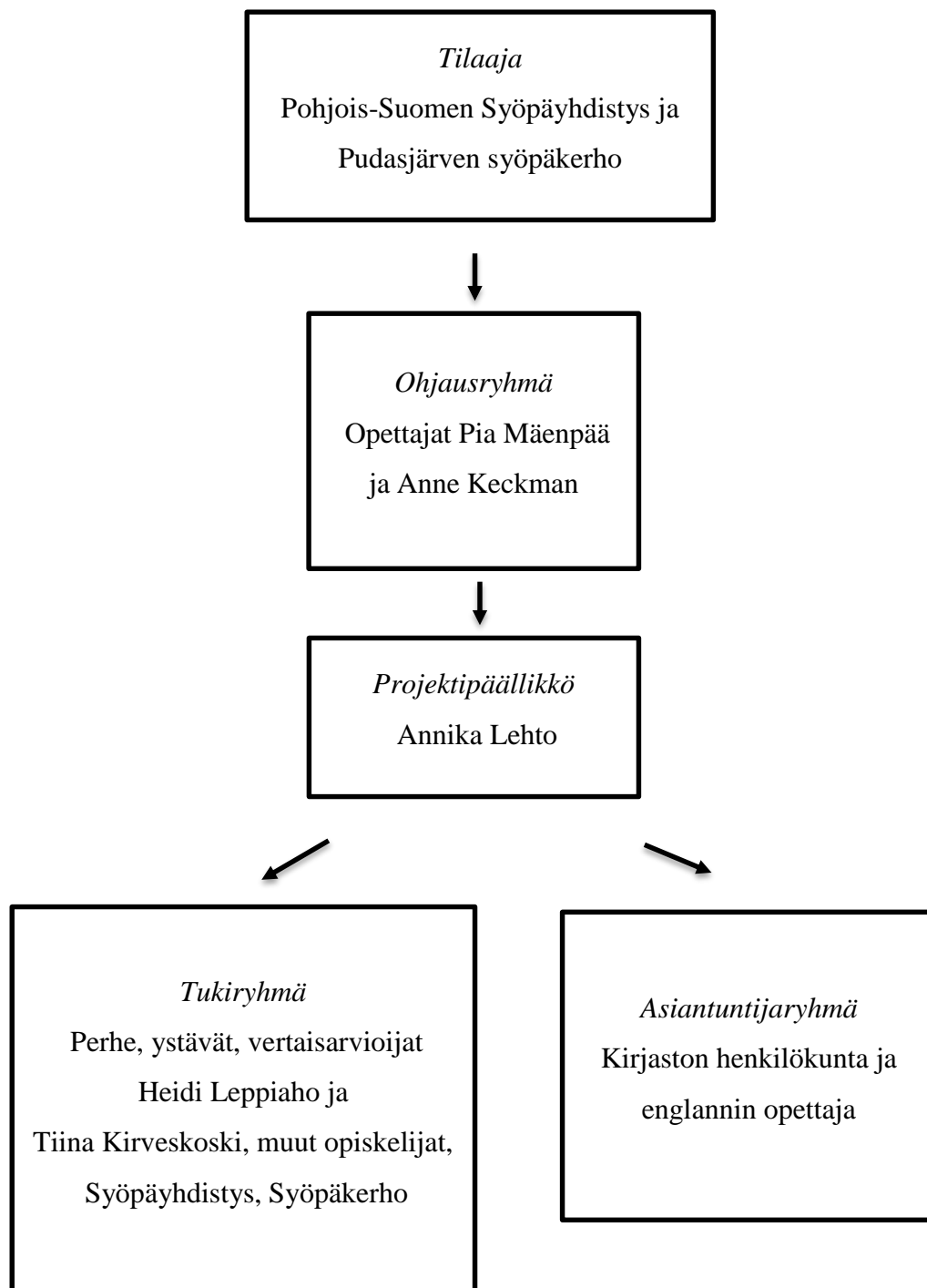
Projektin suunnittelulle on varattava tarpeeksi aikaa. Näin varmistuu että tärkeät yhteistyöneuvottelut, taustaselvitykset, aivoriiheilyt, suunnitelmien luonnostelu ja kommenttikierrokset valmistuvat ajallaan. (Silfverberg, 14, viitattu 3.5.2015.) Jos hanke on pitkä ja laaja, se on järkevää jakaa moneen eri vaiheeseen. Vaiheet voivat esimerkiksi olla toimintamallin ja yhteistyöverkoston kehittäminen, toiminnan kehittäminen sekä toiminnan vakiinnuttaminen. Tämän tyyppisessä hankkeessa jo ensimmäisen vaiheen suunnittelussa pyritään hahmottamaan hankkeen kokonaisuus: mietitään toteutuksen vaiheet ja aikataulu. Vain seuraava suunnitteilla oleva hankevaihe määritellään tarkemmin. Joskus oppimisprosessi voi johtaa siihen, että perustoimintamallia ja alkuperäisiä tavoitteita joudutaan muuttamaan. Ohjaus/johtoryhmä ja rahoittajat hyväksyvät luonnollisesti suurimmat muutokset. (Silfverberg, 34, viitattu 3.5.2015.)

Projektiini kuuluu kaksi sopimusta yhteistyökumppanini kanssa: aiesopimus ja varsinainen yhteistyösopimus. Aiesopimuksessa on alustavasti opinnäytetyön aihe, tavoitteet ja toiminta. Yhteistyösopimuksessa kerrotaan selkeästi yhteistyö ja tekijänoikeus. Projektini oli suunnattu syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. Ohjaavat opettajani Pia Mäenpää ja Anne Keckman hyväksyivät projektisuunnitelman, jonka jälkeen lähetin sen yhteistyökumppanille Pudasjärven Syöpäkerholle. Työn tekijänoikeudet pidätän tekijänä itselläni.

3.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio koostuu eri osapuolista, jossa roolit ja vastuut ovat jaettu selkeästi. Organisaatiossa on mukana ohjaus/johtoryhmä, varsinainen projektioorganisaatio sekä yhteistyökumppanit. (Silfverberg, 50, viitattu 3.5.2015.) Projektityössä käytetään yleensä linjaorganisaatiota. Siinä tärkeimpien sidosryhmien perustama johto/ohjausryhmä huolehtii projektin ohjaamisesta ja seurannasta. Projektin sisäisestä johtamisesta vastaa taas projektipäällikkö ja hänen alaisenaan ovat eri osaprojektien tiimit. Osaprojektijakoa ja erillistä johtoryhmää ei yleensä kuitenkaan tarvita pienissä hankkeissa. (Silfverberg, 48, viitattu 3.5.2015.)

Tilaaajalla eli Pohjois-Suomen syöpäyhdistyksellä ja Pudasjärven Syöpäkerholaisilla oli omat tarpeensa ja toiveensa projektille. Ohjausryhmän eli opettajien Pia Mäenpään ja Anne Keckmanin tehtävänä oli valvoa projektini etenemistä ja tukea minua projektipäällikkönä suunnittelussa ja projektin strategisessa johtamisessa. Projektipäällikkö yleisen johtamisen lisäksi huolehtii projektisuunnitelman laatimisesta, hankkeen seurannasta ja sisäisestä arvioinnista sekä vastaa raportoinnin ja tiedottamisen projektin etenemisestä Syöpäkerholle ja Syöpäyhdistykselle. Tukiryhmään kuului perhe, ystävät, luokkakaverit, Syöpäyhdistys ja syöpäkerholaiset. He antoivat tukensa, tsemppasivat ja kannustivat. Tukiryhmään kuuluu myös vertaisarvioitsijat, he antoivat palautetta projektin eri vaiheissa. Opiskelijakaverit myös antoivat vinkkejä viriketuokion sisältöön. Asiantuntijaryhmä toi omaa asiantuntijuuttaan projektiin, mm. kirjaston henkilökunta auttoi tiedon etsinnässä sekä englanninkielen opettaja tiivistelmän kääntämisessä.



Kuvio 1. Projektioorganisaatio

3.2 Projektin työvaiheet ja aikataulu

Projektin aikatauluttaminen on projektin suunnittelussa yksi tärkeä huomioitava asia. Aikataulutuksen avulla hallitaan projektin etenemistä. Aikatauluun merkitään projektin tuottamiseen tarvittavat työvaiheet, kestot sekä alkamis- ja lopetusajat. Hyvin tehty aikataulutus mahdollistaa mm. projektin keston lyhentämisen, jos tehtävät ovat järjestelty oikein. (Hypermedian opetus, viitattu 12.12.2015.) Projekti aloitetaan ideoimalla ja aihepiirin perehtymällä. Aihepiiriin perehdytään mm. hankkimalla tietoa ja käymällä koulu- tuksissa. Varsinainen projektin suunnittelu työstetään projektisuunnitelmassa. Projektin suunnitelman jälkeen tulee tärkein vaihe projektissa eli projektin varsinainen toteuttaminen. Tässä vaiheessa voi olla paljon alatehtäviä riippuen projektin luonteesta. Projektia arvioidaan koko sen prosessin ajan, niin alussa tavoitteita, kuin lopussa toteutuksen onnistumista. (Silfverberg, 15, viitattu 12.12.2015.)

Opinnäytetyön prosessi lähti käyntiin aiheen ideoinnilla. Oulun ammattikorkeakoulusta opettajat neuvoivat ottamaan yhteyttä Pohjois-Suomen Syöpäyhdistykseen. Tapasin Syöpäyhdistyksen järjestösihteerin kanssa ja pohdimme tulevan opinnäytetyöni sisältöä ja ai- hetta. Päätimme ottaa kotipaikkakuntani syöpäkerhoon yhteyttä ja kysyä, olisiko heillä kiinnostusta lähteä mukaan projektiin. Pudasjärven Syöpäkerho innostui yhteistyöstä ja tapasimme kerhon vetäjien kanssa. Tapaamisilla, sähköpostitse ja puhelimitse aloimme ideoida viriketuokion ai- hetta ja kyselin heidän toiveitaan ja tarpeitaan projektille. Aihee- seen perehdyin 2014 syksyllä eri lähteiden avulla. Arvioin eri lähteiden luotettavuutta. Projektisuunnitelmaa ja viriketuokion suunnitelmaa työstin tammikuusta 2015 lähtien ja ne valmistuivat ajallaan syksyllä 2015. Suunnitelmia työstin aktiivisesti vapaa-ajalla ja koulun järjestämissä työpajoissa. Projektisuunnitelman ja viriketuokion suunnitelman hy- väksytin opettajilla ja sen jälkeen lähetin ne myös yhteistyökumppaneille. Projektin to- teutin 25.10.2015 Pudasjärvellä Syöpäkerhossa. Hieman keskeneräisen opinnäytetyön esitin Hyvinvointia yhdessä- päivässä 4.11.2015 OAMK:n opiskelijoille ja opettajille. Loppuraportin kirjoitin valmiiksi joulukuussa 2015. Kypsyysnäytteen teen artikkelin muodossa keväällä 2016.

Taulukko 2. Työsuunnitelma ja aikataulu

Vaihe	Alavaiheet ja sisältö	Aikataulu
Ideoiminen	Aiheen selkeytyminen ja rajautuminen	Syksy 2014
Perehtyminen aiheeseen	Tietoperusta	Syksy 2014
Suunnitteleminen	Projektisuunnitelman ja viriketuokion suunnitelman valmistuminen	Tammikuu 2015-Lokakuu 2015
Projektin toteuttaminen	Viriketuokio Syöpäkehossa	25.10.2015
Projektin päättäminen	Opinnäytetyön esitys marraskuussa ja loppuraportin kirjoittaminen	Marraskuu 2015- Joulukuu 2015
Opitun tiedon varmistaminen	Kypsyysnäyte	Kevät 2016

4 SYÖPÄÄ SAIRASTAVAN PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN

4.1 SYÖVÄN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

Ihmisen terveyttä pidetään yleensä normaalina asiana. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin keskinäistä tasapainoa tavoitellaan. Riittävä ravinnonsaanti, liikunta, päivittäinen puhtaus, suolen ja rakon toiminta sekä sosiaaliset vuorovaikutussuhteet mahdollistavat hyvinvoinnin eri osa-alueiden tasapainon. (Eriksson ym. 2000, 68.)

Syöpään sairastuminen heikentää ihmisen hyvinvointia aina jossakin määrin. Syöpä aiheuttaa myös monia ongelmia. Ongelmat voivat johtua niin syöpädiagnoosista kuin itse sairaudesta ja sen hoidoista. Hoitojen haittavaikutuksiin ei ole yleispätevää ohjetta, kaikki kokevat haittavaikutukset yksilöllisesti. On olemassa kuitenkin hyviä hoitotyön keinoja, joilla potilaan oloa ja ongelmia voidaan helpottaa ja ennaltaehkäistä. (Eriksson ym. 2000, 68.)

4.1.1 Psyykinen hyvinvointi

Mielialan vaihtelut liittyvät syöpään sairastumiseen, koska sairastuminen koetaan suurena elämäntapahtumana (Ahonen ym. 2012, 140). Potilas voi tuntea avuttomuutta, huolta, epävarmuutta, ahdistusta ja kuoleman pelkoa. Myös pelkoa voi tuntea leikkauksista, sairauden leviämisestä, yleiskunnon heikkenemisestä, tuntemattomasta tulevaisuudesta, hoidoista ja kivuista. Syöpään sairastunut voi sairastua myös masennukseen. Masennus on usein liittynyt syöpä- ja sädehoitojen haittavaikutuksiin ja kipuun. (Kuuppelomäki 1997, 26–27.)

Syöpä ja sen hoidot voivat vaikuttaa myös potilaan minäkuvaan ja seksuaaliseen identiteettiin (Ahonen ym. 2012, 164). Sisäisen minäkuvan muutoksia on tunne rikkinäisyydestä, eikä se näy päällepäin. Ulkoisella minäkuvan muutoksella tarkoitetaan fyysistä tai toiminnallista muutosta, esim. arvet, kaljuus. (Rosenberg, viitattu 30.3.2015.) Syöpä voi myös vaikuttaa ns. positiivisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Syöpäsairaus on voinut lisätä ymmärrystä ja arvostusta muihin ihmisiin sekä kasvattaa henkisesti. Ihmissuhteita

oppii ehkä arvostamaan enemmän ja ympäristöä kohtaan avoimuus lisääntyy. Myös sietokyky, kärsivällisyys sekä kiitollisuus voivat lisääntyä. (Kuuppelomäki 1997, 26–27.)

4.1.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Syöpään sairastunut voi yrittää suojella itseään ja elämäänsä vetäytymällä muusta maailmasta. Tästä voi seurata yksinäisyyttä, ikävystymistä ja sosiaalista eristyneisyyttä (Kuuppelomäki 1997, 26). Jopa läheistensä läsnä ollessa syöpäpotilas voi tuntea yksinäisyyttä (Ahonen ym. 2012,164). Töistä pois jääminen voi katkasta välit työkavereihin. Suhteet sukulaisiin ja ystäviin voivat heiketä sairauden edetessä. Usein kuitenkin potilaan ja läheisten perhesuhteet säilyvät sairaudesta huolimatta. Tähän on auttanut esimerkiksi se, että on saanut tietoa ja tukea. (Kuuppelomäki 1997, 26.)

Selviytyjän matkaoppaassa (2014) rohkaistaan luottamaan ihmisiin sekä kertomaan avoimesti omasta sairaudesta ja sen vaikutuksista. Oppaassa kannustetaan uskomaan itseensä ja kerrotaan kaikkien oikeudesta ihmissuhteisiin. (Selviytyjän matkaopas 2014, 53-54.)

4.1.3 Fyysinen hyvinvointi

Syöpäpotilas voi tuntea voimakasta, sietämätöntä tai pitkäaikaista eli kroonista kipua. Useimmiten kipua esiintyy enemmän sairauden loppuvaiheessa, alkuvaiheessa vähemmän. Kipujen yleisin syy on itse kasvain. Syöpä voi aiheuttaa myös fyysistä heikkoutta, voimattomuutta ja uupumusta. Tämä voi ilmetä arjessa mm. kömpelyytenä ja epävakaana seisomisena. Myös hengenahdistusta, hiustenlähtöä ja yskää voi esiintyä. Sytostaattien aiheuttama oksentelu ja pahoinvointi on yleinen fyysinen haittavaikutus. (Kuuppelomäki 1997, 25.) Pahoinvointi voi olla joko psyykkistä tai fyysistä (Eriksson ym. 2000, 72).

Vaikeimpana fyysisinä ongelmina syöpään sairastuneet pitävät pahoinvointia, suun limakalvojen kuivumista ja rikkoutumista, ruokahaluttomuutta sekä puhumisen heikentymistä. Sädehoito voi aiheuttaa ihovaurioita ja erilaisia liikkumisen ongelmia: raajojen

puutumista ja kiputiloja. (Eriksson ym. 2000, 68.) Syöpäpotilaalla voi esiintyä myös fyysistä (ja psyykkistä) hoitoväsymystä. Hoitoväsymys näkyy voimattomuutena, väsymyksenä ja hengästymisenä kävellessä sekä huonona fyysisenä kuntona, joka voi osin olla raskaiden hoitojen jälkitilana. Hoitoväsymystä on vaikea mitata mittareilla, koska se on potilaan subjektiivinen kokemus. (Eriksson ym. 2000, 83.)

4.2 PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN

Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan syöpään sairastuneen ja hänen läheistensä selviytymisen tukemista uudessa elämäntilanteessa. Tähän elämäntilanteeseen kuuluu niin syöpäsairaus tutkimuksineen, että hoito ja seurantakin. Lähtökohtana on kunnioittaa potilasta ja huomioida hänen yksilölliset toiveensa ja tarpeensa. Moniammatillinen tiimi on tärkeä psykososiaalisessa tukemisessa. Siihen osallistuu sairaanhoitajan lisäksi lääkärit, sosiaalihoitajat, fysioterapeutit ja monet muut. Myös syöpäjärjestöistä saa paljon tukea; mahdollisuus osallistua sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjaksoille, saada vertaistukea sekä myös taloudellista tukea hoidon aiheuttamiin kustannuksiin. (Ahonen ym. 2013, 162–163.) Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan myös sairastuneen identiteetin vahvistamista ja persoonallisuuden edistämistä sekä tukemista traumaattisissa kriiseissä ja elämänmuutoksissa (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemila & Ihalainen 2009, 59).

Läheiset ovat tärkeitä tukihenkilöitä syöpään sairastuneelle potilaalle. Toisaalta syöpä sairautena voi pelästyttää ja karkottaa läheisempiä ihmisiä. Tällöin sairaanhoitajan antama tuki on todella tärkeää. (Mustajoki, Alila, Matilainen & Rasimus, 2010, 296.) Useat potilaat kestävät läheistensä tukemana sairauden tuoman epävarmuuden ja hädän. Osa potilaista kuitenkin tarvitsee siihen myös ulkopuolista apua ja tukea. (Aalberg & Idman 2007, 787.)

Jussila (2004) on laatinut teorian perheen selviytymisestä silloin, kun vanhempi sairastuu syöpään. Jussilan mukaan perhe selvittää eteen tulevia haasteita ja asennoituu tulevaisuuteen *elämän vakautumisen* avulla. Näitä selviytymismalleja on neljä. **Sairaudesta irtautuva** malli näkyi perheessä myönteisyytenä, toiveikkuutena, tasapainoisuutena, luotta-

muksena tulevaan, elämänhaluisena käytöksenä sekä peräänantamattomuutena ja aktiivisuutena. **Sairautta vastaan taistelemalla** perhe kapinoi elämämuutosta vastaan ja varautui nykyistä pahempaan. Perhe oli pelokas, huolestunut ja epävarma. Kun perhe **totutteli elämään sairauden kanssa**, korostui arjessa tosiasioiden selkiytyminen, apuun turvautuminen ja vaikeuksissa kypsyminen. Perhe, joka **alistui sairauteen**, oli lamaantunut ja passiivinen. Perheen elämä oli seisahtunut. huolista kuormittunut, pelon valtaan joutunut ja sairastumiseen juuttunut. (Jussila 2004, 6-7.)

Potilaan psykososiaalisen hyvinvoinnin edellytyksenä on toivo (Eriksson ym. 2000, 147). Toivo merkitsee uskoa tulevaisuuteen ja elämän mielekkyyteen. Tulee tunne ja kokemus siitä, että on olemassa mahdollisuus, että jokin tie vie eteenpäin. (Mustajoki ym. 2010, 696.) Hoitotyössä käytetyllä huumorilla on myös merkitystä syöpäpotilaille. Huumori on myötämielistä pilailua ja leikinlaskua. Potilaat arvostavat huumorintajua ja haluavat sitä olevan myös hoitajilla. Huumori edistää myönteisiä tunteita sekä lievittää potilaiden ja hoitajien kokemaa stressiä. Huumori myös auttaa purkamaan negatiivisia tunteita turvallisesti ja hyväksyttävästi. Huumoriin liittyy myös nauru. Nauru itsessään vaikuttaa positiivisesti ihmisen elintoimintoihin ja mielialaan: hengitystoiminta tehostuu, lihaksisto rentoutuu ja verenkierto paranee. (Eriksson ym. 2000, 151–152.)

Psykososiaalinen tuki voidaan jaotella neljään tuen muotoon: tiedollinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja käytännön tuki. **Tiedollinen** tukeminen on teorian tiedon antamista syöpäsairaudesta: syövän eri hoidoista ja ennusteesta, mahdollisista haittavaikutuksista ja niiden ehkäisystä. Myös sosiaaliturvasta ja tukimahdollisuuksista kertominen kuuluu tiedolliseen tukemiseen. **Emotionaalinen** tukeminen on myötäelämistä. Siinä luodaan luottamuksellinen ja turvallinen hoitosuhde. On myös tärkeä kuunnella ja olla aidosti läsnä syöpään sairastuneen ja hänen omaisiensa kanssa keskustellessa. Rohkaistaan puhumaan tunteista ja ylläpidetään toivoa. Myös hengellinen tuki kuuluu emotionaaliseen tukeen: annetaan mahdollisuus olla yhteydessä sairaalapastoriin tai muuhun henkilöön potilaan oman toiveen ja uskonnollisen vakaumuksen mukaan. **Sosiaalinen** tuki on sitä, että kannustetaan myös läheisiä osallistumaan hoitoon. Tuetaan myös potilasta olemaan yhteydessä ystäviin. Mahdollistetaan potilaan voimavarat ja mielekäs tekeminen. **Käytännön** tukeminen on käytännön asioissa avustamista: peruukin hankintaa, lääkehoidossa ja päi-

vittäisissä toiminnoissa avustamista sekä tiedon antamista sosiaaliturvasta. Myös kuntoutuminen ja mahdollinen työhön paluu kuuluu käytännön tukemiseen. (Ahonen ym. 2013, 163.)

Voimavara- sanalla on monta synonyymia. Voimavaraa voi kuvata sanoilla: selviytymisstrategia, selviytymistaito, toimintamahdollisuus, vahvuus, kyky, mahdollisuus tai keino. (Kettunen ym. 2009, 65.) Voimavarat voidaan jakaa ympäristön ja yksilön voimavaroihin. Ympäristön fyysisiin voimavaroihin kuuluu tilat, palvelut, rakenteet, varustus ja varallisuus. Sosiaalsiin ympäristön voimavaroihin sisältyy konkreettinen apu, tiedonsaanti sekä emotionaalinen tuki. Yksilölliset voimavarat tulevat yksilöstä itsestään: fyysisiä voimavaroja on ikä, terveys ja kunto. Psykososiaalisia yksilön voimavaroja on niin itsetuntemus, vuorovaikutus-, tunne- ja kognitiiviset taidot, kuin myös motivaatio, maailmankatsomus ja yksilön oma kyky solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Kettunen ym. 2009, 65.)

Vertaistuki on myös psykososiaalista tukemista. Vertaistuki on kokemusten vaihtoa. Se on vastavuoroista, koska vertaistukihenkilöiden omakohtaiset sairauden kokemukset mahdollistavat yhteisten kokemusten jakamisen. Koulutettu vertaistukihenkilö on merkittävä voimavara vastasairastuneelle. Vastasairastunut näkee ja kuulee konkreettisesti, miten sairauden ja omien tunteiden kanssa voi elää arkea. Vertaistukihenkilö on asiantuntija sairauden tuomista tunteiden ja kokemusten tasapainottelusta arkielämässä. (Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2014.)

Nurmisen (2013) mukaan vertaistuki on merkittävä psykososiaalisen tuen muoto. Vertaistuki auttaa ymmärtämään vakavaa sairautta ja elämäntilannetta sekä antaa rohkeutta puhua. Se myös lisää läheisyyden ja inhimillisyyden tunnetta. Nurminen kertoo vertaistuen olevan lisätukea, erityistukea sekä henkistä tukemista. Sairastuneelle ja hänen läheisilleen tulee tarve saada puhua samassa tilanteessa oleville, koska sairauden aiheuttamat oireet ja muutokset synnyttävät paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia. (Nurminen 2013, 65–66.)

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin läpivienti projektipäällikölle on monesti kiireistä aikaa mutta myös mielenkiintoista. Usein projekteissa tulee yllätyksiä ja muutoksia, joissa projektipäällikön pitää pysyä miettimään ja muuttamaan tilanteet nopeasti. Projektityö onkin haastavaa ja vaatii paljon töitä. Projektipäälliköllä pitää olla koordinaatiokykyä, osaamista priorisoida tehtäviä, kestää epävarmuutta ja painetta sekä hoitamaan useita asioita yhtä aikaa. Projektipäällikkö vastaa projektista, sen tulosten laadusta, aikataulutuksesta sekä, että projekti pysyy budjetissaan. (Onnistu projektissa 2003, 141.)

5.1 Viriketuokion suunnittelu

Viriketuokion periaatteet ovat yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus sekä kirjaaminen ja arviointi. Yksilöllisyys näkyy viriketuokiassa siten, että toiveet, mielenkiinnonkohteet ja tarpeet ovat lähteneet viriketuokioon osallistuvilta. Viriketuokiolle laaditaan tavoitteet: mietitään, mitä pyritään saamaan aikaan. Viriketuokion tarkka suunnitelma mahdollistaa tuokion tavoitteiden täyttymisen. Systemaattisuus näkyy viriketuokiassa johdonmukaisena toimimisena. Viriketuokion toteutuksessa painotetaan yksilöiden voimavaroja ja vahvuuksia. Viriketuokion loputtua on tärkeä kirjata tuokion onnistuminen sekä miettiä hyviä ja kehitettäviä asioita. (Airila 2002, 12.)

Joukko ihmisiä ei ole vielä ryhmä. Vuovaikutuksen syntyminen edellyttää ryhmäytymisen. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat yhteinen päämäärä, ryhmäläisten väliset suhteet ja ryhmädynamiikka. Jokaisen ryhmänjäsenen on tärkeä tuntee kuuluvansa ryhmään. Omalla henkilökohtaisella tarinalla ja elämäntilanteella on vaikutusta ryhmätilanteeseen, vaikkei niistä kerrottaisikaan. Ne näkyvät toiminnassa ja kommentaissa. Ohjaajan on tunnettava ryhmädynamiikka. Tilannetajun ja etenevän prosessin hallinta ja ymmärtäminen on tärkeää. Ryhmänohjaaja auttaa ryhmää saavuttamaan tavoitteet sekä huomio yksilön ja koko ryhmän. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki, 1999, 32–37.)

Musiikilla on monia eri vaikutuksia. Musiikin avulla esimerkiksi voidaan vähentää kroonisen kivun tuntemista ja vaikuttaa hengitystoimintaan positiivisesti. Musiikki on myös ohjausväline, varsinkin silloin, kun sanat eivät riitä. Musiikki nopeuttaa tai hidastaa ruumiintoimintoja, vahvistaa ihmisten välisiä kanssakäymisiä sekä myös vaikuttaa keskittymiseen parantaen. Myös yksilön aloitekykyyn ja verbaaliseen kykyyn musiikilla on myönteisiä vaikutuksia. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 57.)

Musiikki ja tunteet liittyvät suuresti toisiinsa. Erilaiset musiikkilajit vaikuttavat yksilöllisesti ihmisiin. Musiikin avulla voi ilmaista tunteitaan ja kaikki ihmiset tekevätkin sitä omalla tavallaan. Musiikin avulla voi ilmaista mm. iloa, surua, alakuloisuutta sekä purkaa stressiä. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 113–115.) Musiikki antaa paljon mahdollisuuksia: sillä voidaan paljastaa ja parantaa. Vaikeiden asioiden käsittely onnistuu turvallisesti musiikin avulla. Musiikkia saa myös aikaan vuorovaikutusta. Esteettiset kokemukset ja mielihyvän tunteet liittyvät vahvasti musiikkiin. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015, viitattu 27.3.2015.)

Suunnitteluvaiheessa tein projektisuunnitelman, jossa arvioin opinnäytetyön onnistumista, riskejä ja aikataulutusta. Suunnittelutyöskentely alkoi työpajatyöskentelyllä, joissa sain apua ohjaajaltani Pia Mäenpäältä. Osallistuin useisiin työpajoihin ja tein myös aktiivisesti suunnitelmaa vapaa-ajalla. Käytin erilaisia lähteitä apuna tiedonhaussa sekä projektisuunnitelmaa tehdessä. Tietoperustan esittämisen jälkeen sain hyviä ideoita viriketuokioon muilta opiskelijoilta. Sain projektisuunnitelma valmiiksi aikatauluni mukaisesti. Tein viriketuokiolle oman suunnitelman, johon tarkasti aikataulutin ja hahmottelin viriketuokion kulun. Viriketuokion suunnitelma on liitteessä 1. Hankin kaikki tavarat hyvissä ajoin ennen viriketuokiota; maalauspaperit, pensselit, vesivärit, vesimukit, laulujen nuotit, tulostin palautekyselyn. Harjoittelin laulujen säestyksiä ja kokeilin musiikkimaalauksen koehenkilöllä. Tein alkuinfoon pienen muistilapun, jonka avulla kerroin syöpäpotilaan psykososiaalisesta tukemisesta. Syöpäkerhon vetäjiä tapasin pariin kertaan Pudasjärvellä, jolloin suunnittelimme tuokiota ja kirjoitimme yhteistyösopimuksia. Muuten olen ollut heidän kanssaan yhteydessä puhelimitse ja sähköpostitse. Syöpäkerhon vetäjät ovat informoineet syöpäkerholaisia heidän toiveistaan ja tarpeistaan koskien viriketuokiota. Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa olen ollut myös yhteydessä sähköpostitse työni edistymisestä.

5.2 Viriketuokion toteutus

Ryhmänohjauksessa on neljä vaihetta. Ensin valmistaudutaan ryhmänohjaukseen perehtymällä aihepiiriin ja ohjattavien taustatietoihin. Rajataan myös sisältö sekä valitaan työmenetelmät ja ohjausmateriaali. Asetetaan tavoitteet. Toisessa vaiheessa: ryhmänohjauksen aloittamisessa luodaan kontakti ohjattaviin yksilönä ja ryhmänä. Aloittamisessa esitetytään ja esitetään ohjaustilanteen ohjelma sekä tavoitteet. Luodaan myönteinen ilmapiiri. Ryhmänohjauksen toteuttaminen on ryhmädynamiikan huomioimista, tavoitteisiin pääsyn turvaamisesta, keskusteluun motivoimista, kysymysmahdollisuuden tarjoamisesta ja aikasuunnitelman rajoissa huolehtimisesta. Viimeisenä vaiheena, kun ryhmänohjaus lopetetaan, tehdään yhteenveto sekä arvioidaan toteutumista. Suunnataan katse myös tulevaisuuteen. (Jussila, Kangas & Haltamo, 2010, 197.)

Viriketuokion toteutin 25.10.2015 Pudasjärven Palvelukeskuksessa. Viriketuokio alkoi siten, että kerroin itsestäni, syöpäpotilaan psykososiaalisesta tukemisesta sekä viriketuokion tavoitteista. Otin jokaiseen ryhmäläiseen vuorotellen katsekontaktin. Käytin apuna muistilappua, johon olin laittanut avainsanoja. Lyhyt alkuinfo kesti n.10minuuttia. Sen jälkeen oli yhteislauluja. Jaoin kerhon vetäjien kanssa kerholaisille syöpäkerhon omat laululehtiset. Kerroin, että olin valinnut tuttuja lauluja laululehtisistä, joita olin harjoitellut ja tulostanut nuotit. Lauluja oli 7 ja suurin osa niistä oli suomalaisia kansanlauluja. Yhteislaulutuokio kesti n. 30 minuuttia.

Yhteislaulun jälkeen oli musiikkimaalausta. Rohkaisin syöpäkerholaisia musiikkimaalauksessa maalaamaan musiikin tuomia tunteita ja kerroin, ettei maalauksellisia taitoja tarvinnut olla. Kerroin musiikkimaalauksen olevan yksi psykososiaalisen tuen muoto ja maalaus tulisi heitä itseään varten. Jaoin syöpäkerholaisille maalauspaperit, vesivärit, pensselit ja vesimukit. Soitin ja lauloin pianolla Lapin kesä- laulun. Laulu on alun perin Eino Leinon sanoittama runo, josta myöhemmin Perttu Hietanen ja Taisto Wesslin sävelsivät nykyisen version. Laulun jälkeen kiersin kerholaisten luona ja osa heistä kertoi maalauksistaan. Kaikki 19 paikalla olevista kerholaisista maalasivat musiikin tuomia tunteita paperille värein ja kuvin. Kerholaiset halusivat antaa maalaukset minulle, että voin näyttää niitä Hyvinvointia yhdessä- päivässä. Musiikkimaalaus kesti n.20min. Lopuksi pyysin kerholaisia antamaan lyhyen kirjallisen palautteen tekemälleni palautepohjalle. Palautteessa oli 1-5 asteikko, johon sai merkitä alkuinfon ja koko viriketuokion onnistuminen.

Palautteessa oli myös tyhjä kohta, johon sai laittaa vapaata palautetta opinnäytetyöhöni liittyen. Palautteen pyytämässä meni n.10min. Lopuksi oli vapaata keskustelua ja kerhon puolesta kahvitarjoilu. Viriketuokioon kului aikaa yhteensä noin 1,5 tuntia. Tuokion aikana pidin huolta aikataulusta ja huomioin selkeän ohjeistuksen. Rohkaisin kerholaisia osallistumaan omien voimavarojen mukaan. Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen edustaja ei päässyt osallistumaan viriketuokioon, mutta lähetin hänelle viriketuokion lopuksi arviointia siitä, miten tuokio onnistui.

Projektin kruunaa hyvä ja tiivis raportti. Raportti luo selkeän lopun projektille. Loppuraportti on muodoltaan tuore ja luotettava, määrätietoisesti ja selkeästi kirjoitettu sekä projektitulokset on esitetty napakasti. (Rissanen, 2002, 171–173.) Loppuraportissa kuvaan projektin toteutusta ja arvioin viriketuokion onnistumista ja tavoitteiden täyttymistä. Opinnäytetyön esitin Hyvinvointia yhdessä- päivässä 4.11.2015. Päivään osallistui OAMK:n opiskelijoita ja opettajia sekä työelämän ammattilaisia. Valitettavasti yhteistyökumppanini Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen edustaja ja Pudasjärven Syöpäkerhon yhteyshenkilö eivät päässeet osallistumaan päivään. Kypsyysnäytteen suoritan artikkelin muodossa keväällä 2016. Valmis ja hyväksytty opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Onnistuneen projektin määrittelemineen on monimutkaista. Tyypillinen jaottelu projektin onnistumiselle on projektin hallinnan onnistuminen ja projektin tuotteen onnistuminen. Jos molemmissa koetaan onnistuneen, voi projektin katsoa olevan kokonaisuudessa onnistunut. (Lehtimäki 2010, viitattu 16.11.2015.) Projektissa arvioidaan suunniteltujen resurssien ja aikataulutuksen onnistuminen. Myös projektin toiminta ja toiminnan laatu arvioidaan. Arvioinnissa huomioidaan myös uusien menetelmien omaksuminen ja oppiminen. (Järvelä 2006, viitattu 16.11.2015.)

Arviointi on prosessi, joka merkitsee sitä, että arviointia tehdään koko projektin ajan eri vaiheissa. Projektin arviointi tähtää oppimiseen. Arvioinnin avulla kehitetään oma toimintaa projektin aikana. Projektin jälkeen arviointi auttaa hyödyntämään saatuja kokemuksia ja tuloksia muissa toiminnoissa ja projekteissa. (Onnistunut projekti- opas, 2000, 37.)

6.1 Viriketuokion arviointi

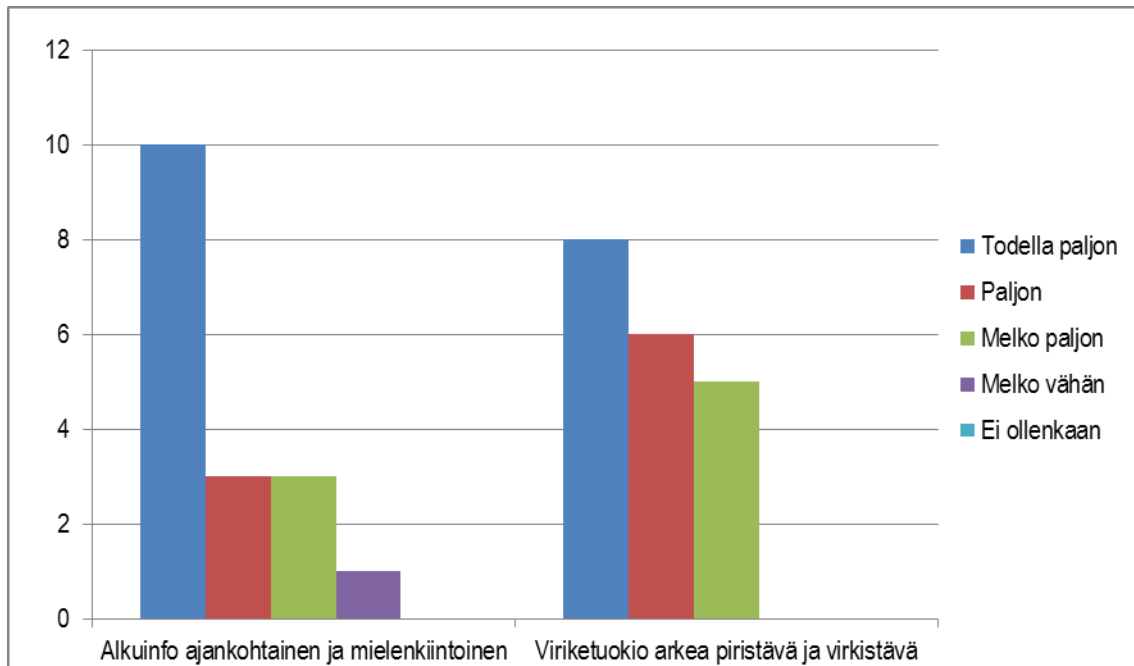
Opetushallituksen mukaan hyvän ohjauksen kriteereitä on mm. riittävä ja monipuolinen ohjaus, aktiivisuuden, vastuullisuuden sekä osallisuuden tukeminen, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus sekä vuorovaikutteinen yhteistyö. (Opetushallitus, viitattu 30.10.2015.) Väisänen tutkimuksessa tarkasteltiin, millainen on hyvä ohjaaja. Hyvä ohjaaja on laitettu kategorioihin A, B ja C. A kuvastaa ammatillisuutta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että hyvä ohjaaja on taitava, pätevä sekä kykenee kommunikoidaan. Ohjaaja on luotettava, sitoutunut ja täsmällinen. Kattegoria B:n mukaan hyvä ohjaaja motivoi, kuuntelee sekä on empaattinen ja helposti lähestyttävä. Hän luo myös turvallisen ohjaussuhteen. Viimeisessä kategoriassa C:ssä hyvä ohjaaja antaa ohjeita ja haasteita sekä aktivoi osallistumaan. (Väisänen 2002, viitattu 30.10.2015.)

Omiin oppimistavoitteisiin kuului saada varmuutta ryhmänohjaukseen, omien yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja ryhmän huomioiminen tasa-arvoisesti ja

yksilöllisesti. Laineen ym. (1999) mielestä ryhmänohjaaja auttaa ryhmää saavuttamaan tavoitteet sekä huomioi ryhmän henkilöt yksilönä. Ohjaajan on myös tunnettava ryhmädynamiikka. Ohjaajana mielestäni onnistuin tavoitteiden mukaisesti. Sain ohjaajana kiitosta selkeästä, sujuvasta, innostavasta ja pirteästä ohjauksesta. Huomioin kaikki tasavertaisesti mutta myös yksilöllisesti esim. joku kerholaisista tarvitsi hieman enemmän aikaa maalaukseen musiikkimaalauksessa kuin joku toinen kerholaisista. Rohkaisin kerholaisia osallistumaan tuokioon omien voimavarojen mukaan. Sain varmuutta ryhmänohjaukseen ja huomasin miten suuri merkitys motivoinnilla ja rohkaisulla on.

Musiikkimaalaus oli monelle uusi kokemus ja maalaamistakin osa oli tehnyt viimeksi kouluaikoina. Musiikkimaalauksen laulu oli Lapin kesä. Laulu oli monelle kerholaiselle tuttu ja he kertoivat myös käyneensä Lapissa kerhon kanssa retkellä. Syöpäkerholaiset maalasivat rohkeasti musiikin tuomista tunteista. Maalaukset olivat värikkäitä ja suurin osa maisemakuvia. Syöpäkerholaiset olivat kiitollisia erilaisesta ”tehtävästä”, ja toivottivat minut tervetulleeksi uudestaan kerhon kokoontumiseen.

Tulostavoitteena oli luoda syöpäsairaita ja heidän läheisiään psykososiaalisesti tukeva viriketuokio. **Laatutavoitteet** olivat mielenkiintoisuus, arkea piristävä ja virkistävä sekä ajantasaisuus. Pyysin syöpäkerholaisilta viriketuokion jälkeen lyhyen kirjallisen palautteen. Palautekyselyn pohjalta nämä kaikkia tavoitteet täyttyivät keskimääräisesti hyvin (Kuvio 1.) Vapaaseen palautteeseen Syöpäkerholaiset kirjoittivat viriketuokion olevan ajatuksia herättävä, mielenkiintoinen, mukava ja virkistävä. Yksi lauluista oli hieman haastavampi laulaa sekä erään kerholaisen mielestä yhteislauluja olisi voinut olla lisää.



Kuvio 1. Syöpäkerholaisten palaute viriketuokiosta

Projektin **lyhyen aikavälin tavoitteena** oli, että syöpäkerholaiset virkistyvät sekä saivat mielekästä tekemistä ja vertaistukea muilta kerholaisilta viriketuokion aikana. Tämä tavoite täyttyi myös hyvin. Kirjallisen ja suullisen palautteen pohjalta syöpäkerholaiset virkistyivät ja saivat arkeensa piristystä. Kerholaiset saivat vertaistukea, kun he vaihtoivat kokemuksia psykososiaalisesta tukemisesta sekä saivat yhdessä laulaa ja maalata.

Erään tutkimuksen mukaan syöpäpotilaat toivoivat terveydenhuollon ammattilaisilta tiedollista tukemista, rohkaisua, kannustamista sekä käytännön asioissa auttamista. Läheisiltä ihmisiltä syöpäpotilaat taas toivoivat emotionaalista tukea, myötäelämistä sekä apua elämänmuutoksessa, johon kuuluu mm. vaikeat tunteet. (Joensuu, ym. 2013.) **Pitkän aikavälin tavoitteena** opinnäytetyössäni onkin, että syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä psykososiaaliseen tukemiseen kiinnitettäisiin tulevaisuudessa enemmän huomiota.

Viriketuokion periaatteet Airilan (2002) mukaan ovat yksilöllisyys, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, systemaattisuus, monipuolisuus, kirjaaminen ja arviointi. Mielestäni nämä kaikki toteutuivat viriketuokiossani. Huomioin syöpäkerholaiset yksilöllisesti, kyselin maalauksista ja annoin aikaa maalausten tekemisiin. Olin asettanut viriketuokiolleni

tavoitteet, jotka täyttyivät. Suunnittelin viriketuokion tarkasti vaihe vaiheelta, näin ollen pysin hyvin aikataulussa. Viriketuokiassa käytin monipuolisesti musiikkia; yhteislauluja ja musiikkimaalausta. Syöpäkerholaiset ja minä itse viriketuokion vetäjänä arvioimme viriketuokion onnistumista ja kehittämistarpeita.

6.2 Projektityöskentelyn arviointi

Työprosessiani arvioin jokaisessa työni vaiheessa. Ideointivaiheessa arvioin ja pohdin, millaisen opinnäytetyön haluaisin tehdä. Halusin tehdä sellaisen työn, josta on hyötyä minulle itselle ja tulevalle yhteistyökumppanille. Aiheesta sain positiivista palautetta varsinkin yhteistyökumppaneilta. He olivat innoissaan siitä, että haluan tehdä opinnäytetyöni syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen.

Suunnitteluvaiheessa oli paljon tekemistä ja pohdintaa siitä, millaisen viriketuokion haluan tarkalleen tehdä. Arvioin teoratiedon pohjalta keinoja, miten voi tukea psykososiaalisesti. Musiikki oli oman musiikkitaustan vuoksi luontainen valinta. Musiikkimaalaus-idea tuli opiskelijatovereiden ja teoratiedon myötä. Suunnitteluvaiheessa minä itse tuokion ohjaajana ja syöpäkerhon vetäjä pohdimme sitä, haluavatko kerholaiset osallistua musiikkimaalaukseen. Syy tähän pohdintaan oli se, että kerholaiset ehkä kokivat musiikkimaalauksen vieraana asiana. Myös kerholaisten mielestä omien maalauksellisten taitojen puuttuminen arvelutti. Kuitenkin luotimme kerhonvetäjän kanssa että hyvällä suunnittelulla, motivoinnilla ja kannustamisella kerholaiset rohkaistuvat maalaamaan omien voimavarojen mukaan. Projektisuunnitelmaa työstäessä sain palautetta ohjaavilta opettajiltani, he kertoivat kehittämisideoita mm. teoratiedon lisäämiseen. Tietoperustan esityksen jälkeen sain positiivista palautetta vertaisarvioitsijoilta ajantasaisesta ja kattavasta teoratiedosta.

Projektin onnistuminen riippuu projektista itsestään ja monista ulkoisista tekijöistä. Riskejä projektin onnistumiselle voivat olla muutokset ulkoisissa tekijöissä. Mahdollisten riskien toteutuminen estetään siten, että projektisuunnitelmaan ei sisällytetä sellaisia riskejä joiden toteutuminen on todennäköistä. Mitään hanketta ei saada kokonaan riskittömäksi. Ne riskit, jotka jäävät jäljelle, ovat korjattavissa, jos ne aiheuttavat ongelmia sekä

todennäköisyys riskien toteutumiseen on pieni. Jotta riskien selkeä käsitys avautuu päätöksentekijöille ja projektin toteuttajille, on tärkeää kirjata riski- ja vaikutusanalyysin yhteenvedo. Yhteenvedoon laitetaan projektin riskitaso ja oletukset, joihin projekti perustuu. (Silfverberg, 47, viitattu 4.5.2015.) Projektisuunnitelmassa pohdin myös riskejä viriketuokiolle. Riskeiksi arvioin ettei projektisuunnitelma valmistu ajallaan, syöpäkerholaiset eivät osallistu viriketuokioon sekä viriketuokio ei tue psykososiaalisesti.

Viriketuokion toteutuksen aikana arvioin ja kuulostelin Syöpäkerholaisten toimintaa. He olivat aktiivisia ja innoissaan musiikista. Yhteislaulut olivat heille tuttuja ja mieluisia. Musiikkimaalaus oli epäröinneistä huolimatta uusi hieno kokemus. Itselle ohjaajana merkitse se paljon, että kaikki kerholaiset rohkaistuvat maalaamaan. Onnistuin myös riskianalyysissä, pystyin arvioimaan ja minimoimaan riskit. Projektisuunnitelma valmistui siis ajallaan sekä syöpäkerholaiset osallistuivat mielenkiinnolla tuokioon. Viriketuokio tuki psykososiaalisesti, palautteiden mukaan kerholaisten mielestä laatuavoitteet täyttyivät.

Jokainen projekti loppuu, jonka jälkeen voi alkaa työstämään uusia projekteja ja haasteita. Projektin päättymisen ei kuitenkaan tarkoita vaan loppuraportin kirjoittamista. Projektin on päätyttävä myös henkisesti sekä päätöksenteon tasolla. Ohjausryhmälle esitellään projektin tulokset. Projektin tulosten perusteella ohjausryhmä joko vaatii projektin täydentämistä tai hyväksyy tulokset ja päättää projektin. (Onnistu projektissa, 2003, 169.) Viimeisessä työprosessin vaiheessa eli lopettamisvaiheessa kirjoitin loppuraportin ja pohdin koko työn onnistumista kokonaisuudessa. Tämä loppuvaihe on ollut ehkä haastavin muiden koulukiireiden takia. Tein myöskin suurimmaksi osaksi itsenäisesti loppuraportin, koska teen opinnäytetyöni opetussuunnitelmaani nopeammassa tahdissa. Lopettamisvaiheessa tein Hyvinvointia yhdessä- päivään PowerPoint- esityksen opinnäytetyöstäni, jossa kerroin työni aiheen valinnan perustelut, tavoitteet, suunnitelman, toteutuksen ja arvioinnin. Näytin myös kahden syöpäkerholaisten musiikkimaalauksen tuotoksen heidän luvallaan. Opinnäytetyöni arvioi ohjausryhmään kuuluvat opettajat Pia Mäenpää ja Anne Keckman.

Projektin onnistumisella tarkoitetaan sitä, että projekti on saavuttanut laadulliset ja sisällölliset tavoitteet aikataulujen mukaisesti ja sovitulla kustannuksella. Projektiin kohdistuneet odotukset ovat myös täyttyneet sekä asiakas ja projektiryhmä ovat tyytyväisiä ja kokeneet onnistumisen tunteita. (Ruuska, 2005, 254).

Projektin vahvuudet, kehittämistarpeet ja hyvät käytänteet saadaan esille vertaisarvioinnin kautta. Hyvän vertaisarviointiryhmän jäsenet ovat sellaisia henkilöitä, jotka toimivat samanlaisissa tehtävissä ja tasolla kuin arvioinnin kohteena olevat henkilöt. Näin ollen he täydentävät toistensa asiantuntijuutta. (Opetushallitus, viitattu 9.12.2015.) Seminaaripäivässä sain palautetta vertaisarvioitsijoilta Heidiltä ja Tiinalta koko opinnäytetyöstäni. Heidän mielestään opinnäytetyön tavoitteet olivat selkeästi asetettu. Projekti oli myös hyvin suunniteltu ja toteutettu itsearviointia tehden ja palautetta keräten. Heidän mielestä myös tietoperustassa oli mielenkiintoista asiaa ohjaamisesta ja tietoperustassa oli yhdistetty tietoa eri lähteistä. Työni on edennyt heidän mielestään suunnitelmallisesti ja ohjauksessa hyödynsin eri sidosryhmiä. Sain positiivista palautetta myös oma-aloitteisesta työskentelystä. Kirjallinen raportointi on selkeää ja helposti luettavaa. Itse opinnäytetyö esitys pysyi aikataulussa ja maalaukset olivat heidän mielestään kiva lisä. Vertaisarvioijat antoivat myös hyviä kehittämissuhteita. Viriketuokion palautetta voisi käsitellä vielä lisää esimerkiksi prosentuaalisesti ja kuviolla.

Monista projekteissa päättyessään nousee esille ajatuksia uusista tarpeista ja tarvittavista töistä. Nämä jatkokehittämistehtävät olisi hyvä kirjata ylös, joka näin helpottaa seuraavien projektien suunnittelua. Projektit voivat saada nopeastikin jatkoa uuden projektin muodossa, jolloin projektia lähdetään kehittämään ensimmäisen projektin tulosten pohjalta. (Onnistu projektissa, 2003, 170) Jatkokehittämistehtävänä tässä projektissa voisi olla uusi tuore tutkimus syöpäpotilaan ja hänen läheisensä kokemuksista psykososiaalisen tuen saamisesta jollain tietyllä syöpäosastolla. Tutkimus voisi olla juuri potilaan ja hänen läheisensä näkökulmasta ja heidän kokemuksiinsa peilautuva.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda psykososiaalisesti tukeva viriketuokio syöpään sairastuneilla ja heidän läheisilleen. Aiheen valintaan olen tyytyväinen ja sain varmuuden tämän opinnäytetyön prosessin aikana, että aihe on myös ajankohtainen ja tarpeellinen. Syöpäkerholaiset kertoivat viriketuokiossa, että terveydenhuollon ammattilaiset tukevat psykososiaalisesti liian vähän varsinkin sairauden alkuvaiheessa. Kerholaisten kokivat myös toivon ylläpitämisen turhana, jos sairaudesta ei ole mahdollista parantua. Viriketuokiossa tuli myös keskustelua siitä, että on itse sairastuneena joutunut tukemaan ja lohduttamaan läheisiään, kun ulkopuolelta ei ole saanut tukea. Näiden keskustelujen myötä ajatus psykososiaalisen tuen tärkeydestä vahvistui. Nyt tiedän, mihin erityisesti kiinnitän huomioita, jos työskentelen syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä kanssa. Muutenkin tästä opinnäytetyöstä on hyötyä tulevaisuudessa minulle terveydenhuollon ammattilaisena. Olen saanut uutta tietoa syövän vaikutuksesta hyvinvointiin ja psykososiaalisen tuen muodoista. Sain varmuutta viriketuokion pitämiseen ja opin miten tärkeää ohjaajana on tsemjata ja rohkaista tuokioon osallistuneita osallistumaan uusiin asioihin. Syöpäkerholaiset saivat myös selkeän käsityksen siitä, mitä tarkoitetaan syöpäpotilaan psykososiaalisella tukemisella.

Syöpäkerholaiset osallistuivat viriketuokioon mielellään. Musiikkimaalaus mietitytti monia kerholaisia. Syyt tähän oli, etteivät he olleet maallanneet pitkään aikaa eivätkä kokeneet osaavansa maalata. Rohkaisin syöpäkerholaisia maalaamaan musiikin tuomista tunteista ja niistä tunteista, joista ei välttämättä pysty puhumaan. Painotin sitä, että maalauksellisia taitoja ei tarvitse olla, voi vaan esimerkiksi väreillä laittaa ajatuksia ja tunteita ylös. Kuvassa kahden syöpäkerholaisen maalaus musiikin tuomista tunteista. (Kuva 1.)



Kuva 1. Kahden syöpäkerholaisen maalaus musiikin tuomista tunteista

Viriketuokion onnistumisen huomasin siitä, kun kaikki 19 paikalla olevaa Syöpäkerholaista maalasivat innoissaan epäröinneistä huolimatta. Myös siitä että yhteislaulut kaikui-
vat hienosti palvelukeskuksen salissa, sain varmuutta että viriketuokio oli hyödyllinen ja onnistunut. Minulla itsellä viriketuokion ohjaajana oli ennen tuokiota epäröintiä siitä, osallistuvatko kaikki kerholaiset tuokioon. Epäröinti oli turhaa, niin paljon syöpäkerholaiset nauttivat viriketuokiosta.

Viriketuokion aikana ja jälkeen huomasin myös kehittämistarpeita. Yksi laulu oli liian vaikea ja hieman oudompikin, sen tilalle olisi voinut ottaa jonkun muun laulun. Yhteislauluja olisi voinut olla myös pari enemmän. Myös syöpäkerholaisilta tuli näistä samoista asioista palautetta, että nämä olisi voinut tehdä toisin.

Kaiken kaikkiaan koko opinnäytetyön prosessi on ollut opettava. Pääsin asettamiini oppimistavoitteisiin, joihin pyrin aktiivisella ja vastuullisella toiminnalla. Osaan laatia laajan opinnäytetyön raportin ja pohtia asioita eri näkökulmista. Osaan nyt etsiä tietoa monista eri lähteistä. Olen oppinut tarkastelemaan lähteitä kriittisesti ja pohtimaan niiden luotettavuutta. Omat oppimistavoitteet projektipäällikkönä täytyivät myös. Olen sisäistänyt uutta teorian tietoa syöpäpotilaan psykososiaalisesta tukemisesta ja syövän vaikutuksesta hyvinvointiin. Olen saanut varmuutta ryhmänohjaukseen. Olen oppinut keinoja tukea psykososiaalisesti syöpäpotilaita ja heidän läheisiään. Yhteistyö sujui hyvin syöpäkerholaisten kanssa, he noudattivat hyvin ohjeita ja osallistuivat innokkaasti viriketuokioon.

LÄHTEET

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V. & Uski-Tallqvist, T. 2013. Kliininen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 2.painos

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet- opas vanhustyöntekijälle. Kuntokallio: SLU-paino.

Bojner-Horwitz, E., Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: Wermer Söderström Oy

Eriksson, E., Kuuppelomäki, M. 2000. Syöpää sairastavan potilaan hoitotyö. Helsinki: Wermer Söderström Oy

Joensuu H., Roberts P., Kellokumpu-Lehtinen P., Jyrkkiö S., Kouri M. & Teppo L. 2013. Syöpätaudit. Psykososiaalisen tuen tavoitteet ja tarve. Helsinki: Duodecim. 5. uudistettu painos.

Jussila, A-L. 2004. Stabilising of Life. A Substantive Theory of Family Survivorship with a Parent with Cancer. Tampere: Yliopistopaino OY.

Jussila, A-L., Kangas, A. & Haltamo, M. 2010. Sädehoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Järvelä, J. 2006. Hypermedian opetus. Projektin arviointi. Viitattu 16.11.2015
<https://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/projektin-arviointi.html>

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemila, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy. 4. painos

Kuuppelomäki, M. 1997. Kärsimys ja toivo syöpään sairastavan ihmisen elämässä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Laine, A., Ruishalme O., Salervo, P., Siven T. & Välimäki P., 2005 Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit. 4.painos

Lehtimäki, J. 2010. Hypermedian opetus. Projektin onnistumiseen vaikuttavat tekijät. Viitattu 16.11.2015. <https://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/projektin-onnistumiseen-vaikuttavat-tekijat.html>

Lounais-Suomen syöpäyhdistys. 2014. Neuvontapalvelut, kun sairastut. Viitattu 12.2.2015 <http://lssy.fi/neuvontapalvelut/kun-sairastut/>

Mustajoki, M., Alila, A., Matilainen, E. & Rasimus, M. 2010. Sairaanhoidajan käsikirja. Syöpäpotilaan päätöksenteon tukeminen. Helsinki: Duodecim. 5. painos

Nurminen, R. 2013. Tulevaisuuden syöpäkuntoutus. Moniulotteinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 9/2013, 65–66.

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Projektin päättäminen ja jälkityöt. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Opetushallitus. Hyvän ohjauksen kriteerit. Viitattu 30.10.2015 http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf

Opetushallitus. Vertaisarviointi. Viitattu 9.12.2015. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/vertaisarviointi

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen - projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Rosenberg, L. 2015. Minäkuva muuttuu. Suomen Syöpäjärjestöt. Viitattu 30.3.2015. <http://www.cancer.fi/potilaatjalaheiset/parisuhde/minakuva/>

Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Tampere: Tammer-Paino Oy. 5., uudistettu painos

Silfverberg, P. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän Käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf> Viitattu 3.5.2015

Suomen musiikkiterapiayhdistys, 2015. Mitä musiikkiterapia on? Viitattu 27.3.2015 <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on>

Suomen syöpäpotilaat ry. 2014. Selviytyjän matkaopas. Yksinäisyys. Redfina, 7.painos.

Varanki, H. 2010. Hypermedian opetus. Aikatauluttaminen. Viitattu 12.12.2015. <https://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/aikatauluttaminen.html>

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti- opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Suomen kuntaliitto, Helsinki. Viitattu 9.12.2015 http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiy5Y_Vn8_JAhXliiwKHdnW-DOUQFghZMAk&url=http%3A%2F%2Fshop.kunnat.net%2Fdownload.php%3Ffilename%3Duploads%2Fp071005095633P.pdf&usg=AFQjCNGkX5BxgI-SJxPKQhU-DELdu971kcA&bvm=bv.109395566,d.bGg

Virtuaalilakimies. Lakitietopankki. Yhteistyösopimuksen rakenne ja oikeudellinen luonne. Viitattu 9.9.2015. <https://virtuallawyer.fondiatools.com/Sivut/Yhteisty%C3%B6sopimuksen%20rakenne%20ja%20oikeudellinen%20luonne.aspx>

Väisänen, P. 2002. Malleja ja empatiaa – käsityksiä hyvästä ohjauksesta. Verkkojulkaisu. Viitattu 30.10.2015 [http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/Vaisanen.htm#Ohjauksen käsite](http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/Vaisanen.htm#Ohjauksen_k%C3%A4site)

LIITTEET

Liite 1 Viriketuokion suunnitelma

1. Opetuksen / ohjauksen toteutus

- **Asian aihe ja oleellinen sisältö:** Viriketuokion sisältönä on vahvasti musiikki. Musiikki on yksi psykososiaalisen tuen muoto ja olen itse harrastanut lapsesta asti musiikkia ja siitä on tullut minulle todella tärkeä harrastus. Musiikilla on monia eri vaikutuksia. Musiikin avulla esimerkiksi voidaan vähentää kroonisen kivun tuntemista ja vaikuttaa hengitystoimintaan positiivisesti. Musiikki on myös ohjausväline, varsinkin silloin, kun sanat eivät riitä. Musiikki nopeuttaa tai hidastaa ruumiintoimintoja, vahvistaa ihmisten välisiä kanssakäymisiä sekä myös vaikuttaa keskittymiseen parantaen. Myös yksilön aloitekykyyn ja verbaaliseen kykyyn musiikilla on myönteisiä vaikutuksia. Nonverbaalinen materiaali voidaan muuttaa verbaaliseksi musiikin avulla. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 57.) Musiikki ja tunteet liittyvät suuresti toisiinsa. Erilaiset musiikkilajit vaikuttavat yksilöllisesti ihmisiin. Musiikin avulla voi ilmaista tunteitaan ja kaikki ihmiset tekevätkin sitä omalla tavallaan. Musiikin avulla voi ilmaista mm. iloa, surua, alakuloisuutta sekä purkaa stressiä. (Bojner-Horwitz ym. 2007, 113–115.) Musiikki antaa paljon mahdollisuuksia: sillä voidaan paljastaa ja parantaa. Vaikeiden asioiden käsittely onnistuu turvallisesti musiikin avulla. Musiikkia saa myös aikaan vuorovaikutusta. Esteettiset kokemukset ja mielihyvän tunteet liittyvät vahvasti musiikkiin. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015, viitattu 27.3.2015.)
- **Kohteen esitiedot:** Viriketuokiossa on syöpään sairastaneita ja heidän läheisiään. Iältään he ovat työiästä eläkeikään. Syöpäkerholaisia on noin 20 ja suurin osa on naisia. Syöpäkerho järjestetään kerran kuukaudessa ja minä menen pitämään viriketuokion lokakuussa 2015.

- **Tavoitteet:**
- **a.)** Ohjaajana tavoitteeni on luoda psykososiaalisesti tukeva viriketuokio: arkea piristävä ja virkistä, mielekäs tekeminen, mahdollistaa vertaistuki ja avoin keskusteleminen.
- **b.)** Syöpäkerholaisille tavoitteena on, että he nauttivat tuokiosta ja se olisi valon pilkahdus arjessa.
- **Motivointi:** Motivointi viriketuokioon osallistumiseen alkaa heti siitä kun kerron itsestäni. Rohkaisen kaikkia osallistumaan tyylillään ja omien voimavarojen mukaan. Pyrin pitämään tuokion mielenkiintoisena ja näin ollen lisäämään motiivointia. Kerron musiikkimaalauksessa, että maalaustaitoja ei tarvitse olla sekä yhteislauluissa jokainen laulaa omalla äänellään tai voi vain kuunnella jos haluaa. Maalaukseen voi vaan laittaa vaikka värejä sen hetkisestä olotilasta ja musiikin herättämistä tunteista.
- **Opetusmenetelmät:** Pidän viriketuokion Pudasjärven Syöpäkerhossa. Viriketuokio kuuluu opinnäytetyöhöni: Syöpäpotilaan psykososiaalinen tukeminen. Aluksi kerron itsestäni ja opinnäytetyöstäni, sekä myös syöpäpotilaan psykososiaalisesti tukemisen tärkeydestä (n.10min). Sitten laulamme yhdessä Syöpäkerholaisille mieleisiä yhteislauluja (n.30min) Yhteislaulun jälkeen on musiikkimaalausta: soitan kappaleen ja syöpäkerholaiset saavat maalata tunteista mitä musiikki heissä herättää. (n.15-20min) Viriketuokion jälkeen kerään lyhyen kirjallisen palautteen. (n. 5min) Sen jälkeen on kahvit (kerhon puolesta) ja vapaata keskustelua.
- **Oppimisen ja ajattelun aktivointi:** Aktivoin Syöpäkerholaisia ajattelemaan tuttujen, ehkä myös koskettavien laulujen kautta. Musiikin avulla he voivat purkaa tunteitaan.
- **Opetuksen havainnollistaminen:** Havainnollistaminen auttaa konkretisoimaan opittavaa sekä vastaanottamaan, ymmärtämään ja muistamaan opiskeltavaa asiaa. Se myös pitää yllä mielenkiintoa ja vireyttä. (Heikkilä & Ränkkä, 2006, viitattu 26.5.2015.)
Viriketuokiota havainnollistan laulun sanojen ja vesivärien kautta. Myös se, että minä soitan pianoa, on mielestäni havainnollistamista. Kerholaiset näkevät miten minä eläydyn musiikkiin.
- **Sosiaalimuoto ja sen perustelut:** Tilalla on väliä opetuksen (tässä tapauksessa viriketuokion) onnistumisen kannalta. Tila kannattaa olla tarpeeksi iso ja neliön

mallinen. Neliö-malli mahdollistaa kaikkien osapuolten keskinäisen kontaktin, eikä olla niin kaukana toisista. Valaistus on myös huomioitava: himmeä valaistus muistelu- ja rentoutumismenetelmissä, kirkkaampi valo aktiivisemmissä toiminnoissa esim. lukemisessa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, viitattu 26.5.2015.) Pitämääni viriketuokioon osallistuu n.20 syöpäkerholaista, suurin osa naisia. Iältään he ovat työikäisiä ja eläkeikäisiä. Tila, jossa viriketuokio järjestetään, on neliön mallinen ruokala, jossa on pöytiä ja tuolia. Ohjaan kerholaiset saman pöydän ääreen, mutta jos kaikki eivät mahdu yhteen pöytään, niin sitten kahteen pöytään. Näin ollen he pystyvät olemaan katsekontaktissa toisiinsa. Pöytiä tarvitaan, koska lopuksi on maalausta.

- **Arviointi:** Arvioin viriketuokion onnistumista kaikissa vaiheissa: suunnittelu ja toteutusvaiheessa. Arvioin myös miten syöpäkerholaiset ovat mukana viriketuokion eri vaiheissa: ”alkuinfossa”, yhteislaulussa ja musiikkimaalauksessa. Pyydän lopuksi kerholaisilta lyhyen palautteen tuokion onnistumisesta.

Sisältö	Ohjaus- menetelmä	Havainnollista- minen / oppi- materiaali	Oppijan tavoite	Aika
Syöpäpotilaan psykososiaalinen tukeminen	Viriketuokio	Infoa psykososi- aalisesta tukemi- sesta, yhteislau- lua ja musiikki- maalausta.	Vertaistukea, virkistystä arkeen. Mahdollisuus purkaa tunteita musiikin ja maalauksen kautta.	25.10.15 klo 17–19
Oma esittely ja ly- hyt alkuinfo syöpäpotilaan psykososiaalisesti tukemisesta	Kuunteleminen	Kerron kuulu- vasti, selkeästi ja ymmärrettävästi asiani pientä muistilappua apuna käyttäen.	Tavoitteena että kerholaisilla tulisi selkeä kä- sitys siitä, mitä tarkoittaa psy- kososiaalinen tukeminen.	25.10.15 klo 17– 17.10
Yhteislauluja	Laulamme yhteislauluja minun pianosäestyk- sellä.	Tutut laulut ja pianosäestys	Tavoitteena mielenvirkistys ja mielekäs tekeminen.	klo 17.15– 17.45.
Musiikkimaalaus	Syöpäkerholai- set maalaavat vesiväreillä musiikin tuomista tunteista.	Vesivärit ja musiikki.	Tavoitteena, että kerholaiset saisivat purkaa musiikin tuomia tunteita maalauksen kautta.	klo 17.50– 18.05
Palautteen kysyminen	Lyhyt kirjallinen palaute	Selkeä kirjalli- nen valmis palautepohja.	Tavoitteena, että kerholaiset kertoisivat	Klo 18.05– 18.15.

	viriketuokiosta.		rehellisen mielipiteensä viriketuokiosta ja sen onnistumisesta.	
--	------------------	--	---	--

2. Resurssit; kuvaile omat valmiutesi (tiedot, taidot), aika, paikka, opetuksessa käytettävät välineet

Olen jo ammatiltani lähihoitaja ja nyt opiskelen sairaanhoitajaksi. Olen pitänyt töissä ja työharjoitteluissa erilaisia viriketuokioita vanhuksille, lapsille, kehitysvammaisille, työikäisille, nuorille, monisairaille (psykkisesti ja fyysisesti sairaille). Vahvasti tuokioissa on ollut mukana musiikki ja liikunta. Tämän viriketuokion pidän Pudasjärven palvelukeskuksessa Syöpäkerholaisille 25.10.2015 klo 17–19. Syöpäkerhossa on syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Tuokiossa kerron syöpäpotilaan psykososiaalisesta tukemisesta, laulamme yhteislauluja, pidän musiikkimaalausta ja lopuksi pyydän pienen kirjallisen palautteen. Minun suunniteltujen toimintojen jälkeen syöpäkerho kustantaa kahvit ja on vapaata keskustelua. Piano on palvelukeskuksella sekä laululehtiset tulevat Syöpäkerholaisilta. Minun kustantavaksi jäävät vesivärit, maalauspaperi, nuotit ja palautepaperin tulostaminen.

Tämä viriketuokio eroaa siten aiemmista, että olen hankkinut runsaasti teoriatietoa ja minulla on enemmän tavoitteita. Tämä viriketuokio on suunniteltu yhdessä yhteistyökumppanien kanssa.

3. Lähteet:

Aksovaara, S. & Maunonen-Eskelinen, I. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Artikkelit. Oppimisen iloa tukeva oppimisympäristö. Viitattu 26.5.2015. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/ajatusliikkuu/artikkelit/oppimisen-iloa-tukeva-oppimisymparisto/>

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: Wermer Söderström Oy

Heikkilä, P. & Rönkkö, M. 2006. Opetusmenetelmät opetuksen monipuolistajana. Havainnollistaminen. Viitattu 26.5.2015 http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Opetusmenetelmat06a/html/havainnollistam_.html

Suomen musiikkiterapiayhdistys, 2015. Mitä musiikkiterapia on? Viitattu 27.3.2015 <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia-on>

Liite 2 Palaute Viriketuokiosta

Ympyröi vastaus

Oliko alkuinfo mielestänne ajankohtainen ja mielenkiintoinen?

Ei ollenkaan 1 2 3 4 5 Todella paljon

Oliko viriketuokio mielestänne arkea piristävä ja virkistävä?

Ei ollenkaan 1 2 3 4 5 Todella paljon

Vapaa palaute opinnäytetyöhöni liittyen:

Lämmin kiitos palautteesta ja osallistumisesta! ☺