

Päivi Pohjalainen

LIIKUNNAN VAIKUTUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN
ARKEEN, VIISI LIIKUNNALLISTA TUOKIOTA ATTENDON
PALVELUKOTI HUURMANNISSA

Hoitotyön koulutusohjelma

2017

LIIKUNNAN VAIKUTUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN ARKEEN, VIISI
LIIKUNNALLISTA TUOKIOTA ATTENDON PALVELUKOTI
HUURMANNISSA

Pohjalainen, Päivi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Huhtikuu 2017
Ohjaaja: Santamäki, Kirsti
Sivumäärä: 31
Liitteitä: 6

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, liikunta, ryhmädynamiikka

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ja ohjata Attendo Huurmannin palvelukodin asukkaille viisi liikunnallista tuokiota. Opinnäytetyön tavoitteena oli osoittaa liikunnan positiivinen vaikutus mielenterveyskuntoutujan arkeen.

Teoriaosuudessa käsiteltiin mielenterveyskuntoutujan arkea koskevia asioita, sekä liikunnan fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia. Opinnäytetyössä käsiteltiin myös ryhmädynamiikkaa ja ryhmän vahvistumista.

Tämä projektiluontoinen opinnäytetyö toteutettiin liikunnallisina tuokioina, jotka järjestettiin peräkkäisinä viikkoina ajalla 28.12.2016 - 28.1.2017 Attendo Huurmannin palvelukodin tiloissa, sekä Köyliönjärven jäärädalla. Tuokiot olivat sisällöltään liikunnallisesti erilaisia ja kesto vaihteli 30 minuutista tuntiin. Keskimäärin tuokioihin osallistui kahdeksan Attendo Huurmannin palvelukodin asukasta.

Liikunnallisiin tuokioihin osallistuneilta kerättiin palautetta tuokioista ja niiden vaikutuksista mielialaan. Palaute annettiin hymynaamoilla, jokaisen tuokion jälkeen. Projektin päättyttyä opinnäytetyöntekijä pyysi vielä Attendo Huurmannin ohjaajilta palautteen projektin toteutuksesta. Palautteista voitiin päätellä projektin onnistuneen hyvin ja vastanneen kohdeorganisaation odotuksia. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö onnistui hyvin ja lopputulokseen voitiin olla tyytyväisiä

MENTAL HEALTH BENEFITS OF EXERCISE – FIVE EXERCISE SESSIONS AT ATTENDO HUURMANNI SERVICE HOME

Pohjalainen, Päivi
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
April 2017
Supervisor: Santamäki, Kirsti
Number of pages: 31
Appendices: 6

Keywords: mental health, mental health rehabilitation client, exercising, team dynamics

The aim of this project-based thesis was to organize and instruct five exercise sessions for the clients of Attendo Huurmanni Service Home. The primary purpose of the thesis was to demonstrate the benefits of exercise in the treatment of persons undergoing mental health rehabilitation.

The theory part of the study first describes the daily life of mental health rehabilitation clients and then discusses the physical and mental effects of exercise on clients' health. Moreover, this study deals with group dynamics and group empowerment.

The project itself was conducted as a series of exercise sessions on the Attendo Huurmanni Service Home premises and at the Köyliö Lake open ice-rink on four consecutive weeks between 28 December 2016 – 28 January 2017. The exercise content differed in each event and the length of the sessions varied from 30 minutes to an hour. On average, eight clients of Attendo Huurmanni Service Home participated in the sessions.

The clients participating in the sessions were invited to give feedback on the contents of the sessions and their impact on their mood. The feedback was given using liking emoticons after each session. When the project was completed the author of the thesis asked the mental health instructors employed at Attendo Huurmanni Service Home to give their feedback on the implementation of these sessions. Judging from the feedback received the project was a success and it met the expectations of the target organization.

Based on the results, it can be concluded that the study into the mental health benefits of exercise has been very successful and the outcome satisfactory.

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | MIELENTERVEYS | 7 |
| 2.1 | Mielenterveyden häiriöt | 7 |
| 2.2 | Mielenterveyskuntoutuja..... | 8 |
| 2.3 | Palveluasuminen | 9 |
| 2.4 | Ryhmädynamiikka | 9 |
| 3 | LIIKUNTA | 10 |
| 3.1 | Arkiliikunta..... | 11 |
| 3.2 | Kuntoliikunta | 11 |
| 3.3 | Terveysliikunta | 11 |
| 3.4 | Liikunnan vaikutus mielenterveyteen | 13 |
| 4 | PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 15 |
| 5 | PROJEKTIN SUUNNITTELU | 15 |
| 5.1 | Palvelukoti Huurmanni | 16 |
| 5.2 | Projektin etenemissuunnitelma | 16 |
| 5.3 | Projektin riski- ja resurssianalyysi | 17 |
| 5.4 | Projektin arviointisuunnitelma..... | 18 |
| 6 | PROJEKTIN TOTEUTUS | 18 |
| 6.1 | Projektin valmistelu | 19 |
| 6.2 | Ensimmäinen tuokio - tuolijumppa..... | 20 |
| 6.3 | Toinen tuokio - rentoutumisharjoitus..... | 20 |
| 6.4 | Kolmas tuokio - mielikuvajumppa..... | 21 |
| 6.5 | Neljäs tuokio – kelkkaretki Köyliönjärven jäärädalle | 22 |
| 6.6 | Viides tuokio - levyraati..... | 23 |
| 6.7 | Tuokioiden jälkeen..... | 24 |
| 7 | PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA | 24 |
| 7.1 | Huurmannin asukkaiden arvio | 25 |
| 7.2 | Huurmannin ohjaajien arvio | 26 |
| 7.3 | Oma arvio..... | 26 |
| 7.4 | Jatkohaasteet | 27 |
| | LÄHTEET | 29 |
| | LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Kehosta huolehtiminen tarkoittaa liikuntaa, joka on omalle keholle sopivaa, lihasten lämmittelyä, verryttelyä ja venyttelyä, asentojen vaihtamista päivän aikana, sekä itselle mieleistä taukojumppaa, vastapainoksi työskentelyasennoille. Myös hieronta, saunominen, kylpeminen ja muut kehoterapiat rentouttavat ja palauttavat kehoa, ja saavat endorfiinit, eli mielihyvähormonit liikkeelle. (Mielenterveysseura 2017.)

Liikuntaa sekä muita terveyttä edistäviä elintapoja on mahdollista käyttää useiden sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa (UKK-instituutti 2017).

Mielenterveys on keskeinen osa yksilön terveyttä. Usein unohtuu että terveys on psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten osatekijöiden summa. On siis tärkeää huolehtia myös yksilön psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista fyysisen terveyden rinnalla. (Mielenterveysseura 2017.)

Liikunnan lisääminen arkeen ja siitä nauttiminen, on meille jokaiselle tärkeää. Kokemuksien ja tutkimuksien mukaan, mielenterveyskuntoutujalle päivittäinen liikkuminen ei aina ole aina mielekästä. On myös tutkittu, että miten heitä voisi aktivoida niin, että arkisestakin liikkumisesta saisi iloa arkeen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää viisi liikunnallista tuokiota Attendo Huurmannin palvelukodin asukkaille. Tavoitteena oli osoittaa liikunnan positiivinen vaikutus arjessa jaksamiseen. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli sisällöltään erilaisten toiminnallisten tuokioiden tuottaminen ja vetäminen, sekä mielenterveyskuntoutujia sisältävän ryhmän ohjaaminen.

Opinnäytetyön tilaajana oli Attendo Huurmannin palvelukodin johtaja, Marianne Vainio, joka kertoi idean liikunnallisten tuokioiden järjestämisestä tulleen palvelukodin ohjaajilta. Opinnäytetyö toteutettiin projektiluontoisesti, viitenä erillisenä kertana. Tuokiot olivat sisällöltään liikunnallisia ja tuokioiden jälkeen asukkailta kerättiin palautteet hymynaama-lapuilla.

2 MIELENTERVEYS

Terveysinfon (2017) mukaan mielenterveys on olennainen osa yksilön terveyttä, eli fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä kokonaisuutta. Mielenterveyden määrittelyyn vaikuttavat useat osatekijät, kuten kulttuuri, lainsäädäntö, yhteiskunnan normit, aikakausi ja yksilön omat tarpeet. Mielenterveys liittyy myös yksilön mahdollisuuksiin löytää elämälleen merkitys ja oma paikkansa yhteisössä. Hyvä mielenterveys koostuu useasta tekijästä. Siihen vaikuttavat yhteisölliset, yksilölliset ja rakenteelliset seikat. (Terveystieto 2017.)

Mielenterveys käsitteenä on mielenkiintoinen, sillä siihen sisältyy sekä myönteinen, että kielteinenkin lataus. Sanana mielenterveys tuli suomenkieleen vasta 1950-luvulla. Aikaisemmin mielen terveydestä puhuttaessa tarkoitettiin pääasiallisesti mielen sairautta, siitä ei vain haluttu tehdä suurta numeroa. Yksiselitteistä määritelmää mielenterveydelle ei ole, vaikka sitä onkin yritetty määrittellä monin eri tavoin. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17.)

2.1 Mielenterveyden häiriöt

Käsitteenä mielenterveys on monimuotoinen, eikä sitä pysty määrittelemään tarkkaan. Monet eri tekijät vaikuttavat yksilön mielenterveyteen. Tekijöitä ovat muun muassa, perimä, elämän kokemukset, elämäntilanteen kuormittavuus, varhainen vuorovaikutus, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto. Yksittäisen henkilön mielenterveyden heikkoudesta tai vahvuudesta ei voi tehdä päätelmiä pelkästään perimän perusteella, vaikka sen merkitys onkin suuri. On tehty tutkimuksia, että henkilöllä jonka vanhemmalla tai vanhemmilla, on jokin psyykinen sairaus, on suurempi todennäköisyys sairastua psyykkisesti, kuin sellaisella henkilöllä, jolla on terveet vanhemmat. (Toivio & Nordling 2009, 84.)

Opinnäytetyöni liikunnallisiin tuokioihin osallistuneilla, suurimmalla osalla on jokin mielenterveyden häiriö.

2.2 Mielenterveyskuntoutuja

Nykypäivän psykiatrinen potilas huolehtii omista asioistaan ja tekee yhteistyötä asiantuntijoiden kanssa, on tasavertainen kansalainen ja kumppani, ja tarvittaessa edustaa potilaita vertaisasiantuntijana. Koska psykiatria vaatii laajaa erikoisosaamista, ammattiasioiden hoitamista edistää ammatinharjoittajan avoimuus. Tämä tarkoittaa, että potilaalle kerrotaan ymmärrettävästi ja henkilökohtaisesti, minkälainen psykiatrinen arvio on tehty juuri hänen ongelmistaan. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2011, 16.) Erilaisille psykiatrisille häiriöille on yksi yleisnimitys, mielenterveyshäiriöt. Ne ovat oireyhtymiä, ja niissä on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy haittaa tai kärsimystä. Mielenterveyshäiriöt luokitellaan niiden vaikeusasteen ja oireiden mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Sosiaalisella tuella on suuri merkitys psykososiaalisen kuntoutumisen kannalta. Suurimpana ongelmana mielenterveyskuntoutujilla lienee usein yksinäisyys, sen on havaittu olevan yhteydessä merkittävällä tavalla mielenterveyspotilaiden kokemuksiin subjektiivisesta hyvinvoinnista. Tulos syrjäytymisprosessista näkyy kokemuksena siitä, että ote elämästä alkaa kadota. (Toivio & Nordling 2009, 281.)

Muutosprosessina kuntoutuminen on yksilöllistä ja etenee omien voimavarojen sekä itse asetettujen tavoitteiden mukaan. Oman kuntoutumisensa paras asiantuntija, on mielenterveyskuntoutuja itse. (Mielenterveyden keskusliitto 2017.)

Tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan palvelukoti Attendo Huurmannin asukkaita.

Mielenterveyden keskusliitto kertoo verkkosivuillaan (2017) heidän liikuntatoiminnan kattavan tällä hetkellä lähes koko Suomen ja aktivoivan joka viikko n. 1500 – 2000 mielenterveyskuntoutujaa. Liitto järjestää kaksi valtakunnallista liikuntatapahtumaa vuosittain. Yleisurheilumestaruuskilpailut on järjestetty vuodesta 1996 asti ja Mielenterveyden keskusliiton mestaruusturnaus vuodesta 2002 lähtien. Liikuntatoiminnan järjestämisen resursseihin on vaikuttanut huomattavasti se, että Mielenterveyden keskusliitto hyväksyttiin vuonna 1996 valtionapukelpoiseksi liikuntajärjestöksi. Liikuntatoimintaa on voitu kehittää myös erilaisten hanketukien avulla. Vuosi-

na 2013 – 2015 oli meneillään hanke, Hyvällä mielellä vedessä. Tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien vesiliikuntataitojen parantaminen, sekä hyvinvoinnin lisääminen vesiliikunnan avulla. Hankkeen mahdollisti Kunnossa kaiken ikää-ohjelmalta saatu tuki. (Mielenterveyden keskusliitto 2017.)

2.3 Palveluasuminen

Mielenterveyskuntoutujan palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat enemmän tukea asumiseen, kuin mitä tavanomaiseen asuntoon on mahdollista järjestää. Palveluasumista tuottavat eri järjestöt, kunnat ja yksityiset yrittäjät. Palveluasumisesta maksetaan asumispalvelujen tuottajan hintojen mukaisesti, kunnan palveluissa maksut ovat yleensä tulosidonnaisia. Vuokra peritään useimmiten erikseen, vuokrasopimuksen mukaisesti. (Mielenterveyden keskusliitto 2017.)

Attendo Huurmannin palvelukodin asukkaalla on mahdollisuus hakea kotitalousvähennyttä hoitotyöstä, joka on suoritettu asukkaan käyttämässä huoneessa, sekä yhteisissä tiloissa, kuten esimerkiksi saunassa. Avustaminen henkilökohtaisissa toimissa, peseytymisessä, ruokailussa, pukeutumisessa, sängyn petaamisessa tai siivouksessa oikeuttavat vähennykseen. (Attendo 2017.)

2.4 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia, jotka kokijan kannalta saattavat olla hyvinkin merkittäviä. Käsitteet ryhmädynamiikka ja ryhmäilmiö tarkoittavat sitä, että ryhmä toimii sellaisella tavalla, jota ei voi päätellä suoraan sen yksittäisen jäsenen käytöksestä. Ryhmädynamiikka saa alkunsa sen jäsenien välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. (Kopakkala 2011, 37.)

Tehtävistä suoriutumiseen ja ryhmän toimintaan vaikuttavat erilaiset ryhmäilmiöt. Parhaassa tapauksessa ryhmäilmiöt edistävät ryhmän toimintaa ja lujittavat sitä. Pahimmassa tapauksessa asioiden kriittinen tarkastelu katoaa ja koko ryhmän toiminta estyy. Ryhmän kiinteeyden vaikuttaa ryhmän koko, yksittäisten jäsenten ominaisuudet ja ryhmän tavoitteet. Toimiva ryhmä on kiinteä. Usein jos ryhmäkoko kasvaa,

ryhmän kiinteys pienenee ja syntyy ryhmänsisäisiä klikkejä. Mikäli ryhmällä on yhteinen tavoite, se vahvistaa ja lisää ryhmän välistä kiinteyttä. Ryhmän keskinäiseen vuorovaikutukseen vaikuttaa se, miten kiinteä ryhmä itsessään on. Ryhmän yhdenmukaisuuteen liittyy ryhmäpaineeseen mukautuminen. Ryhmässä yksikön on helppompaa luopua omasta kannastaan ja taipua enemmistön päätöksiin. (Maaseudun siivistysliitto 2017.)

Mielenterveyskuntoutujien liikunnallisista tuokioista on tehty opinnäytetöitä ennenkin. Muun muassa Etelä-Karjalassa toimivan palvelukodin asukkaille järjestetyt liikunnalliset teemapäivät saivat paljon positiivista palautetta, ja se oli osallistujien mukaan ollut mielekästä (Jääskeläinen & Villanen 2015, 2).

Tässä opinnäytetyössä keskitytään palvelukoti Attendo Huurmannin asukkaiden keskinäiseen ryhmädynamiikkaan, ja kykyyn toimia liikunnallisissa pienryhmissä.

3 LIIKUNTA

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä. Jo yksikin liikkumiskerta aikaansaa myönteisiä vaikutuksia kehossa. Arkiliikunta on kaikki päivän aikana tapahtuva liikehtiminen ja liikkuminen, mikä ei kuitenkaan ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikunta tunnetaan myös nimellä hyöty- ja perusliikunta.

Säännöllistä ja pitkäkestoista arkiliikuntaa harrastavilla on havaittu useita terveys- hyötyjä liikunnasta. Muun muassa vaara sairastua tyypin 2 diabetekseen vähenee 50 prosentilla, ahdistus- ja masennusoireet helpottuvat, sydän- ja verisuonisairauksien vaara vähenee ja ylipainoisuuden riski laskee 50 prosentilla. (UKK-instituutti 2017.)

Kun tarkastellaan arjen hyvinvointia ja jaksamista, liikunta ei ole aina etusijalla. Tärkeitä tekijöitä ovat myös lepo, ravitsemus ja arkiaktiivisuus. Näitä kaikkia hyödyntämällä ja kuntoa kohottavalla liikunnalla pystytään edistämään etenkin fyysistä, mutta myös henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Perustan hyvinvoinnille luovat ai-neenvaihduntaa aktivoiva ja kehon tukikudoksia elvyttävä arkiliikunta, terveellinen

ja energisoiva ravinto, kuntoa kohottava liikunta sekä palauttava, kehittävä ja korjaava lepo. (Aalto & Seppänen 2013,11.)

3.1 Arkiliikunta

Kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikehtiminen ja liikkuminen, on arkiliikuntaa. Myös hyöty ja perusliikuntaa kutsutaan arkiliikunnaksi. Lukuisat päivän aikana tapahtuvat toimet ovat arkiliikuntaa, töihin kävely tai pyöräily, kauppaan kävely, portaiden nouseminen tai laskeminen, halkojen hakkaaminen, lumen luonti tai vaikkapa lapsen kanssa leikkiminen. Arkisten askareiden yhteydessä kertyy siis suurin osa ihmisen päivittäisestä liikunnasta. (UKK-instituutti 2017.)

3.2 Kuntoliikunta

Kuntoliikunnan avulla ylläpidetään jo saavutettua kuntoa, tai yritetään tavoitella parempaa suorituskykyä. Teholtaan kuntoliikunnan on oltava sellaista, että se aiheuttaa hikoilua ja selvää hengästymistä, tai lihaskuntoharjoituksissa vastaavasti jokaisen sarjan on selvästi aiheutettava väsymystä lihasryhmissä joita ollaan harjoittamassa. Kehittääkseen kuntoaan, on eri liikuntasuoritusten toistuttava vähintään 3-4 kertaa viikossa ja oltava kestoaltaan 30-60 minuuttia. Viikolla tapahtuva yksittäinen liikuntasuoritus ei vielä riitä kunnan kohentamiseen. Kaksi kertaa viikossa tehokasta liikuntaa, riittää jo säilyttämään saavutetut tulokset, ja 3-4 kertaa viikossa suoritettava tehokas liikkuminen nostaa kuntoa. (Terve 2017.)

3.3 Terveysliikunta

Päivittäin toteutettu perusliikunta ja kuntoliikunta ovat yhdessä terveysliikuntaa. Väestöstä huomattava osa liikkuu riittämättömästi terveystensä kannalta, ja juuri tämä osa väestöstä hyötyisi liikunnan terveystvaikutuksista eniten. Käsitteenä terveysliikuntaa ei tulisi rajoittaa ainoastaan päivittäiseen perusliikuntaan, sillä myös kuntoliikunta on terveysliikuntaa parhaimmillaan. Kuntoliikunnasta terveyttä edistävä perusliikunta eroaa erityisesti toistotiheyden, kuormittavuuden ja päivittäisen ajankäytön

suhteen. Siinä missä kuntoliikunnan toistotiheys sallii palautuspäiviä viikoittaisessa liikkumisessa, perusliikunnan pitäisi olla päivittäistä. Suositusta lieventää se, että on mahdollista jakaa päivittäinen liikunta-annos useaan osaan. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 69,70)

UKK-instituutin kehittämään Liikuntapiirakkaan (kuvio 1.) on kiteytetty terveystieteiden suositus 18-64 –vuotiaille (UKK-instituutin www-sivut 2017). Suositusten mukaan ihmisten tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa aerobista liikuntaa, joka johtaa hikoiluun ja hengästymiseen. Yhden liikuntasuorituksen kesto tulisi olla 20-60 minuuttia. (Fogelholm ym. 2011, 68.)

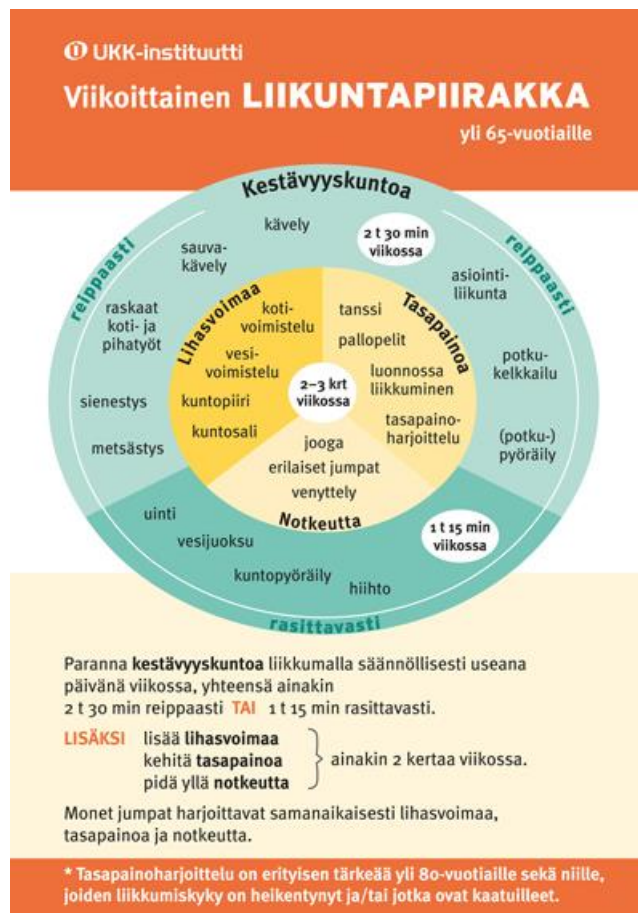


Kuvio 1. Liikuntapiirakka aikuisille. (18-64 – vuotiaat)

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen ehkäisee ja hoitaa ikääntyvän ihmisen monia sairauksia, ja lisäksi ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Aktiivinen liikkuminen ehkäisee myös kaatumisia ja niistä aiheutuvia vammoja. Myös 65 vuotta täyttäneille on tehty Liikuntapiirakka (kuvio 2.) terveystieteiden suosituksista. (UKK-instituutti 2017.)

Hoitokoti Reimariin Isotalon 2013 tekemä opinnäytetyö tutki kvantitatiivisesti liikunnan vaikutusta asukkaiden mielialaan, sekä tarkasteli mitä liikunta mahdollisuuksia asukkailla on, ja mitä he haluaisivat harrastaa. Tulosten mukaan, suurin osa asukkaista harrasti liikuntaa UKK-instituutin liikuntasuositusten mukaisesti, mikä oli tutkijal-

le positiivinen yllätys. Lisäksi tutkimus paljasti, että usein asukkailla oli jokin syy, joka hankaloitti liikunnan harrastamista. Kaiken kaikkiaan liikunnan vaikutukset koettiin melko positiiviseksi. (Isotalo 2013, 15, 34-35.)



Kuvio 2. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille.

3.4 Liikunnan vaikutus mielenterveyteen

Kun pohditaan liikunnan vaikutusmekanismeja mielen hyvinvointiin, on todettava että on vaikea erottaa niitä toisistaan. On esitetty, että liikunnan mieltä hoitavia mekanismeja ovat masentavien ajatusten keskeytyminen ja huomion kääntäminen pois negatiivisista asioista. Jos liikuntaa harrastetaan ryhmissä, sosiaalisen tuen merkitys korostuu. Liikunta aktivoi aivoissa tapahtuvaa kemiallista viestinsiirtoa. Muun muassa serotoniini, dopamiini ja noradrenaliini ovat tärkeitä välittäjäaineita. On myös todettu, että mitä ilmeisimmin myös mielihyvähormoneihin kuuluvien opioidien vaikutukset lisääntyvät. Hormonit, joita edellä on mainittu, osallistuvat elimistön stressireak-

tioiden säätelyyn, joten ne liittyvät vahvasti erilaisten psyykkisten oireiden ilmentymiseen ja ihmisen mielialaan. (Tohtori 2017.)

Liikunta suurentaa monoamiinien ja endorfiinien pitoisuuksia, ja vähentää veren kortisolipitoisuutta. Liikunta mahdollisesti kääntää myös huomion pois negatiivisista ajatuksista. (Käypähoito 2017.)

Liikunta ylläpitää ahdistuneen ja masentuneen ihmisen fyysistä suorituskykyä. Jokainen kokee joskus ahdistusta tai masennusta, mutta ei silti menetä toimintakykyään. Kun ihminen kokee elämässään menetyksiä tai pettymyksiä, kielteiset tunteet voivat vaivata pitkään. Psykkisinä häiriöinä ahdistuneisuus ja masennus ovat monimuotoisia oireyhtymiä. Ne heikentävät toimintakykyä ja kuormittavat ihmissuhteita. Ylläpitääkseen tasapainoista mielialaa, säännöllisestä liikunnasta on apua. Tällä hetkellä ei ole riittävää tutkimusnäyttöä, että liikunta ehkäisisi ahdistuneisuutta ja masennusta. (UKK-instituutti 2017.)

Tutkimuksia liikunnan ja lääkehoidon yhdistämisestä on vielä varsin vähän, mutta on mahdollista että liikuntaharjoittelu yhdistettynä depressiolääkitykseen, saattaa lievittää oireita. Paljon liikkuvilla on huomattavasti vähemmän depressio-oireita kuin vähän liikkuvilla, ja paljon liikkuvat sairastuvat myös harvemmin depression kuin vähän liikkuvat ihmiset. (Käypähoito 2017.)

Myös rentoutuminen hoitaa mieltä monella tavalla, se lievittää ja vapauttaa hankalia tunteita. Vaikeat tunteet ilmenevät mielen lisäksi jännityksinä kehon eri puolilla. Rentoutuminen rauhoittaa koko kehoa, se vaikuttaa autonomiseen ja ääreishermostoon, immuniteti- ja sisäeritysjärjestelmään sekä lihaksiin. Rentoutuminen laskee stressihormonien tasoa ja korvaa ne mielihyvää tuottavilla hormonyhdisteillä. Koe-tut tunteet saattavat varastoitua kehoon erilaisina jännityksinä, ja jännitysten rentouttaminen voi mahdollisesti nostaa mieleen ikäviäkin muistoja. Rentoutumisen ohella voidaan tällöin tarvita muistojen purkamista keskustelemalla tai rauhoittavalla mielikuvatyöskentelyllä. (Mielenterveysseura 2017.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektilla on aina jokin selkeä tavoite, ja kun tavoite on saavutettu, niin projekti päättyy. Se ei ole jatkuvaa toimintaa, vaan sillä täytyy olla etukäteen määritelty päätepiste. Projektin aikana tapahtuu useita muutoksia, joilla kaikilla ei ole kuitenkaan vaikutusta itse projektin toimintaan. Jotkin muutoksista taas saattavat muuttaa täysin projektin luonnetta ja tavoitteenasettelua. (Ruuska 2008, 19.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli toteuttaa projektiluontoisesti viisi liikunnallista tuokioita Attendon palvelukoti Huurmannin asukkaille. Asukkaat ovat pääasiallisesti mielenterveyskuntoutujia, jotka tarvitsevat eriasteista tukea päivittäisissä toiminnoissaan. Mielenterveyskuntoutujien päivittäisen liikkumisen tukeminen ja kannustaminen on tärkeää. sillä jo pienellä määrällä liikuntaa, on positiivinen vaikutus kehoon ja mieleen. Pää tarkoituksena oli järjestää viisi eri sisältöistä liikunnallista tuokiota niin, että kaikkien tuokioiden sisältö toisi asukkaiden arkeen iloa ja mielihyvän tunnetta.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Hyvien puitteiden lisäksi, ryhmän vetäjän tehtävänä on rakentaa paras mahdollinen ryhmäkulttuuri. Tärkeintä on oman mallin antaminen. Ryhmän vetäjällä tulee olla selkeä visio tehtävästä ja sen tulevaisuudesta. (Kopakkala 2011, 93.)

Projektin vetäjän tehtävänä on jo suunnitteluvaiheessa organisoida kokonaisuus suunnittelulle. On tärkeää, että projektin vetäjä kokoaa eri asiantuntijoilta kaikki tarvittavat tiedot itse projektisuunnitelmaa varten. Henkilöt ja hankittavat materiaalit muodostavat projektin kulut, joten ne on selvitettävä täsmällisesti. Näillä tiedoilla projektin vetäjä voi laskea, paljonko rahaa ja aikaa projektin läpivieminen vaatii. (Kettunen 2009, 32.)

Ennen varsinaista projektisuunnitelman aloittamista, sovimme tapaamisen Attendo Huurmannin vastaavan sairaanhoitajan, Heidi Niemen kanssa. Yhdessä keskustelimme siitä, millaiselle projektille heillä olisi tarvetta, ja mikä olisi myös palveluko-

din asukkaille mieleinen. Keskustelun aikana tuli myös ilmi, että asukkailla on käytettävissä omaa rahaa, mikäli olisi tarve kyyditykselle.

5.1 Palvelukoti Huurmanni

Attendo Huurmannin palvelukoti on toiminut Köyliössä, Kepolan kylässä, vuodesta 2001. Se sijaitsee isossa vanhassa omakotitalossa, joka on remontoitu palvelukodin tarpeisiin sopivaksi. Huoneet ovat persoonallisia ja yksilöllisiä. Asukaspaikkoja Huurmannissa on yhdeksän ja lisäksi viereisessä rivitalossa sijaitsee kaksi tukiasukashuoneistoa. (Attendo 2016.)

Asukkaiden elämänhallinta ja selviytyminen on heikentynyt joko vanhuuden, psyykkisen sairauden tai jonkin muun syyn seurauksena, ja he tarvitsevat tukea ja hoivaa selviytyäkseen arjessa. Arki Huurmannissa on aherrusta ja rentoutumista, yhdessä vietettyä aikaa ja ulkoilua. Asukkaille on järjestetty monipuolisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia, joihin he osallistuvat vointinsa mukaan. (Attendo 2016.)

Asukkaat ovat sekä miehiä että naisia ja jokaisella on oma henkilökohtainen huoneensa. Asukkaat ovat pääasiallisesti mielenterveyskuntoutujia, poikkeuksena muutama asukas, jotka tarvitsevat apua päivittäisiin toimintoihinsa kehitysvamman takia.

5.2 Projektin etenemissuunnitelma

Aikataulu on projektisuunnitelman keskeisin osa. Sen perusteella voidaan seurata projektin kulkua ja etenemistä. On hyvä varmistaa, että suunnittelun kohteena olevan kokonaisuuden rajaus on yhteisesti hyväksytty ja selkeä. Projektin alkuvaiheessa on hyvä asettaa tavoiteaikataulu, jota sitten projektin edetessä voidaan tarkentaa. Ilman säännöllistä ylläpitoa, alkuperäinen suunnitelma vanhentuu. Tällöin se muuttuu arvottomaksi itse projektin ohjauksen kannalta. Mikäli suunnitelma tehdään alunperinkin huolimattomasti, ei tehokaskaan ohjaus saa enää ihmeitä aikaan. (Ruuska 2006, 101-102.)

Tämän projektin suunnittelu alkoi 26.8.2016 yhteydenotolla Attendo Huurmannin palvelukodin johtajaan, Marianne Vainioon, ja hän lupasi selvittää olisiko toiminnalliselle opinnäytetyölle tarvetta. 5.9.2016 kävin Köyliössä tutustumassa palvelukoti Huurmanniin ja vastaavaan sairaanhoitajaan, Heidi Niemeen. Yhdessä hahmottelimme, että millaisia tuokioita järjestäisin. Loppuvuodesta 24.11.2016 sovimme vielä tapaamisen Palvelukodilla Heidän kanssa, ja silloin päätimme että aloitan tuokiota heti joulukuun alkuun, 21.12.2016. Yhteyshenkilönä tuokioihin liittyen, toimi kokoajan vastaava sairaanhoitaja Heidi Niemi. Sovimme, että järjestäisin viisi sisällöltään erilaista tuokiota. Projektini tuokioiksi valikoin tuolijumpan, rentoutumisharjoituksen, sisäkeilausta, mielikuvajumpan ja vesijumpan.

5.3 Projektin riski- ja resurssianalyysi

Ongelmatilanne joka on loukannut osallistujaa, voi aiheuttaa ristiriitoja ryhmän sisällä. Erimielisyyden osapuolet välttelevät toisiaan, ja antavat kielteisiä tulkintoja toisten teoille. He pyrkivät myös saamaan muita ryhmän jäseniä näkemään asiat samoin. (Kopakka 2011, 191.) Projektin onnistuminen on riippuvainen, paitsi itse projektista, myös useista ulkoisista tekijöistä (Silferberg 2016, 48). Jos ajatellaan projektityön kulkua, alkuvaiheen riskit ovat luonteeltaan laadullisia. Projektin ideointi, tavoitteet ja henkilövalinnat saattavat epäonnistua. Loppupuolella korostuvat taloudelliset ja turvallisuusriskit. (Rissanen 2002,18.)

Hinnoittamalla tarvittavat panokset, saadaan aikaan projektin kustannusarvio (Silferberg 2016, 46).

Projektin suunnitteluvaiheessa sovittiin projektin toteutuspaikaksi Attendo Huurmannin palvelukoti ja sen lähiympäristö. Vastaava sairaanhoitaja Heidi Niemi kertoi ajatuksia tuokioiden sisällöistä, mutta antoi kuitenkin opinnäytetyöntekijälle melko vapaat kädet tuokioiden toteutuksen suhteen. 6-8.12.2016 välisenä aikana käydyn sähköpostikeskustelun tuloksena, päätettiin tuokioiksi tuolijumppa, sisäkeilaus, mielikuvajumppa, rentoutusharjoitus ja vesijumppa.

Projektin toteutukseen liittyy aina riskejä. Tämän opinnäytetyön kohdalla riskit liittyivät lähinnä osallistujamäärään ja asukkaiden halukkuuteen ja mielenkiintoon osallistua ohjattuihin tuokioihin. Lisäksi opinnäytetyöntekijän mahdollinen sairastuminen tai jokin muu ulkoisista tekijöistä johtuva este olisi voinut aiheuttaa muutoksia projektipäivien aikataulussa ja toteutuksessa.

5.4 Projektin arviointisuunnitelma

Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää tietää, miten osallistujat kokivat tuokiot, olisiko jotain voinut tehdä toisin ja mikä oli osallistujien näkökulmasta kaikkein parasta. Kun palaute on saatu, sitä pitää verrata lähtötilanteeseen, eli siihen, mikä oli projektin tavoite, mitkä olivat projektin mielikuvatavoitteet ja mitkä laadulliset ja määrälliset tavoitteet. (Vallo & Häyrinen 2012, 184.)

Palaute oli tarkoitus kerätä asukkailta jokaisen tapaamiskerran jälkeen. Palaute suunniteltiin kerättäväksi hymynaamoilla (LIITE 1) ja suullisesti. Lisäksi, projektin päättymisen jälkeen, oli ajatuksena pyytää vastaavalta sairaanhoitajalta arvio projektin läpimenoista.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) mukaan projektisuunnitelmasta saadaan projektin toimenpiteet ja tavoitteet. Indikaattorit voivat olla projektin omia tai tulla rahoittajalta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti toteutettiin yhteistyössä Attendo Huurmannin palvelukodin kanssa. Projektin toteutuspaikkana toimivat palvelukodin tilat ja Köyliöjärven jäärata. Projektin ohjaamisesta ja yleisestä järjestämisestä vastasi opinnäytetyöntekijä yhdessä Attendo Huurmannin palvelukodin ohjaajien kanssa. Projektin taloudellisista kustannuksista vastasi opinnäytetyöntekijä yhdessä asukkaiden ja palvelukodin kanssa.

Opinnäytetyöntekijä toi paikalle tarvittavat materiaalit, kuten tulostetut tuolijumppa-, rentoutumis- ja mielikuvajumppaohjeet, lisäksi levyraatia varten bluetooth-kaijuttimen ja palautteen antamista varten laminoidut hymynaamat.

Nämä materiaalit ja välineet kustansi opinnäytetyöntekijä. Myös polttoainekulut Raumalta Köyliöön ja takaisin, rahoitti opinnäytetyöntekijä itse. Ainoastaan taksi-kyydit Köyliönjärven jääradalle ja takaisin, maksettiin asukkaiden omista rahoista. Kelkkaretkellä eväinä olleet pullat ja kahvi tulivat palvelukodin puolesta. Tälle projektille ei tarvittu ulkopuolista rahoittajaa.

6.1 Projektin valmistelu

Sunnuntaina 11.12.2016 sovimme palvelukodin johtajan, Marianne Vainion, kanssa tapaamisen Laitilan Abc:lle, jossa allekirjoitimme sopimukset (LIITE 2) opinnäytetyön tekemisestä. Yhteydenotot ennen tuokioita tapahtuivat vastaavan sairaanhoitajan, Heidi Niemen kanssa. Sovimme, että tuokiot alkavat joulun välipäivinä, keski-
viikkona 28.12.2016.

Osa tuokioista vaati alkuvalmisteluja. Tuolijumppaa varten oli hyödyllistä katsoa puolentunnin mittainen tuolijumppavideo Youtubesta (Impuls Kouvola 2016), josta sitten oli helppo soveltaa ohjeet paperille. (LIITE 3) Rentoutumisharjoitusta varten löytyi myös ohjeita internetistä ja valmiin harjoituksen pohjalta (Oiva 2017.) syntyi muistiinpanot tuokioon (LIITE 4). Mielikuvajumppaan löytyi myös internetistä suuntaa-antavat ohjeet (Vahvike 2017.), joita tukena käyttäen muodostui hyvä runko tarinalle (LIITE 5). Tarkoituksena oli, että myös asukkaat osallistuisivat mielikuva-
jumpan ohjaamiseen ja toteutukseen.

Mielikuvajumpan jälkeen vuorossa ollut ohjaaja kysyi, olisiko vielä mahdollista ehdottaa jotain muuta tuokioille. Hän kertoi että Köyliönjärven jäällä oli suosittu kelkkarata, johon olisi mukava tehdä retki asukkaiden kanssa. Lisäksi hän kertoi, että olivat pohtineet vesijumpan aiheuttavan melko suuria haasteita osallistujien kesken. Täten sovimme, että neljäntenä tuokiona tekisimmekin retken Köyliönjärven kelkkaradalle, ja viimeisen tuokion toiveeksi hän esitti levyraadin. Löimme päivämäärät luk-

koon ja ohjaaja lupasi kyytien ja eväiden järjestyvän talon puolesta. Ennen viimeistä tuokiota, asukkaille annettiin tehtäväksi miettiä yksi musiikkikappale, jonka haluaisi levyraadissa soitettavan (LIITE 6).

6.2 Ensimmäinen tuokio - tuolijumppa

Projektin ensimmäinen liikunnallinen tuokio, tuolijumppa (LIITE 3), pidettiin keskiviikkona 28.12.2016 Attendo Huurmannin tiloissa. Tuokion tarkoituksena oli osoittaa, että jo vähäiselläkin liikunnalla saa aikaan hyvää oloa, ja että liikunnan ei tarvitse aina olla hikiliikuntaa, vaan kevyesti voi liikkua myös sisätiloissa. Tuokion aluksi suoritettiin esittelykierrros ja kerrottiin projektin tarkoitus ja tavoitteet. Osallistujia tuokiolle oli seitsemän, ja esittelyn jälkeen jokainen otti olohuoneesta tuolin mukanaan, ja siirryimme avarampiin tiloihin, entiseen takkahuoneeseen.

Istuimme kaikki ympyrämuodostelmassa ja aloitimme tuokion alkulämmittelyllä, jonka aikana osa asukkaista kommentoi kiivaasti tehtyjä liikkeitä. Osalla asukkaista taas oli vaikeuksia keskittyä itse tuokioon, sillä heitä kiinnosti huomattavasti enemmän esimerkiksi opinnäytetyöntekijän musiikkimaku, lemmikit tai lapsien lukumäärä. Välillä joku asukas varmisti, että tekeekö varmasti liikkeen oikein, ja välillä asukkaat taas huomioivat toistensa liikkeitä, ja kommentoivat niitä. Tuokion aikana tarvittiin usein ohjausta ja kehotuksia keskittyä itse tuokioon. Alkulämmittelyn jälkeen teimme erilaisia liikesarjoja, ja asukkaat innostuivat kun huomasivat osan liikkeistä olevan heille tuttuja. Välitön palaute tuokion aikana siitä, että heillä on ennekin ollut tuolijumppaa, mutta ennen ei ole ollut niin mukavaa, kuin nyt, sai hyvälle mielelle.

Kun liikesarjat oli suoritettu loppuun, venyteltiin vielä lopuksi. Tuokion päätteeksi jaettiin asukkaille laminoidut hymynaamat, ja he saivat niitä apuna käyttäen arvostella miten tuokio heidän mielestä meni, ja millainen mieliala heille jäi.

6.3 Toinen tuokio - rentoutumisharjoitus

Projektin toinen tuokio, rentoutumisharjoitus (LIITE 4), pidettiin keskiviikkona 4.1.2017, niin ikään Attendo Huurmannin tiloissa. Tuokion tarkoituksena oli osoit-

taa, että liikunnan vastapainoksi on tärkeää myös osata rentoutua. Tuokion aluksi jokainen otti paikkansa palvelukodin olohuoneessa, osallistujia tuokiolle oli kahdeksan.

Tuokion aluksi televisio sammutettiin ja jokainen otti itselleen mahdollisimman hyvän asennon. Asukkaat sulkiivat aluksi silmänsä, ja keskittyivät vain omaan kehoonsa, ja annettuihin ohjeisiin. Silmiään koko rentoutuksen aikana piti kiinni ehkä yksi asukas, muut seurasivat herkeämättä opinnäytetyöntekijän liikkeitä, ja toistivat kaiken kuin peilikuvana. Eräs asukkaista oli jatkuvasti äänessä, eikä useista pyynnöistä huolimatta lopettanut häiriköintiä. Myös palvelukodin ohjaaja kehotti äänessä ollutta asukasta olemaan hiljaa ja antamaan muille rauhan, mutta tämäkään ei tuottanut tulosta.

Tuokion jälkeen ainoastaan yksi asukas kertoi saavuttaneensa täydellisen rentoutumisen tilan, ja toinen asukas koki tuokion ilmeisen negatiivisena, ja nimitteli ”äm-mäksi”. Koko rentoutumisharjoituksen ajan äänessä ollut asukas kävi kuiskaamassa ”skitsofrenia” ja taputti olalle. Muut odottivat lähinnä että saisivat nousta paikoiltaan.

Jälleen tuokion jälkeen jaettiin läsnä olleille asukkaille hymynaamat, ja kerättiin palautteet.

6.4 Kolmas tuokio - mielikuvajumppa

Projektin kolmas tuokio, mielikuvajumppa (LIITE 5) pidettiin lauantaina 14.1.2017 myöskin Attendo Huurmannin tiloissa, samassa takkahuoneessa kuin tuolijumppakin. Tuokion tarkoituksena oli osoittaa, että mielikuvitusta käyttämällä, voi liikkumiseen saada lisää mielekkyyttä. Nyt asukkaat jo odottivat tuokion alkamista, taas otettiin tuolit mukaan ja siirryttiin takkahuoneeseen. Osallistujia tuokiolle oli seitsemän.

Tuokio oli kaavaltaan samankaltainen, kuin ensimmäisenä pidetty tuolijumppa, erona kuitenkin se, että nyt liikkeiden tukena oli tarina. Heti tuokion alussa yksi asukkaista poistui paikalta ja ohjaaja kertoi myöhemmin, että hän oli odottanut enemmän alun kaltaista tuolijumppaa, ja oli pettynyt mielikuvajumppaan ja tarinointiin.

Tarinan edetessä myös asukkaat saivat keksiä tarinaa ja siihen sopivia liikkeitä. Myös palvelukodin ohjaaja osallistui tarinointiin, ja saimmekin aikamoisen mielikuvitusretken aikaiseksi. Osa asukkaista jatkoi jo tutuksi tullutta haastattelua, ja tiedustelu jatkui taas mielimusiikin ja lempiyhtyeiden ympärillä. Tuokion aikana osaa asukkaista oli useasti kehotettava keskittymään itse tuokioon ja sen tarkoitukseen.

Tuokion päätteeksi keskusteltiin hetki ja sitten asukkaat jo kysyivätkin hymynaamoja.

6.5 Neljäs tuokio – kelkkaretki Köyliönjärven jääradalle

Projektin neljäs tuokio oli kelkkaretki Köyliönjärven jäälle, jossa oli yleisölle avoin jäärata, ja vapaassa käytössä olevat kelkat. Tuokion tarkoituksena oli lähteä ulkoilemaan asukkaiden kanssa, ja osoittaa että ulkona ja luonnossa liikkuminen saa aikaan hyvää oloa niin keholle kuin mielellekin. Tuokio toteutettiin lauantaina 21.1.2017 ja osallistujia oli kymmenen.

Tuokio toteutettiin vuoronvaihdon yhteydessä, jolloin palvelukodilla oli paikalla kaksi ohjaajaa. Ennen lähtöä, pakattiin koriin termospullollinen kahvia ja edellisellä viikolla leivotut pullat. Asukkaita varten oli tilattu tilataksi, joka olikin ajallaan pihassa odottamassa. Palvelukodilta jääradalle oli matkaa vain muutama kilometri, ja olimmekin melko pian perillä. Köyliönjärven jäällä oli paljon ihmisiä, oli aurinkoinen päivä eikä pakkasta ollut kuin muutama aste.

Ensimmäisenä ongelmaksi osoittautui maasto, joka oli todella epätasainen ja liukas. Osalla asukkaista oli apuvälineitä liikkumiseen tai liikkuminen muuten vaikeaa. Jäällä kelkkailuun tarkoitettuja kelkkoja ei ollut vapaana ensihätään yhtäkään. Osa asukkaista ei päässyt liikkumaan jäälle asti, ja osalla oli taas kova kiire mennä yli. Oma-toimiset asukkaat lähtivät pienellä ryhmällä ylittämään jäätä, ja osa lähti ohjaajan kanssa, muutama kelkkakin löytyi avuksi. Toinen ohjaaja oli jäänyt odottamaan niiden asukkaiden kanssa, jotka eivät jäälle asti päässeet, ja soitti taksin takaisin. Tarkoituksena oli mennä taksilla vastarannalle, ja ottaa kyytiin jään yli tulleet asukkaat.

Siinä taksia odottaessa oli yksi asukas epäonnekseen menettänyt tasapainonsa ja kaatunut. Hän oli kaatuessaan loukannut jalkansa pahasti, ja tilanteesta teki entistä ikävämmän se, että hänellä oli jo ennestään käsi murtunut ja kantoliinassa. Lopuksi kuitenkin saatiin kaikki taksin kyytiin ja päästiin lähtemään takaisin palvelukodille. Takaisin päästyämme nautittiin mukana olleet eväät pöydän ääressä, ja keskusteltiin retken onnistumisesta. Vaikka retki ei ihan suunnitelmien mukaan sujunutkaan, eikä kaikki päässyt edes jälle asti, oli se silti lähes kaikkien mielestä ollut mukavaa ja kaikilla asukkailla oli hyvä mieli.

Kahvin jälkeen jaettiin taas hymynaamat ja kerättiin palautteet asukkailta. Jalkansa loukannut asukas lähti käymään lääkärissä, ja myöhemmin selvisi että hänen jalkansa oli murtunut.

6.6 Viides tuokio - levyraati

Projektin viides ja viimeinen tuokio oli levyraati (LIITE 6), joka järjestettiin lauantaina 28.1.2017 Attendo Huurmannin olohuoneessa. Tuokion tarkoituksena oli osoittaa musiikin rentouttava vaikutus. Osallistujia viimeiselle tuokiolle oli seitsemän.

Osallistujat olivat jokainen miettineet valmiiksi haluamansa musiikkikappaleen, jonka levyraadissa halusi kuulla, myös opinnäytetyöntekijä lisäsi listalle oman musiikkikappaleensa. Levyraadin soittojärjestys valikoitui satunnaisesti, ja jokainen odotti innolla omaa kappalettaan.

Selkeänä erona aikaisempiin tuokioihin oli se, että jo ensimmäisen kappaleen aikana kaikki asukkaat olivat ihan hiljaa ja keskittyivät kuuntelemaan musiikkia. Kukaan ei kommentoinut eikä kysynyt mitään, kaikki olivat ihan hiljaa. Kappaleen loputtua jokainen sai antaa pisteitä nolasta kymmeneen. Pisteiden antamisen aikana alkoi kiivas keskustelu kappaleen sisällöstä, ja kuka sen oli valinnut. Näin toimittiin jokaisen kappaleen kohdalla, ja koska jo ensimmäisen kappaleen jälkeen oli kerrottu kappaleen toivoja, koettiin parhaaksi kertoa se jokaisen kappaleen kohdalla. – Myöhemmin ajateltuna se saattoi myös vähän vaikuttaa pisteiden antamiseen. Sisällöltään kaikki musiikkiesitykset olivat hyvin erilaisia. Oli kevyttä iskelmää ja raskaampaa rockia,

silti asukkaat jaksoivat kuunnella aivan hiljaa jokaisen kappaleen, vaikkei se välttämättä ollutkaan juuri itselle mieleinen.

Kun kaikki kappaleet oli kuunneltu ja pisteet laskettu, oli aika julistaa levyraadin voittaja. Voittajakappaleen valinnut asukas oli iloisesti yllättynyt, ja voittokappale soitettiin vielä kerran. Jälleen kerran kaikki olivat ihan hiljaa, ja kuuntelivat esityksen loppuun asti.

Viimeisen tuokion jälkeen jaettiin vielä viimeisen kerran hymynaamat ja kerättiin asukkailta palautteet. Tuokio oli ollut selvästi mieleinen.

6.7 Tuokioiden jälkeen

Sovimme viimeisen tuokion jälkeen vastaavan sairaanhoitajan, Heidin kanssa tapaamisen seuraavalle viikolle, jolloin sitten kävimme suullisesti läpi palautteita joita tuokiosta oli tullut. Tapaamisen jälkeen Heidi lähetti palautetta vielä sähköpostilla, jossa oli myös ohjaajien palautteita. Kokosin tuokioilta saadut hymynaamapalautteet, suulliset palautteet sekä sähköpostilla saadut palautteet yhteen, ja aloin kirjoittaa projektista raporttia.

Projektin raportointiseminaari pidettiin 21.3.2017 Attendo Huurmannin palvelukodilla.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Tämän projektin kohdalla tuokioiden arviointi suoritettiin osallistuneiden asukkaiden kesken heti jokaisen tuokion jälkeen. Tuokioiden arviointiin käytettiin hymynaamoja, (LIITE 1) joilla vastattiin kahteen tuokion jälkeen esitettyyn kysymykseen. Lisäksi Kaikkien tuokioiden jälkeen tapasimme vielä vastaavan sairaanhoitajan Heidin kanssa ja keskustelimme tuokioiden sujuvuudesta ja onnistumisista. Hän laittoi vielä myöhemmin minulle sähköpostilla koosteen palautteista. Arvioinnin kohteena oli

Attendo Huurmannin palvelukodin asukkaille järjestettyjen tuokioiden sisältö, ja niiden vaikutus asukkaiden mielialaan.

7.1 Huurmannin asukkaiden arvio

Vastaavan sairaanhoitajan mukaan, asukkaiden antama palaute oli ollut positiivista, he olivat pitäneet ohjaustyylistäni, joka oli rento mutta samalla asiallinen. Asukkaiden mielestä olin huomionnut jokaisen asukkaan yksilöllisesti. Parhaimmat tuokiot asukkaiden mukaan olivat olleet kelkkaretki ja levyraati. Asukkaat olivat kertoneet, että tuokiot toivat mukavaa vaihtelua arkeen, ja he odottivat aina kovasti tuokioiden alkamista. (Niemi sähköposti 7.2.2017.)

28.12.2016 pidetyn tuolijumpan jälkeen asukkaista neljän mielestä tuokio oli ollut erittäin hyvä, ja kolmen mielestä hyvä. Mieliala tuokion jälkeen viidellä oli hyvä ja kahdella välttävä.

4.1.2017 pidetyn rentoutusharjoituksen jälkeen kahden asukkaan mielestä tuokio oli erittäin hyvä, neljän mielestä hyvä ja kahden mielestä välttävä. Mieliala tuokion jälkeen oli yhdellä asukkaalla erittäin hyvä, viidellä hyvä ja kahdella välttävä.

14.1.2017 pidetyn mielikuvajumpan jälkeen kolmen asukkaan mielestä tuokio oli erittäin hyvä, kahden mielestä hyvä ja kahden välttävä. Mieliala tuokion jälkeen oli neljällä hyvä ja kolmella välttävä.

21.1.2017 järjestetyn kelkkaretken jälkeen kahden asukkaan mielestä tuokio oli erittäin hyvä, kuuden mielestä hyvä ja kahden mielestä välttävä. Mieliala kelkkaretken jälkeen oli kahdella erittäin hyvä, kuudella hyvä ja kahdella välttävä.

28.1.2017 pidetyn levyraadin jälkeen neljän mielestä tuokio oli erittäin hyvä, yhden mielestä hyvä ja kahden mielestä välttävä. Mieliala tuokion jälkeen oli kahdella erittäin hyvä, kolmella hyvä ja kahdella välttävä.

7.2 Huurmannin ohjaajien arvio

Vastaavan sairaanhoitajan kertoman mukaan, positiivista oli, että tuokiot olivat sisältöään erilaisia ja haasteellisia, sillä rentoutuminen ja ryhmässä tekeminen on koettu Huurmannissa haasteelliseksi. Projekti vastasi organisaation odotuksia. Ohjaajat olivat kehuneet opinnäytetyöntekijän luonnollisuutta, positiivisuutta, iloisuutta, sosiaalisuutta ja kaikkien asukkaiden yksilöllistä huomioonottamista ja tarpeiden ja toiveiden huomioimista. Erityisen hyvin opinnäytetyöntekijä oli onnistunut läsnäolossa ja mielenterveyskuntoutujan kohtaamisessa ja jokainen tuokio oli jäänyt ohjaajien ja asukkaidenkin mieleen positiivisena kokemuksena. (Niemi sähköposti 7.2.2017)

7.3 Oma arvio

Sanotaan, että projekti on onnistunut, kun asetetut tavoitteet on saavutettu kustannusarvioin ja aikataulun mukaisesti (Ruuska 2006, 251).

Kahta samanlaista projektia ei ole, ja projekti on aina oppimisprosessi. Projektin aikana esiin tulleet kehittämissuositukset ja ongelmat tuodaan esille loppuarviossa, joka on yhteenveto siitä, mitä projektin aikana on opittu. (Ruuska 2008, 271.)

Teoriatietoa liikunnasta ja sen vaikutuksista mielenterveyteen, oli saatavilla melko kattavasti. Opinnäytetyötä kirjoittaessa, opinnäytetyöntekijä huomasi kirjoittamisen olevan helpompaa, kuin mitä aluksi oli ajatellut. Lisäksi mielenkiinto omaa opinnäytetyötä kohtaan kasvoi sitä mukaan, kun etsi teoriatietoa ja aikaisempia projekteja. Samalla sitä huomasi pohtivansa, että mitä tekisi toisin, jos nyt aloittaisi saman projektin alusta.

Opinnäytetyö eteni suunnitelmien mukaan, alkuperäisenä tavoitteena oli saada opinnäytetyö valmiiksi helmikuussa 2017. Haasteita opinnäytetyön toteuttamiseen ja kirjoittamiseen toivat opinnäytetyöntekijän viimeisten harjoittelujaksojen ja perhe-elämän sovittaminen yhteen.

Tuokioiden osallistujamäärä oli riittävä. Palvelukodin ohjaajat olivat joka kerta huolehtineet, että asukkaat tiesivät tulevasta tuokiosta, ja aina opinnäytetyöntekijän paikalle saapuessa, asukkaat jo odottivat tuokiota alkavaksi. Nyt ajateltuna, olisi kuitenkin ollut hyvä, että kelkkaretkellä olisi ollut useampi ohjaaja tai avustaja mukana, ja retken suhteen olisi pitänyt olla ehkä hieman suunnitelmallisempi.

Ryhmätuokioiden vetäminen sujui hyvin ja ohjaaminen oli mielekästä. Opinnäytetyöntekijän itsevarmuus kasvoi tuokioiden edetessä. Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut hyvä käydä tutustumassa asukkaisiin etukäteen vähän paremmin. Näin asukkaat olisivat olleet tutumpia, ja ohjaaminen olisi voinut olla luontevampaa heti alussa. Lisäksi olisi ennen koko projektin aloittamista ollut hyvä tutustua jo aikaisemmin toteutettuihin projekteihin ja niistä saatuihin tuloksiin. Projektin toteutukseen olisi voinut myös kysyä mielipidettä asukkailta, heidän mieltymyksiä ja ajatuksia liikunnasta.

Opinnäytetyön tekemiseen varatut resurssit riittivät hyvin, ja kirjoittamiselle varattu aika oli sopiva.

Tämän projektityön tekeminen oli kehittävä kokemus. Projektityön edetessä tuli selväksi, kuinka paljon organisointia ja aikaa projektin läpi vieminen vaatii. Projektin päättymisen, ja raportin kirjoittamisen jälkeen oli helppo hymyillä.

7.4 Jatkoasteet

Nykypäivän yhteiskunta on riippuvainen ihmisten mielenterveydestä ja psyykkisistä voimavaroista. Työurien pidentäminen, kilpailukyky ja tuottavuus edellyttävät kaikki hyvää mielenterveyttä ja psyykkisiä voimavaroja. Liikunnan avulla on mahdollista tukea näitä molempia. Yhteiskunnan hyvinvointia ja eri osapuolia hyödyttävät toiminnan edistämiseksi järjestetty yhteistyö. Päättäjien ja toimijoiden tueksi on laadittu liikunta- ja mielenterveystyön kehittämislinjaukset. Linjausten tavoitteena on edesauttaa liikunta- ja mielenterveysalalla toimivien yhteistyötä. (Mielenterveysseura 2017).

Yhteisöllisyyden merkitys tulee hyvin esille Suomen Mielenterveysseuran liikunta-toiminnassa. Toiminnasta välittyy, yhdessä tekeminen, toisten tukeminen ja perheiden ja sukupolvien välinen yhdessäolon merkitys. Mielenterveysseura on tuonut kehittämistyössään ja liikuntahankkeissaan vahvasti esille liikunnan merkityksen mielen hyvinvoinnille. 2000-luvulla Mielenterveysseuran toimintaa on kehitetty erilaisilla hankkeilla. Mielenterveysseura kuuluu myös valtakunnalliseen perheliikuntaverkostoon. (Soveltava liikunta 2017).

Palveluasumisessa tulisi kiinnittää enemmän huomioita mielenterveyskuntoutujan liikuntaan. Haasteelliseksi liikunnallisten tuokioiden järjestämiseksi tekee mielenterveyskuntoutujan mielenkiinnon puute liikuntaa kohtaan.

Erilaisten tutkimustulosten perusteella voidaan siis todeta, että mielenterveyskuntoutujat saavat liikunnasta yhtäläillä mielihyvää, mutta heidän innostaminen liikuntaan on haasteellista.

Tätä opinnäytetyötä apuna käyttäen, voidaan monipuolistaa mielenterveyskuntoutujan arkea, ja tästä opinnäytetyöstä on mahdollista saada uusia ideoita tuleville projekteille.

LÄHTEET

Aalto, R. & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä. Saarijärven Offset.

Attendon www-sivut.2017. Kotitalousvähennys. Viitattu 2.3.2017.
<http://www.attendo.fi/kotitalousv%C3%A4hennys>

Attendon www-sivut. 2016. Huurmanni. Viitattu 26.11.2016.
<http://www.attendo.fi/huurmanni>

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.

Impuls Kouvola. 2016. Tuolijumppa 3. Viitattu 28.12.2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=SicS0xgeknc>

Isotalo, I. 2013. Liikunta mielenterveyskuntoutujan tukena hoitokoti Reimarissa. Opinnäytetyö. Viitattu 6.12.2016. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305087144>

Jääskeläinen, J. & Villanen, M. 2015. Palvelukodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien liikuntaan motivointi teemapäivien avulla –toiminnallinen opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 26.11.2016.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015121721312>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva. WS Bookwell Oy.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Helsinki: Edita.

Käypähoito. Liikunta. 2017. Viitattu 22.2.2017.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2011. Psykiatria. 9., Uud. p. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Maaseudun sivistysliitto. 2017. Ryhmädynamiikka. Viitattu 2.3.2017.
<https://msl.fi/ryhmadynamiikka/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2017. Asuminen. Viitattu 2.3.2017.
<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/asuminen/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2017. Kuntoutuminen. Viitattu 2.3.2017.
<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kuntoutuminen/>

- Mielenterveyden keskusliitto. 2017. Liikunta. Viitattu 1.3.2017.
<http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/>
- Mielenterveysseura. 2017. Liikunta- kehon kuunteleminen. Viitattu 18.2.2017
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>
- Mielenterveysseura 2017. Mielen hyvinvointia liikkumisesta. Viitattu 5.3.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mistoiminta/liikunta-ja-kulttuuri/mielen-hyvinvointia-liikkumisesta>
- Mielenterveysseura. 2017. Rentoutuminen. Viitattu 2.3.2017.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>
- Niemi, H. Palaute Attendo Huurmannin liikuntatuokioista. Vastaanottaja: Päivi Pohjalainen. 7.2.2017 klo 19.05. Viitattu 2.3.2017.
- Oiva. 2016. Pitkä rentoutus. Viitattu 4.1.2017. http://oivamieli.fi/pitka_rentoutus.php
- Rissanen, T.2002. Projektilla tulokseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ruuska, K. 2006. Terveystuonon projektinhallinta. Helsinki. Tammer-paino Oy.
- Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.
- Silferberg, P. 2016. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 6.12.2016.
http://www.helsinki.fi/rekry/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf
- Soveltava liikunta. 2017. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 5.3.2017.
<http://www.soveli.fi/jasenjarjestot/suomen-mielenterveysseura/>
- Terveystuonon ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Arviointisuunnitelma. Viitattu 18.2.2017.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/arviointi/itsearviointi/kaynnista/suunnittele/arviointisuunnitelma>
- Terveystuonon ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 18.2.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Terve. 2017. Kuntoliikunta. Viitattu 21.2.2017. <http://www.terve.fi/liikunta-ja-kuntoilu/kuntoliikunta>
- Terveystuonon 2017. Mitä mielenveys on? Viitattu 18.2.2017.
http://www.terveysinfo.fi/uutiset/artikkeli_lue/438
- Tohtori. 2017. Liikunta ja mieliala. Viitattu 22.2.2017.
<http://www.tohtori.fi/?page=0708511&id=9277533>
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. 1.painos. Tampere. Esa print.

UKK-instituutti. 2017. Arkiliikunta. Viitattu 14.1.2017.

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyl
iikunta_perusliikunta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyl
iikunta_perusliikunta)

UKK-instituutti. 2017. Liikunta ja mieliala. Viitattu 2.3.2017.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala

UKK-instituutti. 2017. Liikunta lääkkeenä. Viitattu 18.2.2017.

<http://www.ukkinstituutti.fi/instituutti/ydinosaaminen/liikunta-laakkeena>

UKK-instituutti. 2017. Liikuntapiirakka aikuisille. Viitattu 18.2.2017.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>

UKK-instituutti. 2017. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Viitattu 18.2.2017.

http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

Vahvike. 2017. Mielikuvajumppa. Viitattu 14.1.2017.

<http://vahvike.fi/fi/liikunta/aihe/mielikuvajumppa>

Vallo, H. & Häyrynen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. 3., uudistettu laitos. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

PALAUTELOMAKE ASUKKAILLE:

Oliko tuokio sinusta:

Erittäin hyvä



Hyvä



Välttävä



Huono



Onko mielialasi tuokion jälkeen:

Erittäin hyvä



Hyvä



Välttävä



Huono




SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

| | |
|---|-----------------------|
| Opinnäytetyön tekijä: Päivi Pohjalainen | |
| Opiskelijanumero: 1201767 | Aloitusryhmä: AHT12SR |
| Koulutusohjelma: Hoitotyö | |
| Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kirsti Santamäki, kirsti.santamaki@samk.fi, 0447103565 | |
| Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Attendo Huurmanni, Heidi Niemi, heidi.niemi@attendo.fi, 0406739723, Väinöläntie 4 27710 Köyliö. | |
| Opinnäytetyön nimi: LIIKUNNASTA ILOA ARKEEN, VIISI LIIKUNNALLISTA TUOKIOTA ATTENDON PALVELUKOTI HUURMANNISSA | |
| Työn etenemisaikataulu: Suunnitteluseminaari 13.12.2017, projektin toteutus joulukuun 2016-tammikuun 2017. Raportointi helmi-maaliskuu 2017. Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa. | |
| Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle. | |
| Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne. | |
| Päiväys: 11.12.2016 | |
| Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: Marianne Vainio HOIVAKODIN JOHTAJA MARIANNE VAINIO | |
| Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: SAMK Tuusula (Satakunta) Ltd | |
| Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: Päivi Pohjalainen | |
| Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Päivi Pohjalainen | |

Sopimusehdot

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustataustaan. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa. Opinnäytetyösopimus yhteystietoineen tallennetaan yhteystietojen liitteeksi SAMKin asiakkuudenhallintajärjestelmään Yrinetiin. Tallentamisesta on laadittu henkilötietolain 539/1999 mukainen rekisteriseloste.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävasti esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

TUOLIJUMPPA 28.12.2016

Alkulämmittely:

-hartioiden pyörittely ,molempiin suuntiin x 10

-kylkien taivuttelu, venytys kädellä kohti lattiaa, keikkuen puolelta toiselle x10

-vuorotellen kantapäiden ja varpaiden nostelu x10

-marssi istuen, jalat käy ja kädet heiluu x10

-”kurkotetaan omenoita puusta ja lasketaan koriin lattialle”. Vuorotellen molemmat kädet. x10

-kantapäiden nostelu, kädet polvilla x10

toistetaan sarja x 2

-ravistele

-noustaen rauhallisesti ylös ja takaisin istumaan x10

-kämmenet olkapäille, niin että kyynärpäät eteen, kosketaan kyynärpäillä polviin x10

-jätetään kädet olkapäille, avataan kädet auki ja tuodaan kyynärpäät yhteen x10

toistetaan sarja x2

-ravistele

-piirretään molemmilla käsillä samanaikaisesti isoja ympyröitä x10

-kädet nyrkkiin ja tuodaan kädet eteen ja taa x10

toistetaan sarja x2

-ravistele

-noustaen tuolin taa seisomaan ja pidetään selkänöjasta kiinni, nostetaan vuorotellen jalka sivulle x10

-muuten sama liike, nostetaan vuorotellen jalka taakse x10

toistetaan sarja x2

-ravistele

-istuessa, nosta vuorotellen polvi ylös ja lyö käsiä polven alla yhteen x10

-kädet suorina sivuilla, nostetaan olkapäät korviin x10

toistetaan sarja x3

-ravistele

-pidä tuolista tukevasti kiinni, nojaa eteen ja samalla kun kallistat taakse, nosta molemmat jalat ilmaan x10

-keinutellaan puolelta toiselle, niin että kankku nousee x10

toistetaan sarja x 3

ravistele

-kädet olkapäille ja kädet sivuille, nostellaan vuorotellen käsi ylös x10

-kädet ristiin rinnalle, vartalon kierto puolelta toiselle x10

-askella vuorotellen jalkoja eteen, kopsauta kantapäätä lattiaan, kädet polvilla x10

toistetaan sarja x3

ravistele

Loppuvenyttely

-kädet ristiin eteen, nostetaan venytysasentoon ylös

-toinen käsi alas ja taivutetaan puolelta toiselle niin, että toinen käsi on aina ylhäällä, toinen kohti lattiaa

-molempien puolien kylkivenytys, toinen käsi ylhäällä

-pään taivutus sivulle, kädellä voi painaa päätä ja venyttää lisää

-kädet takaraivolle. taivuta pää alas

-tuolin etuosaan istumaan, toinen jalka suoraksi, nojaa eteenpäin (molemmat jalat)

-nosta polvi rinnan päälle koukkuun, molemmin käsin kiinni. (molemmat jalat)

jalat hiukan irti lattiasta, pyörittele molempiin suuntiin nilkkoja

-kädet ristiin, pyörittele nyrkkiä molempiin suuntiin

-kädet ristiin, venytä eteen, pää käsien väliin

-kädet levälleen, venytä taakse

RENTOUTUSHARJOITUS 4.1.2017

Hakeudu paikkaan, jossa voit rentoutua hetkeksi ilman häiriötekijöitä. Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi rytmi. Tarkastele miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen tahtiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä ja uloshengityksellä koko kehosi vähitellen rentoutuu. Jatka näin hetken aikaa ja palaa vähitellen luonnolliseen kevyeen hengitykseen. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutusta, niin vain huomio se, arvostelematta ja yrittämättä muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen. Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi on mukavasti ja rentoutuneesti nyt. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua kohti lattiaa, pohkeita myöten. Polvesi pehmenevät, reitesä ja pakarasi rentoutuvat raskaina tuolia vasten. Tunne lantiosi paino.

Vatsasi ja rintakehäsi muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi rentoutuu ja jännitys katoaa hiljalleen. Niskasi ja hartiasi sulavat kohti lattiaa. Tunne olkavarsiesi paino ja annan painon levitä alemmas käsi- varsiasi. Ranteesi pehmenevät ja kämmenesi ja sormet rentoutuvat. Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kielestäsi jännityksestä, anna sen vain rentoutua suussasi. Anna kasvojesi levätä. Painon myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä.

Kiinnitä nyt huomioita niihin osiin kehossasi, jotka koskettavat lattiaa. Ala hiljalleen liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja levitä käsiisi ja jalkoihisi. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle.

Hetken päästä voit alkaa availla silmiäsi ja herätellä kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin. Huomaa kevyt olo kehossasi nyt, ja kiitä itseäsi harjoituksesta.

MIELIKUVAJUMPPA (tarinallinen jumppa) 14.1.2017

Aamutoimia

- venyttelyä, tuoilta ylösnousu ja kiskottelu
- hampaiden harjaus
- kahvimyllyn pyöritys
- taikinan kauliminen
- pullan pyöritys
- pullat uuniin
- asukkaiden ideoita

päivänpuuhia

- kävellään
- juostaan
- veneen soutaminen
- tähyily
- virvelin heitto
- omenoiden poiminta
- sienien poiminta
- marjojen poiminta
- lehmän lypsäminen
- ratsastaminen
- puun sahaaminen
- asukkaiden ideoita

iltatoimia

- kasvojen pesu/ suihku/kylpy
- hampaiden harjaus
- venyttely
- nukkumaan meno
- asukkaiden ideoita

LEVYRAATI 28.1.2017- ESITETYT KAPPALEET (kappaleen perässä pisteet)

1. Kolmas nainen – Valehtelin jos väittäisin (52p.)
2. Yölintu – Mahdunko maailmaas (46p.)
3. Paula Koivuniemi – Kuka pelkää Paulaa (41p.)
4. Motörhead – Till the end (47p.)
5. Lasse Pihlajamaa – Utupilviä (41p.)
6. Stratovarius – Hunting high and low (opinnäytetyöntekijän valinta) (46p.)
7. Electric light orchestra – One summer dream (59p.)
8. Antti Railio – Halla ja etelätuuli (52p.)

Voittaja: Electric light orchestra – One summer dream