



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saila Kaaja

PÄIVÄTOIMINNAN MIELEKKYYS JA
MERKITYS TOIMINTAKYKYYN
VAIKEAVAMMAISEN KOKEMANA

Sosiaali- ja terveysala

2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Saila Kaaja
Opinnäytetyön nimi	Päivätoiminnan mielekkyys ja merkitys toimintakykyyn vaikeavammaisen kokemana
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	65+2 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää vaikeavammaisten kokemuksia päivätoiminnasta. Asiakkaat, jotka osallistuivat haastatteluihin ja tutkimukseen ovat olleet mukana päivätoiminnassa vapaaehtoisesti. Kyseinen päivätoiminta toteutetaan yksityisen suomalaisen kohdeorganisaation järjestämänä, vammaispalvelulain mukaisena palveluna. Kyseinen päivätoiminta on suunnattu vaikeavammaisille henkilöille.

Tutkimus on kvalitatiivinen ja lähestymistapa fenomenologinen. Aineisto koostuu 13 vaikeavammaisen haastatteluvastauksesta. Aineisto koostuu seitsemästä henkilökohtaisesta haastattelusta ja kuudesta vapaamuotoisesta kirjallisesta vastauksesta. Aineiston analyysissä sovellettiin Colaizzin (1978) fenomenologista analyysimallia.

Mielekäs päivätoiminta on yhteisöllistä, antaa osallistujille vertaistukea, luo vuorovaikutusta ja luo onnistumisen kokemuksia. Mielekäs päivätoiminta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyyn.

Tutkimuksen keskeisin havainto on, että toimintakykyä vahvistavaksi päivätoiminnaksi koetaan kommunikointiin kannustava, sosiaalisesti ja toiminnallisesti antoisia ryhmätilanteita luova toiminta. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että mielekkään päivätoiminnan teema-alueisiin vaikuttavat vaikeavammaisen kokemukset toimintakykyä vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä.

ABSTRACT

Author	Saila Kaaja
Title	The Meaningfulness and Significance of Activities for the Ability to Function as Experienced by a Person with Severe Developmental Disabilities
Year	2018
Language	Finnish
Pages	65 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

The aim of this study was to find out how people with severe developmental disabilities experience day activities. The clients who participated in the interviews and the research have been voluntarily involved in day activities that are organized by a private Finnish target organization as a service under the Disability Services Act. This day activity is aimed at people with severe disabilities.

The research is qualitative and the approach is phenomenological. The material consists of 13 responses by people with severe developmental disabilities. The material consists of seven individual interviews and six free-form written answers. Colaizzi's (1978) phenomenological analysis model was applied to the data analysis.

The most important observation of the study is that meaningful daytime activities are communal, give peer support, create interaction, and create experiences of the success. The meaningful day activities also affect holistically the ability to function.

The key observation was that group activities as a part of day activities strengthen the ability to function by encouraging the people to communicate and be social. It can be concluded that different themes of meaningful day activities are affected by how the person with severe developmental disabilities experiences the factors strengthening and weakening the ability to function.

Keywords Disability, meaningful, day activities, ability to function

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	VAMMAISUUS JA PÄIVÄTOIMINTA	9
	2.1 Vammaispalvelulaki	9
	2.2 Vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta.....	10
	2.2.1 Päivätoiminta kohdeorganisaatiossa	12
	2.3 Vammaisuus käsitteenä ja sosiaalisena ilmiönä	14
	2.4 Vammaisen toiminnallinen identiteetti	18
3	TOIMINTAKYKY JA ELÄMÄN MIELEKKYYS	19
	3.1 Hyvinvointi, terveys ja elämän mielekkyys.....	19
	3.2 Toimintakyky ja elämänhallinta	19
	3.3 Elämänkaaripsykologia.....	20
	3.4 Elämänkaari psykologinen näkökulma elämän ainutlaatuisuuteen	21
	3.5 Logoterapian näkemys mielekkäästä elämästä	22
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA SUORITTAMINEN	25
	4.1 Tutkimuksellinen lähtökohta	25
	4.2 Tutkimuksen tarkoitus ja keskeiset kysymykset.....	26
	4.3 Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja tutkimuksen suorittaminen.....	27
	4.4 Aineiston kerääminen ja analyysi	28
	4.5 Paul Colaizzin fenomenologinen analyysimalli.....	30
	4.6 Analyysimallin soveltaminen tässä tutkimuksessa	31
	4.6.1 Tutkimuksen etiikasta ja luotettavuudesta	35
5	TUTKIMUSTULOKSET	37
	5.1 Mikä on mielekästä vaikeavammaiselle päivätoiminnassa?.....	39
	5.1.1 Yhteisöllisyys ja vertaistuki	40
	5.1.2 Osallisuuden kokemus yhteiskunnassa	41
	5.1.3 Vuorovaikutusta ja kommunikaatiota lisäävä toiminta.....	42
	5.1.4 Onnistuminen tekemisessä.....	43

5.2	Mitkä tekijät ovat vaikeavammaisen toimintakykyä vahvistavia?	44
5.2.1	Henkinen hyvinvointi.....	44
5.2.2	Yksinäisyyden lievittyminen.....	44
5.2.3	Huumorin ja ilon kokemukset.....	45
5.2.4	Ohjaajien kannustus ja pysyvyys	45
5.2.5	Päivärytmin ja elämän sisällön lisääntyminen	46
5.2.6	Erytyistarpeiden huomiointi.....	46
5.2.7	Monipuolinen sisältö.....	46
5.3	Mitkä tekijät ovat vaikeavammaisen toimintakykyä heikentäviä?	48
5.3.1	Ristiriidat ryhmäläisen välillä	49
5.3.2	Epäonnistumiseen liittyvät kokemukset tekemisessä.....	49
5.3.3	Ryhmätoiminta ei sovellu kaikille	50
5.3.4	Ei voi kommunikoida omalla äidinkielellään	50
5.3.5	Aikatauluihin liittyvät pettymykset.....	51
5.3.6	Vertaistuen puute samaa sukupuolta olevista	51
5.3.7	Ohjaajien vaihtuminen	51
5.3.8	Tilojen ahtaus ja avun puute	52
6	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	53
7	POHDINTAA.....	57
7.1	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointia	62
7.2	Jatkotutkimusideat	63
	LÄHTEET	64

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Toimintakyvyn vaikutus päivätoiminnan mielekkyyteen.....	38
Taulukko 1. Analyysimallin ensimmäisen ja toisen vaiheen kuvaus.....	32
Taulukko 2. Analyysimallin kolmannen ja neljännen vaiheen kuvaus.....	33
Taulukko 3. Analyysimallin viidennen ja kuudennen vaiheen kuvaus.....	34

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää vaikeavammaisten kokemuksia päivätoiminnasta. Asiakkaat, jotka osallistuivat haastatteluihin ja tutkimukseen ovat olleet mukana päivätoiminnassa vapaaehtoisesti ja toiminta tapahtuu yksityisen suomalaisen kohdeorganisaation järjestämänä, vammaispalvelulain mukaisena palveluna. Kyseinen päivätoiminta on suunnattu vaikeavammaisille aikuisille henkilöille.

Opinnäytetyöni tarkoitus on ollut kerätä tietoa siitä, mikä kohdeorganisaatiossa järjestettävässä päivätoiminnassa koetaan mielekkääksi paneutuen vammaisen kokemuksiin. Tarkoitukseni on ollut selvittää, mitkä tekijät koetaan merkityksellisiksi erityisesti vaikeavammaisen toimintakyvyn vahvistumisen kannalta. Tutkimustyöni aiheen valintaan vaikutti kiinnostukseni vammaispalveluihin. Lisäksi aiheeni valintaan vaikutti henkilökohtainen motivaatio. Tulevana sosionomina haluan syventää tietämystäni vammaisten omakohtaisista päivätoimintaan liittyvistä kokemuksista.

Tähän osallistuneiden vammaisten henkilöiden kokemusten ja niistä saatujen tutkimustulosten perusteella, yhteisöllisyyttä, vuorovaikutusta, osallisuutta ja onnistumisen kokemuksia tuottava päivätoiminta on mielekästä. Henkinen hyvinvointi vahvistaa toimintakykyä. Kannustava ja säännöllinen toiminta yhdessä erityistarpeiden huomioon otamisen kanssa luo myönteisiä yhteisöllisiä ja yksilötason kokemuksia. Sellaiset myönteiset toiminnalliset ja vuorovaikutukselliset tilanteet, jotka vahvistavat henkisesti ja luovat arkea kannattelevaa hyvinvointia. Monen tekijän summana kyseinen päivätoiminta on koettu mukaansatempaavaksi ja myös osallistavaksi.

Ristiriidat ryhmäläisten välillä olivat kielteisiä tunteita lisääviä. Kielteisesti toimintakykyyn vaikuttavia kokemuksia aiheuttavat tilanteet, joissa yhteisöllisyys ja sopusointu ryhmässä oli uhattuna. Epäonnistumiseen liittyvät kokemukset tekemisessä, ryhmässä tai esteettömyydessä vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin ja vaikuttavat siksi kielteisesti vammaiseen. Epäonnistumista tuottavat fyysiset ja henkiset tilanteet aiheuttavat kokemuksen toimintakyvyn heikkenemisestä.

2 VAMMAISUUS JA PÄIVÄTOIMINTA

Suomen perustuslaki määrittelee, ettei ketään saa asettaa eriarvoiseen asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän tekijän perusteella (L11.6.1999/731).

Suomessa vammaisille suunnattujen julkisten palvelujen taustalla vaikuttaa vammaispalvelulaki (L3.4.1987/380). Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista on luotu edistämään vammaisen henkilön edellytyksiä toimia yhteiskunnanjäsenenä. Lain tarkoitus on ehkäistä, vähentää ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja. Lain mukaisia palveluja sekä tukitoimia järjestettäessä on otettava huomioon vammaisen henkilön yksilöllinen tarve apuun esteiden poistamiseksi. Lain mukaisten palvelujen ja tukitoimien tarpeen selvittäminen on aloitettava viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä sen jälkeen, kun vammaisen henkilö tai hänen laillinen edustajansa, omaisensa, muu henkilö tai viranomaisen on ottanut yhteyttä sosiaalipalveluista vastaavaan kunnan viranomaiseen. Vammaisen henkilön tarvitsemien palvelujen ja tukitoimien selvittämiseksi on ilman aiheetonta viivytystä tehtävä palvelusuunnitelma siten kuten sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista annetun lain mukaan säädetään. Palvelusuunnitelma on tarkistettava, jos vammaisen henkilön palveluntarpeessa tai olosuhteissa tapahtuu muutoksia. Se on tarkistettava myös tarpeen mukaan. Tämän lain mukaisia palveluja ja tukitoimia järjestetään, jos vammaisen henkilö ei saa riittäviä ja hänelle sopivia palveluita tai tukitoimia muun lain perusteella. (L3.4.1987/380.)

2.1 Vammaispalvelulaki

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista määrittelee vammaisen henkilön ihmiseksi, jolla vamman tai sairauden johdosta on pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämään liittyvistä toiminnoista. (L3.4.1987/380.)

Vammaisuus tai vaikeavammaisuus määritellään vammaispalvelulaissa tai -asetuksessa jokaisen palvelun ja tukitoimen kohdalla erikseen. Vammaispalvelulain mukaisia palveluita ja tukitoimia järjestettäessä on otettava huomioon asiakkaan yksilöllinen avuntarve. Selvitys tähän toteutetaan palvelutarpeen selvittämällä ja palvelusuunnitelmalla. Osa vammaispalvelulain mukaisista palveluista on säädetty kuntien erityisen järjestämisvelvollisuuden alaisuuteen. Vammaisella henkilöllä on subjektiivinen oikeus saada kyseisiä palveluja. Erityisen järjestämisvelvollisuuden alaisia palveluja ja tukitoimia ovat vammaispalvelulaissa mainitut kuljetuspalvelut, palveluasuminen, henkilökohtainen apu, päivätoiminta, asunnon muutostyöt sekä asuntoon kuuluvat välineet ja laitteet. (Invalidiliitto 2018.)

Lain (L3.4.1987/380) tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista on olemassa, jotta voidaan sekä ehkäistä, että poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. (THL 2017.)

2.2 Vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta

Pääasiallisesti päivätoiminta on suunnattu vaikeimmin vammaisille ja se vammaiselle tarkoitettua, virikettä antavaa toimintaa. Sen päämäärä on rytmittää arkea ja ylläpitää vammaisen henkilön toimintakykyä. (Verner 2018.)

Vammaispalvelulain mukaan kunnan on järjestettävä vaikeasti vammaiselle henkilölle päivätoimintaa silloin, kun henkilö vammansa tai sairautensa johdosta tarvitsee palvelua suoriutuakseen elämän arkisista ja tavanomaisista toiminnoista. Vammaispalvelulain mukaan päivätoiminta Suomessa ei ole määrärahoihin sidottua palvelua, sillä vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta on kunnan erityisen järjestämisvelvollisuuden alaista palvelua. Vammaispalvelulain mukaisen päivätoiminnan päämääränä on turvata vaikeavammaisille henkilöille mahdollisuudet osallistua päivätoimintaan, yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti. Myös kehitysvammalain nojalla voidaan järjestää päivätoimintaa. (L3.4.1987/380; Konttinen 2017.)

Päivätoimintaa voidaan järjestää myös osana sosiaalista kuntoutusta, tämä turvataan sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan. Silloin kun päivätoiminta järjestetään sosiaalihuoltolain perusteella, arvioidaan asiakkaan etua, muita mahdollisia asiakkaan tilanteeseen vaikuttavia asioita ja on myös otettava huomioon palvelutarpeen arviointi ja mahdollinen voimassa oleva asiakassuunnitelma. (L1301/2014; Konttinen 2017.)

Ensisijainen palvelu vammaispalvelulain mukaiseen päivätoimintaan nähden on sosiaalihuoltolain (710/1982) mukainen työtoiminta. Mikäli vaikeavammaisella henkilöllä ei ole edellytyksiä vamman tai sairauden aiheuttaman erittäin vaikean toimintarajoitteen vuoksi osallistua sosiaalihuoltolain mukaiseen työtoimintaan, tulee palvelu järjestää vammaispalvelulain määrittelemänä päivätoimintana. (L710/1982; Konttinen 2017.)

Vaikeavammaisena pidetään työkyvyttöntä henkilöä, jolla ei vamman tai sairauden aiheuttaman erittäin vaikean toimintarajoitteen vuoksi ole edellytyksiä osallistua sosiaalihuoltolain (710/1982) mukaiseen työtoimintaan ja jonka toimeentulo perustuu pääosin sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviin etuuksiin. Esimerkiksi aivovamma sekä eri vammojen yhdistelmät voivat aiheuttaa vakavan toimintarajoitteen. Tällainen toimintarajoite estää henkilöä osallistumasta sosiaalihuoltolain (710/1982) mukaiseen työtoimintaan. Päivätoimintaa voidaan järjestää esimerkiksi henkilöille, joilla on krooninen skitsofrenia ja siitä johtuva vakava ja vaikea toimintarajoite. Päivätoimintaa voidaan järjestää myös henkilölle, jolla on fyysinen vamma ja vammasta johtuva vaikea toimintarajoite. Tämä toteutetaan henkilön yksilöllisten toimintaedellytysten sallimassa laajuudessa. (L3.4.1987/380.)

Henkilölle voidaan myös järjestää sekä päivätoimintaa että työtoimintaa. Määriteltäessä päivätoiminnan sisältöä vammaisten henkilöiden päivätoimintaan kuuluu kodin ulkopuolella järjestettyä, itsenäisessä elämässä selviytymistä tukevaa ja sosiaalista vuorovaikutusta voimistavaa ja sitä edistävää toimintaa. (L3.4.1987/380.)

Vammaispalvelulain 8 b §:n mukaan päivätoiminnan tavoite on tukea itsenäisessä elämässä selviytymistä. Sen tarkoitus on sisältää toimintaa, joka vahvistaa taitoja,

joita kaikkein vaikeimmin vammaiset henkilöt tarvitsevat. Tarkoituksena on vahvistaa niitä taitoja, jotka auttavat selviytymään mahdollisimman omatoimisesti arkielämässä vaadittavista tavanomaisista toiminnoista. (L3.4.1987/380.)

Päivätoiminnan tarkoitus on myös edistää sosiaalista vuorovaikutusta, joka parantaa elämän mielekkyyttä ja samalla ennaltaehkäisee psyykkistä huonovointisuutta. Päivätoiminnan päämäärä on vahvistaa ja myös lisätä vammaisten henkilöiden kontakteja kotinsa ulkopuolella. Päivätoimintaa on kuitenkin mahdollista järjestää esimerkiksi palveluasumisyksikön erillisissä tiloissa. (L3.4.1987/380.)

Päivätoimintaa on järjestettävä mahdollisuuksien mukaan vammaispalvelulain mukaan (L3.4.1987/380). Tämä tarkoittaa sitä, että vaikeavammaisen henkilö voi osallistua päivätoimintaan viitenä päivänä viikossa tai tätä harvemmin. Myös toiminnan päivittäinen määrä voi vaihdella. Osallistumisen määrä perustuu vammaiselle henkilölle tehtyyn palvelusuunnitelmaan. Palvelusuunnitelmassa on määritelty järjestämisen laajuuden lisäksi se, miten ja missä päivätoimintaa järjestetään. Toiminnan määrään vaikuttaa myös kunnan mahdollisuudet saada riittävän ammattitaitoista henkilöstöä valvomaan, toteuttamaan ja ohjaamaan päivätoimintaa. Kunnan on pyrittävä, joko omana toimintana tai ostopalveluina, toteuttamaan lainmukaiset kunnalle asetetut velvoitteet. Päivätoiminta on asiakasmaksulain 4 §:n mukaisesti maksutonta, kun toiminta on järjestetty vammaispalvelulain mukaan. Kuljetuksista ja aterioista voidaan kuitenkin periä maksu vaikeavammaiselta henkilöltä, poikkeuksena kehitysvammaisten erityishuoltoon liittyvät kuljetukset, jotka ovat maksuttomia. (L3.4.1987/380: Konttinen, 2017.)

2.2.1 Päivätoiminta kohdeorganisaatiossa

Tutkimukseen liittyvät haastattelut suoritettiin kohdeorganisaation asiakkaille, jotka asuvat omissa kodeissaan, esimerkiksi asumispalvelutalossa. Osa asiakkaista asuu muualla, eivätkä ole kohdeorganisaation tarjoaman palveluasumisen asiakkaita. Kohdeorganisaation visiona on järjestää monipuolista ja tavoitteellista päivätoimintaa asumispalveluyksikön tiloissa ja myös toisessa, erillisessä rakennuksessa. Palvelu on tarkoitettu talossa asuville ja myös talon ulkopuolella asuville henkilöille. Palvelun piiriin pääsee kotikunnan tai vakuutusyhtiön maksusitoumuksella.

Päivätoimintakäynnit voi myös kustantaa itse. Kohdeorganisaatio tuottaa palvelun ja järjestää toimintaa asumispalvelutalon yhteydessä, sekä erilaisissa toimintaympäristöissä, myös asumispalvelutalon ulkopuolella. Toimintaa on tarjolla suomeksi ja ruotsiksi. Ryhmätoiminnot ja toiminnasta tiedottaminen ovat siis tarvittaessa kaksikielisiä. Toiminta on suunnattu aikuisille, alle 65-vuotiaille vammaisille henkilöille. Toiminta ei ole suunnattu kehitysvammaisille.

Kohdeorganisaation toiminnan ydinajatuksena on toiminnan suunnittelu yhdessä asiakkaiden kanssa ja heidän toiveillaan kerrotaan olevan merkitystä. Kohdeorganisaation visiona on järjestää toimintaa, jossa vallitsee rauhallinen ja lämmin yhteenkuuluvuuden ilmapiiri. Henkilökunta koostuu lähihoitajan tai sosiaalialalle soveltuvan ammattikorkeakoulutuksen saaneista työntekijöistä, joita on paikalla 2–3, ryhmästä riippuen. Ryhmäkoot vaihtelevat 5–15 henkilön välillä. Päivätoiminnan ohjaajat ohjaavat ja suunnittelevat ryhmissä tapahtuvia erilaisia toimintoja. Pääsääntöisesti ohjaajia on paikalla aina kaksi ja he yhdessä vastaavat ryhmässä tapahtuvien toimintojen sisällöstä, vuorovaikutuksen suuntaamisesta ja toiminnan kehittämisestä, toimien organisaation arvopohjan mukaisesti. Tavoitteena on, että asiakkaat saavat muista päivätoiminnan kävijöistä sosiaalista tukea, elämänhallintaa tukevia kokemuksia ja mielekkyyttä arkeensa.

Kohdeorganisaation järjestämän päivätoiminnan päämääränä on onnistua pitämään vammaisen toimintakykyä yllä yhteisen tekemisen avulla. Kyseisen päivätoiminnan tarkoitus on luoda mahdollisuuksia vertaistukeen, jolla tavoitellaan vammaisen henkilön hyvinvoinnin vahvistamista. Kyseisessä kohdeorganisaatiossa päivätoimintaan osallistutaan vaihtelevasti, 1–5 kertaa viikossa tai harvemmin. Kohdeorganisaation mukaan vammaisen henkilö voi osallistua kaikkiin päivän aikana tarjolla oleviin ryhmiin tai valita mieleisensä ryhmän. Toimintaan osallistumisessa painotetaan sitoutumista säännölliseen osallistumiseen. Siinä pyritään jatkuvuuteen niin osallistujien osalta kuin toiminnan sisällöissäkkin. Organisaation arvopohjana on asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, asiakkaan arvostava kohtaaminen, hyvinvoinnin tukeminen ja niin ikään arvokas elämä sekä arjen mielekkyys.

Päivätoiminta sisältää mm. aamupäivällä ryhmätoimintaa, lounastauon ja iltapäivän toimintaa. Pääpaino ryhmätoiminnassa on mielekkäissä sisällöissä ja yhdessä tekemisessä. Toiminnan ydintä on toimintakykyä edistävä, sosiaalinen toiminta. Ryhmien aiheita voivat olla luova tekeminen, yhteinen ruoanlaitto tai esimerkiksi ravintoon ja resepteihin tutustuminen. Ryhmätoiminnot voivat sisältää liikuntaa eri toimintaympäristöissä, musiikin kuuntelua, erilaisiin aiheisiin liittyviä pelejä ja muistia sekä kommunikaatiota tukevia visailuja. Tärkeistä ovat myös arkiset keskustelut, henkistä hyvinvointia ja mielen tasapainoa tukevat rentoutushetket ja aamuiset kahvihetket. Toimintaan kuuluu myös erillinen miesten oma ryhmä. Muistia tukevia harjoituksia ja teemoja toteutetaan erillisessä muistiryhmässä. Visiona toiminnassa on, että asiakkaiden toiveita kuunnellen tehdään retkiä teatteriin, kauppa-keskuksiin, museoihin, kulttuurikohteisiin tai vaikkapa lähellä olevaan kaupungin keskustaan. Toimintaan liittyy myös säännöllisesti vierailevat kaverikoirat vapaaehtoisine kaverikoiratoiminnan järjestäjineen. Toiminta antaa myös mahdollisuuden järjestää kesällä ryhmätoimintaa ulkona, asumispalveluyksikön piha-alueella tai muissa toimintaympäristöissä. Kohdeorganisaatio järjestää päivätoimintaa esteettömissä tiloissa. Päivätoiminnassa myös tarjotaan asiakkaille palveluntuottajan puolesta päivittäin kahvia tai teetä, yhteisessä toimintatuokiossa. Tämän tavoitteena on tarjota kohtaamispaikka ja sosiaalinen päivittäinen hetki, joka tukee sosiaalista kanssakäymistä.

2.3 Vammaisuus käsitteenä ja sosiaalisena ilmiönä

Ihminen voi syntyä vammaisena ja toisaalta kuka tahansa vammattomana syntynyt voi elämänsä aikana kohdata sairauden tai tapaturman, joka aiheuttaa vammaisuuden. Vammaisuudesta on olemassa vaihtelevia määritelmiä, jotka ovat osittain päällekkäisiä. Määritelmät ovat usein tulkintoja, joten vammaisuudesta puhuttaessa on haastavaa löytää yleispätevää määritelmää, joka kattaisi koko käsitteen laajuuden. (Haarni 2006, 11–15.)

Lähestyessämme vammaisuuden käsitettä peilaamme historiaan ja sitä kautta yhteiskunnan nykyisiin asenteisiin ja määritelmiin. Esille nousevat kysymykset, miten määritellään erilaisuus ja poikkeavuus, vajaakuntoisuus tai toimintakykyisyys ja

miten lähestyä näitä määritelmiä. Yhteiskunnissa on esiintynyt vammaisuutta aina, vammaisten määrä ja varsinkin vammaiseksi määriteltyjen henkilöiden asema sen sijaan on vaihdellut. Myös se, miten eri vammojen ominaislaadusta on puhuttu sekä miten vammaisuuteen ja sairauksiin käsitteinä on suhtauduttu, on vaihdellut. Yleisessä arkikielessä sana vammaisuus liitetään herkästi sairauteen. Käytetään esimerkiksi sanaa ”pyörätuolipotilas” henkilöstä, joka on terve, pyörätuolia apuvälineenä käyttävä henkilö. Vamma ei ole synonyymi sanalle sairas, mutta nämä käsitteet eivät tietenkään pois sulje toisiaan. (Repo 2006, 9.)

On siis syytä erottaa vammaisuus sairaudesta. Ihminen voi olla yhtä aikaa sairas, ja joiltain osin terve ja toisaalta myös tietystä näkökulmasta katsottuna vammaisen tai vammaton. Ihminen voi olla myös elimellisesti vammaisen ja silti terve. Sairaudet voivat kuitenkin johtaa vammautumiseen ja elimellinen vamma johtaa sairastumiseen. Elimellisten vammojen ja sairauksien välillä on siis usein yhteys. (Vehmas 2005, 16.)

Nykyaikana vammaisuutta voidaan lähestyä tarkastelemalla toimintakyvyn rajoituksia. Olennaista on siis vamman aiheuttama sosiaalinen haitta, joka on aina myös riippuvainen ja suhteessa ympäristöön, arvoihimme, suhtautumiseemme ja heijastus ympäröivän yhteiskunnan asenteesta ihmisyyttä kohtaan. Nykyisessä sosiaalilainsäädännössä, joka sisältää esimerkiksi vammaispalvelulain, on keskeistä avun ja tuen tarpeen määrittely, eikä niinkään sairauden tai vamman luonne, joka on joutanut henkilön rajoitteisiin toimintaympäristössään ja tavanomaisissa arjen vaatimuksissa. (Repo 2006, 9.)

Vammaisuuden määrittely ja se miten käsitämme sanan vammaisen, se kaikki on siis kiistattomasti osa ihmiskunnan tarinaa ja historiaa. Aiheen tarkastelu nostaa edelleen esiin sellaisia vastapareja kuin sairas ja terve, toimintakykyinen ja toimintakyvytön, normaali ja erilainen, vammaisen ja vammaton. Ilmiönä vammaisuuden ja vammattomuuden määrittelyä on esiintynyt koko eletyn historiamme ajan. Se, kuinka vammaisuus määritellään ja rajataan sekä miten eri vammat tai fyysiset ja henkiset haasteet nimetään, on ajansaatossa elänyt ja muuttunut. Myös vammaisiksi luokiteltujen ihmisten kohtelu on vaihdellut kunkin aikakauden asenteiden mukaan.

Vammainen ja vammaisuus ovat nykymerkityksessään sanoina verraten tuoreita. Tähän peilaten myös käsitteet vammaisuus ja vammainen vakiintuvat ja hakevat edelleen merkitystä. Yksiselitteistä merkitystä vammaisuudelle ei välttämättä ole. Vammaisuuden käsitettä lainsäädännössä ja ohjeistuksissa on alettu käyttää vasta 1980-luvulla. (Näkövammaisten liitto ry 2015.)

Käsite ”vammaisuus ” muotoutui siis 1900-luvulla. Aikaisemmin puhuttiin erilaisista fyysisistä, aisteihin liittyvistä ja psyykkisistä vioista, joita kantavat yksilöt olivat esimerkiksi rampoja, vajaamielisiä, kuuroja tai sokeita. Viime vuosisadalla kuitenkin kaikki nämä yksilöt, jotka kuuluivat erilaisiin ryhmiin, niputettiin yhden ja saman otsikon alle. Nähtiin, että toiminnallinen kyvyttömyys arkielämässä oli kaikkia näitä ihmisiä yhdistävä piirre. Luotiin määritelmä sanalle vammainen. Tällaisen luokittelun kautta näitä ihmisiä alkoi määritellä heidän vammansa. Vammaisten ihmisten tulkittiin siis olevan oman vammansa ja näin ollen oman kehonsa uhreja. (Vehmas 2005, 112.)

Vammaisuutta on kautta historian käsitelty vahvasti lääketieteellisenä kysymyksenä. Vammaisuus on myös nähty sosiaalipoliittisena ongelmana, johon yhteiskunta vastaa tai on vastaamatta yksilöön kohdistuvilla toimenpiteillä. (THL 2017.)

Pohja nykyiselle vammaistyölle on Maailman Terveysjärjestön, WHO:n, vuonna 1980 laatimassa vammaisuuden määrittelyssä. WHO:n malli sairauden, vian tai vamman seurannaisvaikutuksista suuntasi katsantokannan kohti sitä, mikä on vamman aiheuttama sosiaalinen haitta ja laajuus suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Sosiaalinen haitta ei siis ole suorassa suhteessa vaurion tai vamman vakavuuteen vaan riippuu ympäröivistä olosuhteista ja esimerkiksi yhteiskunnan rakenteista, suhtautumisesta ja vammaisen henkilön toimintaympäristön mahdollisuuksista. (Repo 2006, 10.)

Tarkasteltaessa vammaisuutta sosiaalisena ilmiönä, sitä ei tule ymmärtää ensisijaisesti joidenkin ihmisten ominaisuutena. Sosiaalisen näkökulman kautta tarkasteltuna vammaisuus on ensisijaisesti ilmiö, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutusti-

lanteessa, eli yhteisömme asenteissa. Nykyisissä länsimaisissa hyvinvointivaltioissa on poliittisesti korrekki vaatimus vammaisten oikeuksien kunnioittamiseen. (Vehmas 2005, 5–7.)

Vammaisuuden ei pitäisi olla leimaavaa, syrjäyttävää tai ihmistä marginalisoivaa. Todellisuudessa vammaiset ovat silti marginaalissa sosiaalisesti ajateltuna. Vammaisuus on kaikkia ihmisiä koskettava ilmiö, joka silti on monelle vieras ja etäinen käsite. Tarkasteltaessa kaikkia vammaisia ihmisiä, voidaan todeta, että elimellinen vamma on ollut jo syntyessään vain vähemmistöllä heistä. Toimintakyvyn aleneminen ja vammaisuus siis tulee osaksi elämää esimerkiksi ikääntymisen seurauksena. Kun olemme vielä nuoria, terveitä ja elinvoimaisia, emme välttämättä halua kohdata niitä henkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia toimintakyvyn muutoksia, joita ikääntyminen ja sairastuminen myöhemmin elämämme eri vaiheissa tuo tullessaan. Sosiaalisena ilmiönä vammaisuus on käsite, jonka jäljet johtavat niin ikään ihmisyyden historiaan ja kulttuurissamme vallinneisiin asenteisiin sairautta, terveyttä, ihmisyyttä ja erilaisuutta kohtaan. (Vehmas 2005, 5–9.)

Erilaiset teoreettiset selitysmallit siitä, mitä vammaisuus on, vaikuttavat siihen, miten vammaisia ihmisiä koskevat käytännön järjestelyt yhteiskunnassa toteutetaan, miten eri vammoihin suhtaudutaan ja nähdäänkö vammaisuus vahvasti esimerkiksi kulttuurisena ilmiönä. Sosiaalinen vammaistutkimus käsittää vammaisuuden yhtenä yhteiskunnan sorron muotona. Vammaisuus on käsitteenä oleellisesti normatiivinen ja arvomaailmaa heijastava. Vammaisuuden määrittelemisen kuvastaa myös sitä, mikä on normaalia ja mikä on viallista tai puutteellista. Se heijastaa käsitystämme ihmisyydestä ja siitä, millaisen ihmisen pitäisi olla fyysisesti ja psyykkisesti elääkseen hyvää elämää. Vammaisuuteen liittyy myös kysymys siitä, mikä on oikein ja reilua. Sosiaalipoliittisesti nähtynä se heijastaa mielipidettämme ja näkökulmaa siitä, miten yhteiskunta tulisi rakentaa, jotta se kohtelee kaikkia tasavertaisesti ja reilusti. Voidaan siis sanoa, että molemmissa katsantokannoissa korostuu se, että vammaisuus ilmentää jotain ei toivottavaa, joko yksilössä tai vallitsevassa ympäristössä. Moraalisia kysymyksiä tarkasteltaessa on merkityksellistä se, sijoitetaanko ei toivottavuuden syy yksilöön vai yhteiskuntaan. (Vehmas 2005, 5–15.)

2.4 Vammaisen toiminnallinen identiteetti

Toiminnallinen identiteetti kehittyy ja muotoutuu sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja kohtaamisissa. Se muotoutuu siis yksilön ollessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten tai ihmisen kanssa. Toiminnallisen identiteetin määritelmää on kuvannut Christiansen (1999, 547–558), jonka laatimana kyseinen käsite ensimmäisen kerran hahmottunut. Hän on laatinut tämän käsitteen, jotta ymmärrettäisiin mikä merkitys ja vaikutus toiminnallisuudella on yksilön elämän eri vaiheissa. Käsitteen merkitys korostuu nimenomaan toimintakeskeisissä menetelmissä ja käytännöissä.

Ahponen (2008, 166–183) on tutkinut erityisesti vaikeavammaisten nuorten aikuisuudesta ja identiteettiä. Hän on tutkimuksessaan haastatellut yhdeksää vaikeavammaista henkilöä kahdeksan vuoden aikajanaalla. Se, onko henkilö ollut vammautunut syntymästään saakka, vaikuttaa tutkimuksen mukaan vahvasti vammaisen identiteetin muodostumiseen ja minäkäsitykseen. Identiteettiin ja käsitykseen itsestä toimijana vaikuttaa siis myös se, onko henkilö vammautunut jossakin myöhemmässä vaiheessa elämäänsä, oltuaan aiemmin vammaaton. Koko elämänsä vammaisena elänyt henkilö kokee vamman olevan osa minäkäsitystään. Vamman koetaan tällöin olevan yksi ominaisuus muiden ominaisuuksien kanssa. Tutkimuksen johtopäätös oli, että vammaisen henkilön identiteettiin ja identiteetin rakentumiseen vaikuttaa merkittävästi ympäristö ja sosiaalisen ympäristön asenteet, vuorovaikutustilanteissa koettu palaute ja sosiaalisesti saatu tuki. Jos ympäristöllä ei ole antaa merkityksellistä toimintaa vammaiselle ihmiselle, vaikuttaa se kielteisesti vammaisen identiteettiin. Kielteinen kokemus itsestä vaikuttaa tällöin toimintakykyyn ja ihmisen näkemykseen itsestään toimivana yhteisön jäsenenä.

3 TOIMINTAKYKY JA ELÄMÄN MIELEKKYYS

Hyvinvointi ja terveys ovat laajoja käsitteitä. Niitä voidaan lähestyä lukuisista eri näkökulmista. Hyvinvointi ja tunne toimintakykyisyydestä liittyvät toisiinsa. Tässä luvussa kerrotaan näiden käsitteiden vaikutuksesta siihen, miten suhtaudumme elämän mielekkyyteen ja hyvinvointiin.

3.1 Hyvinvointi, terveys ja elämän mielekkyys

Perinteisesti ajateltuna näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen voivat olla lääketieteellinen näkökulma ja siihen yhdistyvät fyysiset ja biologiset näkemykset, siitä mitä on terveenä oleminen ja hyvin voiminen. Sosiaalinen terveystieteellinen näkökulma painottaa toimintakykyisyyden merkitystä. Psykologinen terveystieteellinen näkökulma taas painottaa kokemuksesta, miten yksilö kokee terveydentilansa tai toisaalta tiedostaa terveydentilansa häiriöt. Laaja-alainen terveystieteellinen näkökulma taas määrittelee terveyden kokonaisuudeksi, jossa yhdistyvät täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Kokemus terveenä olemisesta ja hyvinvoinnin kokemus vaikuttavat laaja-alaisesti ihmisen ympäristöön, perheeseen ja ihmisen kokemukseen elämänsä mielekkyydestä. Hyvinvointiin liittyvän tutkimuksen uranuurtajan Erik Allardin (1976) mukaan ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa eniten se, että yksilö saa keskeisimmät tarpeensa tyydyttyiksi. Näitä tarpeita voidaan lähestyä kolmen ulottuvuuden kautta. Niitä ovat elintaso, yhteisyysuhteet ja tarve toteuttaa itseään ihmisenä. Hyvinvointia lisääviä tekijöitä ovat objektiiviset asiat, kuten elintaso, yhteiskunnalliset olosuhteet, ihmisen kiinnittyminen yhteisönsä, kokemus tarpeellisuudesta ja mahdollisuudet toteuttaa itseään. Hyvinvoinnin kokemus on kuitenkin hyvin yksilöllinen ja monitahoinen. Ihminen tarkastelee omaa hyvinvointiaan esimerkiksi vertaamalla sitä johonkin, joko aiempaan tilanteeseen, olosuhteisiin tai hahmottamalla sitä sosiaalisen asemansa kautta. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009,122–125.)

3.2 Toimintakyky ja elämäntilanne

Ihmisen toimintakyky on aina kokonaisuus. Ihmisen kokemus oman elämänsä eheydestä, oman elämän kokeminen mielekkäänä ja ihmisen mahdollisuudet toimia

arvojen ja tarpeiden mukaisesti lisäävät tunnetta kyvykkyydestä. Nämä tekijät siis vahvistavat kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. Kun ihminen kokee olevansa toimintakykyinen, vahvistuu hänen tunteensa itseohjautuvuudesta ja myönteinen kokemus elämänhallinnasta. (Lehtovirta & Peltola 2012, 293.)

Usein elämänhallintaa voidaan kuvata sisäisenä ja ulkoisena elämänhallintana. Yksinkertaisimmillaan ulkoinen elämänhallinta on kokemusta siitä, että odottamattomat elämäntilanteet horjuttavat tekijät on kyetty torjumaan. Kriiseihin on varauduttu ja elämä sujuu suunnitelmien mukaan. Se voi myös tarkoittaa kokemusta siitä, että ihminen on kyennyt saavuttamaan merkittävät tavoitteensa ilman mainittavia säröjä suunnitelmissaan. Sisäinen elämänhallinnan tunne taas kumpuaa kyvystä ajatella ja toimia myönteisesti, sopeutuen vallitseviin tilanteisiin, jotka mahdollisesti ovat olleet odottamattomia. Elämä ei ole sujunut suunnitelmien mukaan ja pettymykset ovat aiheuttaneet surua, järkytystä tai syvän, sopeutumista vaativan kriisin. Keskeistä sisäisessä elämänhallinnan tunteessa on se, että sen kautta ihminen kykenee näkemään ja kokemaan elämänsä ymmärrettävänä kriisin keskellä ja siitä selviytyään. Ihminen näkee tällöin vaihtoehtoja vaikeissakin tilanteissa. Usein ihmisen suuri tragedia saattaa olla se, että ihminen kuvittelee kykenevänsä hallitsemaan elämäntilanteita ja elämää. Ihminen kuvittelee kykenevänsä hallitsemaan elämää, mutta tämä käsitys elämästä voi muuttua, silloin kun vakava sairaus, vammautuminen, kriisi, terveyden menetys tai muu odottamaton menetys kohtaa hänet. Kriisi horjuttaa kokemusta siitä, että kaikkiin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin voi itse ulkoisella toiminnallaan vaikuttaa. (Ruishalme & Saaristo 2007, 14.)

3.3 Elämänkaaripsykologia

Elämänkaaripsykologia ja logoterapeuttinen ajattelu, voivat vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme ihmisen elämän eri vaiheisiin, vaikeuksiin, sairauksiin, kriiseihin tai esimerkiksi vammautumiseen ja vammaisuuteen. Logoterapeuttinen ajattelu tarkoittaa näkökulmaa, joka pohjautuu elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Se miten suhtaudumme ihmisen elämään kokonaisuutena, on osa elämän mielekkyyden ja merkityksen löytämistä. Erilaisissa tilanteissa ja elämänvaiheissa korostuvat erilaiset psykologiset tavat suhtautua elämän kriiseihin, toimintakyvyn muutoksiin,

omiin vaikutus mahdollisuuksiin, elämän ainutlaatuisuuteen ja haasteisiin kuten vammautumiseen.

Maailmankuva ja se käsitys mikä meillä on itsestämme vaikuttaa siihen mitä haluamme ja mitä tavoittelemme elämältämme. Käsitys itsestämme vaikuttaa siihen mistä unelmoimme ja mihin suuntaamme huomiomme. Käsitksemme maailmasta liittyy vahvasti elettyyn elämäämme ja kokemuksiimme sekä siihen, miten meitä on kohdeltu yhteisössä, perheessä, lapsuudessa ja sosiaalisissa tilanteissa. Se, miten ihminen näkee oman paikkansa maailmassa ja miten hän suhtautuu asemaansa yhteisön jäsenenä, vaikuttaa hänen elämässään kokonaisvaltaisesti. Maailmankuva ja minäkäsitys kulkevat rinnakkain. Minäkäsitykseen liittyy siis fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen tekijä. Ihmiselle syntyy varsin varhaisessa vaiheessa käsitys itsestään sosiaalisena toimijana. Varhaislapsuudessa syntyy myös luottamus tai epäluottamus omiin kykyihin ja toisiin ihmisiin. Ihminen peilaa itseään koko elämänsä ajan muuttuvaan rooliinsa yhteisön jäsenenä. (Lehtovirta & Peltola 2012, 44–45.)

3.4 Elämänkaari psykologinen näkökulma elämän ainutlaatuisuuteen

Ihmisen kehitykseen ja identiteetin rakentumiseen liittyviä teorioita on useita. Kehityopsykologiset teoriat voivat kuvata tiettyä ikävaihetta tai tiettyä kehityksen liittyvää osa-alueita, kuten ajattelun kehitystä. Kehityopsykologiset teoriat voivat kuvata myös elämänkaarta kokonaisuutena, tällöin puhutaan elämänkaaripsykologisesta näkökulmasta. Se painottaa, että ihmisen kehitys on jatkumo, joka ulottuu koko ihmisen elämän ajalle ja vaiheille. Uusia kykyjä ja voimia syntyy siis ikääntyessä, lapsuudessa, nuoruudessa ja vanhuudessakin. Ihmisten elämänkaarissa on siis nähtävissä yhteisiä kehityksen lainalaisuuksia, yksilöllisistä eroista huolimatta. Elämänkaariajattelu korostaa, että jokaisen ihmisen elämä on ainutlaatuinen kokonaisuus. (Lehtovirta & Peltola 2012, 89.)

Elämänkaaritutkimuksen mukaan ihmisen kehitystä lähestytään neljästä näkökulmasta. Ne ovat ensiksikin biologiset lähtökohdat, kuten ihmisen kasvu, kehitys ja ikääntymisen vaikutus. Toiseksi yhteiskunnalliset lähtökohdat, joissa vaikuttavat ihmisen ja kulttuurin välinen vuorovaikutus. Kolmanneksi ihmisen kehitykseen

vaikuttavat psykososiaaliset lähtökohdat, kuten lapsuuden ihmissuhteet. Neljänneksi läpi elämän jatkuva ydinminän kehittyminen. Ydinminä on ihmisen persoonallisuus ja ainutkertainen minuus. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 83.)

3.5 Logoterapian näkemys mielekkästä elämästä

Elämänkaaripsykologisesta näkökulman lisäksi elämän mielekkyyden teoriaan liittyy ajatus, että elämä on jatkumo, josta on aina löydettävissä yksilön tarve kokea elämä mielekkäänä.

Yksilön tarpeeseen kokea elämä tarkoituksellisenä ja merkityksellisenä muuttuvissa tilanteissa painottuu logoterapeuttinen ajattelu. Logoterapian kehitti psykiatri ja neurologi Viktor E. Frankl (1905–1997). Frankl nimesi oppinsa logoterapiaksi. Logoterapian käsitys ihmisestä on elämänmyönteinen. Ihmisenä oleminen nähdään lohdullisena ja näkemyksessä korostuu se, että ihminen on fyysinen, psyykkissosiaalinen ja myös henkinen kokonaisuus. Vaikka fyysinen tai psyykinen tekijä ihmisessä sairastuisi, henkinen olemus ei tämän näkökulman mukaan sairastu. Ihmisen menneisyys ei siis määrää, mihin hänellä tulevaisuudessa on mahdollisuuksia. Näkemyksessä korostuu se, että elämässä on aina jäljellä tulevaisuuden mahdollisuuksia. Logoterapiasta käytetään myös nimitystä eksistenssianalyysi. Ajattelussa korostuu olemassaolomme analysointi. Frankl esitti, että ihmisen perimmäinen tarve on kokea elämä mielekkäänä ja siten merkityksellisenä. Tarkoituksen löytämisen kautta ihmisen on siis mahdollista löytää itsessään oleva voima ja potentiaali. Siten ihmisellä on mahdollisuus kestää lähes mitä tahansa vastaantulevaa, vastoin käymistä ja vaikeutta. Ihmisellä ei ole aina vapautta valita tapahtumia ympärillään eikä vaihtoehtoja, jotta voisi muuttaa olosuhteitaan. Hänellä on kuitenkin aina vapaus valita suhtautumisensa asioihin. (Suomen logoterapia instituutti 2017.)

Viktor Frankl oli neurologi ja psykiatri. Hän oli vahvasti tietoinen ihmisen sidonnaisuuksista ja riippuvaisuudesta vallitseviin, vaikeisiin olosuhteisiin. Hän oli myös henkilö, joka selvisi hengissä neljästä natsi-Saksan keskitysleiristä. Hän painotti äärimmäisiin kokemuksiinsa viitaten, että ihminen voi selviytyä vaikeistakin

olosuhteista tietyn, ihmiselle ominaisen kyvyn avulla. Ihmisellä on kyky ottaa etäisyyttä tilanteeseen kuin tilanteeseen ja tämän kyvyn kautta ihminen voi ottaa etäisyyttä paitsi olosuhteisiin, myös itseensä. Etäisyyden ottamisen kyky ei ilmene vain esimerkiksi keskitysleiristä selviytymisen sankaruudessa, vaan myös huumorissa. Ihminen on olento, joka voi ottaa huumorin kautta etäisyyttä asioihin ja itseensä. Frankl esitti, että tämän kyvyn avulla ihminen on kykenevä ottamaan kantaa omiin somaattisiin ja psyykkisiin rajoituksiinsa ja ehtoihin, joita hänen fyysinen ulottuvuutensa hänelle asettaa. Tämä taas merkitsee kykyä nousta biologiselta ja psykologiselta tasolta uuteen ulottuvuuteen eli henkisten ilmiöiden ulottuvuuteen. Tähän ulottuvuuteen ihminen nousee ja siirtyy aina pohdiskellessaan itseään, arvostellessaan itseään, kuunnellessaan omaatuntoaan, pohtiessaan eettisiä ratkaisujaan ja tarkastellessaan itseään ulkopuolisen silmin. (Frankl 2005, 32–33.)

Viktor Frankl korosti, ettei logoterapia korvaa psykoterapiaa, mutta voi täydentää sitä. Keskeisin ajatus logoterapiassa on se, että elämä ei koskaan lakkaa olemasta mielekästä. Ihmisen elämällä on tilannekohtainen, vaihteleva merkitys. Kyse ei kuitenkaan ole siitä, että keksitään elämälle jokin tarkoitus. Kyse on pikimminkin siitä, että tullaan tietoisiksi jo olemassa olevasta tarkoituksesta ja voimavaroista. Toinen ajatus, joka Franklinin näkemyksissä nousee keskiöön, on ajatus siitä, että ihmisessä on aina läsnä henkisyys. Tämän ajatuksen mukaan ihminen on enemmän kuin viettiensä ohjaama, psyykkisesti ja fyysisesti sosiaalisiin tilanteisiin reagoiva olento. Elämän mielekkyys ja tarkoitus löytyvät Franklinin mukaan ihmisen arvoista, niiden täyttymisestä ja henkilökohtaisten arvojen mukaan elämisestä. Logoterapia jakaa arvot teemoihin. Ihmisen elämässä ilmentyvät luovat arvot, elämyksiin liittyvät arvot ja asenteisiin liittyvät arvot. Luovat arvot koostuvat niistä tekijöistä, joita ihminen luo ja toteuttaa elämänsä eri vaiheissa. Elämykselliset arvot toteutuvat nauttimalla myönteisistä kokemuksista, joita elämä tarjoaa. Asennearvot näyttäytyvät tilanteissa, joissa ihminen kohtaa kärsimystä, jota ei voi väistää. (Frankl 2005, 11–12.)

Franklinin luoma ja logoterapian avulla esittämä ihmiskäsitys painottaa ihmistahdon vapautta valita oma suhtautumisensa niihin olosuhteisiin, joihin hän kulloinkin elämässään joutuu. (Frankl 2005, 32–33.)

Franklin filosofian mukaan elämän tarkoitus on siis löydettävissä kolmen arvoryhmän avulla. Nämä kolme arvoryhmää ovat kiteytettynä seuraavasti: Luovat arvot, elämysarvot ja asennearvot. Luoviin arvoihin sisältyvät muun muassa tehtävät, työ ja omat harrastukset. Elämysarvoihin kuuluvat esimerkiksi musiikki, kuvataide, luonnosta nauttiminen ja elämän rakastaminen. Asennearvoissa on kysymys asennoitumisesta elämäntilanteisiin ja niin sanottuun vallitsevaan kohtaloonsa, jota ei voi toiminnallaan muuttaa. Asennearvojen toteuttamisen mahdollisuus säilyy aina riippumatta ympäröivistä olosuhteista, vaikka muiden arvojen toteuttaminen ei olisikaan enää mahdollista, esimerkiksi ihmisen ollessa vammautunut kokonaan halvaantunut. Logoterapian näkökulmasta arvo on aina itsen ulkopuolella. Arvo on se, mitä kohti suuntaudutaan. (Erämaja 2005, 27.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA SUORITTAMINEN

Kun vammaisille henkilöille suunnitellaan toimintakykyä ylläpitävää ja sosiaalisesti vahvistavaa toimintaa, on ensiarvoisen tärkeää selvittää mikä toiminnassa on toimintakykyä vahvistavaa ja mielekkään elämän kannalta voimistavaa ja siten merkityksellistä. On tärkeää selvittää myös toimintakyvyn kannalta heikentäväksi koettuja tekijöitä. Tässä luvussa kerrotaan tutkimuksellisesta lähtökohdasta, tutkimuksen tarkoituksesta, keskeisistä kysymyksistä, aikaisemmista tutkimuksista aiheeseen liittyen. Lisäksi kerrotaan tutkimuksen suorittamisesta ja aineiston keräämiseen liittyvistä seikoista, aineiston analysoimiseen käytetystä Paul Colaizzin esittämästä analyysimallista ja kyseisen analyysimallin soveltamisesta tässä tutkimuksessa.

4.1 Tutkimuksellinen lähtökohta

Tutkimus on kvalitatiivinen, eli laadullinen ja lähestymistapa on fenomenologinen, eli omiin elämyksiin perustuva. Sen tarkoitus on kehittää vaikeavammaisille tuotettavaa päivätoimintaa ja saada tietoa siitä, miten vaikeavammaisen asiakas kokee päivätoiminnan vahvistavan hänen toimintakykyään.

Tutkimus tuottaa tärkeää tietoa vammaisen päivätoiminnassa koetuista tunteista ja kokemuksista, asiakkaiden aidoista kokemuksista. Tutkimuksen keskeisin pyrkimys on saada tietoa siitä, miten vammaiset henkilöt kokevat päivätoiminnan. Mitkä asiat päivätoiminnassa koetaan myönteisiksi ja mielekkäiksi? Voidaanko saatujen tutkimustulosten pohjalta päätellä minkälaisia asioita päivätoiminnan tulisi sisältää? Minkälainen päivätoiminta on vammaisen asiakkaan tarpeita tukevaa ja toimintakyvyn kannalta vahvistavaa? Mitkä tekijät ovat vaikeavammaisen kannalta toimintakykyä heikentäviä, kielteisiä tekijöitä?

Vammaisten henkilön omakohtaisia kokemuksia tutkittaessa tarvitaan lähestymistapaa, joka aidoimmillaan pyrkii tavoittamaan tutkittavien välittömän kokemuksen. Asiakkaiden vastaukset päivätoiminnan mielekkyydestä ja toimintakykyä sekä vah-

vistavista että heikentävistä tekijöistä on kirjattu sellaisenaan ja niistä on muodostettu tyypittelyn avulla teema-alueita. Päämääränä on näin löytää yhteisiä merkityksiä. Tämän kautta tutkimuksessa on päädytty tiettyihin johtopäätöksiin.

Ihmisen, tässä tutkimuksessa vaikeavammaisen asiakkaan, kokemukset ovat aina henkilön senhetkiseen tietoisuuteen ja mahdolliseen vuorovaikutustilanteeseen liittyviä. Tutkimuksellisenä lähtökohtana ei siis ole ollut kerätä yleispätevää tilastoa vammaisen henkilön kokemuksista päivätoimintaan liittyen. Lähtökohtana on ollut, että aineistoa ajatellaan yksittäisinä kokemuksina, joiden analysointi analyysimallin avulla voi johtaa tosiasioiden päättämiseen tästä yhdestä nimenomaisesta rajatusta kohderyhmästä, tietyssä kohdeorganisaatiossa.

Aikaisempia tutkimuksia vammaisen kokemuksista liittyen päivätoiminnan vaikutukseen on tehty niukasti. Hanna Koposen opinnäytetyö ”Vammaisten kokemukset päivätoiminnasta ja päivätoiminnan vaikutus toiminnalliseen identiteettiin”, käsittelee päivätoiminnan merkitystä vammaisille henkilöille. Koposen tutkimustulosten mukaan päivätoiminta koettiin ehdottoman merkityksellisenä asiana vammaisen arjessa ja elämässä. Ilman päivätoimintaa vammaiset henkilöt, eli päivätoiminnan asiakkaat ajattelivat olevansa turvattomia ja eksyksissä. Opinnäytetyö tuo esille, että mielekkäinä asioina päivätoiminnassa koettiin kädentyöt. Merkityksellistä oli myös erilaisten pelien pelaaminen. Osittain päivätoiminnan ilmapiiri nähtiin negatiivisena siellä olevien ristiriitaisten ja kielteisten sosiaalisten tilanteiden vuoksi. Kielteisinä tekijöinä koettiin apuvälineiden vähäisyys, ja niitä toivottiin lisää muun muassa askarteluun. Vammaisten kokemusten mukaan apuvälineillä mahdollistettaisiin omatoiminen tekeminen mahdollisimman hyvin. (Koponen 2015, 20–22.)

4.2 Tutkimuksen tarkoitus ja keskeiset kysymykset

Tutkimuksen tarkoitus on saada tietoa vaikeavammaisten kokemuksista liittyen päivätoimintaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päivätoiminnassa vapaaeh-

toisesti mukana olevien vammaisten asiakkaiden omakohtaisia kokemuksia. Tarkoituksena oli myös saada tietoa siitä, mikä heille päivätoiminnassa on mielekkästä sekä toimintakyvyn kannalta vahvistavaa ja heikentävää.

Tutkimuksen keskeisin kysymys oli:

1. Mitkä asiat päivätoiminnassa ovat vammaiselle asiakkaalle mielekkäitä ja tärkeitä?

Haastattelemalla pyrittiin löytämään vastauksia siihen, mitä päivätoiminta voi parhaimmillaan vammaisen elämään antaa. Tutkimuksen tehtävä oli myös saada tietoa, siitä mitkä asiat toiminnassa ovat toimintakyvyn kannalta myönteisiä ja mitkä kielteisiä?

4.3 Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja tutkimuksen suorittaminen

Tutkimuksessa mukana olleet henkilöt ovat kohdeorganisaation päivätoiminnassa aktiivisesti (vähintään kerran viikossa) mukana olleita, vähintään vuoden mukana ryhmissä käyneitä vaikeavammaisia henkilöitä. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt tarvitsevat pitkäaikaisen tai etenevän vamman tai sairauden takia apua, jotta he kykenisivät suoriutumaan arjesta ja päivittäisistä toimistaan. Etenevän vamman tai sairauden takia tutkimukseen osallistuneet henkilöt tarvitsevat tukea pitääkseen yllä sosiaalista vuorovaikutusta ja kyetäkseen osallistumaan ympäröivän yhteiskunnan toimintaan. Tässä työssä vaikeavammaisella henkilöllä tarkoitetaan aikuista, jolla on useita vammoja, joiden vuoksi hän tarvitsee ympärivuorokautista avustusta ja tehostettua tukea arkeensa. Vaikeavammaisella voidaan tässä työssä tarkoittaa myös aikuista henkilöä, jolla vamman tai sairautensa vuoksi on jatkuva avun tarve päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen.

Tutkimukseen haluttiin mukaan sellainen tutkittavien joukko, jolla oli riittävästi omia kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Tutkija kertoi tutkimuksesta, sen sisällöstä ja vapaaehtoisesta osallistumisesta vieraillemalla päivätoiminnan tuokiossa elokuussa 2016. Paikalla olivat myös päivätoiminnan ohjaaja. Kohdeorganisaatio oli tietoinen tutkijan vierailusta ja motiiveista sähköpostitse saadun keskustelun todistamana. Tutkija kertoi selkokielellä ja myös havainnollistaen haastattelulomaketta (LIITE 2) esittelemällä, mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkimuksen tekemiseen oli saatu tässä vaiheessa lupa sähköpostitse ja myöhemmin vuoden 2017 keväällä lupa vahvistettiin myös kirjallisena.

Osa tutkimukseen osallistuvista henkilöistä oli tutkijalle aiemmin tuttuja hänen päivätoiminnan ohjaajan työstään vaikeavammaisten parissa. Tutkimuksen aikana tutkija ei tehnyt työtä vammaisten parissa vaan oli opiskelija. Kyseisenä ajankohtana, elokuussa 2016, tutkimuksen suorittaja myös kertoi mahdollisille osallistujille oikeudesta vastata kysymyksiin nimettömänä ja täysin anonyymisti palauttamalla valmiiksi postimerkillä varustettu kuori postitse tiettyyn päivämäärään mennessä tutkijan omaan kotiosoitteeseen. Tässä vaiheessa kukaan osallistuja ei vielä saanut lomaketta, tietää kysymyksiä eikä saatekirjettä, jotta suojeltaisiin kaikkien yksityisyyttä ja mahdollisuutta osallistua tai olla osallistumatta haastatteluun anonyymisti ja tasa-arvoisesti.

4.4 Aineiston kerääminen ja analyysi

Kyseisessä päivätoiminnan tuokiossa tutkija tiedotti myös, että vapaaehtoiset osallistujat voivat niin tahtoessaan varata ajan haastatteluun, joka tapahtuisi joko asiakkaan kotona tai valitussa rauhallisessa paikassa, erillisenä ajankohtana. Tutkija kertoi myös mahdollisuudesta palauttaa vapaamuotoinen kirjallinen vastaus päivätoiminnan toimistoon 2.9. 2016 mennessä. Tämä vaihtoehto annettiin, jotta osallistuminen olisi mahdollisimman vaivatonta vaikeavammaiselle ja että osallistuja voisi halutessaan kirjoittaa vastauksen henkilökohtaisen avustajansa kanssa kotonaan. Tässä vaiheessa kerrottiin myös mahdollisuudesta pyytää henkilökohtainen avustaja avuksi kommunikointia varten ja mahdollisuudesta keskeyttää haastateltavana oleminen ja painotettiin oikeutta olla osallistumatta kyseiseen tutkimukseen.

Heti tämän tapaamisen jälkeen, samana päivänä päivätoimintatuokion ulkopuolella, päivätoiminnan tilassa, seitsemän vapaaehtoista halusi varata ajan kunkin kotona

toteutettavaan henkilökohtaiseen haastatteluun. Ajat varattiin kyseisen kuluvan kuukauden (elokuu 2016) päiviin ja sovittiin, milloin haastattelijä (tutkija) vierailee haastateltavien kotona. Näille henkilöille kerrottiin, että he joka tapauksessa saavat tutkimukseen liittyvän haastattelulomakkeen ja saatekirjeen (LIITE 1) kotiinsa ja siihen voi vastata tai olla vastaamatta. Kaikki, jotka halusivat, että haastattelu tehdään heidän kotonaan, asuivat kohdeorganisaation asumispalvelutalossa ja olivat haastattelijalle entuudestaan tuttuja päivätoiminnassa aktiivisesti käyviä henkilöitä.

Kyselyn postikuoret, haastattelulomake ja saatekirje lähetettiin yhteensä siis 20 asiakkaalle, samaan aikaan myös heille, jotka olivat jo sopineet ajan kotona suoritettavaan haastatteluun.

Postikuorissa oli sisällä erilliset postimerkein varustetut vastauskuoret ja kysymykset. Kaikki paperit oli numeroitu, jotta voitiin jo tässä vaiheessa varmistaa, että ne vastaukset, jotka palautetaan, palautuvat luotettavasti ja yhteen kertaan yhdeltä vastaajalta. Näin varmistettiin se, että kaikki osallistujat saivat haastattelulomakkeen kotiinsa samaan aikaan ja kaikilla oli tasa-arvoiset mahdollisuudet tutustua haastattelulomakkeen kysymyksiin ja päättää osallistumisestaan haastatteluun.

Osoitetiedot ja varmennuksen päivätoiminnassa käymisen aktiivisuudesta tutkija sai kohdeorganisaatiolta suoraan suullisen luvan jälkeen.

Postitse tutkijan kotiin ei palautunut yhtäkään haastatteluvastausta. Päivätoiminnan toimistoon suljetuissa kuorissa palautui 6 haastatteluvastausta. Vaikeavammaisen kotona suoritettiin yhteensä 7 haastattelua. Yhteensä haastattelumateriaalia kertyi 13 vaikeavammaiselta henkilöltä.

Haastattelut kotona käytiin yhdessä keskustellen, haastattelulomakkeen kysymyksiin vapaamuotoisesti vastaten. Tutkija kirjasi vastaukset kirjoitelman muotoon. Vastaukset käytiin läpi kyseisessä hetkessä vaikeavammaisen kanssa. Jokaisen kohdalla korjattiin kohdat, jotka vaativat selkeyttämistä haastateltavan aidon kokemuksen todentamiseksi. Kokemukset, jotka tulivat ilmi henkilökohtaisissa tapaamisissa, pyrittiin kirjoittamaan aidolla puhekielellä ja haastatteluun osallistuneelle luettiin lopuksi ja joidenkin kohdalla myös haastattelun aikana kaikki se mitä hän

oli itse sanonut. Lisäksi haastateltava sai itse lukea laaditun tekstin ja korjata väärinymmärrykset ja tulkinnassa mahdollisesti tapahtuneet muutokset. Tässä korostui tutkijan työkokemus vaikeavammaisten ja puhevammaisten parista.

Kohdeorganisaation päivätoiminnan toimistoon suljetuissa kuorissa päätyneet vastaukset tutkija haki sovittuna päivänä syyskuussa 2016. Vastaukset oli ottanut vastaan päivätoiminnan ohjaaja, joka oli mukana aiemmassa tiedotustuokiossa. Päivätoiminnan ohjaaja oli tietoinen, että vastauksia tulee säilyttää lukitussa tilassa, suljetuissa kuorissa, kunnes tutkija hakee ne.

Saatu aineistoa tutkija on säilyttänyt kotonaan tutkimusprosessin ajan. Tänä aikana tutkija on laatinut tutkimuksen teoriaosuutta. Aineiston analysointi alkoi kesällä 2017. Aineistoa ei ole nauhoitettu eikä näin ollen litteroitu. Osa henkilökohtaisesti haastatelluista asiakkaista tuottaa hyvin epäselvää puhetta ja osalla on kommunikation liittyviä erityistarpeita. Haastattelun kesto asiakkaan kotona vaihteli välillä 25–45 minuuttia.

4.5 Paul Colaizzin fenomenologinen analyysimalli

Aineistoa analysoitaessa on sovellettu Paul Colaizzin esittämää analyysimallia, jonka hän alun perin loi psykologian alalle. Kun kaikki aineisto oli saatu kerättyä ja luettua, alkoi muodostua kokonaiskuva vastauksista. Perehtymisen ja merkitysten muodostamisen jälkeen analysointi eteni teema-alueiden muodostukseen.

Colaizzin (1978) fenomenologinen analyysimalli pyrkii säilyttämään yksilön oman kokemuksen aitona ja rehellisenä. Se on analyysimalli, joka on osallistujan omiin kokemuksiin perustuva. Analyysimallin avulla pyritään ymmärtämään kokemusta. Colaizzin analyysimallia voidaan soveltaa aineistoihin, joissa painotetaan kokemuksia, sillä sen tavoite on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja muodostaa lopuksi yhteenvetojen kautta tulkinta. (Colaizzi 1978, 53–55.)

Analyysimallin vaiheet (1978, 59–61)

1. Paneutuminen kuvauksiin ja saadun aineistokokonaisuuden hahmotus

2. Tutkittavaan aiheeseen liittyvien ja sitä kuvaavien ilmaisujen erottelu jokaisesta kuvauksesta erikseen.
3. Ilmaisuihin esiin tulevien merkitysten muotoilu jokaisesta kuvauksesta erikseen. Tutkijan tulee jatkuvasti verrata muodostettuja merkityksiä alkuperäisiin kuvauksiin. Tutkijan tulee siirtyä analysoimaan sitä, mitä tutkittava ilmaisullaan tarkoittaa.
4. Muotoutuneiden merkitysten kokoaminen ja järjestäminen teema-alueiksi. Teemoja tulee verrata alkuperäisiin kuvauksiin. Aineistoa ei saa muokata, eikä pakottaa määrättyyn suuntaan.
5. Saatujen alustavien tulosten yhdistäminen tutkittavaa ilmiötä kuvaaviksi kokonaisuuksiksi.
6. Ilmiön kuvauksen muotoileminen syvällisesti ja tyhjentävästi.
7. Lopullisen luotettavuuden varmistus antamalla tutkittavien arvioida lopputuloksia. Mahdollisen uuden aineiston sisällyttäminen lopulliseen tutkimustulokseen tai tuloksien peilaaminen alkuperäiseen aineistoon

4.6 Analyysimallin soveltaminen tässä tutkimuksessa

Kun kaikki vastaukset oli saatu ja kerätty, paneuduttiin saatuun aineistoon huolellisesti perehtyen ja ilman ennakkokäsityksiä. Tämä tapahtui vuoden 2017 kesäkuussa, yhdeksän kuukautta haastattelujen jälkeen. Vastaukset luettiin sattuman varaisessa järjestyksessä. Tutkija pyrki luomaan aineistosta kokonaiskuvan. Tarkoituksena oli tietoisesti olla tarkastelematta vastauksia siten, että niistä etsittäisiin nimenomaan tiettyjä vastauksia tai alettaisiin eritellä tarkemmin kokemuksia ja tunteita. Tutkija ei myöskään tehnyt tutkittaville lisäkysymyksiä jälkeenpäin tutkittavasta aiheesta. Kuvauksiin paneutumisen ja kokonaiskuvan hahmotuksen kautta edettiin ilmaisujen erotteluvaiheeseen. Analysoiminen aloitettiin seuraavassa vaiheessa, edeten Colaizzin analyysimallin mukaisesti. Tutkimuksen analyysivaiheessa tutkija pyrki etsimään aineiston monipuolisten merkitysten luomia kokonaisuuksia. Merkityskokonaisuudet hahmottuivat aineistosta siten, että samantyyppi-

set merkitykset muodostivat laajempia kokonaisuuksia. Kokonaisuuksien jäsentymiseen vaikuttivat myös tutkimuskysymykset. Tässä vaiheessa korostui niiden tekijöiden korostaminen, joihin etsitään vastausta.

Toisessa vaiheessa eroteltiin jokaisesta vastauksesta ja haastatteluista saadusta materiaalista yksitellen ja erikseen vammaisten kokemukset päivätoiminnan mielekkyystekijöistä heille itselleen. Seuraavaksi pureuduttiin tutkimuksen toiseen kysymykseen. Saman mallin mukaisesti pyrittiin erottelemaan vammaisten kokemukset toimintakykyä vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä päivätoiminnassa.

Molemmissa ns. erotteluvaiheissa tavoite oli sulkea pois tutkijan mahdolliset omat ennakkokäsitykset. Tarkoituksena oli olla karsimatta aineistoa (Taulukko 1). Päämääränä oli pyrkiä ottamaan materiaalista irti kaikki mahdollinen, muokkaamatta vastauksista saatuja ilmaisuja tutkijan mahdollisten henkilökohtaisten ennakkoodotusten mukaisiksi.

Taulukko 1. Analyysimallin ensimmäisen ja toisen vaiheen kuvaus.

Ensimmäinen vaihe: Paneutuminen kuvauksiin	Toinen vaihe: Ilmaisujen erotteluvaihe
Aineistokokonaisuuden hahmotus Kokonaiskuvan luominen	Eroteltiin kokemukset, jotka kuvaavat päivätoiminnan mielekkyystekijöitä. Eroteltiin kokemukset toimintakykyä vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä

Seuraavaksi ryhdyttiin etsimään ilmaisuista esiin tulevia merkityksiä. Muotoiltiin jokaisesta saadusta vastauksesta/haastattelusta tiivistelmä, jossa kuvattiin:

1. Kaikki ne asiat, jotka vammainen oli kokenut mielekkääksi ja tärkeiksi päivätoiminnassa
2. Kaikki ne asiat, jotka vammainen oli kokenut toimintakyvyn kannalta vahvistaviksi tekijöiksi
3. Kaikki ne asiat, jotka vammainen oli kokenut toimintakyvyn kannalta heikentäviksi tekijöiksi

Tässä vaiheessa pyrittiin tarkastelemaan ilmaisuja luovasti ja syvällisesti, jotta erityisesti löydettäisiin ilmaisujen merkitykset ja yhteys kysymyksiin, joihin etsin vastausta. Tutkijana pohdin syvällisesti ja luovasti työkokemukseeni ja valittuun teoreettiseen näkökulmaani pohjautuen mitä vaikeavammaisen haastatteluvastauksessaan todella tarkoitti. Kokonaisuutta pyrittiin hahmottamaan antamalla yksittäisille ilmaisuille merkitys. Se, että tutkimus käsitteli tutkijalle henkilökohtaisesti merkityksellistä työtä vaikeavammaisten parissa sekä auttoi että myös omalla tavallaan vaikeutti työtä ja merkitysten ymmärtämistä. Tämä siksi, koska kyseessä oli asia, joka samaan aikaan kosketti tutkijan työtä ja samaan aikaan vaati tarkastelua ulkopuolisen näkökulmasta.

Jokaisesta vastauksesta erotellut päivätoiminnan mielekkyyttä kuvaavat ilmaisut päätyivät tarkastelun kautta teema-alueiksi. Jokaisesta vastauksesta erotellut toimintakykyä vahvistavat tai heikentävät ilmaisut päätyivät edelleen tarkastelun kautta omiksi teema-alueikseen. Seuraavaksi sovellettiin Colaizzin analyysimallin kolmatta ja neljättä vaihetta. Yhteyden säilymisen vuoksi teemoja verrattiin alkuperäisiin kuvauksiin. Kolmannessa vaiheessa korostui merkitysten vertaaminen ja siirtyminen analysointiin. Neljännessä vaiheessa korostui teema-alueiden jäsentely. Lisäksi korostui muodostettujen teemojen vertailu alkuperäisiin kuvauksiin (Taulukko 2). Aineiston varsinainen tulkinta alkoi, kun merkityskokonaisuuksien avulla oli rakennettu jäsenneily kokonaisuus ja näkemys saaduista vastauksista.

Taulukko 2. Analyysimallin kolmannen ja neljännen vaiheen kuvaus.

Kolmas vaihe	Neljäs vaihe
--------------	--------------

Muotoilu luomalla merkityksiä	Merkitysten kokoaminen
Muodostettujen merkitysten vertaaminen alkuperäisiin ilmaisuihin Siirtyminen analysoimaan sitä, mitä tutkittava ilmaisullaan tarkoittaa.	Teema-alueiden jäsentely Teemojen vertailu alkuperäisiin kuvauksiin

Viidennen vaiheen tuloksena tarkentuvat neljä teema-alueetta, jotka pitävät sisällään vaikeavammaisten kokemukset siitä mikä on mielekästä ja tärkeää päivätoiminnassa (Taulukko 3).

Myönteisistä toimintakykyä vahvistavista tekijöistä ja niihin liittyvistä kokemuksista kertovien ilmaisujen avulla muodostettiin seitsemän teema-alueetta.

Kielteisistä toimintakykyä heikentävistä tekijöistä ja niihin liittyvistä kokemuksista kertovien ilmaisujen avulla muodostettiin kahdeksan teema-alueetta.

Taulukko 3. Analyysimallin viidennen ja kuudennen vaiheen kuvaus

Viides vaihe Teema-alueiden tarkentaminen	Kuudes vaihe Alustavien tulosten yhdistämisen jäsentämällä kokonaisuus
Saatujen alustavien tulosten yhdistäminen tutkittavaa ilmiötä kuvaaviksi kokonaisuuksiksi.	Ilmiön syvälinen kuvaaminen

Lopulliset tarkentuneet teema-alueet on esitetty tutkimustuloksien yhteydessä. Ilmiön kuvauksen muotoileminen syvällisesti ja tyhjentävästi saatiin lisäämällä tutkimustuloksista kertovaan osuuteen havainnollistavia lainauksia vammaisten haastatteluvastauksista.

4.6.1 Tutkimuksen etiikasta ja luotettavuudesta

Etiikka on mukana tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa aina aiheen valinnasta julkaisuun asti. Jo aihetta valitessa tutkijan on pohdittava osittain tiedostamattaankin eettisiä kysymyksiä; mitä tutkin, miksi tutkin ja kenen näkökulmasta tutkin. Etiikkaan kuuluu itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, mikä toteutuu parhaiten ihmisen saadessa riittävän paljon tietoa tutkimuksesta, voidakseen tehdä itse henkilökohtaisen päätöksen osallistumisestaan. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 24.)

Tutkimuseettiset kysymykset ovat tärkeitä varsinkin silloin kun tutkitaan inhimillistä toimintaa. Tutkimuksesta ei saa olla haittaa tutkittavalle niin fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisestikaan. Siitä saatavan hyödyn tulee olla suurempi kuin siitä tulevan haitan. Tutkijan on myös poikkeuksetta muistettava, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja tutkittavalla on oikeus keskeyttää tutkimus missä vaiheessa tahansa. Tutkittavalla on aina oltava mahdollisuus saada tieto vapaaehtoisuudesta. (Paunonen, Vehviläinen-Julkunen 1997, 26–27.)

Kyselytutkimuksessa on huolehdittava siitä, että tutkittavien vastauksia käsitellään analysointivaiheessa luottamuksellisesti, eikä tutkittavien nimiä paljasteta. Tutkimuksella ei saa loukata tutkittavien henkilökohtaista koskemattomuutta. Tutkimusaineistoa ei myöskään saa käyttää muihin tieteellisiin tarkoituksiin. (Anttila 1996, 422.)

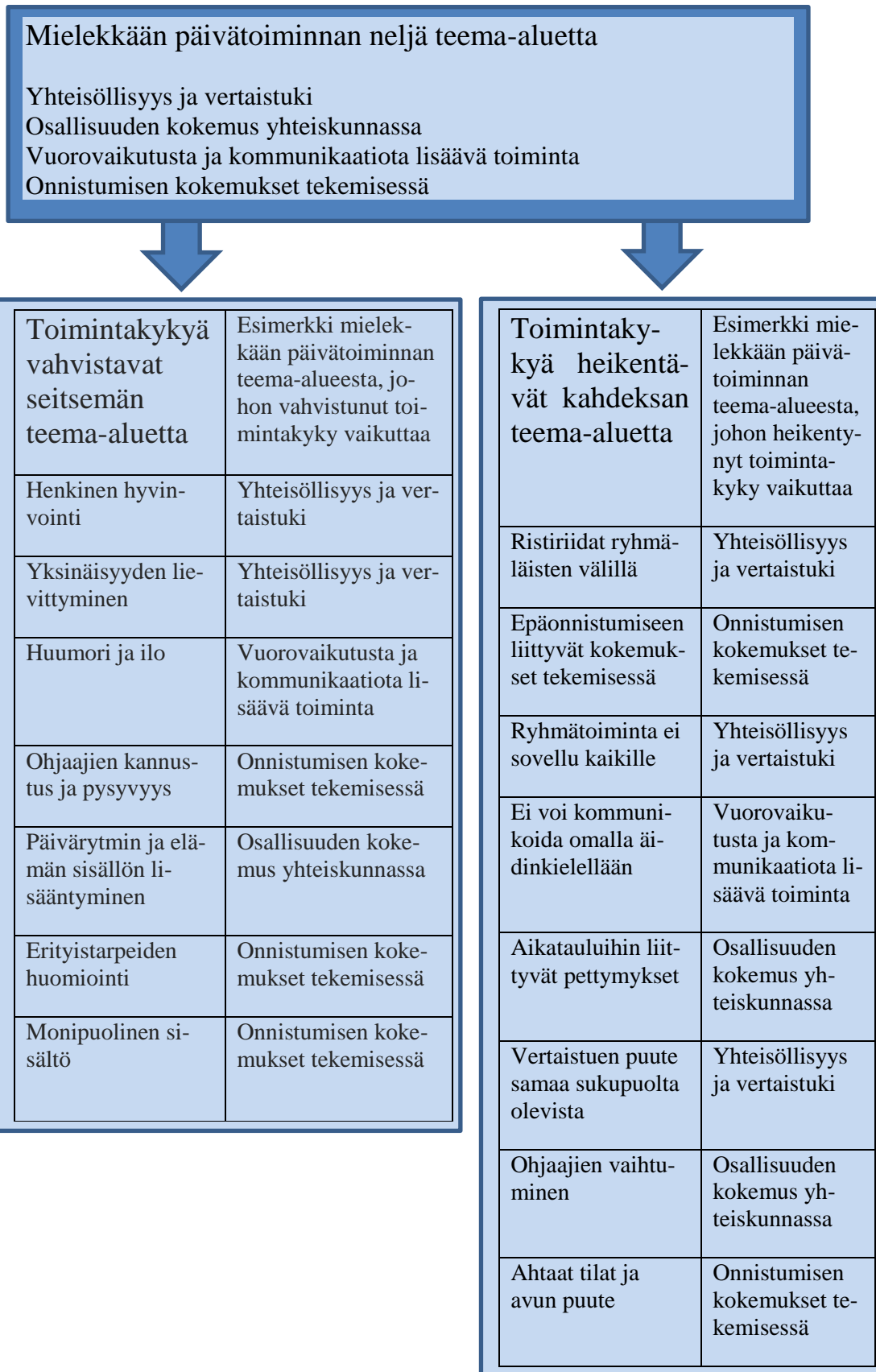
Tässä tutkimuksessa edellä mainitut seikat pyrittiin ottamaan huomioon siten, että tutkimukseen osallistuville kerrottiin etukäteen, ettei kenenkään henkilöllisyyttä tulla paljastamaan kenellekään ulkopuoliselle. Päivätoimintatuokiassa myös kerrottiin, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja kaikille kyseisen kohdeorganisaation päivätoiminnassa mukana oleville kerrottiin mihin valmis työ päättyy luettavaksi ja kuka tutkimuksen suorittaa.

Henkilökohtaiset haastattelutilanteet suoritettiin haastateltavan kotona, tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Vaihtoehdoksi annettiin vastata myös anonyymisti ilman henkilökohtaista tapaamista. Vaihtoehdoksi annettiin myös sopia haastattelu-tapaaminen kodin ulkopuolelle, jotta voitiin varmistaa, että haastattelu suoritetaan rauhallisessa ympäristössä, esimerkiksi päivätoiminnan tiloissa. Haastattelutilanteissa varmistettiin, että haastateltava on ymmärtänyt kysymykset oikein ja pyrittiin kirjoittamaan annettu vastaus mahdollisimman sanatarkasti. Haastateltavat saivat palata tutkijan kirjoittamaan tekstiin heti haastattelutilanteessa. Näin varmistettiin, että tutkija on ymmärtänyt vastauksen oikein ja tarvittaessa voitiin haastateltavan halutessa tehdä lisäyksiä tai tarkennuksia vastaukseen. Näin toimittiin, sillä kaikki haastateltavat eivät kyenneet kirjoittamaan. Se, että tutkija entuudestaan tunsii haastateltavien kommunikointitavat, ymmärsi heidän puhettaan ja näin ollen kykeni saamaan selvää puheesta, auttoi tutkijaa dokumentoimaan haastateltavien vastaukset aitoina ja rehellisinä.

Haastattelutilanteissa korostui rauhallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Lisäksi tutkimuksen kulusta tiedotettiin osallistuneille. Osallistujat saivat siis ennakkoon tietää mahdollisuudesta osallistua haastatteluun ja he saivat myös tietoa mihin vastauksia käytetään. Haastateltavat myös niin tahtoessaan mahdollisuuden osallistua tutkimukseen anonyymisti, palauttamalla haastattelulomakkeen postitse. Tällöin haastatteluun osallistuja sai joko apua henkilökohtaiselta avustajaltaan tai toimintakykynsä mukaan saattoi vastata haastattelukysymyksiin itsenäisesti. Koska tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat vaikeavammaisia ja heidän kykynsä tuottaa kirjoitettua tekstiä itse on alentunut, on tutkijan otettava huomioon, että tämä saattaa vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen ja saatuihin vastauksiin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tehtävänä oli saada tietoa siitä, mikä on mielekästä päivätoiminnassa ja mitkä tekijät päivätoiminnassa ovat toimintakyvyn kannalta myönteisiä ja mitkä ovat kielteisiä (Kuvio1).



Kuvio 1. Toimintakyvyn vaikutus päivätoiminnan mielekkyyteen

Analyysin kautta tarkentui neljä teema-alueita, jotka pitävät sisällään vaikeavammaisten kokemukset siitä, mikä on mielekästä päivätoiminnassa. Teema-alueet ovat: yhteisöllisyys ja vertaistuki, osallisuuden kokemus yhteiskunnassa, vuorovaikutusta ja kommunikaatioita lisäävä toiminta sekä onnistuminen tekemisessä.

Analyysin kautta tarkentui seitsemän teema-alueita, jotka pitävät sisällään vaikeavammaisten kokemukset niistä myönteisistä tekijöistä, jotka ovat merkittäviä toimintakyvyn vahvistumisen kannalta. Teema-alueet ovat: henkinen hyvinvointi, yksinäisyyden lievittyminen, huumorin ja ilon kokemukset, ohjaajien kannustus ja pysyvyys, päivärytmin ja elämänsisällön lisääntyminen, erityistarpeiden huomiointi sekä monipuolinen sisältö.

Analyysin kautta tarkentui kahdeksan teema-alueita, jotka pitävät sisällään vaikeavammaisten kokemukset niistä kielteisistä tekijöistä, jotka ovat merkittäviä toimintakyvyn heikentymisen kannalta. Teema-alueet ovat: ristiriidat ryhmäläisten välillä, epäonnistumiseen liittyvät kokemukset tekemisessä, ryhmätoiminta ei sovellu kaikille, ei voi kommunikoida omalla äidinkielellään, aikatauluihin liittyvät pettymykset, vertaistuen puute samaa sukupuolta olevista, ohjaajien vaihtuminen sekä tilojen ahtaus ja avun puute.

Mielekkään päivätoiminnan teema-alueisiin vaikuttavat vaikeavammaisen kokemukset toimintakykyä vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä. Toimintakykyä vahvistavat tekijät lisäävät ja heikentävät tekijät vähentävät päivätoiminnan mielekkyyttä

5.1 Mikä on mielekästä vaikeavammaiselle päivätoiminnassa?

Teema-alueet, jotka pitävät sisällään vaikeavammaisten kokemukset siitä, mikä on mielekästä päivätoiminnassa, on koottu kohtiin 5.1.1 – 5.1.4. Nämä neljä teema-alueet ovat: Yhteisöllisyys ja vertaistuki, osallisuuden kokemus yhteiskunnassa, vuorovaikutusta ja kommunikaatiota lisäävä toiminta ja onnistumisen kokemukset tekemisessä. Tässäkin on lisäksi lainauksia vastauksista havainnollisuuden lisäämiseksi.

5.1.1 Yhteisöllisyys ja vertaistuki

Kaksitoista haastateltavaa mainitsi, että päivätoiminnassa koetaan kaikkein mielekkäimmäksi tekijäksi yhteisöllisyys ja sen tuoma vertaistuki.

”tuntuu että on joku syy herätä kun on oma porukka siellä”

”hyvä kun näkee muitakin ihmisiä, ettei kaadu seinät päälle”

”mulla ei olis mitään arvoa ilman toisia ihmisiä eikä toisten kanssa jaettua iloa. Päivätoiminta on tuonut näitä ihmisiä, ystävyysuhteita mun elämään”

”samvaron”

”miestenryhmä”

Näistä vastauksista seitsemässä korostui erityisenä mielekkyystekijänä ryhmähenki.

”se on tavallaan sellainen paikka missä minut hyväksytään sellaisena kuin oon”

”aistittavissa lämmin tunnelma ja tuntuu siltä että kuuluu siihen porukkaan”

”se nyt ainakin että ryhmä kannustaa”

”yhteishenki on kaikista tärkein asia jos se säröölöö niin se on sitte päiväpielessä”

Päivätoiminnan mielekkyys on yhteisöllisyydessä. Kokemus siitä, että on osa yhteisöä, saa tukea vertaisiltaan ja on osa sosiaalista, tiivistä ryhmää, on mielekästä ja vammaiselle erittäin tärkeää. Päivätoiminnan ryhmähengen koetaan olevan hyvin tärkeää ja onnistuessaan sen koetaan vaikuttavan arjen mielekkyyteen kokonaisvaltaisesti. Yhteisön kautta päivätoimintaan osallistuvat peilaavat itseään omaan rooliinsa sosiaalisessa ympäristössä, sen tarpeellisena jäsenenä. Vamman ja sairauden

tuomat muutokset vaativat sopeutumista ja tuovat myös muutoksia rooleihin sosiaalisissa tilanteissa. Hyväksyvä, kannustava ryhmähenki on tärkeä tekijä, jotta elämä ja arki vamman tai toimintakyvyn muutosten keskellä koetaan eheänä jatkumona. Yhteisön kautta voi kokea tulleeensa ymmärretyksi ainutkertaisena yksilönä. Päivätoimintaryhmästä löydetään ystävyyttä ja yhteishenkeä. Tiiviin ryhmän sisällä saa jakaa tunteita ja kokemuksia (ks. luku 3.4).

5.1.2 Osallisuuden kokemus yhteiskunnassa

Kaksitoista haastateltavaa mainitsi, että päivätoiminnassa koetaan kaikkein mielekkäimmäksi tekijäksi se, että se lisää kokemusta siitä, että on osallinen ympäröivään yhteiskuntaan.

”Päivätoiminta on hyvä juttu kun sieltä käydään yhdessä talon ulkopuolella”

”Tuntuu paremmalta kun mä oon päässyt vaikka katsomaan taidenäyttelyä kun mäkin oon kokoelämän ollut työelämässä niin en haluis tän taudin takia lukkiutua yksin kotiin niin se olis paha, tänne neljän seinän sisään”

”minulla olisi ulkopuolinen olo elämässä ilman päivätoimintaa. Ilman päivätoimintaa tulisi varmasti jäätyä neljän seinän sisälle ja ei olisi ihmisarvoa enää kun muutenkin taistelen masennuksen kanssa, niin on pieni valonpilkahdus elämään”

”jos mulla ei olis päivätoimintaa niin mulla olis vaan aikapaljoin virtuaalikalvereita, vaikka mulla on henkilökohtainen avustaja niin se olis yksitoikkoista ja tylsää jos olisin ilman päivätoimintaa”

”vara med i olika saker”

Se, että voi lähteä kotoa, olla osa ympäröivää maailmaa ja yhteiskuntaa, vaikuttaa osallisuuden kokemukseen. Vastauksissa korostu se, että osallistuminen tuo tunteen, että elämä itsessään on merkityksellistä. Päivätoiminnan tuella tämä onnistuu

ja onnistuessaan yhteisesti toteutetut retket tuovat tunteen kuulumisesta yhteiskuntaan. Vastauksissa korostuu se, että päivätoiminnan mielekkyys on sen voimassa luoda kokemus, että on tarvittu ja osallinen muuallakin kuin päivätoiminnan fyysisessä tilassa. Se, että voi olla mukana, osallistua, vaikuttaa, toimia vastavuoroisesti, olla osa suurempaa yhteisöllistä kokonaisuutta, tuo tutkimukseen osallistuneille vammaisille kokemuksen, että yksilöllinen elämäntarina vaikeuksineen on merkityksellinen. Päivätoiminnan retket ja toiminta, joka suuntautuvat ympäröivään yhteiskuntaan luovat tilanteita, joiden kautta vammaisen henkilö kokee olevansa huomattu. Ympäröivän yhteiskunnan kautta vammaisen peilaa omaa elämäänsä yhteisönsä, jossa tulee kohdatuksi (ks. luku 3.3).

5.1.3 Vuorovaikutusta ja kommunikaatiota lisäävä toiminta

Yhdeksän haastateltavaa mainitsi, että päivätoiminnassa koetaan kaikkein mielekkäimmäksi tekijäksi vuorovaikutusta ja kommunikaatioita lisäävä toiminta.

”Tuntuu kyllä hyvältä kun siellä voi keskustella ja kuunnellaan kaikkien musiikkitoiveet”

”siellä voi kyllä ilmaista oman mielipiteensä”

”päivätoiminnassa tulee puhuttua ja avattua suu”

”välillä jutellaan ja höpötellään”

”saan kokea siellä vuorovaikutusta, tiedäks muiden ihmisten kanssa”

Yksi näistä yhdeksästä mainitsi erityisesti, että mielekästä on se, että häntä ymmärretään ja hänellä on oikeus kommunikoida.

”Siellä mun puhetta ymmärretään”

Mielekäs päivätoiminta luo kommunikaatiota. Vastauksissa korostuu se, että päivätoiminnassa mukana olevien myönteiset ja kielteiset tunteet ovat tärkeässä asemassa, jotta vuorovaikutustilanteet onnistuvat. Erilaiset kommunikointitavat, eleet

ja sanaton viestintä vaikuttavat myös vahvasti osallistujiin. Tunne siitä, että on tervetullut ja voi olla kanssakäymisissä on mielekästä. Tullessaan ymmärretyksi, puhevamman tai muun kommunikointiin vaikuttavan tekijän haitatessa arkea, vammaisen kokee itsensä tarpeelliseksi, hyväksytyksi ja kokonaisvaltaisesti arvokkaaksi (ks. luku 3.1).

5.1.4 Onnistuminen tekemisessä

Yhdeksän haastateltavaa mainitsi, että päivätoiminnassa koetaan kaikkein mielekkäimmäksi tekijäksi onnistuminen tekemisessä. Yksin tai ryhmässä.

”askarteleminen on hyvä juttu, eli käsillä tekeminen, saa vielä iloa”

”vaikka siellä voi olla jokin tehtävä jota ei pysty vammaan takia täysin tekemään niin siellä saa olla sellainen kuin on”

”itse käsillä tekeminen ja se tunne että saa jotain vammastaan huolimatta tehtyä, se on hieno tunne”

Luovan työn tai askartelun valmiiksi saaminen rakentaa tärkeän onnistumisen kokemuksen ja vahvistaa itsetuntoa. Luovuus ja itsensä toteuttaminen kohentavat osallistujan mielialaa yleisesti. Toiminnallisuus ja käytännön tekeminen on mielekästä ja voimavaroja lisäävää ja tuo arkeen elämyksellisyyttä (ks. luku 3.5).

Näistä yhdeksästä kolme mainitsi, että erityisesti yhdessä onnistuminen on toiminnassa tärkeää ja mielekästä

”kokkailu on yksi tapa olla yhdessä luova ja onnistua”

”kun ollaan saatu tehty itse ja yhdessä jotain näkyvää”

”luovat toiminnat on hyviä jos saamme rauhassa tehdä jotain näkyvää yhdessä”

Yhdessä tekeminen ja toiminnassa onnistuminen konkreettisesti luo myönteistä ilmapiiriä ja rakentaa yhteistä, myönteisyyttä lisäävää mielekkyyden kokemusta (ks. luku 2.4).

5.2 Mitkä tekijät ovat vaikeavammaisen toimintakykyä vahvistavia?

Teema-alueet, jotka pitävät sisällään päivätoiminnan toimintakykyä vahvistavia, myönteisiä tekijöitä on koottu kohtiin 5.2.1–5.2.7. Nämä seitsemän teema-alueita ovat: Myönteinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin, yksinäisyyden lievittyminen, huumori ja ilo, ohjaajien kannustus ja pysyvyys, päivärytmin ja elämän sisällön lisääntyminen, erityistarpeiden huomiointi ja monipuolinen sisältö. Tässäkin on lisäksi lainauksia vastauksista havainnollisuuden lisäämiseksi.

5.2.1 Henkinen hyvinvointi

Kymmenen haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä se, että päivätoiminta auttaa vaikeidenkin tunteiden käsittelyssä ja sillä on siten myönteinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin ja elämän mielekkyyden kokemukseen.

”Jos päivätoimintaa ei olisi syrjäytyisin ihmisistä, turhautuisin, masentuisin, elämänilo katoaisi”

Toimintakyvyn kannalta on merkittävää vammaisen henkilökohtainen kokemus oman arkensa arvostamisesta. Sen ydintekijöitä ovat sosiaalisuus, tutut päivittäiset tuokiot, säännönmukaisuus ja päivärytmi. Vastauksissa korostuu kokemus, että näiden vammaisten henkilöiden kohdalla päivätoiminta vahvistaa toimintakykyä laajalaisesti, sillä toiminnan merkitys kiteytyy kokemukseen koko elämän ja arjen arvokkuudesta. Vastauksissa korostuu se, kuinka vahva vaikutus päivätoiminnalla on vammaisen kokemukseen siitä, että on merkityksellinen, eikä syrjäydy yhteisöstään (ks. luku 3.).

5.2.2 Yksinäisyyden lievittyminen

Kuuden haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti kokemukset siitä, että päivätoiminnan myötä yksinäisyyden kokemukset lievittyvät.

”mulla on kotona vaan radio ja kahvinkeitin aamulla, niin siellä toiminnassa auttaa unohtaa tän sairauden ja kotona olis vaan yksin”

Päivätoiminta on näiden kokemusten valossa tuonut lisää sosiaalisia tilanteita arkeen ja koko elämään. Se on mahdollistanut uusien ystävyys-suhteiden syntyminen. Sosiaalinen yksinäisyys, joka on seurausta yhteisöllisen verkoston puuttumisesta satuttaa. Vammaisen voi päivätoiminnan kautta kokea kuuluvansa ryhmään. Päivätoiminnan kautta myös henkinen yksinäisyys helpottuu. Toimintakyvyn kannalta on myönteistä, että päivätoiminta on luonut kokemuksia siitä, ettei ole yksin ja voi kokea henkistä yhteenkuuluvuutta. Vammaisen toimintakyvylle on erittäin tärkeää, ettei ole fyysisesti ja henkisesti yksin.

5.2.3 Huumorin ja ilon kokemukset

Viidessä haastattelu vastauksessa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä se, että päivätoiminta tuo huumoria, naurua ja iloa.

”se on kiva että saa nauraakin että se ei ole vaan pelkkää asiaa siitä tulee hyvää oloa”

”humori on ensisijainen ilman sitä ihminen kuihtuu”

Huumori ja nauraminen yhdessä, hyvässä hengessä antaa voimia ja energiaa. Yhdessä jaettu ilo vahvistaa toimintakykyä, se tukee ryhmän jäseniä ja antaa henkisesti voimia arkeen. Huumori auttaa saamaan etäisyyttä vaikeisiin tunteisiin. Kyky toimia arkisissa tilanteissa paranee henkisen hyvinolon ja innostavien hetkien tuoman ilon ja energian kautta.

5.2.4 Ohjaajien kannustus ja pysyvyys

Neljän haastateltavan vastauksissa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä se, että päivätoiminnan ohjaajat ovat kannustavia, turvallisia, ammattitaitoisia ja pysyviä.

”se on tärkeää, että ohjaajat ovat pysyviä, turvallisia ja auttavat ja kannustavat”

5.2.5 Päivärytmin ja elämän sisällön lisääntyminen

Neljän haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä se, että päivätoiminta tuo sisältöä elämään ja luo selkeän päivärytmin.

”päivään tulee sisältöä, jakautuu aika jotenkin, että ei ole vain sitä, että on kotona, rytmittää päivää”

Arjen rytmi tuo mielen hyvinvointia ja päivätoiminta tuo onnistuessaan mielenrauhaa ja tyytyväisyyden kokemuksia. Toimintakyvyn kannalta merkittävää on, että tyytyväisyyden tunne liittyy olennaisesti arjen rytmiin. Mielekäs päivätoiminta ja sen toimintakykyä vahvista merkitys koostuu arkisista asioista, tekemisestä ja säännöllisyydestä (ks. luku 3.).

5.2.6 Erityistarpeiden huomiointi

Neljän haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti kokemus siitä, että päivätoiminnassa vaikeavammaisen erityistarpeet otetaan huomioon tekemisessä.

”kun on näitä pakkoliikkeitä niin hyvä kun mua huomioidaan”

Erityistä tukea tarvitsevalle henkilölle päivätoiminta on parhailaan paikka, jossa vammainen voi onnistua. Toimintakyky ja hyvinvointi vahvistuvat, kun toiminta on yksilöllistä, erilaisiin vammoihin on perehdytty ja toiminta on yksilöä huomioivaa. Näissä vastauksissa korostuu, että päivätoiminnassa huomioidaan ihminen kokonaisuutena, eikä vamman anneta estää henkilöä toteuttamasta omannäköistä arkeaan (ks. luku 3.1).

5.2.7 Monipuolinen sisältö

Neljän haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyä vahvistavana tekijänä se, että toiminta on sisällöltään monipuolista.

”hyvä päivätoiminta on monipuolista, välillä tehdään ja välillä jutellaan”

Kolmen haastateltavan vastauksessa ilmeni toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti sisältö, jossa aiheena on liikunta.

” liikunta ”

Kolmen haastateltavan vastauksessa ilmeni toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti sisältö, jossa aiheena on musiikki.

”musiikista mä tykkään se on aina ollut mulle todella tärkeää ja on tykännyt kuunnella musiikkia”

Päivätoiminta luo mahdollisuuden kuulla musiikkia ja jakaa myönteisiä tunteita musiikin parissa.

Kahden haastateltavan vastauksessa ilmeni toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti sisältö, jossa aiheena on luovatoiminta, kädentaidot ja askartelu.

”luova toiminta”

Kahden haastateltavan vastauksessa mainittiin toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti sisältö, jossa aiheena on pelit ja visailut.

”pelit on mieleen kun saa käyttää aivonystyröitään”

Monipuolinen sisältö, erilaiset toiminnalliset teemat ja ryhmät vaihtelevine aihealueineen mainittiin toimintakykyä vahvistavina tekijöinä. Näissä vastauksissa korostui vammaisen henkilökohtainen mieltymys johonkin tiettyyn toiminnan teemaan nähden.

Kahden haastateltavan vastauksessa mainittiin toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti sisältö, jossa aiheena on elämänhallintaryhmän kokoontuminen.

”elämänhallinta ryhmä”

Osassa vastauksissa korostui myös se, että päivätoiminnan mielekkyys voi olla yksittäinen, eri tavoin aktivoiva tuokio, jossa onnistutaan, joka tuottaa mahdollisesti

sopivan haasteen, kannustimen, aktivoinnin, virikkeen ja arkisen onnistumiskokemuksen.

Yhden haastateltavan vastauksessa mainittiin toimintakykyä vahvistavana tekijänä erityisesti sisältö, jossa aiheena on kaverikoirien ja heidän ohjaajiensa kuukausittainen vierailuhetki.

”kaverikoirat”

Kaikki tutkimukseen osallistuneet eivät koe olevansa riippuvaisia päivätoiminnan tuomasta jatkuvuudesta ja päivittäisestä sisällöstä, vaan odottavat päivätoiminnan tarjoavan yksittäisiä, myönteisesti arkea aktivoivia kohtaamisen, aktiivisuuden ja tekemisen hetkiä. Mahdollisesti näiden henkilöiden kohdalla korostuukin se, että heidän arkeensa sisältyy sosiaalinen verkosto, itseohjautuvuus, omatoiminen innostuminen ja aktiivisuus päivätoiminnan ulkopuolella. Näiden henkilöiden kohdalla saattaa kyse olla siitä, että he ovat itsenäisiä, eivätkä tarvitse päivätoiminnan tukea kuin tiettyinä, harvoina hetkinä. Heidän vastauksissaan korostuu se, että päivätoiminta tuo elämyksellisyyttä, luovuutta ja sosiaalista virikettä arkeen. Päivätoiminnan odotetaan tuovan myönteisiä, arkisia hetkiä, esimerkiksi kerran kuukaudessa toistuvaa sisältöä ja toimintaan osallistutaan tällöin vaihtelevasti (ks. luku 3.3).

5.3 Mitkä tekijät ovat vaikeavammaisen toimintakykyä heikentäviä?

Teema-alueet, jotka pitävät sisällään päivätoiminnan toimintakykyä heikentäviä, kielteisiä tekijöitä on koottu kohtiin 5.3.1–5.3.8. Nämä kahdeksan teema-alueetta ovat: Ristiriidat ryhmäläisten välillä, epäonnistumiseen liittyvät kokemukset tekemisessä, ryhmätoiminta ei sovellu kaikille, ei voi kommunikoida omalla äidinkielellään, aikatauluihin liittyvät pettymykset, vertaistuen puute, ohjaajien vaihtuminen sekä ahtaat tilat ja avun puute. Tässäkin on lisäksi lainauksia vastauksista havainnollisuuden lisäämiseksi.

5.3.1 Ristiriidat ryhmäläisen välillä

Neljän haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavina tekijöinä ristiriidat ryhmäläisten välillä, sosiaalisissa ryhmätilanteissa, ne korostuvat ja vaikuttavat hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

”joskus on tietysti sellaisia tilanteita ja ihmisiä joiden kanssa ei ole samaa mieltä, lähdän siinä tapauksessa jos tuntuu etten tule toimeen, niin pois

” siis niinku riitelystä mä en tykkää ollenkaan mä pyrin sulkemaan silmät ja korvat ja ulkoistamaan sen riidan erimielisyydet häiritsee. sellainen piilopottuilu”

Näistä neljästä erityisesti yhden haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavana tekijänä kiusatuksi tulemisen kokemus.

”piiloilkeilyyn on vaikea puuttua, se on sellaista henkistä piilopottuulia”

Eripura, kiusaamisen kokemukset, ristiriidat ja ryhmähengessä tapahtuneet vuorovaikutukseen liittyvät kielteiset tekijät ovat vammaisen kokemuksen mukaan lamauttavia ja ahdistavia. Vammaisen ei ehkä koe pystyvänsä puuttumaan vuorovaikutustilanteisiin, jotka eivät ole rakentavia. Kiusaamiskokemukset aiheuttavat syrjityksi tulemisen tunteita ja epäasiallisen kohtelun esilletuomiseksi ei vammaiselta välttämättä löydy voimavaroja tai työkaluja.

5.3.2 Epäonnistumiseen liittyvät kokemukset tekemisessä

Neljän haastateltavan vastauksissa korostuivat toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavina tekijänä epäonnistumisen kokemukset tekemisessä ja oman kunnon heikentymiseen liittyvät pelot.

”kaikki perustuu näköaistiin kun kaikilla muilla se toimi ja vaikka yrittään ottaa mun näkövamma huomioon niin niin tiedän että en voi onnistua niin pakosta tuntee itsensä ulkopuoliseksi. minulla ei ole vamman takia samat edellytykset onnistua kilpailuissa.

”jos joudun tekemään käsillä, enkä onnistu”

Näistä neljästä erityisesti kaksi haastateltavaa mainitsi vastauksissaan, että toimintakykyyn heikentävästi vaikuttaa kokemus, ettei oma kunto ole riittävä, jotta voisi onnistua.

”se on huolestuttavaa kun oma kunto ei riitä päivätoimintaan ja ei jaksa olla päivätoiminnassa”

Epäonnistumisen kokemukset liittyvät myös tilanteisiin, jolloin vaikeasti vammainen kokee, ettei kykene selviytymään päivätoiminnan ohjelmasta, kuten käsillä toteutettavasta tehtävästä, kilpailutilanteesta tai pelkää, ettei enää kykene toimimaan, kuten ennen, verrattuna aiempaan onnistumiseensa.

5.3.3 Ryhmätoiminta ei sovellu kaikille

Kolmen haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavina tekijänä ohjaajien ryhmätoiminnan soveltumattomuus kaikille.

”se on kurjaa kun jotkut huutelee ja kommentoi tekemisiä, ei keskity, kaikki eivät pysty sopeutumaan ryhmätoimintaan”

” jotkut henkilöt ei pysty olemaan ryhmässä ja välillä on häiritsijöitä, selasta huutelua ja kommentteja”

Koska yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkitys on suuri, vaikuttaa ryhmätilanteissa koettu levottomuus ja ristiriitaisuus suoraan siihen, onko toiminta koettu toimintakykyä vahvistavaksi.

5.3.4 Ei voi kommunikoida omalla äidinkielellään

Yhden haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavina tekijänä se, ettei voi kuulla tai käyttää omaa äidinkieltään ryhmässä.

”att svenska inte pratas så mycket Det är så få som pratar /förstår svenska”

Onnistuneiden kommunikaatiota lisäävien tilanteiden edellytyksenä on, että vammaisen kokee ensisijaisesti perustarpeidensa tulleen tyydytetyksi. Kotoa hakeudutaan päivätoimintaan mielekkäiden vuorovaikutustilanteiden ja kommunikointia edistävien toimintojen kannustamana ja innostamana. Se, että ei voi käyttää omaa äidinkieltään, tuo kokemuksen, ettei toimintakyky vahvistu.

5.3.5 Aikatauluihin liittyvät pettymykset

Yhden haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavana tekijänä se, että joutuu odottamaan päivätoimintaan pääsyä liian kauan.

”No mä joudun aika kauan odottaan aamulla, että pääsen sinne kun oon aamuvirkku. Niin herään jo viideltä”

Aikatauluihin liittyvät pettymykset tuottavat kokemuksia toimintakyvyn heikkenemisestä. Kokemuksen voi tulkita kertovan siitä, että vammaisen kokee olevansa riippuvainen päivätoiminnan tuomasta elämänsisällöstä ja ryhmästä.

5.3.6 Vertaistuen puute samaa sukupuolta olevista

Yhden haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavana tekijänä vertaistuen puute.

”se harmittaa kun ei ole naisia, eli vertaistukea naisista kun itse on nainen, niin sellaista naisten porukkaa kaipaa”

Vertaistuen puute samaa sukupuolta olevista oli toimintakykyä heikentävä tekijä. Päivätoiminnan mielekkyyttä lisäävissä tekijöissä etenkin vertaisryhmän tuki oli erittäin merkityksellistä.

5.3.7 Ohjaajien vaihtuminen

Yhden haastateltavan vastauksessa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavana tekijänä ohjaajien vaihtuminen.

”se harmittaa jos ohjaaja vaihtuu”

Ohjaajien vaihtuminen heikentää turvallisuuden tunnetta ja siksi ohjaajien vaihtuvuus vaikuttaa heikentävästi kykyyn toimia ja luottaa päivätoiminnan tuomaan turvallisuuden tunteeseen ja voimia lisäävään ilmapiiriin.

5.3.8 Tilojen ahtaus ja avun puute

Kahden haastateltavan vastauksissa korostui toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavana tekijänä tilojen ahtaus.

*”se ei ole hyvä tunne kun on liikaa ihmisiä, liian pienessä tilassa
tilat tuppaa olemaan ahtaat”*

Toinen näistä kahdesta mainitsi vastauksessaan toimintakykyyn heikentävästi vaikuttavana tekijänä avun puute

*”kun koko ryhmä tulee kerralla niin joutuu odottelemaan apua, esimerkiksi
kun teemme jotain missä tarvitaan apuvälineitä”*

Ahtaat tilat ja avun puute tuo kokemuksen, että oma toimintakyky alentuu. Ilman apuvälineitä, ahtaassa tilassa ja ilman riittävää ohjausta päivätoiminta tuottaa fyysisesti ja henkisesti toimintakykyä heikentäviä tilanteita. Nämä seikat koetaan toimintakykyä heikentäviksi silloin kun tehtävissä onnistuminen on vahvasti sidoksissa muiden apuun, apuvälineisiin ja esteettömyyteen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

En voi tutkijana tehdä yleistä johtopäätöstä, että päivätoiminnan merkitys on kaikille vaikeavammaisille suuri. Kuitenkin näissä aidoissa kokemuksissa korostuu se, että tämän kyseisen kohdeorganisaation toiminnan laadussa on kyse kokonaisuudesta, ei vain yksittäisistä mielen ja kehon toimintakykyä parantavista tekijöistä. Tutkimustulosten perusteella päivätoiminnan mielekkyys koostuu vahvasti yhteisöllisyyden ja vertaistuen kokemuksista. Onnistunut ja mielekäs päivätoiminta luo yhteisöllisyydelle puitteet ja mahdollisuuden olla osa ryhmää. Osallisuuden kokemus yhteiskunnassa korostuu monessa vastauksessa, sillä näiden vaikeasti vammaisten elämässä kotona oleminen koetaan eristäytymiseksi. Näiden tutkimukseen osallistuneiden vammaisten kokemukset kertovat siitä, ettei heillä kotona ollessaan ja aikaa viettäessään ole yhteydentunnetta muihin ihmisiin. Heillä ei ole vahvaa kokemusta siitä, että kotona he voivat kokea merkityksellistä arkea, vaihtelua ja toimia aktiivisesti sosiaalisessa vuorovaikutussuhteessa toiseen ihmiseen tai perheeseen.

Päivätoimintaan osallistuva vammainen henkilö koki merkitykselliseksi sen, että hän voi tulla paikkaan, jossa saa olla sosiaalisessa kanssakäymisessä, vuorovaikutuksessa ja yhteydessä muihin ihmisiin. Tutkimukseen osallistuneiden vammaisten henkilöiden elämässä kotoa lähtemisen merkitys mielekkäänä tekijänä on korostunut. Kotoa halutaan lähteä, jopa ”päästä pois”. Mukaan lähtemisen itsessään koetaan luovan kokemuksia siitä, että on mukana tekemisessä, elämäkulussa ja elämässä. Kun osa yhteisöllistä ryhmää, joka tukee ja kannustaa tekemään ja toimimaan, vammaisen elämään tulee vaihtelua ja voimaannuttavia kokemuksia arjen mielekkäistä mahdollisuuksista.

Kuunteleminen ja oikeus kommunikaatioon koettiin myös tärkeäksi ydintekijäksi mielekkyyttä kuvattaessa. Kokemus siitä, että voi jakaa ajatuksiaan, on oikeus tulla kuulluksi, ymmärretyksi, nähdyksi ja huomatuksi on merkityksellistä. Toisen kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä tekijöitä, jotka tekevät päivätoiminnasta mielekäästä ja myös toimintakykyä vahvistavaa.

Vammaisen kokemuksen mukaan toimintakykyä vahvistaa päivätoiminnan myönteinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Tämä kokemus ilmeni monessa vastauksessa ja mielialan parantuessa, koettiin elämänhallinnan tunteen parantuneen. Päivätoiminnan tuoman huumorin, ilon, naurun, sisällön ja erityistarpeiden huomioinnin kautta syntyy mahdollisuus ottaa etäisyyttä oman sairauden tai vamman tuomiin rajoituksiin. Parhaimmillaan päivätoiminnan avautuu mahdollisuus näkökulman muutokseen, suhteessa omaan toimintakykyyn.

Yksinäisyyden tunteiden lievittyminen oli monelle tärkeä kokemus. Tutkimuksen perusteella syvä yhteyden tunne muihin ihmisiin ja erillisyyden tunteiden hälveminen vahvistavat vammaisen kokemusta omasta toimintakykyisyydestä. Kokemus siitä, että on osa ryhmää, jossa onnistuu niin henkisesti kuin fyysisestikin toteuttamaan päivittäistä sisältöä lisää henkistä hyvinvointia merkittävästi. Se, että vammaisen henkilö kokee tunne tason yhteyttä, tulee ymmärretyksi ja kohdatuksi myös tunteiden tasolla, korostuu monessa vastauksessa.

Huumori ja ilo koettiin merkityksellisiksi tekijöiksi, jotta toimintakyky elämässä ja arjessa vahvistuu. Iloinen ilmapiiri ja nauraminen, huumorin kautta vaikeuksiin ja myös fyysiseen kipuun etäisyyden ottaminen oli erittäin merkityksellinen kokemus usealla vastanneella. Ilo ja huumori koettiin erittäin tärkeinä, jotta päivittäinen viireystila, jaksaminen, elämänhalu ja energia terävöityvät. Nämä kaikki kokemukset yhdessä ja erikseen voimaannuttavat vaikeasti vammaista ihmistä kokonaisvaltaisesti.

Ohjaajien kannustus ja pysyvyys oli turvallisuutta tuottava kokemus, jonka koettiin olevan tärkeä osa toimintakyvyn pysymistä tasapainossa. Luottamus siihen, että ohjaajiin voi tukeutua, että he tietävät miten toimia ja ohjata luo kannustavan ilmapiirin. Päivärytmin ja elämän sisällön lisääntyminen mainittiin toimintakykyä vahvistavana tekijänä, sillä vaikeasti vammaisen arki tuntui merkityksellisemmältä, kun oli paikka mihin mennä säännöllisesti. Kokemus siitä, että arjessa on toimintaa ja innostavia asioita, joihin paneutua viikoittain, luo henkistä tasapainoa ja hyvinvointia.

Erityistarpeiden huomiointi ja sen merkitys vastauksissa korostui, sillä vammaisen kokemus siitä, että tulee hyväksytyksi vamman aiheuttamista oireista ja vaikeuksista huolimatta, tuo toimintakykyyn selkeää parannusta. Henkisesti tärkeät asiat, jotka vaikuttavat vammaisen ihmisen käsitykseen itsestään ja ihmisarvostaan, ovat hyvin merkittäviä. Motivaatiota ja innostusta osallistua toimintaan löytyy sellaisinkin päivinä, kun oma vireystila ja kunto ovat heikompia kuin tavanomaisesti, sillä vaikeavammaisen voi luottaa, että hänen tarpeensa huomioidaan ja hän saa tarvittavaa apua onnistuakseen.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tiettyjen toiminnan sisältöjen merkitys toimintakykyyn on niiden suhteessa siihen, miten mielekkyystekijät sisällön kautta toteutuvat. Esimerkiksi musiikki itsessään voi olla vammaiselle tärkeää. Se mikä päivätoiminnassa musiikin kuuntelusta tekee mielekkään voi kuitenkin olla juuri musiikkihetken osallistuminen tai vaikkapa omien mielikappaleiden esille tuominen. Musiikin tahtiin liikkuminen saattaa tuntua hankalalta, mutta tunteellisen hetken jakaminen toisten kanssa on mielekäästä. Tällöin mieltymys musiikkiin ei ole ainoa merkittävä asia vaan se, että se sisältönä tuottaa merkityksen vammaiselle, koska se tuo kokemuksen yhteisöllisyydestä. Musiikin kuuntelu yksin kotona ei siis korvaisi tätä sisältöä vaan tuottaisi erilaisen kokemuksen myös toimintakyvyn vahvistumisen kannalta.

Ohjaajien ymmärrys ryhmän vuorovaikutustilanteista, epäasiallisesta kohtelusta ja ryhmässä tapahtuvista kiusaamistilanteista on erittäin tärkeää. Vammaisella henkilöllä ei välttämättä ole voimia, kykyjä, työkaluja tai osaamista puuttua tilanteisiin, joissa kiusaamista tai konflikteja tapahtuu. Henkisesti nämä tilanteet kuitenkin vaikuttavat vammaisen henkilön toimintakykyyn. Muutaman vastaajan kohdalla päivätoiminnassa tapahtuneet epäonnistuneet vuorovaikutustilanteet vaikuttavat arjessa jaksamiseen ja kokemukseen omasta arvokkuudesta ihmisenä.

Ryhmätoiminnan ei myöskään koettu soveltuvan kaikille. Toimimattoman ryhmän kuvataan joissakin vastauksissa vaikuttavan toimintakykyyn ja sitä kautta motivaatioon osallistua päivätoimintaan. Yhteisesti toimimisen sujuvuus tai sujumattomuus vaikuttaa siihen kuinka oma toimintakyky koetaan. Ryhmädynamiikan toimivuus

vaikuttaa myös toimintaan sitoutumiseen. Päivätoiminnassa on vaikeaa olla, onnistua ja osallistua jos ryhmätoiminnot, toiminnalliset tuokiot, toisten kuunteleminen tai sitoutuminen käytännön sääntöihin ei toistuvasti onnistu. Se, ettei voi kommunikoida omalla äidinkielellään mainittiin yhdessä vastauksessa. Toimintakykyä heikentää se kokemus, ettei voi saada vertaistaan seuraa, kommunikoida luontevasti, eikä voi aina ilmaista itseään omalla äidinkielellään.

Vammat ja sairaudet ovat hyvin erilaisia ja aiheuttavat hyvin erilaisia tarpeita. Vamma tai sairaus voi vaikuttaa osallistujan vireystilaan, keskittymiskykyyn, ilmetä fyysisenä levottomuutena tai henkisenä huonovointisuutena. Nämä tekijät vaikuttavat myös ryhmätilanteisiin ja toiminnan sujuvuuteen. Epäonnistumisen tunteita aiheuttavat kokemukset siitä, ettei kaikkia osallistujia pystytä riittävästi tukemaan, jotta ryhmässä toimiminen keskittyneesti ja toiset huomioiden onnistuisi.

Aikatauluihin liittyvät pettymykset ovat sidoksissa tilanteisiin, joissa vammaisella on hyvin vähän mielekästä toimintaa kotonaan tai päivätoiminnan ulkopuolella. Näistä syistä koetaan päivätoiminnassa oleminen myönteiseksi, mutta koetaan olevan myös hyvin riippuvaisia päivätoiminnan tuottamasta elämän sisällöstä. Tämän kaltaisessa tilanteessa koetaan omaa toimintakykyä heikentäväksi asiaksi päivätoiminnan puute, toiminnan alkamisen odottaminen, arkiset tyhjät hetket, kuten liian aikaisin herääminen uuteen päivään. Toimintakyvyn heikentymisen koetaan olevan sidoksissa tiettyyn ajankohtaan, rutiineihin ja ajankulumiseen. Tällöin esimerkiksi aamulla aikaisin heräävän vammaisen päivätoimintaan pääsyn odottaminen turhauttaa ja aiheuttaa kokemuksen, että jopa oma toimintakyky heikkenee. Kodissa koettu yksinäisyys ja tyhjyyden tunne korostuvat, jos vammaisen on aiemmin ollut esimerkiksi aktiivisesti työelämässä, harrastuksissa ja sosiaalisissa ympyröissä. Kun sairaus tai vamma on vähitellen etenevä ja vamman takia vireystila vähitellen heikkenee, vammaisuus on jatkuvasti sopeutumista vaativa ja muuttuva tekijä, joka muuttaa arjessa selviytymistä ja vaatii avuttomuuden tunteiden lisäksi kykyä sietää lisääntyneitä, yksinäisiä hetkiä.

7 POHDINTAA

Olen pyrkinyt syvällisesti ja luovasti valittuun teoreettiseen näkökulmaani pohjautuen analysoimaan mitä vaikeavammainen todella vastauksessaan tarkoitti. Kokonaisuuksia pyrin hahmottamaan antamalla ilmaisuille merkityksiä. Omien ennakkoodotusten jättäminen sivuun oli ajoittain haasteellista. Toisaalta työkokemus ja aihealueen käytännön tuntemus toivat minulle varmuutta kohdata haastateltavat. Työkokemus vaikeasti vammaisten päivätoiminnan ohjaajana teki tutkimukseen liittyvistä vuorovaikutustilanteista antoisia.

Vastauksissa korostui se, että useille osallistujille päivätoiminnassa säännöllisesti käyminen tuo merkittävää parannusta hyvinvointiin. Saamaani johtopäätökseen saattoi vaikuttaa se, että suurimmaksi osaksi tunnen ja tiedän asiakkaiden taustat. Vastauksien perusteella voidaan olettaa, että onnistuessaan päivätoiminta luo tutkimukseen osallistuneille vaikeasti vammaisille toimivia sosiaalisia suhteita. Vaikeasti vammaiset henkilöt, jotka osallistuivat tutkimukseen vaikuttavat hakevan toiminnasta aitoa sosiaalista kohtaamista, merkitystä omalle arjelleen, elämyksiä, huumoria ja kokonaisvaltaisia onnistumisen kokemuksia. Haastatteluun osallistuneille vammaisille arki ilman päivätoimintaa olisi tyhjää, yksinäistä ja vähemmän toiveikasta. Vastauksissa korostuu vaikeasti vammaisten toive kokea mielekästä ja arvokasta arkea, toive saada toteuttaa omia vahvuuksiaan yhteisöllisesti ja halu kokea olevansa tarvittu.

Ehkä tutkimukseen osallistuneet ovat juuri he, joille päivätoiminta on merkittävä voimavara jaksaa ponnistella eteenpäin, jotta psyykinen ja fyysinen toimintakyky säilyisi. Minulle selkeni vahvasti tutkimuksen myötä se, että vammaisen henkilön halu pitää toimintakyvystään huolta on usein monen psyykkisen ja fyysisen tekijän summa. Olen pohtinut paljon sitä, että tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden elämässä vaikuttavat yhtä aikaa monet prosessit. Tulini monta kertaa tutkimusta tehdessäni ajatelleeksi, että näitä tekijöitä voivat olla vammautumisesta kulunut aika, suhtautuminen toimintakyvyssä tapahtuneisiin muutoksiin, perhesuhteet, ikääntymisen tuomat muutokset, henkinen hyvinvointi, tyytyväisyys asumispalveluun, ar-

jessa selviytyminen, ympäröivän yhteiskunnan esteettömyys ja vammaisen sen hetkinen asenne elämän tuomiin haasteisiin. Myös kokemukset siitä, saako tarvittavaa apua arjessa päivätoiminnan ulkopuolella, vaikuttaa siihen, kuinka päivätoiminta koetaan ja mitä siltä odotetaan. Ajattelen nyt, että päivätoimintaan liittyvät odotukset ja se onko vaikeasti vammaisen kokenut elämässään merkittäviä kuormittavia tekijöitä vaikuttavat myös heidän kokemuksiin siitä, kokevatko he päivätoiminnan tuovan mielekkyyttä ja aitoja toimintakykyä vahvistavia hetkiä. On mahdollista, että onnistumisen kokemukset ilman päivätoimintaa olisivat näiden vaikeavammaisten henkilöiden kohdalla merkittävästi vähäisemmät. Minulle selkeni ajatus siitä, että myös ihmisen yksinäisyyden tunteet ja kokemus omasta merkityksettömyydestä lisääntyvät, ilman merkityksellistä yhteisöä. Osallistuneiden vastauksissa korostui myös se, miten vaativaa on jatkuva sopeutuminen sairauden ja vamman etenemiseen ja sen tuomiin muutoksiin. Toisaalta niiden henkilöiden kohdalla, joiden vamma tai toiminnallinen rajoite on ollut syntymästä asti osa henkilön identiteettiä, korostuu sosiaalisen verkoston puute, jonka päivätoiminnan tuoma yhteisö arjessa osittain tai ajoittain kokonaan korvaa.

Havaitsin, että usealle tutkimukseen osallistuneelle vaikeavammaiselle henkilölle päivätoiminta on osatekijä olla luovuttamatta henkisesti ja fyysisesti, sillä se luo heille aitoa elämänsisältöä ja antaa vuorovaikutuksellisia onnistumisen kokemuksia. Saattaa olla, että näille vammaisille juuri tämä toiminta ja ryhmä luovat tärkeän, arkea kannattelevan, sosiaalisen tukiverkoston, jota heidän yksilöllisessä elämänsisältönsä ei ole syystä tai toisesta löytynyt. Päivätoiminnassa on tärkeää se, että onnistuessaan se luo kokonaisvaltaista hyvinvointia, vahvistaa elämänhalua ja lisää siten arjen tilanteissa koettua toiveikkuutta.

Aidot kokemukset kertovat, että tämä toiminta on vaikuttanut näiden henkilöiden henkiseen jaksamiseen. Vertaistuki on luonut tutkimukseen osallistuneille kokemuksen, ettei ole elämäntilanteessaan, vamman ja sairauden kanssa yksin. Tässä päivätoimintaryhmässä on ollut tärkeää kokemus siitä, että voi käsitellä tunteitaan ja toimia yhdessä vertaistensa kanssa. Myönteinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin tekee kyseisestä päivätoiminnasta mielekäästä.

Ne vastaajat, jotka eivät koe kyseisen päivätoimintaryhmän olevan heille syvästi merkityksellinen, odottavat myönteistä ilmapiiriä ja vastaanottoa silloin kun heillä on mahdollista osallistua retkeen, aktivoivaan tuokioon tai innostavaan kokoontumiseen. Osittain kyse saattaa olla siitä, etteivät he koe pääsevänsä samalle aaltopituudelle kyseisessä tiiviissä päivätoimintaryhmässä. He ovat silti kiinnostuneita osallistumaan tiettyyn säännölliseen toimintaan ja pitävät päivätoimintaan osallistumista tärkeänä mahdollisuutena, silloin kun heille syntyy arjessa tarve virikkeisiin tai rutiineissa koetaan tyhjyyden tai pitkästymisen tunteita. He kokevat tämän mahdollisuuden osallistua riittäväksi ja mielekkääksi lisäksi arkea. Näiden henkilöiden kohdalla päivätoiminnan sisältö ja innostavuus, uuden oppiminen tai näkyvän asian toteuttaminen on tärkeää. Esimerkiksi vuoden aikaan liittyvä askartelun tai kesää kohden suunniteltu ohjelma aktivoi heidät mukaan. Heidän vastauksissaan korostuu mielekkyystekijänä yksittäinen toiminto, joka innostaa ja on merkityksellisempää kuin syvempi yhteenkuuluvuus ryhmän jäsenten kanssa.

Tutkimustuloksissa korostuu se, että vammaisten kokemukset kielteisesti toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä ovat niukempia, eikä niistä voi luoda yhtä kokonaisvaltaisia johtopäätöksiä kuin myönteisistä kokemuksista. Ehkä vammaisen on ollut hankalampi kuvata kielteisiä kokemuksia. Mahdollisesti vastanneiden oli haastavaa eritellä, mikä yksittäinen tilanne, toiminta tai tekijä aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä. Luottamus asioiden ja ihmisten pysyvyyteen kuitenkin korostuu, kun elämä oman sairauden ja vamman kanssa vaatii jatkuvaa sopeutumista ja vamman aiheuttamat muutokset aiheuttava pelkoja ja altistavat arjessa sietämään ja kohtaamaan epävarmuutta.

Kielteiset toimintakykyä heikentävät kokemukset ovat kuitenkin vahvasti sidonnaisia sellaisiin hetkiin, jotka tuottavat avuttomuuden, yksinäisyyden tai syrjässä olemisen kokemuksia. Näissä vastauksissa korostuu mielestäni ristiriidat vuorovaikutustilanteissa ja epätasa-arvoa tuottavat vuorovaikutustilanteet. Nämä tilanteet ovat ehkä olleet sidoksissa yksilön kokemukseen siitä, että ryhmätilanne ei ole hänen kannaltaan toimiva.

Päivätoimintaa toteutettaessa olisikin tärkeää kehittää vuorovaikutustilanteita ja puuttua ristiriitatilanteisiin rakentavasti. Ohjaajien toiminta ristiriitatilanteissa, vuorovaikutustaidot, ryhmänohjaustaidot ja sekä ammattitaito kohdata jännitteet ja kiusaamistilanteet ryhmäläisten välillä onkin mielestäni merkittävä osa onnistunutta vaikeavammaisten päivätoimintaa. Myös sellaisten toimintojen, sisältöjen ja aktiviteettien kehittäminen ja suunnittelu, joissa kaikki voivat omasta vammastaan huolimatta onnistua, on ensiarvoisen tärkeää.

Pohdin myös sitä, kuinka vaativia tilanteita ohjaajat kohtaavat päivätoimintaa ohjattaessaan. Vaikeavammaisen tarvitsee runsaasti tukea arkiseen kommunikointiin, muistamiseen, fyysiseen tekemiseen, pukeutumiseen, liikkumiseen, arjen valintoihin ja oman arkensa aikataulutukseen. Sosiaaliset tilanteet vaativat onnistuakseen kannustusta puheen tuottamiseen. Kommunikointi voi olla monella tavalla haastavaa. Ohjaajan vastuulla saattaa myös olla päivätoiminnassa käyvän motivointi osallistumiseen. Käytännössä ohjaaja voi esimerkiksi kannustaa mukaan, innostaa oppimaan uutta ja aktivoida pysymään säännöllisesti mukana päivätoiminnan tarjoamissa virikkeissä.

Mielekkäässä päivätoiminnassa korostuu myös ohjaajien vastuu siitä, että kommunikointiin luodaan mahdollisuuksia. Tilanteita, joissa vuorovaikutus on mahdollista, on siis tärkeä luoda. Suuri merkitys on toki ohjaajan omalla asenteella, mutta myös ryhmän koolla, rauhallisella läsnäololla ja sopivalla määrällä osallistujia. Kommunikointia voidaan tukea viittomilla, kuvilla tai tutustumalla asiakkaan yksilöllisiin keinoihin viestiä. Ohjaajien kiinnostus vammaisen käyttämien kommunikaatiotapojen, symbolien, eleiden tai sanattomien viestien on tärkeää. Kuvien tai vaihtoehtoisten kommunikaatiotapojen käyttäminen vaatii kuitenkin aikaa, mahdollisuuksia ja paneutumista yksilöllisiin keinoihin. Ohjaajien riittävä määrä, kannustava asenne, ymmärrys, pysyvyys ja turvallista ilmapiiriä luova asenne korostuu monissa tilanteissa. Päivätoimintaa suunniteltaessa olisi otettava huomioon, että ryhmää ohjaavia ammattilaisia ja avustajia on mukana riittävästi. Erityistä tukea tarvitsevat vammaiset henkilöt tarvitsevat sisältörikkaan ja monipuolisen toiminnan lisäksi yksilöllistä ohjausta, kannustusta, monitasoista ja vaativaa tukea. Turvalliset ohjaajat mahdollisesti hälventävät pelkoa ja ahdistusta, joita oma sairastuminen,

muistin heikkeneminen, hätä omasta tulevaisuudesta heikkenevän toimintakyvyn kanssa vammautuneelle tuottaa.

Vammautuminen saattaa olla vaikuttanut heikentävästi niihin ihmissuhteisiin, joita vammaisella ennen vammautumista. Tällöin päivätoiminnan tarjoamat mahdollisuudet sosiaalisuuteen ovat muodostuneet henkiseksi ankkureiksi. Tällöin vammaiselle on erityisen tärkeää päivätoiminnan tila, paikka, sosiaaliset kontaktit, toistuvat rutiinit ja päivätoiminnan ohjaajat sekä kannustava ilmapiiri.

Epäasialliseen kohteluun ja kiusaamiseen liittyvät kokemukset voivat jäädä huomaamatta tai niihin on haasteellista puuttua. Vammaisella ei itsellään välttämättä ole kykyä tunnistaa tilanteita, joissa joutuu epäasiallisesti kohdelluksi. Ohjaajilla tuleekin olla riittävästi osaamista, taitoja ja menetelmiä puuttua kiusaamiseen ja asiattomaan käytökseen vuorovaikutustilanteissa.

Vaikka päivätoiminnasta tekee mielekästä vaihteleva ohjelma, inspiroiva tekeminen ja monipuolinen toiminnallinen aktivointi, sen mielekkyyden pohjana on kuitenkin aina toiset huomioonottava, hyväksyvä ja lämmin ilmapiiri. Kun yhteisöllisyys ja vertaistuki onnistuvat, koetaankin riittäväksi toiminnaksi kahvittelu, jututtelu, pienet arkiset vuodenaikoihin liittyvät puuhetket, ruuan valmistus, kaverikoirien tapaaminen, musiikkihetket, visailu tai pienen luovan tekemisen parissa. Toisaalta vammaisen henkilökohtainen tunne siitä, miten paljon toimintaa ja sosiaalisia kontakteja tarvitsee, missä vuorokauden hetkessä ollaan vireitä, valmiina osallistumaan, vaihtelee. Niitä toimintakykyä heikentäviä tekijöitä, jotka liittyvät toimettomuuden tunteisiin, ei välttämättä muuteta päivätoimintatuokioiden lisäämisellä, vaan arjen sisällön rakentamisella kotiin.

Päivätoimintaan kohdistuvat odotukset ja mielekkyyden toteutuminen on mielestäni suhteessa niihin tuskastuttaviin hetkiin, jotka tuottavat vaikeasti vammaiselle eniten yksinäisyyttä tai avuttomuuden tunteita.

7.1 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointia

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi voidaan käyttää seuraavia kriteereitä: Tutkimuksen uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Tutkimuksen uskottavuus edellyttää tutkimuksen ja sen tulosten vahvistettavuutta. Lukijan tulee ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen mahdolliset vahvuudet ja mitkä ovat tutkimuksen heikkoudet. Saatujen tutkimustulosten tulee olla siirrettävissä johonkin muuhunkin tutkimusympäristöön kuin tutkimuksessa ilmenevään ja kuvailtuun ympäristöön. Tämä vaatii tutkijalta riittävää kuvailua tutkittavista ja selkeästi annettua tietoa ja kuvailua tutkimusympäristöstä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 197–198.)

Tässä opinnäytetyössä on pyritty kuvaamaan tutkimuksen eri vaiheet tarkasti. Tutkimusraportissa on myös havainnollistettu analyysimallin soveltaminen tässä tutkimuksessa taulukkojen avulla. Opinnäytetyön vahvuutena on tutkimuksen suorittajan oma työkokemus päivätoiminnan ohjaajan työtehtävistä ja tutkimusmateriaali, jota kertyi kattavasti valitusta kohdejoukosta. Tutkimuksen luotettavuuteen on voinut vaikuttaa heikentävästi tutkittavien kommunikaatiovaikeudet. Vammaisen henkilön kokemukset päivätoiminnasta ovat sen hetkiseen mielentilaan, elämäntilanteeseen ja vuorovaikutustilanteeseen sidottuja. Ne haastatteluvastaukset, jotka saatiin palautettuna päivätoiminnan toimistoon, on saatu joko vammaisen itse kirjoittamana tai mahdollisesti henkilökohtaisen avustajan auttaessa vammaista kirjoittamisessa. Näiden vastausten luotettavuuteen on niin ikään voinut vaikuttaa tilannekohtaiset tekijät. Näiden vastauksien kohdalla myös korostuu se, että ne ovat pääosin niukkoja ja lyhytsanaisia, eivätkä kuvaile yhtä tyhjentävästi aihetta kuin ne vastaukset, joita saatiin henkilökohtaisesti haastatteleamalla. Tämä saattaa johtua joko tutkimukseen vastanneiden vammaisten kyvystä ymmärtää oikein mitä tutkija kysyy tai esimerkiksi vastaustilanteen kiireestä, motivaation puutteesta, häiriötekijöistä tai kommunikaatiovaikeuksista.

Haastatteluihin jokainen on vastannut nimettömästi. Tutkimukseni myötä kenenkään henkilöllisyys ei tule esille. En myöskään tuo julki kohdeorganisaation nimeä eikä se tule ilmi julkaistusta materiaalista. Haastateltaville toin selkeästi esille, että

haastatteluihin vastanneiden henkilöllisyydet eivät tule näkyviin opinnäytetyössäni, eivätkä vastaukset ole tunnistettavissa. Olen kirjoittanut tutkimusraporttini totuuden mukaisesti. Hävitän tutkimusaineiston ja kaiken siihen liittyvän kirjallisesti tallennetun materiaalin opinnäytetyöni hyväksymisen jälkeen. Tutkimuksen luotettavuus ja tutkimustapojen eettisyys on otettava huomioon tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä, mutta tuloksista saa kuitenkin kattavan käsityksen vaikeavammaisten kokemuksista kyseiseen päivätoimintaan liittyen. Se antaa laajasti tietoa siitä, mikä päivätoiminnasta tässä kyseisessä kohdeorganisaatiossa tekee mielekästä ja mitkä tekijät ovat vammaisen kokemana toimintakykyä vahvistavia tai heikentäviä.

7.2 Jatkotutkimusideat

Vaikeasti vammaiselle on merkityksellistä saada kokea olevansa osa kannustavaa yhteisöä. Mielestäni olisi tärkeää tutkia aihetta vertaamalla vammaisten henkilöiden kokemuksia. Miten vammaiset henkilöt, jotka saavat apua henkilökohtaiselta avustajalta, kokevat päivätoiminnan verrattuna sellaisiin henkilöihin, jotka osallistuvat päivätoimintaan ilman tukihenkilöä tai avustajaa?

Päivätoiminnassa kokonaisvaltaisesti onnistuminen, ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutustilanteisiin osallistuminen vaativat monen vaikeasti vammaisen kohdalla henkilökohtaista tukea ja apua. Näihin tekijöihin viitaten olisikin tärkeää selvittää, onko päivätoimintaan osallistuminen mielekkäämpää ja toimintakykyä vahvistavampaa henkilökohtaisen avustajan tuella? Ne vaikeasti vammaiset, jotka osallistuvat kyseisen kohdeorganisaation tarjoamaan päivätoimintaan kokevat päivätoiminnan mielekkäänä, silloin kun toiminta antaa osallistujille kokemuksen, että on tarvittu, osaava ja osallistuva yhteisön jäsen.

Tässä tutkimuksessa ei paneuduttu siihen, ovatko tutkimukseen osallistuneet olleet mukana päivätoiminnassa ilman avustajaa vai avustajan kanssa. Tutkimustulokset eivät kerro vastausta siihen, oliko päivätoiminnassa koettu toimintakykyä vahvistava ja mielekäs toiminta sidoksissa oman henkilökohtaisen avustajan läsnäoloon.

LÄHTEET

- Ahponen, H. 2008. Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Vammala. Vammalan kirjapaino Oy.
- Anttila, P. 1996 Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Hamina. Akatiimi Oy.
- Chistiansen, C. 1999. Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation Meaning. *American Journal of Occupational Therapy* 53, 547–558.
- Colaizzi, P.F. 1978, 53–61. Psychological Research as the Phenomenologist Views It, in volume *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology* by Valle R.S. & King M. New York. Oxford University Press.
- Erämaja, Tapani 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen: Logoterapian perusteita. Helsinki. Kirjapaja Oy.
- Frankl, V. E. 2005. Logoterapia -avain mielekkääseen elämään. Juva. Suomen logoterapiayhdistys ry.
- Haarni, I. 2006. Keskeneräistä yhdenvertaisuutta. Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja elinolot Suomessa tutkimustiedon valossa. Raportteja 6/2006. Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus (Stakes), Helsinki. Valopaino Oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009,24. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.
- Invalidiliitto 2018. Viitattu 2.4.2018. Vammaisten oikeudet. <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/vammaisten-oikeudet/vammaispalvelulaki>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro
- Koponen, H. 2015, 20–22. Vammaisten kokemukset päivätoiminnasta ja päivätoiminnan vaikutus toiminnalliseen identiteettiin. Savonia ammattikorkeakoulu.
- Laine A., Ruishalme O., Salervo P., Siven T. & Välimäki P. 2009, 122-125. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla, Helsinki. WSOY
- L 3.4.1987/380. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 2.10.2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 15.10.2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

L 710/1982 Sosiaalihuoltolaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 12.9.2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1982/19820710>

L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 3.1.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Lehtovirta M. & Peltola L. 2012, 44 - 293. Ihminen mielessä -Psykologian perusteet lähihoitajalle, Edita. Helsinki.

Näkövammaisten liitto ry 2015 Näkövammarekisterin vuosikirja. Viitattu 16.8.2017. http://www.nkl.fi/fi/etusivu/nakeminen/julkaisu/nvrek_vuosikirja/1_1_vammaisuus

Paunonen, M., Vehviläinen-Julkunen, K. 1997, 26–27. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Repo, M. 2006. Vammaisuus eri näkökulmista. Teoksessa Esteistä mahdollisuuksiin – Vammaistyön perusteet, 9-12. Toim. Malm M., Matero M., Repo M., Talvela E. Helsinki. WSOY

Ruishalme, O. & Saaristo. L. 2007. Elämä satuttaa. Tammi. Helsinki

Suomen Logoterapiainstituutti 2017. Logoterapia pähkinänkuoressa. Viitattu 10.10.2017. <http://logoterapia.fi/cmsms/index.php?page=mitae-logoterapia-on>

THL 2017. Viitattu 16.8. 2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/vahemmistot/vammaisuus>

THL 2017. Juha-Pekka Konttinen, erityisasiantuntija. Viitattu 12.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/paivatoiminta>

Vehmas, S. 2005, 5-16. Vammaisuus -Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki. Gaudeamus.

Vernerit 2018. Viitattu 6.4. 2018. <http://verneri.net/yleis/paivatoiminta>

LIITE 1

Saatekirje

13.8. 2016

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aiheesta: Päivätoiminnan mielekkyys ja merkitys toimintakykyyn vaikeavammaisen kokemana.

xxx asiakkaat ovat kohderyhmässä ja teillä on nyt mahdollisuus osallistua tutkimushaastatteluun.

Tutkimushaastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistuneiden henkilöllisyyttä ei tulla paljastamaan. Tutkimuksen suorittaa ja haastattelumateriaalin kerää Saira Louke.

Tutkimukseen on myös mahdollista osallistua vastaamalla itse tai avustajanne kanssa kirjallisesti ja palauttamalla oheinen haastattelulomake päivätoiminnan toimistoon 2.9. 2016 mennessä. Voit myös lähettää sen suoraan tutkimuksen suorittajan osoitteeseen: xxx 2.9. 2016 mennessä. Puhelinnumero/lisätietoja xxx

SUURET KIITOKSET OSALLISTUJILLE!

Ystävällisin terveisin:

Saira Louke

LIITE 2

HAASTATTELULOMAKE

1. Kerro omin sanoin, mitkä tekijät ja asiat päivätoiminnassa ovat mahdollisesti olleet sinulle tärkeitä ja mielekkäitä. Voit kertoa esimerkiksi siitä, mitkä asiat ja toiminnan sisällöt koet mahdollisesti myönteisinä, hyvää oloa tuottavina, helpottavina, miellyttävinä ja toivottavina.

2. Kerro omin sanoin asioista ja tekijöistä, jotka päivätoiminnassa mahdollisesti edistävät, ylläpitävät tai tukevat toimintakykyäsi. Voit kertoa esimerkiksi siitä, mitkä toimintatavat päivätoiminnassa mahdollisesti tukevat kykyäsi toimia arjessa ja ylläpitävät fyysistä tai henkistä toimintakykyäsi.

3. Kerro omin sanoin, mitkä asiat koet päivätoiminnassa toimintakykyäsi heikentäviksi. Voit kertoa esimerkiksi siitä, mitkä asiat tai tekijät päivätoiminnassa häiritsevät, haittaavat, pelottavat, tuntuvat haastavilta tai estävät sinua pitämään yllä toimintakykyäsi tai jaksamistasi (jatka tarvittaessa kääntöpuolelle).

