



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Laura Enrot & Vilma Hurri

Ikääntyneiden ääni kuuluviin

Mielekäs toiminta ryhmämuotoisen etätoimintaterapian
suunnittelussa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

1.4.2019

Tekijä(t) Otsikko	Laura Enrot & Vilma Hurri Ikääntyneiden ääni kuuluviin – Mielekäs toiminta ryhmämuotoisen etätoimintaterapian suunnittelussa
Sivumäärä Aika	26 sivua + 3 liitettä 1.4.2019
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Janett Halonen Lehtori Mira Lönnqvist
<p>Ikääntyneiden määrä kasvaa Suomessa voimakkaasti. He ovat myös entistä toimintakykyisempiä ja terveempiä pidempään. Yhteiskunnassa halutaan tukea ikääntyneiden laadukasta kotona asumista. Tämän kehityksen tukemiseksi tarvitaan monipuolisia sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluita. Digitalisaatiota voidaan hyödyntää ikääntyneiden lisääntyvään palvelutarpeeseen vastaamisessa. Etäkuntoutus on yksi digitalisaation mahdollistamista kuntoutusmuodoista, jolla voidaan tukea ikääntyneen kuntoutumista hänen omassa ympäristössään. Etäkuntoutuksen yleistyminen lisää myös toimintaterapian toteuttamismahdollisuuksia.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin Hopeatien palvelutalon kanssa. Tarkoituksena oli kartoittaa etäpalveluita käyttävien ikääntyneiden asiakkaiden mielenkiinnonkohteita ja heille merkityksellisiä toimintoja. Tavoitteena oli asiakaslähtöisyyden vahvistaminen ryhmämuotoisen etätoimintaterapian suunnittelussa. Toimintaterapian keskiössä on asiakas yksilöllisine tarpeineen ja tavoitteineen. Asiakkaalle mielekäs ja merkityksellinen toiminta auttaa häntä sitoutumaan kuntoutumiseen.</p> <p>Opinnäytetyötä ohjaavana teoreettisena mallina toimi Doris Piercen Toiminnan terapeutin voiman malli. Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen laadullisen tutkimuksen periaatteita. Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastattelut toteutettiin etäyhteyttä hyödyntäen. Aineiston analysointia ohjasi teorialähtöinen sisällönanalyysi. Aineiston analysoinnin pohjalta saadun tiedon perusteella saatiin selville, miten toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet vaikuttavat toiminnan mielekkyyden kokemiseen ja miten kontekstuaaliset ulottuvuudet näyttäytyvät yksilön toiminnassa. Johtopäätöksissä tuodaan esiin, millä tavoin asiakkaille mielekästä toimintaa voitaisiin toteuttaa etämuotoisessa toimintaterapiaympäristössä.</p> <p>Etätoimintaterapia on suhteellisen uusi kuntoutuksen muoto, jonka toimintaympäristö haastaa toimintaterapeutit pohtimaan terapeutin voiman mallin käyttöä luovasti. Toiminnan terapeutin voiman malli soveltuu toiminnan kokemuksen eri ulottuvuuksien monipuoliseen tarkasteluun myös etämuotoisessa toimintaterapiassa.</p>	
Avainsanat	toimintaterapia, etäkuntoutus, ikääntyneet, Doris Pierce

Author(s) Title	Laura Enrot & Vilma Hurri The Voice of the Elderly – Planning Meaningful Occupation in Group Telerehabilitation
Number of Pages Date	26 pages + 3 appendices Spring 2019
Degree	Bachelor of Healthcare
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructor(s)	Janett Halonen, Senior Lecturer Mira Lönnqvist, Senior Lecturer
<p>The number of elderly people in Finland is growing rapidly. Although the elderly are currently healthier and their functional abilities are better than before, their need for social, health, and rehabilitation services will increase in the future. There is also a common consensus in our society to give the elderly support so they can live at home. Telerehabilitation is a way to provide rehabilitation services to people in various, physically far apart locations by using different kinds of telehealth technologies. The use of telerehabilitation services is increasing, and it will have an effect on the occupational therapy services. Occupational therapy is a client centred practice emphasizing individual's needs and targets in the rehabilitation. By integrating meaningful occupation into the intervention process the clients' engagement in rehabilitation is stronger.</p> <p>In this thesis the partner in co-operation was Hopeatie Service Centre of Helsinki city. The purpose of this thesis was to chart interests and meaningful occupations of clients who have received telehealth services. The aim was to corroborate client centredness in the planning of occupational therapy group in connection with telerehabilitation in occupational therapy. The occupational therapy framework used in this thesis was the model of Occupation by Design – Building Therapeutic Power by Doris Pierce.</p> <p>This thesis was conducted by qualitative study principles. The data were collected by theme-based interviews. The results were created by using theory-based content analysis. Meaningful occupations are individual and consist of unique experiences of subjective and contextual dimensions. These individually experienced occupational dimensions were combined into the perspective of the telerehabilitation surroundings. The conclusions demonstrate the different possibilities of integrating meaningful occupations into occupational therapy intervention delivered via telerehabilitation technology.</p> <p>Telerehabilitation is a relatively new concept and more research will be necessary in order to understand its complexity and possibilities especially from the occupational therapy perspective. Occupational therapists are facing an interesting challenge in how to use meaningful occupations creatively in the telerehabilitation settings. The model of Occupation by Design – Building Therapeutic Power is a useful tool for occupational therapists in analyzing the different dimensions of occupational experiences also in a telerehabilitation context.</p>	
Keywords	occupational therapy, telerehabilitation, elderly, Doris Pierce

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teknologiset palvelut ja ikääntyneiden tarpeet	3
3	Toimintaterapiaryhmä kuntoutuksen muotona	4
4	Etäkuntoutus	5
4.1	Ikääntyneiden ryhmämuotoinen etätoimintaterapia	5
4.2	Etäkuntoutus ja opinnäytetyön yhteistyötaho	6
5	Toiminnan terapeuttisen voiman malli	7
5.1	Vetoavuus	8
5.1.1	Mielihyvä	8
5.1.2	Tuotteliaisuus	9
5.1.3	Vahvistavuus	10
5.2	Ainutlaatuisuus	10
5.2.1	Fyysinen ympäristö	11
5.2.2	Ajallinen ympäristö	12
5.2.3	Sosiokulttuurinen ympäristö	13
5.3	Täsmällisyys	14
6	Opinnäytetyön toteutus	16
6.1	Teemahaastattelu	16
6.2	Aineiston analysointi	18
7	Tulokset	20
7.1	Etälaitteen vieminen eri ympäristöihin	21
7.2	Etätoimintaterapia ja toimintaan vaikuttavat esineet	22
7.3	Etämuotoinen ohjaus ja toiminnot, joissa ei tarvita välineitä	22
7.4	Etämuotoinen toiminta digitaalisessa ympäristössä	23
8	Pohdinta	24
8.1	Opinnäytetyön luotettavuus	24
8.2	Eettisyys opinnäytetyöprosessissa	25
8.3	Jatkokehitysehdotukset	26
	Lähteet	27

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Haastattelutiedote

Liite 3. Suostumuslomake

1 Johdanto

Vuoden 2018 väestöennusteen mukaan ikääntyneiden määrä ja heidän eliniänodotteensa on kasvussa (Väestöennuste 2018). Ikääntyneet ovat nykyisin myös aiempaa terveempiä ja he myös pysyvät hyväkuntoisempina pidempään. Ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistaminen on keskiössä esimerkiksi erilaisissa poliittisissa strategioissa. (Maksimainen 2016: 7.) Ikääntyvän väestön kotona asumisen mahdollistaminen vaatii investointeja ikääntyneen terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen sekä kuntoutuksen monipuoliseen toteutumiseen. Tähän voidaan vastata esimerkiksi kotiin tuotavien palveluiden asiakaslähtöisellä uudistamisella ja kuntoutuspalveluiden kotiin tuomisella. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus & Kuntaliitto 2017: 24.)

Digitalisaatiosta haetaan ratkaisua ikääntyneiden kasvavaan sosiaali- ja terveystieteiden tarpeeseen (Holmberg 2018: 3). Julkisten palveluiden digitalisointi on ollut yksi hallituskauden 2015–2019 kärkihankkeista (Valtioneuvosto 2018: 40). Digitalisaatiota voidaan ajatella yläkäsitteenä koskien eri toimintojen muuttamista toisenlaisiksi tietotekniikan mahdollistamana. Käsite vaatii tarkennusta asiayhteyden mukaan. Toimintatapojen uudistaminen, sisäisten prosessien digitalisointi ja palveluiden sähköistäminen ovat digitalisaation eri muotoja. (Salminen & Heiskanen & Hiekkala & Naamanka & Stenberg & Vuononvirta 2016: 11.) Digitalisaation periaatteita laadittaessa on yhdeksi perusteeksi asetettu asiakaslähtöisten palveluiden kehittäminen. Palveluiden on vastattava asiakkaan todellisia tarpeita eri elämäntilanteissa. (Valtionvarainministeriö 2017: 1.) Etäkuntoutus ja sen eri menetelmät ovat yksi tavoista, joilla palveluita digitalisoidaan (Salminen ym. 2016: 11).

Yhteiskunnalliset ilmiöt ja muutokset heijastuvat myös toimintaterapiaan ja niiden myötä toimintaterapiapalvelut vaativat kehittämistä (Holmberg 2018: 3). Opinnäytetyössämme olemme mukana kehittämässä ryhmämuotoisen etätoimintaterapian toimintamallia ikääntyneille etäpalvelun piirissä oleville asiakkaille. Yhteistyötahonamme opinnäytetyössä toimii Helsingin kaupungin Hopeatien palvelutalo. Pohjois-Haagan palvelukeskus on osa Hopeatien palvelutaloa, jonka kautta tuotetaan etäkuntoutusta kotihoidon asiakkaille. Etäkuntoutus on Hopeatiellä yksi toiminnan muoto ja kehityksen osa-alue.

Opinnäytetyön aiheen taustalla vaikuttaa Helsingin kaupungin strateginen suunnitelma, jossa esitetään kaupungin panostavan sähköisiin palveluihin. Strategian mukaan teknologiaa hyödynnetään kaupungin toiminnan sekä palvelujen uudistamisessa. Digitaalisuus mahdollistaa sen, että palvelut voidaan tuoda kaupunkilaisten luokse. (Digitaalinen Helsinki 2017.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa teemahaastatteluiden avulla etäkuntoutukseen osallistuvien ikääntyneiden asiakkaiden mielenkiinnon kohteita ja heille merkityksellisiä toimintoja. Tavoitteenamme on asiakaslähtöisyyden vahvistaminen ryhmämuotoisen etätoimintaterapian suunnittelussa. Doris Piercen Toiminnan terapeutin voiman malli toimii työtämme ohjaavana toimintaterapian teoreettisena mallina.

2 Teknologiset palvelut ja ikääntyneiden tarpeet

Myönteinen kuva ikääntyneistä edistää heidän osallisuuttaan ja hyvinvointiaan yhteiskunnassa. Ikääntymiseen liittyvät toiminnan rajoitteet sekä niiden koettu vaikutus toimintaan on yksilöllistä. Tuntemalla ikääntynyt ihminen henkilökohtaisesti pystytään tunnistamaan myös hänen voimavarojaan. Ikääntyneen ihmisen käsitystä omista voimavaroistaan ja itsenäisestä selviytymisestä tulee vahvistaa ja tukea palvelujärjestelmän sekä hänelle läheisten henkilöiden kautta. (Helin & von Bonsdorff 2013: 437.)

Teknologian rooli tulee tulevaisuudessa näkymään vahvemmin ikäihmisten arjessa (Launiainen & Leikas 2016: 7). Ikääntyneille suunnattujen teknologisten palvelujen kehittäjien tulee tiedostaa ikääntymisen monimuotoisuus elämänvaiheena ja lähestyä asiakkaita ihmislähtöisesti (Ikonen & Mäkinen & Leikas 2017: 115). Teknologisilla ratkaisuilla voidaan vaikuttaa esimerkiksi arjessa toimimisen tukemiseen sekä ennaltaehkäisevästä näkökulmasta toimintakyvyn muutosten havaitsemiseen ennen merkittävämpien, arkeen vaikuttavien toimintakyvyn haasteiden ilmentymistä. Yksilöllisten teknologisten ratkaisujen kautta voidaan tukea ikääntyneen itsemääräämisoikeutta sekä elämänlaatua omassa kotiympäristössään. Lähtökohtana on huomioida ikääntynyt ihminen laaja-alaisesti hänen omassa arjessaan. (Launiainen & Leikas 2016: 7, 8, 36.)

Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä. Ajan saatossa ihmisille kertyy yksilöllisiä kokemuksia, näkemyksiä sekä osaamista. Ikääntyneiden tarpeisiin ja toiveisiin liittyen voidaan kuitenkin nostaa esiin joitakin yhdistäviä tekijöitä. Teknologian kehittämiseen osallistuminen sekä uudenlaisten ratkaisujen käyttöönotto ovat ikääntyneille mieluisia asioita, kunhan helppokäyttöisyyteen sekä ohjeiden selkeyteen on panostettu. (Stenberg 2014: 126.) Tuotteiden ja palveluiden on oltava ikääntyneille asiakkaille sopivia. Parhaiten tähän päästään, kun asiakkaiden ajatuksia ja mielipiteitä kuullaan ja suunnittelutyö tehdään yhdessä heidän kanssaan. (Leikas 2014: 109.)

3 Toimintaterapiaryhmä kuntoutuksen muotona

Toimintaterapia on ihmislähtöistä työtä, jossa ihminen nähdään aktiivisessa roolissa omassa arjessaan (Toimintaterapialiitto ry n.d.). Toimintaterapiaintervention tavoitteena on mahdollistaa asiakkaan osallistumista hänelle tärkeisiin toimintoihin ja tukea asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua (Perkinson & Barney 2016: 9). Toimintaterapiassa käytetään jokapäiväistä toimintaa luovasti sekä terapeuttisesti, jotta asiakas saavuttaisi tavoitteet, jotka hän kokee itselleen merkityksellisiksi omassa arjessaan (Duncan 2011: 5). Kun toimintaterapiassa keskitytään siihen, mikä on tärkeintä asiakkaalle, terapiasta tulee hänelle mielenkiintoisempaa, sitouttavampaa sekä motivoivampaa. Asiakkaan toiveiden ja valintojen huomiointi terapiaprosessissa vaikuttaa siten myös toimintaterapian tavoitteiden saavuttamiseen positiivisesti. (Lysack 2016: 87.)

Ryhmämuotoista kuntoutusta käytetään laajasti kuntoutuksen muotona erilaisissa konteksteissa. Se soveltuu useimpiin kuntoutuksen menetelmiin ja mahdollistaa asiakkaalle etenemisen kohti hänen omia tavoitteitaan. Ryhmämuotoinen kuntoutus mahdollistaa esimerkiksi erilaisten taitojen, kuten vuorovaikutukseen tai itsestä huolehtimiseen liittyvien taitojen harjoittelua. Ammattilaisen antaman tuen lisäksi ryhmä moninkertaistaa kuntoutuksessa saatavan tuen määrän ja myös vahvistaa sitä. (Salminen 2016a: 301.)

Toimintaterapiaryhmässä käytettävän toiminnan valinnassa huomioidaan, millaisia asioita yksittäiset ryhmän jäsenet tuntevat merkityksellisiksi sekä ympäristön mahdollisuudet ja rajoitteet. Toiminnan valintaan vaikuttavat myös yksilöiden toimintakyvyn haasteet, ryhmän monimuotoisuus sekä se, millainen yhteenkuuluvuuden tunne heillä on ryhmässä. Toiminnan tulisi sopia yksilön arvoihin ja uskomuksiin. Tällä on vaikutusta siihen, miten erilaiset toiminnat otetaan vastaan ja koetaanko ne mielekkäiksi. Jokaisen ryhmän jäsenen tulisi nähdä ryhmälle suunnittelussa toiminnassa merkityksellisyyttä, jotta motivoituminen ryhmään osallistumiseksi mahdollistuisi. Toimintaterapiaryhmän suunnittelussa huomioidaan ryhmän tarkoitus ja tavoitteet, toiminnan valinta, ryhmäkerran rakenne, toiminnan ympäristö, toiminnan soveltaminen ja porrastaminen sekä ryhmäläisten motivointi osallistumiseen. Suunnittelu voi olla työlästä ja vaatia aikaa terapeuttisen toiminnan mahdollistamiseksi. Toimintaterapeutti muokkaa toimintaa ympäristöön sopivaksi sekä ryhmänjäsenten kykyjä ja arvoja vastaavaksi. (Finlay 2012: 98, 110, 120.)

4 Etäkuntoutus

Etäkuntoutuksella tarkoitetaan erilaisten etäteknologisten ratkaisujen hyödyntämistä tavoitteellisessa kuntoutuksessa. Etäkuntoutus voi tapahtua esimerkiksi puhelimen, tabletin tai tietokoneen välityksellä ja sitä ohjaa kuntoutusalan ammattilainen. Etäkuntoutusta voidaan käyttää erilaisten asiakkaiden kanssa, esimerkiksi yhdistettynä lähikontaktissa toteutettavaan kuntoutukseen. Etäkuntoutuksen käytön perusteluihin kuuluu palveluiden saatavuuden parantaminen, kuntoutuksen intensiteetin lisääminen sekä kuntoutuksen jatkuvuuden edistäminen. Lisäksi etäkuntoutuksella mahdollistetaan asiakkaan toimiminen omassa ympäristössään. Etäkuntoutuksen haasteina nähdään usein kalliiksi koettu teknologia, etäteknologisten laitteiden vaativaksi koettu käyttö, tietosuojaa koskevat kysymykset sekä verkkoyhteyksien riittämättömyys. (Salminen 2016b: 332–333.)

Etäkuntoutus voi olla reaaliaikaista sekä ajasta riippumatonta. Reaaliaikaisessa etäkuntoutuksessa kuntoutuja ja ammattilainen ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa etäyhteyden välityksellä. (Salminen 2016b: 332.) Se voi olla esimerkiksi kuntoutujan ohjaamista, arviointia, kuntoutusta tai kuntoutumisen seuraamista. Reaaliaikainen etäkuntoutus on mahdollinen kuntoutuksen muoto sekä yksilölle että ryhmälle. Ajasta riippumattomassa etäkuntoutuksessa asiakas toteuttaa terapeutin suosittelemaa kuntoutusta etäteknologian avulla. Etäkuntoutuksen sekamalleissa reaaliaikaiset sekä ajasta riippumattomat menetelmät ovat samanaikaisesti käytössä. Sekamalli voi tarkoittaa myös etämuotoisen ja kasvokkain tapahtuvan kuntoutuksen yhdistämistä. (Salminen ym. 2016: 12, 13, 15.)

4.1 Ikääntyneiden ryhmämuotoinen etätoimintaterapia

Etäkuntoutuspalvelut ovat yksi palvelumuodoista, jotka mahdollistavat toimintaterapian toteuttamisen. Etäkuntoutuksesta saatu näyttö on ollut rohkaisevaa, vaikkakin rajallista. Siitä, miten toimintaterapiainventiot soveltuvat yhteen etäkuntoutuksen toimintamallien kanssa, tarvitaan lisää tutkimusta. (Cason 2014: 30.) Etämuotoista ryhmätoimintaterapiaa on tarkasteltu ikääntyneiden näkökulmasta esimerkiksi Silmilän ym. (2014) tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan ikääntyneet arvostivat etämuotoisessa toimintaterapiaryhmässä mahdollisuutta osallistumiseen, jos matkustaminen ei ollut mahdollista toimintakyvyn tai muun rajoitteen vuoksi. Videovälitteinen kommunikointi mahdollisti myös sosiaalisen kanssakäymisen ja siitä saatavan tyytyväisyyden tunteen. (Similä & Harjuma & Isomursu & Ervasti & Moilanen 2014: 103.)

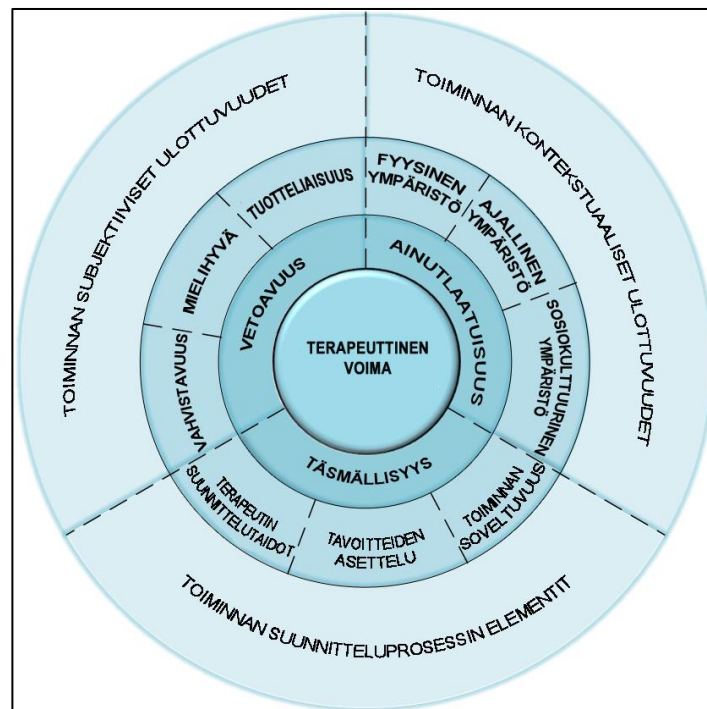
4.2 Etäkuntoutus ja opinnäytetyön yhteistyötaho

Etäkuntoutus on Hopeatien palvelutalossa yksi toiminnan muoto ja kehityksen osa-alue. Asiakkailta on kotona omat tabletit Palvelukeskus Helsingin hallinnoimana. Etäkuntoutuksen piirissä olevat asiakkaat ovat ikääntyneitä kotihoidon asiakkaita. Etäkuntoutusta toteutetaan tällä hetkellä esimerkiksi tuolijumpan muodossa. Heillä on käytössään etäkuntoutusryhmissä VideoVisit Oy:n kaksisuuntainen videoasiointipalvelu. (Impinen 2018.) Kaksisuuntainen videovälitteinen yhteys mahdollistaa asiakkaiden ja ohjaajien välisen kommunikoinnin reaaliaikaisesti. Joissain tapauksissa kaksisuuntaisen yhteyden avulla myös ryhmäläiset voivat keskustella keskenään, vaikka ovatkin eri paikoissa. (Il-tanen & Karvinen & Topo 2018: 10.) Opinnäytetyön teon aikana käytettävä järjestelmä on vaihtunut, mutta toimintaperiaate on pysynyt samana.

5 Toiminnan terapeuttisen voiman malli

Tavoitteellisen toiminnan käyttö toimintaterapiassa vaatii toiminnan syvällistä ymmärtämistä. Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan terapeutti toiminta muodostuu toiminnan subjektiivisista ulottuvuuksista, kontekstuaalisista ulottuvuuksista sekä toiminnan suunnitteluprosessin elementeistä. Toiminnan subjektiivisissa ja kontekstuaalisissa ulottuvuuksissa korostuu yksilön oma kokemus toiminnasta. Toiminnan suunnitteluprosessin elementit kuvaavat toimintaterapeutin ammattitaitoa. Toiminnan terapeutti voima syntyy näiden osa-alueiden vetoavuudesta, ainutlaatuisuudesta sekä täsmällisyydestä. (Pierce 2001: 249.)

Kuvio 1. Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voima malli opinnäytetyön tekijöiden mukailemana kirjasta Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä (Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013: 119).



Opinnäytetyössämme tarkastelemme asiakaslähtöisen, terapeutin toiminnan osa-alueita ja toiminnan mielekkyyden merkitystä suhteessa asiakkaan sitoutumiselle toimintaan. Halusimme työllämme kartoittaa vetoavuuden näkökulmasta, millainen toiminta tuo ikääntyneille etäpalveluita käyttäville asiakkaille tuotteliaisuuden, vahvistavuuden ja mielihyvän kokemuksia. Pohdimme myös millainen merkitys ainutlaatuisuudella eli ympäris-

tön fyysisillä, sosiokulttuurisilla ja ajallisilla tekijöillä on toiminnan terapeuttisuuden kannalta. Olemme nostaneet esiin opinnäytetyömme kannalta tarkoituksenmukaisiksi kokemamme asiat ja ilmiöt vetoavuuden sekä ainutlaatuisuuden osa-alueista.

5.1 Vetoavuus

Piercen (1997, 1998, 2001) mukaan vetoavuus toiminnassa kuvaa sitä, kuinka houkuttelevaa toiminta on asiakkaalle. Mahdollisimman vetoavan toiminnan luominen edellyttää asiakkaan mieltymysten, nykyisten ja aikaisempien toimintatapojen sekä elämäntilanteen ymmärtämistä. Tämä yksilöllinen näkökulma yhdistetään asiakkaan tavoitteisiin, jotta voidaan suunnitella toimintaa, joka on houkuttelevaa ja terapeuttista. Vetoava toiminta koostuu tuottavuuden, mielihyvän ja vahvistavuuden kokemuksista. Henkilön todellinen kokemus toiminnasta voi olla uniikki yhdistelmä näistä kolmesta osa-alueesta. Selvittämällä toiminnasta näiden ulottuvuuksien kokemuksellisia suhteita saadaan tarkempi kuvaus henkilön sitoutumisesta toimintaan. (Pierce 2003: 10, 46, 118, 119.)

5.1.1 Mielihyvä

Mielihyvää toiminnassa voidaan kartoittaa esimerkiksi vapaa-ajan, rituaalien, erilaisten aistimusten tai huumorin näkökulmista. Asiakkaalla on taipumus motivoitua ja sitoutua paremmin terapeuttiseen toimintaan, kun se on hänelle nautinnollista. Usein aikuisten mielihyvää tuottava toiminta nähdään vapaa-ajan toimintana. Itselle tärkeät harrastukset ovat keskeinen esimerkki mielihyvää tuottavasta vapaa-ajan toiminnasta. (Pierce 2003: 10, 80.)

Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä asema terveyden ylläpidossa ja se voi myös tuoda mielihyvää. Mitä enemmän nautimme fyysisestä toiminnasta, sitä useammin hakeudumme sen pariin. Kun fyysinen aktiivisuus ja mielihyvän kokemus yhdistetään terapeuttisessa interventiossa, mahdollistetaan samaan aikaan sekä asiakkaan terveyden edistäminen sekä tavoitteita kohti eteneminen. Myös huumorilla on terveyttä edistävä vaikutus. Se vähentää stressiä ja parantaa immuniteettiä. Huumori auttaa luomaan positiivisemmän työympäristön ja sillä voidaan myös edistää toimintaterapiainervention vaikuttavuutta. (Pierce 2003: 84–86.)

Aistikokemusten kautta saatavat mielihyvän kokemukset ovat yksilöllisiä (Pierce 2003: 82). Esimerkkinä tästä voidaan pohtia kahvin nauttimista. Eri aistimukset vaikuttavat siihen onko kahvin nauttiminen miellyttävää, eli ovatko kahvin maku, tuoksu ja lämpö itselle mieluisia. Hajuaistin on todettu olevan yhteydessä muistoihin muita aisteja vahvemmin (Stenberg 2005). Ihmisen toteuttaessa itselleen tärkeää rituaalia vahva mielihyvän tunne voi nousta esiin toimintaan liittyvien muistojen kautta (Pierce 2003: 86). Esimerkiksi lapsuudesta tutun perinteisen joulupuuron tekeminen voi tuottaa mielihyvää, kun toiminnassa yhdistyvät tuttu rituaali, siihen liittyvät muistot sekä eri aistien kautta saatava mielihyvän kokemus.

5.1.2 Tuotteliaisuus

Tuottavissa toiminnoissa keskitytään toiminnan lopputulokseen, mikä tekee niistä tavoitetsuuntautuneita. Tuottavuuden osa-alueeseen lukeutuu esimerkiksi sopivan haastavan toiminnan tarve, pitkästymisen välttäminen, työetiikka ja työidentiteetti. Toiminnan muotoja, joissa voi kokea tuotteliaisuutta on erilaisia. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi palkkatyö, itsensä työllistäminen, toisesta henkilöstä huolehtiminen kuten omaishoitajana toimiminen, kotitöiden tekeminen, opiskelu sekä vapaaehtoistyö. (Pierce 2003: 10, 58.) Ennen eläkettä työ on usein ollut iso osa ihmisen elämää. Tuotteliaisuuden kokemuksia voi kuitenkin eläkkeelläkin ollessa saada monenlaisista asioista. Esimerkiksi päivätoimintaan osallistuminen voi olla tuottavaa toimintaa.

Ihmisellä on luontainen tarve olla tuottelias. Pyrkimällä kohti omia tavoitteitamme voimme saavuttaa tyytyväisyyden tunteen. Tämä eroaa nautinnosta, jota saamme puhtaasti mielihyvää tuottavista toiminnoista. Toiminta voi kuitenkin antaa samaan aikaan sekä tuottavuuden että mielihyvän kokemuksia. Esimerkiksi monissa luovissa toiminnoissa, joita aikuiset tekevät vapaa-ajallaan yhdistyvät tavoite, lopputulos sekä mielihyvää tuottava prosessinomainen tekeminen. (Pierce 2003: 58, 86–87.)

Pierce nostaa esiin tuotteliaisuuteen liittyen flow-teorian näkökulman (Pierce 2003: 60–61). Flow-teorian on luonut Mihaly Csikszentmihalyi. Flow'lla tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on niin keskittynyt toimintaan, että kaikki muu kadottaa merkityksensä kyseisellä hetkellä. Kokemus itsessään on myös hyvin nautinnollinen. (Csikszentmihalyi 2008: 4.) Toimintaterapeutit hyödyntävät flow-teoriaa työssään suunnitellessaan vetoavaa, terapeutista toimintaa. Flow-kokemus mahdollistuu, kun henkilön taidot ja toiminnan haasteet kohtaavat sopivalla tavalla. Liian vaativa toiminta voi olla ahdistavaa ja liian helppo

toiminta taas pitkästyttävää. Taitojen kehittyessä toimintaan tulisi lisätä haastetta, jotta flow-tilaan pääseminen mahdollistuu uudestaan. (Pierce 2003: 61.)

5.1.3 Vahvistavuus

Ihminen tarvitsee vahvistavaa toimintaa ylläpitääkseen omaa hyvinvointiaan. Länsimaisessa kulttuurissa painotetaan yleisesti toiminnan tuottavuutta. Ihmisillä on myös usein tapana vertailla itseään ja toisiaan saavutustensa kautta. Tämä asenne voi johtaa vahvistavien toimintojen merkityksen sivuuttamiseen. Vahvistaviin toimintoihin kuuluvat uni ja lepo, ruokailu, itsestä huolehtiminen, hiljaiset keskittymistä vaativat toiminnat kuten rauhalliset harrastukset sekä hengelliset toiminnat. Toimintaterapeutin on tärkeä huomioida millaisista toiminnoista asiakas saa energiaa, mihin sitä kuluu ja miten asiakkaan vuorokausi rakentuu erilaisten toimintojen suhteen. Riittämätön vahvistavuuteen liittyvä toiminta vaikuttaa myös tuotteliaisuuteen ja mielihyvän kokemiseen negatiivisesti. (Pierce 2003: 10, 98.)

Uni, lepo ja ruokailu ovat hyvin keskeisiä vahvistavia toimintoja. Yhtä lailla itsestä huolehtimisen toiminnat voivat tuoda meille eri tasoisesti vahvistavuuden kokemuksia, riippuen siitä miten tarkasti keskittämme huomiomme itse kokemukseen. Esimerkiksi suihkussa käyminen voi tuoda vahvistavuuden kokemusta itselle mieluista pesuaineita käyttämällä ja luomalla kiireettömän tunnelman tilanteeseen. (Pierce 2003: 98, 106.) Itsensä ilmaiseminen omasta ulkonäöstä huolehtimalla voi olla myös vahvistava kokemus.

Hiljaista keskittymistä vaativissa toiminnoissa ei ole tarvetta olla fyysisesti aktiivinen ja huomion voi keskittää tiettyyn asiaan intensiivisesti. Hiljaiseen keskittymiseen sitouttavat toiminnat ovat virkistäviä ja mielihyvää tuovia. Tällaisia toimintoja voivat olla esimerkiksi television katselu, käsitöiden tekeminen, luonnosta nauttiminen, lukeminen ja hengelliset toiminnat. Näissä toiminnoissa voimme kohdentaa huomiomme kyseiseen hetkeen, jolloin muut ajatukset unohtuvat ja rauhallinen läsnäolo toiminnan parissa mahdollistuu. (Pierce 2003: 107.)

5.2 Ainutlaatuisuus

Ainutlaatuisuudella viitataan siihen, millä tavoin toiminta näyttäytyisi asiakkaan omassa luonnollisessa ympäristössä ilman terapeuttista interventiota. Ainutlaatuisuuden kokemuksesta voidaan tarkastella fyysisen ympäristön, ajallisen ympäristön ja sosiokulttuurillisen

ympäristön kautta. (Pierce 2003: 11.) Etämuotoinen toimintaterapia avaa uusia mahdollisuuksia ja haasteita toiminnan kontekstuaalisten ulottuvuuksien ymmärtämisessä ja hyödyntämisessä. Ryhmämuotoisessa toteutuksessa asiakkaat toimivat omissa ympäristöissään kuten kotona, mutta yhteys muihin tapahtuu teknologian mahdollistamassa immateriaalisessa ympäristössä. Etämuotoisessa toimintaterapiassa ainutlaatuisuuden eri osa-alueet yhdistyvät uudella tavalla.

5.2.1 Fyysinen ympäristö

Toiminnan kontekstuaalisista ulottuvuuksista fyysinen ympäristö on helpoiten havainnoitavissa. Fyysistä ympäristöä voidaan kokea oman kehon ja ympäristön olosuhteiden vaikutuksen kautta sekä erilaisia esineitä käyttämällä. Fyysistä ympäristöä voidaan myös ymmärtää tulkitsemalla paikkojen symbolisia merkityksiä. (Pierce 2003: 11, 225.)

Kehon kautta olemme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Yksilön oma keho ja toimintakyky tekee ympäristön kokemisesta toiminnassa uniikkia ja yksilöllistä. Jokaisella on omanlaisensa fyysiset taidot ja rajoitteet. Toimintaterapeuteilla on taito ymmärtää, miten kokemus toiminnasta muokkautuu ihmiskehon kautta myös toimintakyvyn haasteiden näkökulmasta. (Pierce 2003: 152–154, 254.)

Tilannekohtainen ympäristö vaikuttaa aina ihmisten toimintaan. Fyysisiin ympäristötekijöihin kuuluu luonnon olosuhteet kuten sää ja luonnollinen sekä rakennettu ympäristö. (Christiansen & Townsend 2010: 22.) Toimintaterapeutti tarvitsee ymmärrystä myös ympäristön mahdollisuuksista, jotta terapiaympäristön kautta voidaan vahvistaa intervention vaikuttavuutta. Terapiaympäristössä toimiseen vaikuttavat ympäristön olosuhteet, saatavilla olevat esineet, mahdolliset esteet sekä ympäristön sosiaalinen merkitys yksilölle. Yksilön toimintaan sitoutumista voi haitata esimerkiksi ympäristöön sopimattomat äänet tai epäsopiva valaistus. Terapeuttiseen interventioon haetaan suurempaa vaikuttavuutta, kun se tapahtuu asiakkaan luonnollisessa, arkisessa ympäristössä. (Pierce 2003: 11, 155–156.)

Erilaisten esineiden ja välineiden käyttö laajentaa ihmisen mahdollisuuksia toimintaan. Ihmiset myös muokkaavat käyttämiään tiloja tuomalla niihin esineitä, joita tilassa toimiminen vaatii. Materiaalinen kulttuuri ja sen symboliset merkitykset sekä esineiden valmistukselliset prosessit siirtyvät sukupolvelta toiselle jatkuvasti kehittyen. (Pierce 2003:

159.) Tämä näyttäytyy myös teknologian jatkuvana kehittymisenä ja sen arkipäiväistymisenä.

Ihmisen identiteetillä voi olla vahva yhteys erilaisiin paikkoihin, joissa on esimerkiksi kasvanut, työskennellyt pitkään tai kokenut merkittäviä asioita. Paikkoihin voi liittyvä muistoja, jotka tekevät niistä merkityksellisiä. Jos ihminen joutuu luopumaan itselleen tärkeästä paikasta, kuten omasta kodista, voi hän tuntea suurta menetyksen tunnetta. Paikat, jotka kuuluvat elämäämme, ovat myös osa olemassaoloamme. Ne vaikuttavat siihen, miten yleensä sitoudumme toimintaan ja koemme erilaisia toimintoja. Ihminen toimii esimerkiksi kotiympäristössään eri tavalla verrattuna hänelle vieraaseen ympäristöön. Toiminnan kokemiseen voi vaikuttaa myös se, miten tila on jaettu muiden kanssa. Toimintaterapeutin tulee ymmärtää tilojen sosiaalisia merkityksiä, eli ovatko tilat julkisia vai yksityisiä ja millainen vaikutus niillä on toimintaan. Asiakkaan kokemukseen toiminnasta voi vaikuttaa lisäksi toiminnassa läsnä olevien ihmisten määrä. Esimerkiksi pesäpallon seuraaminen kokemuksena voi olla miellyttävämpi, kun seurana on muita saman joukkueen kannattajia. (Pierce 2003: 161–162.)

5.2.2 Ajallinen ympäristö

Toiminta on aina uniikki tapahtuma ajassa eli toiminta ei voi koskaan olla täysin samanlainen, vaikka saman toiminnan toistaisi uudestaan. Omaan kokemukseen toiminnasta vaikuttavat esimerkiksi vuorokauden aika ja toimintaympäristö, sekä yksilöön liittyvät tekijät, kuten henkilön vireystila, ajatukset ja elämäntilanne. Jokaiseen toimintaan sisältyy omat subjektiiviset ajalliset tekijänsä, joita ovat toiminnan alku, loppu, kesto ja nopeus. (Pierce 2003: 170, 181.)

Ajallinen ympäristö käsittää vuorokausirytmien, ajankäyttöön vaikuttavat sosiaaliset tekijät, subjektiiviset kokemukset ajan kulusta, toimintojen päivittäisen jäsentymisen sekä yksilöllisten toimintamallien kehittymisen. Toimintamallit tarkoittavat laajempaa päivittäisten toimintojen kokonaisuutta ja kuvastavat meitä yksilöinä. (Pierce 2003: 11, 170.) Eroavaisuuksia voidaan havaita esimerkiksi sen suhteen, miten eri ihmisten päivittäiset toiminnat jäsentyvät jonkun tietyn ajanjakson sisällä.

Ajankäyttöön vaikuttavat sosiaaliset tekijät muokkaavat toimintamallejamme yhteensopivaksi ympäröivän yhteiskunnan ja sen kulttuurin ajalliseen rakenteeseen sopivaksi. Ih-

miset ovat ottaneet käyttöönsä sosiaalisen ajankäytön tukemiseksi muun muassa kalenterit ja kellot. Toisten ihmisten ajankäyttö ja ympäröivä kulttuuri vaikuttavat siihen, miten suunnittelemme omaa ajankäyttöämme. Vuorokausirytmiluo joka päivälle kehyksen, jonka sisälle toiminnalliset kokemukset jäsentyvät. Se vaikuttaa yksilöllisesti ihmisen toimintaan ja näyttäytyy esimerkiksi eroina yksilöiden välillä aktiivisuuden ja vireystilan kokemisessa eri vuorokaudenaikoina. (Pierce 2003: 173, 175.) Huomioimalla asiakkaan henkilökohtaisen vuorokausirytmien sekä asiakkaalle mahdollisimman luonnollisen toiminnan tahdin, ajoituksen ja jaksotuksen, voidaan vahvistaa toimintaterapiainervention tehokkuutta. Toimintaterapeutti on yleensä hyvin intuitiivinen asian suhteen ja aikatauluttaa toimintaterapiainervention asiakkaan ajalliseen ympäristöön sopivaksi. Tämä voi olla esimerkiksi aamutoimien harjoittelemista aamulla. (Pierce 2001: 255.)

Ajallinen ympäristö näyttää eri tavoin eri elämänvaiheissa. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen tuo eteen uudenlaisen toiminnallisen mukautumisen vaiheen, joka saattaa ihmisen pohtimaan omaa toiminnallista ajankäyttöään uudella tavalla. Uusien, tyytyväisyyttä tuotteliaisuuden kautta tuovien toimintojen löytäminen voi olla haastavaa. Sosiaalisessa ympäristössä voi myös tapahtua muutoksia, kun mahdollisesti isossa roolissa ollut työyhteisö ei ole enää samalla tavalla arjessa mukana kuin ennen. (Pierce 2003: 187–188.) Eläkkeelle jääminen voi tuoda mahdollisuuden palata itselle merkityksellisen toiminnan pariin tai löytää itselleen uuden tärkeän toiminnan, kuten harrastuksen. Uudet toimintaympäristöt mahdollistavat myös sosiaalisten kontaktien luomisen.

5.2.3 Sosiokulttuurinen ympäristö

Toiminnalla on monimuotoinen sosiokulttuurinen ulottuvuus, jonka huomioiminen lisää intervention vakuuttavuutta. Sosiokulttuuriseen ympäristöön liittyy sekä kulttuurinen että sosiaalinen näkökulma. Sosiokulttuurisen ympäristön kautta käsitellään esimerkiksi identiteetin, ihmisten välisten suhteiden, erilaisten toiminnan muotojen ja kulttuurien monimuotoisuuden vaikutusta toimintaan. (Pierce 2003: 11, 198.)

Toiminta on keskiössä identiteettimme luomisessa sekä sen ilmaisemisessa ja se muokkautuu sen mukaan, millaisiin toimintoihin osallistumme. Erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin, kuten perheeseen tai seurakuntaan kuulumisen on myös tärkeä osa identiteettiämme. Erilaisilla ihmissuhteilla on vahva toiminnallisia kokemuksiamme muokkaava vaikutus. Ihmissuhteista osa on meille läheisempiä, kuten perhe- ja ystävyysuhteet ja osa taas

liittyy enemmän yhteiskunnassa toimimiseen ja ihmisiin, joita kohtaamme arjessa. (Pierce 2003: 199–200.)

Kaikki toiminnat sijoittuvat erilaisten sosiaalisten toimintojen jatkumolle. Toiminnat voidaan jakaa itsenäisiin toimintoihin, yhteisen kokemuksen jakamista edellyttäviin toimintoihin sekä jaettuihin toimintoihin. Yhteiset toiminnalliset kokemukset eivät mahdollistu ilman toiminnassa tapahtuvaa syvää vuorovaikutusta ja toisen henkilön kokemusta toiminnasta. Esimerkiksi toisesta henkilöstä huolehtiminen on toiminta, joka vaatii molempien osapuolten kokemuksen toiminnasta. Yksin ja yhdessä toteutuvien toimintojen väli-maastossa on vielä erilaisia sosiaalisen toiminnan muotoja, kuten jaetut toiminnat. Niillä tarkoitetaan itsenäisiä toimintoja, joita kuitenkin tehdään muiden läsnä ollessa. (Pierce 2003: 199–200.) Tällainen toiminta voi olla esimerkiksi elokuvan katsominen teatterissa, jolloin elokuvaa katsotaan yksin, mutta kuitenkin muiden ihmisten läsnä ollessa.

Bourdiex'n (1977) mukaan kulttuuriin lukeutuvat muun muassa käytetty kieli, symbolit, toiminnallinen historia, arvot sekä jokapäiväisessä elämässä käytetyt erilaiset esineet. Yksilöillä on mahdollisuus muokata kulttuuria oman toimintansa kautta. Kulttuuritaustojen erilaisuuden ymmärtämistä tarvitaan toimintaterapeutin ammatissa. Asiakkaan kulttuuritaustan huomioiminen auttaa toimintaterapeuttia ymmärtämään esimerkiksi hänen toimintamallejaan paremmin. (Pierce 2003: 201, 208.)

Toimintaterapeutin ja asiakkaan välinen suhde on lähtökohtana terapeuttille prosessille, joka perustuu asiakkaan ja terapeutin väliseen luottamukseen, kunnioitukseen ja yhteisymmärrykseen. Lisäksi interventiota suunnitellessa terapeutti harkitsee, millainen sosiaalisen toiminnan muoto mahdollistaa parhaiten asiakkaan etenemisen kohti hänen tavoitteitaan. (Pierce 2003: 208.)

5.3 Täsmällisyys

Doris Piercen Toiminnan terapeutin voiman malli yhdistää vetoavuuden, ainutlaatuisuuden sekä täsmällisyyden toiminnan terapeutin voiman mahdollistamiseksi. Täsmällisyys on mallin osa-alue, joka tehostaa terapeutista voimaa interventiossa. Terapeutin taito tarjota toimintaa, joka vastaa asiakkaan tavoitteita ja vaikuttaa terapeutisesti interventiossa, koostuu mallin mukaan eri osa-alueista. Täsmällisyydellä tarkoitetaan toi-

minnan suunnitteluprosessin elementtejä, joita ovat terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteiden asettelu yhdessä asiakkaan kanssa sekä toiminnan soveltuvuus tavoitteisiin nähden. (Pierce 2003: 257, 264.)

Opinnäytetyössämme käsittelemme toiminnan vetoavuuden ja ainutlaatuisuuden ulottuvuuksia etätoimintaterapiaryhmän suunnittelussa. Keskitymme asiakkaan yksilölliseen kokemukseen toiminnasta. Täsmällisyyden ulottuvuuden eli terapeutin suunnitteluprosessin eri osa-alueet eivät tämän vuoksi tule tarkemmin esille opinnäytetyössämme. Täsmällisyyden ulottuvuus on kuitenkin oleellinen osa Piercen Toiminnan terapeutin voiman mallia ja terapeutin intervention suunnittelu ja toteuttaminen vaatii aina toimintaterapeutin ammattitaitoa.

6 Opinnäytetyön toteutus

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkittavasta ilmiöstä ja sen sisällöstä. Laadullisessa tutkimuksessa päämääränä ei ole yleistyksien luominen vaan tavoitteena on ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen. Kvalitatiivista tutkimusta voidaan toteuttaa eri tavoin eikä tutkimuksen toteutukseen ole luotu tiettyä menetelmällistä ohjeistusta. (Kananen 2012: 29–30.) Opinnäytetyössämme olemme hyödynneet kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteita.

Kvalitatiivisessa tutkimusasetelmassa haastattelua on käytetty pääasiallisena menetelmänä. Haastattelu voidaan valita tutkimusmenetelmäksi, kun halutaan korostaa ihmistä tietoa tuottavana henkilönä tutkimustilanteessa ja antaa mahdollisuus kertoa itseään koskevista asioista vapaammin. Haastateltava on merkityksiä tuottava aktiivinen osapuoli. Haastattelu sopii menetelmävalinnaksi myös, kun tutkittavaa asiaa ei ole vielä kartoitettu laajasti. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 205.) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa ikääntyneille merkityksellisiä toimintoja, joten käytimme haastattelua tiedonkeruumenetelmänä tämän selvittämiseen.

6.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka etenee tiettyjen teemojen kautta. Kaikille haastateltaville esitetyt teemat ovat samat, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Tämä lähestymistapa tuo haastateltavien henkilöiden äänen esiin. Teemahaastattelu huomioi menetelmänä sen, että henkilöt tulkitsevat asioita yksilöllisesti ja haastattelussa annetut merkitykset nousevat keskiöön. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47–48.)

Teimme haastatteluun puolistrukturoidun haastattelurungon (Liite 1), joka pohjautui Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malliin. Haastattelurunko auttoi haastattelun ohjauksessa ja samalla antoi asiakkaiden vastauksille tilaa. Pystyimme myös esittämään heille tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Haastattelurungon laadimme huolellisesti, jotta haastattelu antaisi tavoitteemme mukaista tietoa. Harjoittelimme haastattelun toteuttamista omissa lähipiireissämme ennen varsinaisia opinnäytetyöhön liittyviä haastatteluja, sillä halusimme varmistaa haastattelurungon käytettävyyden.

Halusimme haastatella etäkuntoutukseen jo osallistuneita henkilöitä sillä ajatuksella, että asiakkaille on voinut jo syntyä toiveita siitä, mitä he toivoisivat etämuotoiselta toiminnalta. Haastattelimme opinnäytetyön aikataulun puitteissa kahta henkilöä etälaitteen välityksellä. Haastattelut toteutimme yhteistyökumppanin tiloissa ja haastateltavat olivat omissa kodeissaan. Haastattelut toteutettiin etälaitteen välityksellä, koska halusimme mahdollistaa asiakkaille ympäristön, jossa voi olla luontevampaa ideoida myös etämuotoisen toiminnan mahdollisuuksia. Halusimme myös omakohtaisen kokemuksen etälaitteen käytöstä, koska työssämme käsittelemme Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin kontekstuaalisia ulottuvuuksia suhteessa etäkuntoutukseen.

Yhteen haastatteluun olimme varanneet aikaa noin tunnin verran. Sovimme etukäteen, kumpi haastattelee asiakasta ja kumpi ottaa vastuun, jos haastattelussa ilmenee ongelmatilanteita esimerkiksi etäyhteyden toimivuuteen liittyen. Molemmat haastattelut etenivät suunnitellusti ja varatun ajan puitteissa. Toisessa haastattelussa ilmeni kuitenkin teknisiä haasteita. Etälaitteesta tai verkkoyhteydestä johtuen asiakkaan puhe katkesi lyhyesti ajoittain. Pyysimme asiakasta toistamaan keskeytyksen aikana kertomansa asiat, jotta pystyimme varmistamaan, että asiakas saa kertoa haluamansa asiat. Valitsimme haastattelujen nauhoittamiseen nauhurin, mikä osoittautui toimivaksi ratkaisuksi. Ennen haastatteluja testasimme nauhurin toimivuutta sekä äänenlaatua etämuotoisessa keskustelussa. Puhe tallentui selkeästi ja helpotti siten myös haastatteluiden litterointia.

Erilaisia tallenteita voidaan purkaa ja kirjoittaa kirjalliseen muotoon. Tätä kutsutaan litteroinniksi. Litterointia voidaan tehdä eri tarkkuuksilla, joita ovat sanatarkka litterointi, yleiskielellinen litterointi sekä propositiotason litterointi. Sanatarkassa litteroinnissa huomioidaan puheen lisäksi esimerkiksi nonverbaalit eleet ja äänen painot. Yleiskielellisessä litteroinnissa materiaalista poistetaan puhekielelliset ilmaukset sekä murteiden ilmentymät ja propositiotasolla kirjataan vain asian ydinsisältö. (Kananen 2012: 109–110.)

Litteroimme sanasta sanaan varsinaiseen haastatteluun liittyvän sisällön, jotta pystyimme myöhemmin tarkastelemaan mahdollisimman autenttista sisältöä. Työmme tulosten kannalta äänen painoilla ja nonverbaaleilla eleillä ei ollut erityistä merkitystä. Videotallentaminen haastatteluissa ei myöskään ollut oleellista. Litterointia vaikeuttivat ajoittain nauhoituksessa ilmenneet etäyhteyden ongelmat kuten äänen säriseminen ja puheyhteyden katoaminen. Litteroitua materiaalia tuli yhteensä 28 sivua. Käytetty fontti oli Arial ja fontin koko 12. Riviväli tekstissä oli 1.5. Litteroinnin jälkeen etenimme aineiston koodaamiseen.

Koodaamisella tarkoitetaan aineiston läpikäymistä ja työn kannalta oleellisten asioiden merkitsemistä. Kaikki muu aineistosta jätetään sivuun ja merkityt asiat kerätään yhteen. Merkitsemisessä voidaan käyttää itselle sopivaa menetelmää. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 104–105.) Koodasimme aineistosta Toiminnan terapeuttisen voiman mallin subjektiivisiin ja kontekstuaalisiin ulottuvuuksiin liittyviä tekijöitä. Käytimme koodaamisessa yhteisesti sovittuja väri- ja kirjainmerkintöjä. Vetoavuudelle sekä ainutlaatuisuudelle valitsimme omat värinsä ja kirjaimilla merkitsimme, mitä vetoavuuden tai ainutlaatuisuuden osa-aluetta käsittelemme.

6.2 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan analyysimenetelmää, jota voidaan hyödyntää laajasti laadullisessa tutkimuksessa. Se mahdollistaa monenlaisen tutkimuksen tekemisen. Sisällönanalyysi voi olla sekä erillinen metodi että laaja teoreettinen tausta, jota voidaan käyttää osana erilaisia analyysikokonaisuuksia. Menetelmän kautta pystytään analysoimaan erilaisia dokumentteja järjestelmällisesti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada aineistosta esiin kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetysti esitettynä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 103, 117.)

Sisällönanalyysi jaetaan aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan sekä teorialähtöiseen sisällönanalyysiin. Teorialähtöisen sisällönanalyysin kategorioiden määrittelyssä toimii analyysin taustalla toimiva teoria. Aineistosta etsitään kategorioiden kuvaamia sisältöjä. Tämä lähestymistapa analyysissä kuvataan yleisestä yksityisempään etenevänä analyysinä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 121, 131.) Valitsimme teorialähtöisen sisällönanalyysin aineiston analyysimenetelmäksi, sillä aineiston keruun taustalla vaikutti vahvasti Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malli. Tekemässämme analyysissä malli auttoi tarkastelemaan aineistoa opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti ja sen avulla loimme käsitejärjestelmän taulukon muotoon. Taulukon kategorioina olivat vetoavuuden ja ainutlaatuisuuden osa-alueet.

Siirsimme aineistosta koodatun materiaalin tekemäämme taulukkoon. Haastattelurunko antoi viitteitä siihen, miten asiakas on kokenut toimintoja. Toiminnan kokeminen on kuitenkin yksilöllistä ja toiminnassa voi kokea monia eri vetoavuuden sekä ainutlaatuisuuden osa-alueita samaan aikaan. Lausumien järjestämisessä huomioimme mikä osa-alue

vaikutti olevan voimakkaimmin esillä. Tätä helpotti haastattelurungon selkeys ja jäsen- tely. Tämän vaiheen jälkeen saimme tehtyä pelkistetyt ilmaukset lausumista sekä loimme alaluokat, joissa yhdistimme toiminnallisten kokemusten yhteneväisyyden.

Taulukko 1. Teorialähtöinen sisällönanalyysi opinnäytetyön tekijöiden mukaillemana kirjasta Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2018: 130).

Teorialähtöinen (yläluokka)	Teorian osa-alueet	Sitaatti	Pelkistys	Alaluokka
Vetoavuus	Mielihyvä	<i>“Tykkään istus- kella puiston penkillä ja se puistikko niin tykkään sem- mosta.”</i>	Puiston penkillä istuminen ja ympäristöstä nauttiminen	Erialaisten luonto- ympäristöjen mielekkyys
		<i>“Ehdottomasti on. Kyllä luonto on tärkeä.”</i>	Kaupunkiluonnon mielekkääksi kokeminen	
Ainutlaatuisuus	Fyysinen ympäristö	<i>“Omassa ko- dissa onneksi on, kyllä tää on paljon kivempaa tietysti!”</i>	Oman kodin arvostus	Oma koti ja kotiympäristö merkityksellisenä paikkana
		<i>“Koti on paras ja sieltä kun vähän aina ulos pää- see lenkille nii se on parasta.”</i>	Koti merkitykselli- senä ympäristönä	

7 Tulokset

Aineiston analyysin kautta loimme alla olevassa taulukossa kuvatut alaluokat, joissa vetoavuuden ja ainutlaatuisuuden eri osa-alueet näyttäytyvät. On kuitenkin huomioitava, että opinnäytetyömme haastatteluihin osallistui kaksi henkilöä, joten yleistyksiä ei voida tämän perusteella tehdä.

Taulukko 2. Analyysistä kootut alaluokat Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan.

Vetoavuus	
Mielihyvä	Lukeminen mielihyvää tuottavana toimintana Erialaisten luontoympäristöjen mielekkyys Toisesta huolehtimiseen liittyvä mielihyvän kokemus Musiikillinen mielihyvää tuottava toiminta Mielekäs fyysinen aktiivisuus ulkona Mielihyvää tuottava toiminta, josta on joutunut luopumaan Omiin mielenkiinnon kohteisiin liittyvät elokuvat ja tv-sarjat
Tuotteliaisuus	Kodin ulkopuolinen tuottava toiminta Mahdollisuus tehdä itselleen mieluisaa ruokaa Käsitöiden tekeminen tuotteliaana toimintana Luontoympäristössä tapahtuva käsin tehtävä tuottava toiminta Kodin viihtyvyydestä huolehtiminen Työhistoria ja opiskelu identiteetin pohjalla
Vahvistavuus	Ohjelmien katselun vahvistavat merkitykset Itsestä huolehtimisen tuoma vahvistavuus Hiljaiset toiminnot rentouttavana elementtinä Liikunnan tuottamat vahvistavuuden kokemukset Unenlaadun merkitys vahvistavassa toiminnassa Vaihtelu ja sosiaalinen toiminta virkistäväenä tekijänä arjessa Hengellinen toiminta osa omaa identiteettiä
Ainutlaatuisuus	
Fyysinen ympäristö	Viheralueiden arvostaminen toiminnallisena ympäristönä Meren läheisyyden arvostaminen toiminnallisena ympäristönä Itselle tärkeiden ympäristöjen sosiaalinen merkitys Elämänvaiheisiin liittyvät ympäristöt Oma koti ja kotiympäristö merkityksellisenä paikkana

	Paikkojen yksilölliset symboliset merkitykset
Ajallinen ympäristö	Vuodenaikojen merkitys toiminnassa Vuodenajasta riippumaton säännöllinen toiminta Toimintojen jäsenitys yksilöllisen vuorokausirytmien mukaan Vuorokaudenajan vaikutus toimintaan sitoutumisessa
Sosiokulttuurinen ympäristö	Oman suvun merkitys sosiaalisen piirin laajentumisessa Perhesuhteiden tuoma merkitys toimintaan Lasten kanssa vietetty aika ja sen sosiaalinen merkitys toimintaan Luotujen ystävyyssuhteiden merkitys ja niiden vaaliminen Arkeen kuuluvien sosiaalisten kontaktien kanssa tapahtuva sosiaalinen toiminta Kulttuurillisten ilmiöiden ilmentyminen toiminnassa

Haastatteluissa kysimme asiakkailta heidän toiveistaan ja ajatuksistaan liittyen etäkuntoutukseen. Asiakkaat kokivat haastavaksi pohtia, mitä he toivoisivat etäkuntoutukselta, mutta kaksi konkreettista ajatusta saimme heiltä. Toinen ajatus koski vertaistukimuotoista toimintaa yksinäisyyden lievittämiseksi ja toinen kuntosalilaitteiden käytön kokemusten jakamista ryhmässä.

Tutkimuksen tulosten analysoinnin jälkeen tuloksia tulee vielä selittää ja tulkita. Tämä tarkoittaa sitä, että tuloksia on vielä pohdittava ja niistä on luotava johtopäätöksiä. Tulokinnassa selkiytetään analyysin kautta esiin nousseita merkityksiä. (Hirsjärvi ym. 2009: 229.) Käsittelimme saatuja tuloksia yhdistämällä ne pohdintamme kautta etätoimintaterapian näkökulmaan. Loimme alaluokkien kautta neljä teemaa, joiden kautta tarkastelimme, kuinka erilaisia toimintoja ja ympäristöjä voisi hyödyntää etätoimintaterapiassa.

7.1 Etälaitteen vieminen eri ympäristöihin

Luontoympäristöillä on ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus. Tutkimuksista saadun tiedon pohjalta voidaan todeta, että myös luontomaiseman tai luontokuvien katsominen vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti. (Tourula & Rautio 2014: 58.) Luonto nousi esiin monen eri osa-alueen kautta haastatteluissa. Etälaitteen vieminen esimerkiksi metsäympäristöön voi tarjota mahdollisuuden saada luontokokemuksia, jos luontoon pääseminen on muutoin haasteellista. Osana interventiota voidaan myös rohkaista

ammattillisen harkinnan mukaan asiakkaita tutustumaan erilaisiin lähialueen luontoympäristöihin oman toimintakyvyn mukaisesti. Terapeuttiseen interventioon voidaan myös liittää muita asiakkaille merkityksellisiä ympäristöjä tai paikkoja. Voidaan esimerkiksi pohtia, olisiko asiakkaiden tavoitteita mahdollista tukea tuomalla heille merkitykselliset ympäristöt heidän luokseen etäyhteyden välityksellä. Asiakkaalla voi olla esimerkiksi merkityksellinen paikka, jonne hän ei välttämättä enää pääse. Toimintaterapeutti voi mahdollistaa etälaitteen avulla asiakkaille myös erilaisiin tapahtumiin osallistumisen. Etäpalveluiden tuottamisessa on huomioitava palveluihin liittyvä turvallisuus, yksityisyyden suoja sekä tietoverkkojen toiminta (Virtanen 2016: 202). Näihin asioihin tulee kiinnittää erityistä huomiota, jos etälaitetta halutaan käyttää toimitilojen ulkopuolella.

7.2 Etätoimintaterapia ja toimintaan vaikuttavat esineet

Silmilän ym. (2014) ryhmämuotoisessa etätoimintaterapiaa koskevassa tutkimuksessa tuotiin esiin ajatus interventiossa tarvittavien materiaalien toimittamisesta osallistujille etukäteen (Silmilä ym. 2014: 110). Tämä menettely voisi mahdollistaa ryhmämuotoisen etätoimintaterapian, jossa osallistujat voisivat tehdä yhdessä jaettua toimintaa. Toimintana voisi olla asiakkaiden tarpeista ja mielenkiinnonkohteista riippuen erilaista käsillä tehtävää ja tuottavaa toimintaa, joka voisi perustua esimerkiksi käden kuntoutukseen. Terapeutin lähettäessä materiaalit asiakkaille etukäteen tulisi pohtia kustannuksiin liittyviä kysymyksiä. Materiaali voisi kuitenkin olla esimerkiksi myös luonnosta saatavaa materiaalia, jota asiakkaat pystyisivät mahdollisesti keräämään myös itse interventiota varten. Asiakkaiden omista kotiympäristöistä lähtöisin olevia esineitä olisi myös mahdollista hyödyntää toiminnassa. Asiakkaille merkitykselliset esineet tai asiat voisivat toimia esimerkiksi muistelun ja oman kulttuuritaustan jakamisen tukena, mikä voi olla ikääntyneelle vahvistava kokemus.

7.3 Etämuotoinen ohjaus ja toiminnat, joissa ei tarvita välineitä

Etätoimintaterapiassa voidaan käyttää toiminnan muotona myös erilaisia toimintoja, joihin ei välttämättä tarvita erityisiä välineitä. Haastatteluissa nousi esiin esimerkiksi laulaminen ja musiikin kuuntelu mielihyvää tuovana toimintana. Salminen (2016c) tuo esiin etämuotoiseen musiikkiterapiaan liittyviä haasteita, kuten internetyhteyden aiheuttaman viivästymisen äänentoistossa (Salminen 2016c: 116). Tämä tulee huomioida myös etätoimintaterapiassa, jos musiikkia käytetään osana toimintaterapiainterventiota.

Haastattelussa esiin noussut ajatus kuntosalilaitteiden käytön opastuksesta ja kokemusten jakamisesta sai meidät pohtimaan, voisiko yksi toimintaterapiaintervention muoto olla etämuotoinen ohjaus, jolla voidaan vaikuttaa arjessa toimimiseen. Tiedonjakaminen ja neuvonta voisi näyttäytyä esimerkiksi pienapuvälineistä kertomalla ja niitä esittelemällä etäyhteyden välityksellä. Etämuotoinen ohjaus ja toiminta voisi käsitellä toimintaterapeutin erikoisosaamisesta riippuen myös esimerkiksi erilaisia vahvistavia rentoutumiskeinoja.

7.4 Etämuotoinen toiminta digitaalisessa ympäristössä

Etätoimintaterapian ja asiakkaille mielekkäiden toimintojen yhdistämistä pohdittaessa on suotavaa tarkastella, miten palvelua tulisi kehittää, jotta se mahdollistaisi interaktiivisen toiminnan digitaalisessa ympäristössä. Näemme yhtenä tulevaisuuden mahdollisuutena etäpalveluiden sisällöllisen kehittämisen, tuomalla palveluun esimerkiksi ohjelmistoja tukemaan etämuotoista toimintaa. Niemelän ym. (2017) tutkimuksessa tarkasteltiin, voiko digitaalisella alustalla tapahtuva muistelu olla mielekäs ikääntyneille (Niemelä & Kulju & Ylikauppila & Määttä 2017). Etämuotoisessa toimintaterapiassa digitaalinen ympäristö voisi hyvin suunniteltuna ja toteutettuna tarjota toimintaa, jota voidaan hyödyntää terapeutisesti digitaalisessa ympäristössä. Tämä vaatisi kuitenkin asiakkaiden kanssa toteutuvaa yhteistä kehittelyä, jotta palvelu vastaisi heidän tarpeitaan.

Asiakkaan tarpeiden huomiointi on keskeistä asiakaslähtöisessä toiminnassa. Asiakasymmärrys tarkoittaa kattavan tiedon keräämistä asiakkaan tarpeista ja tiedon hyödyntämistä palveluiden kehittämisessä. Asiakasymmärryksellä mahdollistetaan aidosti asiakaslähtöinen palvelutoiminta. Asiakaslähtöisyys toimii perustana sosiaali- ja terveysalalla palveluiden toteuttamisessa ja palveluiden järjestämisessä. (Virtanen & Suoheimo & Lamminmäki & Ahonen & Suokas 2011: 18, 22.)

8 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuus ja kehittämisenäkökulma sai meidät tarttumaan tähän aiheeseen. Etäkuntoutus on aiheena kuitenkin hyvin laaja ja etenkin toimintaterapian näkökulmasta vielä melko uusi konsepti, minkä vuoksi aiheen käsittely tuntui ajoitain haastavalta. Opinnäytetyöprosessi haastoi meidät pohtimaan etäkuntoutusta laajasti eri näkökulmista sekä sen luoman uudenlaisen ympäristön merkitystä kuntoutuksessa. Koemme, että perehtymisestäämme etäkuntoutukseen on meille hyötyä työelämässä, sillä etäkuntoutus tulee lisääntymään tulevaisuudessa.

Yhteistyötahomme oli avoin erilaisille mahdollisuuksille opinnäytetyön toteuttamiseen. Olemme tuoneet työssämme esille toimintaterapian näkökulman etämuotoisen toiminnan suunnitteluun. Halusimme tarkastella etätoimintaterapian mahdollisuuksia laajasti mielekkään toiminnan sekä eri toimintaympäristöjen kautta. Opinnäytetyömme prosessin myötä koemme, että ryhmämuotoisen etätoimintaterapian suunnitteluvaiheessa Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin käytöstä on suurta hyötyä. Mallin avulla on mahdollista pohtia toiminnan vetoavuuden sekä ainutlaatuisuuden ulottuvuuksia laajasti. Näin voidaan huomioida erilaisia toiminnan yksilöllisiä merkityksiä myös etämuotoisessa toimintaterapiassa.

Opinnäytetyössämme oli tavoitteena haastatella neljää etäpalveluja käyttänyttä asiakasta, mutta haastattelut toteutuivat lopulta kahden asiakkaan kanssa. Tähän vaikutti esimerkiksi se, että yksi asiakas perui osallistumisensa. Lisäksi olisimme voineet huomioida ja ennakoida paremmin haastatteluajataulujen yhteensovittamiseen liittyviä haasteita.

8.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa mahdollisimman tarkalla kuvauksella tutkimuksen eri vaiheista, kuten aineiston keräämiseen liittyneiden olosuhteiden kuvaamisella. Analyysin syntymisestä olisi kerrottava tarkasti, jotta lukijan on mahdollista ymmärtää, miten tulokset on luotu. (Hirsjärvi ym. 2009: 232–233.)

Olemme työssämme tuoneet mahdollisimman tarkasti esille, miten olemme käsitelleet keräämäämme aineistoa. Pohdimme, miten teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla

työstämämme aineisto tuodaan esiin siten, ettemme loukkaa haastateltavien yksityisyyttä. Täten rajasimme analyysin esille tuomisen kahteen kategoriaan. Siten lukijalla on kuitenkin mahdollista saada käsitys siitä, miten olemme muodostaneet tulokset.

8.2 Eettisyys opinnäytetyöprosessissa

Opinnäytetyöprosessimme eettisiä ulottuvuuksia ohjasi Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje (2012) hyvistä tieteellisistä käytännöistä. Opinnäytetyössämme noudatimme tiedeyhteisössä sovittuja toimintatapoja. Näitä ovat rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa. Käytimme eettisesti kestävästä tiedonhakumenetelmää eli haastattelua, joka toteutettiin eettiset periaatteet huomioiden. Muiden tekemät työt otimme huomioon merkitsemällä lähdeviitteet asianmukaisesti. Haastatteleaineistoa käsitelimme asetettujen vaatimusten mukaisesti esimerkiksi huomioimalla salassapitovelvollisuuden sekä sen, ettei osallistujia voi tunnistaa työstä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti hankimme opinnäytetyöllemme myös tarvittavan tutkimusluvan Helsingin kaupungilta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.)

Ihmistieteitä koskevan tutkimuksen eettiset periaatteet huomioivat laajasti tutkimukseen osallistuvan henkilön. Tutkimukseen osallistuvan henkilön osallisuuteen liittyen tulee taata riittävä tiedon saanti sekä tutkimuksen vapaaehtoisuus. Tutkimuksessa tulee välttää erilaisia haittoja, kuten sosiaalisia, henkisiä sekä taloudellisia haittoja. Tutkittavia tulee kohdella arvostavasti sekä kirjoittamistavan on oltava heitä kunnioittava. Tutkimukseen osallistuvien yksityisyyttä tulee kunnioittaa ja huomioida tietosuojaa koskevat eettiset periaatteet, kuten huolellisuus salassa pidettävien tietojen käsittelyssä. Myös tutkimusaineiston suojaamiseen, säilyttämiseen sekä hävittämiseen asianmukaisesti liittyvät vahvat eettiset periaatteet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 4–10.)

Laadimme huolellisesti tiedotelomakkeen (Liite 2) sekä suostumuslomakkeen (Liite 3), joissa kerrotaan opinnäytetyön luonteesta ja vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta jättäytyä pois työstämme. Suostumuslomakkeisiin lisäsimme yhteystietomme, jotta asiakkaat pystyivät tarvittaessa ottamaan meihin suoraan yhteyttä. Lomakkeet toimitettiin asiakkaille yhteistyökumppanin kautta. Haastattelun alussa kertosimme lomakkeissa olleet periaatteet ja kerroimme haastateltaville, että saatua aineistoa käytetään opinnäytetyössämme. Huomioimme opinnäytetyöprosessissamme salassapitovelvolli-

suuden siten, ettei haastateltavien henkilöllisyys tule missään vaiheessa ilmi. Haastattelua varten hankimme asianmukaisen nauhoitusvälineen ja haastattelumateriaali hävitettiin tietoturvaohjeet huomioiden turvallisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Tutkimuslupa opinnäytetyötämme varten haettiin Helsingin kaupungilta. Suostumuslomakkeessa muistutimme haastateltavia etälaitteen näköyhteydestä, jotta asiakas pystyi huomioimaan oman yksityisyyden suojansa. Ennen haastatteluita varauduimme mahdollisiin ongelmatilanteisiin tekniikan suhteen esimerkiksi saapumalla hyvissä ajoin yhteistyötahomme tiloihin ja kokeilemalla yhteyden toimivuutta. Lisäksi keskustelimme yhteistyötahomme kanssa etätoimintaan liittyvistä käytännöistä. Haastatteluissa käyttämämme laitteet olivat samat, joilla etäkuntoutusta toteutetaan. Tietoturvaan liittyvät asiat olivat siten huomioitu laitteiden osalta.

8.3 Jatkokehitysehdotukset

Etätoimintaterapian tulisi soveltua sekä yksilöille, ryhmille että erilaisille kulttuureille. Asiakkaiden mielenkiinnonkohteet ja toiminta tulisi huomioida tässä ympäristössä. (World Federation of Occupational Therapists 2014: 38.) Opinnäytetyössämme totesimme Toiminnan terapeuttisen voiman mallin vastaavan monipuolisesti yksilöiden, ryhmien ja kulttuuritaustojen huomioimiseen etämuotoisen toiminnan suunnittelussa. Tärkeää olisi kuitenkin selvittää myös, miten erilaiset toiminnat voivat käytännössä toteutua etämuotoisessa toimintaterapiassa. Halusimme tuloksien kautta tuoda esille meidän pohtimiamme mahdollisuuksia, mutta lisäselvityksen kautta aiheesta voidaan saada kattavampi kokonaiskuva.

“Tämän kauttahan pystyy tekemään melkein mitä vaan haluaa, mä luulen”.

Lähteet

Cason, Jana 2014. Telehealth: A Rapidly Developing Service Delivery Model for Occupational Therapy. *International Journal of Telerehabilitation*. 6 (1). 29–36. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4352999/pdf/6148-24313-1-pb.pdf>>. Luettu 3.12.2018.

Christiansen, Charles H. & Townsend, Elizabeth A. 2010. An Introduction to Occupation. Teoksessa Christiansen, Charles H. & Townsend, Elizabeth A. (toim.): *Introduction to Occupation – The Art and Science of Living*. Second Edition. New Jersey: Pearson Education, Inc. 2–30.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2008. *Flow – The Psychology of Optimal Experience*. 1st Harper Perennial Modern Classics ed. New York: Harper Perennial, 2008.

Digitaalinen Helsinki 2017. Esittely. Helsinki + Digitalisaatio = Ihmisen muotoinen kaupunki. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <<https://digi.hel.fi/esittely/>>. Luettu 18.9.2018.

Duncan, Edward A. S. 2011. Introduction. Teoksessa Duncan, Edward A. S. (toim.): *Foundations for Practice in Occupational Therapy*. Fifth Edition. Edinburgh: Elsevier cop. 2011. 3–7.

Finlay, Linda 2012. *Groupwork in Occupational Therapy*. United Kingdom: CENGAGE Learning EMEA.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykkönen, Mari 2013. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.

Helin, Satu & von Bonsdorff, Mikaela 2013. *Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä*. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.): *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 426–443.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino 2000.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Holmberg, Kristina 2018. *Toimintaterapeutin yhteiskunnallinen orientaatio*. Pääkirjoitus. *TOimintaterapeutti* 2/2018. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry:n jäsenlehti.

Ikonen, Veikko & Mäkinen, Markus & Leikas, Jaana 2017. *Aktiivisen ja terveen ikääntymisen tiekartta. A roadmap for active and healthy ageing*. Julkaisussa Leikas, Jaana (toim.): *Ikääntyminen ja teknologia. Ageing and technology*. VTT Research Highlights; No. 14. Helsinki: Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy. 106–116. Saatavana osoitteessa: <<https://www.vtt.fi/inf/pdf/researchhighlights/2017/R14.pdf>>. Luettu 25.2.2019.

Iltanen, Sonja & Karvinen, Elina & Topo, Päivi 2018. Kokemuksia iäkkäiden etäohjauksesta terveysliikunnasta – Virtuaalisin keinoin Voimaa vanhuuteen -hankkeen kartoitus. Ikäinstituutti: Helsinki 2018. Saatavana osoitteessa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/02/Virtuaalisesti-voimaa-vanhuuteen-raportti_www.pdf>. Luettu 20.3.2018.

Impinen, Sirpa 2018. Osastonhoitaja. Hopeatien palvelutalo. Helsinki. Lähdekeskustelu 20.9.2018.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä – Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Jyväskylä.

Launiainen, Helena & Leikas, Jaana 2016. Lukijalle. Julkaisussa Leikas, Jaana & Launiainen, Helena (toim.): Anni ja Onni. Huomaamaton teknologia arjen apuna. Miina Sillanpää Säätiön julkaisusarja B:14. Saatavana osoitteessa: <https://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2014/12/Anni_ja_Onni_sisus_www_final.pdf>. Luettu 2.1.2019.

Leikas, Jaana 2014. Ihmislähtöinen kokonaisvaltainen suunnittelu. Teoksessa Leikas, Jaana (toim.): Ikäteknologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2, 2014. Raisio: New Print Oy. 103–116.

Lysack, Catherine L. 2016. Occupational therapy intervention process with aging adults. Teoksessa Barney, Karen Frank & Perkinson, Margaret A. (toim.): OCCUPATIONAL THERAPY with Aging Adults. St. Louis, Missouri: Elsevier 2016. 86–96.

Maksimainen, Anna 2016. Viisaus vanhuuden kodissa. Viisaus vanhuuden kodissa -hankkeen loppuraportti. Rahikka, Anne (toim.): Miina Sillanpään Säätiön julkaisusarja B:40. Helsinki 2016. Saatavana osoitteessa: <http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2016/06/MSS_VVK_020616.pdf>. Luettu 18.9.2018.

Niemelä, Marketta & Kulju, Minna & Ylikauppila, Mari & Määttä, Hannamaija 2017. Do Seniors Find Digital Reminiscence Meaningful? A User Study. VTT Technical Research Centre of Finland Ltd, Tampere, Finland. Saatavana osoitteessa: <https://cris.vtt.fi/ws/portalfiles/portal/22839987/Do_Seniors_Find_Digital_Remini-scence.pdf>. Luettu 20.3.2018.

Perkinson, Margaret A. & Barney, Karen Frank 2016. Gerontological occupational therapy: Conceptual frameworks, historical contexts, and practice principles. Teoksessa Barney, Karen Frank & Perkinson, Margaret A. (toim.): OCCUPATIONAL THERAPY with Aging Adults. St. Louis, Missouri: Elsevier 2016. 1–12.

Pierce, Doris 2001. Occupation by Design: Dimensions, Therapeutic Power, and Creative Process. American Journal of Occupational Therapy. 55 (3). 249–259. Saatavana osoitteessa: <<https://pdfs.semanticscholar.org/22d9/6c17a47fa38605a1dcda754edf96b4c5b228.pdf>>. Luettu 18.10.2018.

Pierce, Doris E. 2003. *Occupation by Design: Building Therapeutic Power*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Salminen, Anna-Liisa & Heiskanen, Tuija & Hiekkala, Sinikka & Naamanka, Johanna & Stenberg, Jan-Henry & Vuononvirta, Tiina 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Julkaisussa Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka & Stenberg, Jan-Henry (toim.): Etäkuntoutus. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 11–18. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>>. Luettu 18.9.2018.

Salminen, Anna-Liisa 2016a. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Rämö-Autti, Ilona & Salminen, Anna-Liisa & Rajavaara, Marketta & Ylinen, Aarne (toim.): Kuntoutuminen. Kustannus Oy Duodecim Helsinki:2016. 301–305.

Salminen, Anna-Liisa 2016b. Etäkuntoutus. Teoksessa Rämö-Autti, Ilona & Salminen, Anna-Liisa & Rajavaara, Marketta & Ylinen, Aarne (toim.): Kuntoutuminen. Kustannus Oy Duodecim Helsinki 2016. 332–334.

Salminen, Anna-Liisa 2016c. Etämusiikkiterapia. Julkaisussa Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka & Stenberg, Jan-Henry (toim.): Etäkuntoutus. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 114–117. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>>. Luettu 13.3.2018.

Silmilä, Heidi & Harjumaa, Marja & Isomursu, Minna & Ervasti, Mari & Moilanen, Heini 2014. Video Communication in Remote Rehabilitation and Occupational Therapy Groups. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*. 32 (2). 97–111. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.3109/02703181.2014.919050>>. Luettu 26.10.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017: 6. Helsinki: 2017. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3960-8>>. Luettu 28.2.2019.

Stenberg, Dag 2005. Hajun fysiologia. *Terveysportti Duodecim*. Työterveyslääkäri-lehti. 23 (2) 140-142. Saatava osoitteessa: <http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00204>. Luettu 13.3.2019.

Stenberg, Lea 2014. Ikäihmisten asenteet, toiveet ja käyttäjäkokemus. Teoksessa Leikas, Jaana (toim.): *Ikäteknologia. Vanhustyön keskusliitto. Tutkimuksia 2, 2014*. Raisio: New Print Oy. 119–127.

Suomen Toimintaterapialiitto ry n.d. Toimintaterapian ydinviesti. Saatavana osoitteessa:<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_ydinviesti_ja_narratiivi_105x210.pdf>. Luettu 20.2.2019.

Tourula, Marjo & Rautio, Arja 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Saatavana osoitteessa:<http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf>. Luettu 25.3.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi – Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavana osoitteessa: <<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>>. Luettu 15.1.2019

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisenneuvottelukunnan ohje 2012. Saatavana osoitteessa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/media/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 18.9.2018.

Valtioneuvosto 2018. Ratkaisujen Suomi: Hallituksen toimintasuunnitelma 2018–2019. Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston julkaisusarja 27/2018. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-582-2> >. Luettu 19.9.2018.

Valtiovarainministeriö 2017. Digitalisoinnin periaatteet. Muistio 03.04.2017. Julkisen hallinnon ICT-osasto. Saatavana osoitteessa: <<https://vm.fi/documents/10623/1464506/Digitalisoinnin+periaatteet/63c2a2fa-b7b5-45e4-8516-bd804490fecf/Digitalisoinnin+periaatteet.pdf>>. Luettu 11.12.2018.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen, Päivi & Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/201. Helsinki: Tekes 2011. Saatavana osoitteessa: <<https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>>. Luettu 9.1.2018.

Virtanen, Teemupekka 2016. Tietoturvaan liittyviä suosituksia. Julkaisussa Salminen, Anna-Liisa & Hiekkala, Sinikka & Stenberg, Jan-Henry (toim.): Etäkuntoutus. Helsinki: Kansaneläkelaitos. 202–204. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981d>>. Luettu 23.3.2019.

Väestöennuste 2018. Nuorten määrä uhkaa vähentyä huomattavasti syntyvyyden laskusta johtuen. Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa: <https://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tie_001_fi.html>. Luettu 18.12.2018.

World Federation of Occupational Therapists 2014. World Federation of Occupational Therapists' Position Statement on Telehealth. International Journal of Telerehabilitation. 6 (1). 37–40. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/287430053_World_Federation_of_Occupational_Therapists'_Position_Statement_on_Telehealth>. Luettu 1.3.2019.

Haastattelurunko

Toiminnan vetoavuus

Mielihyvä (itselle tärkeät asiat)

- Minkälaisista asioista pidät?
- Mikä on sinulle tärkeä harrastus? Mitä olet harrastanut aiemmin elämässäsi?
- Miten vietät pääsääntöisesti vapaa-aikaasi? Millaisia asioita vapaa-aikaasi on kuulunut aiemmin?
- Mitä haluaisit lisätä omassa arjessasi?

Tuotteliaisuus (osallistuminen ja tuottaminen)

- Millainen on sinun ammattitaustasi?
- Mistä tekemästasi asiasta koet ylpeyttä?
- Oletko joskus tehnyt jotain niin että olet unohtanut ajan kulun? Mitä?
- Perustuotteliaisuus (esim. käsityöt, neulominen, ruoanlaitto...?)

Vahvistavuus (rauhottava toiminta, rentoutuminen, lepo ja uni)

- Minkälaiden asioiden parissa rentoudut?
- Mikä on sinulle leppoisaa tekemistä?
- Onko sinulla tällä hetkellä rentouttavaa tekemistä?
- Millaisista asioista saat virkistystä?

Toiminnan ainutlaatuisuus

Fyysinen ympäristö

- Pystytkö nimeämään itsellesi tärkeitä paikkoja (esim. kolme)
- Onko asuinympäristösi pysynyt samana /muuttunut? Miten koet sen?

Ajallinen ympäristö

- Vuodenaikoihin liittyvät toiminnat?
- Mihin aikaan vuorokaudesta koet olevasi toimeliaimmillasi?

Sosiaalinen ympäristö

- Koetko etätoimintaryhmän tutuksi?
- Mitä teet muiden kanssa?

Olemme puhuneet tekemisestä. Olet käyttänyt myös etäpalvelua. Olisiko jokin näistä puhumistamme aiheista sellainen, jota toivoisit olevan myös etämuotoisesti?

Haastattelutiedote

Hyvä etäpalvelun käyttäjä,

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Hopeatien palvelutalon kanssa. Kutsumme Teidät mukaan kehittämään kanssamme etäkuntoutuspalveluita.

Opinnäytetyössämme kartoitamme etäkuntoutukseen osallistuvien asiakkaiden mielenkiinnon kohteita ja heille merkityksellisiä toimintoja. Tavoitteenamme on asiakaslähtöisyyden vahvistaminen ryhmämuotoisen etätoimintaterapian suunnittelussa.

Pyydämme Teitä osallistumaan haastatteluun, jossa kartoitamme Teidän kiinnostuksen kohteitanne sekä Teille merkityksellisiä toimintoja. Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna etäyhteyttä hyödyntäen helmi/maaliskuussa. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin yksi tunti.

Haastatteluun osallistuminen ei vaikuta saamiinne hoito- tai kuntoutuspalveluihin. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää syytä ilmoittamatta milloin tahansa. Keskeyttämisestä ei myöskään koidu Teille mitään haittaa.

Opinnäytetyötä varten kerättyjä tietoja ja haastattelutallenteita käsitellään luottamuksellisesti noudattaen henkilötietolakia. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille ja niitä käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön puitteissa. Tiedot hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on valmis ja ne esitetään opinnäytetyön raportissa siten, että tiedoista ei voi tunnistaa yksittäistä henkilöä.

Osallistumiseen on arvokasta, jotta voimme tuoda asiakasnäkökulman esille palveluiden kehittämisessä!

Vastaamme mielellämme kysymyksiin haastatteluun ja opinnäytetyöhömmme liittyen. Meihin voi ottaa yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse:

Laura Enrot
Sähköpostiosoite
Puh. XXX-XXXXXXX

Vilma Hurri
Sähköpostiosoite
Puh. XXX-XXXXXXX

Ystävällisin terveisin,

Laura Enrot ja Vilma Hurri

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Suostumuslomake

Minut on kutsuttu osallistumaan Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyöhön kuuluvaan haastatteluun. Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluna etäyhteyttä hyödyntäen helmi/maaliskuussa. Tarkempi ajankohta sovitaan erikseen.

Olen lukenut kirjallisen tiedotteen haastattelusta ja minulla on ollut myös mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä, jossa keskitytään asiakaslähtöiseen etätoimintaterapian kehittämiseen haastattelemalla etäpalveluita käyttäviä asiakkaita. Tiedän, että haastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa mielenkiinnon kohteista ja merkityksellisistä toiminnoista arjessa. Kerättyä haastatteluaineistoa hyödynnetään opinnäytetyön loppuraportissa.

Ymmärrän, että osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Minulla on oikeus keskeyttää se koska tahansa ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Tässä tapauksessa siihen mennessä kerättyä aineistoa minusta ei käytetä ja tiedot hävitetään asianmukaisesti.

Huomioin haastatteluun osallistuessani etäyhteyden toimintaperiaatteet koskien omaa yksityisyyden suojaani. Tiedän, että etäyhteyden välityksellä haastattelija näkee ja kuulee minut. Etäyhteys on minulla jo käytössä ja olen tietoinen sen tietosuojasta.

Kerättyä haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja tiedot esitetään siten, että yksittäistä henkilöä ei voi tunnistaa. Aineistoa käytetään vain tämän opinnäytetyön puitteissa eikä mitään tietoja luovuteta ulkopuolisille. Kerätty haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on valmis.

Allekirjoituksellani vahvistan suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni opinnäytetyöhön kuuluvaan haastatteluun

Allekirjoitus ja päivämäärä