

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2010

Saara Luttinen ja Erika Savakko

# FIBROMYALGIAA SAIRASTAVIEN KOKEMUKSIA KUVALLISESTA ILMAISUSTA

– kuvasta voimaa ja energiaa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

Joulukuu 2010 | 40 sivua + 2 liitesivua

Ohjaajat: Anu Impponen & Tuija Suominen-Romberg

Saara Luttinen & Erika Savakko

## FIBROMYALGIAA SAIRASTAVIEN KOKEMUKSIA KUVALLISESTA ILMAISUSTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia fibromyalgiaa sairastavat kokivat kuvallisen ilmaisun kurssilla olleen. Vaikutuksia selvitettiin suhteessa fibromyalgian pääoireisiin, kipuun ja uupumukseen, sekä osallistujien kokemuksiin voimavaroihin. Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella mahdollisuuksia käyttää kuvallista ilmaisua toimintaterapiassa fibromyalgia-asiakkaiden kuntoutuksessa. Tutkimukseen osallistui neljä fibromyalgiaa sairastavaa naista. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla kuvallisen ilmaisun kurssin jälkeen. Lisäksi ryhmäkerroilla tehtyjä havaintoja käytettiin tutkimustulosten tukena. Aineisto analysoitiin teemoittain.

Tutkimustulokset osoittivat, että kuvallisen ilmaisun kurssi vähensi koettua kipua ja uupumusta lyhytaikaisesti. Vaikutus kesti pääasiassa ryhmäkertojen ajan ja sen jälkeisen illan. Kuvallisen ilmaisun kurssin vaikutuksesta osallistujien voimavarojen ja voimavaroja kuluttavien asioiden tunnistaminen kehittyi. Kuvalliset harjoitukset selkiyttivät ajatuksia omista voimavaroista ja lisäsivät itsetuntemusta. Harjoitukset koettiin mielekkäinä ja rentouttavina. Ryhmäkeskusteluissa ilmennyt samankaltaisuuden tunne ja omien tunteiden jakaminen olivat osa vertaistukea, jonka osallistujat kokivat tärkeänä.

Fyysisiin oireisiin voidaan vaikuttaa psyykkistä hyvinvointia kehittävien harjoitusten avulla. Keskittymistä vaativat harjoitukset siirtävät ajatuksia pois fyysisistä oireista. Itsetuntemusta kehittävät harjoitukset ja vertaistuki auttavat kivun ja uupumuksen hallinnassa. Luovia menetelmiä tulisi käyttää toimintaterapiassa nykyistä enemmän, koska niillä voidaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti.

ASIASANAT: toimintaterapia, fibromyalgia, kuvallinen ilmaisu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Occupational Therapy

December 2010 | 40 pages + 2 appendices

Instructors: Anu Impponen & Tuija Suominen-Romberg

Saara Luttinen & Erika Savakko

## FIBROMYALGIA CLIENTS' EXPERIENCES OF VISUAL EXPRESSION

The purpose of the present study was to examine what kind of impacts a visual expression course had on women suffering from fibromyalgia. Especially impacts of the course on fibromyalgia disease's main symptoms, pain and fatigue, and also the resources of the participants were examined. The purpose of the study was to examine opportunities to use visual expression in occupational therapy in rehabilitation of clients suffering from fibromyalgia. The subjects of this study were four women suffering from fibromyalgia. The research material was gleaned from the theme interviews after the course and by observing group sessions. The theme interview material was analyzed by sharing it to themes.

The findings showed that the visual expression course had a limited impact on suffered pain and fatigue. The impact was short-term and it lasted during the group sessions and evenings after that. The impacts of the visual expression course developed the recognition of physical, mental and social resources and things that reduced the resources. The illustrated exercises clarified thoughts of resources even if participants did not recognize new matters of resources. Visual expression increased mental resources because exercises were meaningful and relaxing for the participants. In group discussions it was important for them to share their own feelings and they felt a sense of togetherness. Peer support was important for the participants.

Exercises which develop mental well-being may have an influence on physical symptoms. Concentration on exercises takes the clients' mind off physical symptoms. Peer support and exercises which develop self-knowledge relieved management of pain and fatigue. Creative methods should be used more in occupational therapy nowadays because people's well-being can be influenced more effectively with them.

KEYWORDS: occupational therapy, fibromyalgia, visual expression

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 FIBROMYALGIA</b>	<b>8</b>
2.1 Uupumus	9
2.2 Kipu	10
2.2.1 Kivun mittaaminen	11
2.2.2 Psyykkisten ja fyysisten tekijöiden vaikutus kipuun	11
2.3 Fibromyalgian hoitomuodot	12
<b>3 VOIMAVARAT OSANA PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA</b>	<b>13</b>
<b>4 KUVALLINEN ILMAISU TOIMINTAMUOTONA</b>	<b>15</b>
4.1 Kuvallisen ilmaisun tavoitteet	16
4.2 Kuvallinen ilmaisu ryhmässä	16
<b>5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT</b>	<b>18</b>
<b>6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>19</b>
6.1 Tutkimusjoukko	19
6.2 Aineiston keruu	19
6.3 Kuvallisen ilmaisun kurssin toteutus	20
6.4 Aineiston analysointi	25
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET</b>	<b>28</b>
7.1 Kurssin vaikutukset koettuun kipuun	28
7.2 Kurssin vaikutukset koettuun uupumukseen	29
7.3 Kurssin vaikutukset voimavarojen tunnistamiseen	30
7.3.1 Vertaistuen merkitys	31
7.4 Yhteenveto tutkimustuloksista	32
<b>8 POHDINTA</b>	<b>34</b>
8.1 Tutkimuksen luotettavuus	34
8.2 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotus	37
<b>LÄHTEET</b>	<b>38</b>

## **LIITTEET**

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Liite 2. Esimerkki sitaattien käytöstä teemojen muodostamisessa

## **KUVAT**

Kuva 1. Ruma paperi. 21

Kuva 2. Elämänpuu. 22

Kuva 3. Tunteiden maisemat – negatiivinen tunne. 23

Kuva 4. Kaaoskartta. 24

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Kipuun liittyvät teemat. 26

Kuvio 2. Uupumukseen liittyvät teemat. 27

Kuvio 3. Voimavaroihin liittyvät teemat. 27

Kuvio 4. Mielekkään toiminnan vaikutus tutkimuksemme tulosten mukaan. 32

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö tarkastelee fibromyalgiaa sairastavien naisten kokemaa kipua ja uupumusta, sekä miten ryhmämuotoisella kuvallisella ilmaisulla pystytään vaikuttamaan fibromyalgian aiheuttamaan toimintakyvyn heikkenemiseen. Tutkimme laadullisesti, miten kuvallisen ilmaisun kurssi vaikutti osallistujien kokemuksiin voimavaroihin. Kiinnostus aiheeseen lähti innosta syventää osaamista luovien menetelmien käytössä. Erityisesti mielenkiinnon kohteenamme oli kuvallinen ilmaisu. Tutkimusjoukoksi valitsimme fibromyalgiaa sairastavat asiakkaat, koska sairaus tunnetaan yleisesti huonosti. Tutkimusjoukkomme muodostui naisista, koska suurin osa (80–95 %) fibromyalgiaa sairastavista on naisia (Hannonen 2002, 349). Toimintaterapiatutkimuksia fibromyalgia-asiakkaan kuntoutuksesta on tehty hyvin vähän, vaikka toimintaterapian menetelmillä voitaisiin vastata monipuolisesti fibromyalgian aiheuttamaan toimintakyvyn heikkenemiseen.

Fibromyalgiaa sairastavat kokevat toimintakykynsä ja elämänlaatunsa heikentyneeksi. Vaikeasti oireilevan taudin aiheuttamaa elämänmuutosta voi olla vaikea hyväksyä, etenkin kun fibromyalgiassa elimistöstä ei löydy fyysisiä muutoksia. Elimellisten muutosten puute aiheuttaa epäluuloa oireyhtymää kohtaan jopa terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. (Hannonen 2005, 209, 215.) Fibromyalgia saatetaan mieltää ”roskakoppadiagnoosiksi” ja mielenterveysongelmista johtuvaksi kipuiluksi (Lindberg 2004, 128). Fibromyalgiaa sairastavien tyytymättömyys elämänlaatuun ilmenee myös Kukkuraisen (2006, 85) tutkimuksessa. Tuloksien mukaan suurin tyytymättömyyden osa-alue fibromyalgiakuntoutujien keskuudessa oli terveys (tyytymättömiä oli 95 %). Henkisiin voimavaroihin kuntoutujat olivat myös erityisen tyytymättömiä (83 %).

Ihmisen psyykkistä kokemusta ei pitäisi unohtaa, vaikka olisikin kyse fyysisestä sairaudesta. Käsitys omasta itsestä toimijana hyvin todennäköisesti muuttuu sairauden myötä. Sairauden aiheuttamaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen

tarvitaan tukea, jotta mielekäs elämä olisi mahdollista myös sairastumisen jälkeen. Toimintaterapiaryhmän kautta on helppo lähteä tarkastelemaan muuttunutta tilannetta, tutkailla omaa toimintaa ja toimintakykyä (Cole 2005, xi). Kuvallisen ilmaisun avulla ihminen voi muodostaa uuden kuvan itsestään toimijana, mikä auttaa elämän tasapainon saavuttamisessa (Lepistö & Suvi-Väistö 2008, 19).

Fibromyalgiaa sairastavan kivunkäsittelykeinoja toimintaterapian näkökulmasta on tutkittu Haanpään (2000) opinnäytetyössä. Työssä on pohdittu jatkotutkimuksen aiheeksi luovien terapioiden käyttöä kipupotilaiden kuntoutuksessa, sekä luovien menetelmien vaikutusta koettuun kipuun. Haluammekin tuottaa tutkimuksellamme uutta tietoa fibromyalgiaa sairastavien asiakkaiden kuntoutuksen mahdollisuuksista kuvallisen ilmaisun avulla. Tutkimme, miten ryhmämuotoinen kuvallinen ilmaisu toimintaterapian menetelmänä vaikuttaa fibromyalgia-asiakkaiden kokemaan kipuun, uupumukseen ja voimavaroihin.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Turun seudun Reumayhdistyksen kanssa. Laadimme Kuvasta voimaa ja energiaa –kurssista mainoksen Reumayhdistyksen lehteen. Mainoksen avulla haettiin osallistujia kuvallisen ilmaisun ryhmään. Kurssin toteuttamiseen vaadittavat tilat ja materiaalit saimme Reumayhdistykseltä.

## 2 Fibromyalgia

Fibromyalgia luokitellaan sekä ei-tulehduksellisiin reumatauteihin että toiminnallisten somaattisten oireyhtymien joukkoon, joille on ominaista toimintakyvyn rajoittuneisuus sekä laaja-alainen oireilu. Uupumus on fibromyalgian vaikein oire, koska se rajoittaa toimintakykyä eniten. Fibromyalgiaa sairastavilla elämänlaatu on heikentynyt ja he eivät koe selviytyvänsä tehtävistä, joissa vaaditaan oppimista, sopeutumista, voimaa ja näppäryyttä. (Hannonen 2005, 209, 215.)

Fibromyalgiaa sairastavilla on normaaliväestöä enemmän lievää masennusta ja ahdistusta. Masentuneet fibromyalgiapotilaat hakeutuvat helpommin hoitoon oireidensa vuoksi kuin ne fibromyalgiaa sairastavat henkilöt, joilla ei ole psyykkisiä oireita. ”Masennukseen taipuvaisilla fibromyalgikoilla on todettu itsetunnon olevan liialti pätemiseen perustuva, jolloin psyykinen oireilu voi olla merkki ongelmista elämänhallinnassa.” (Hannonen 2005, 209–211, 213.) Fibromyalgia on esiintyvyytensä perusteella kansansairaus, väestöstä 2-3 % täyttää sen diagnostiset kriteerit. Kuitenkaan fibromyalgiadiagnoosin perusteella ei saa Suomessa työkyvyttömyyseläkettä, vaan sen saamiseen tarvitaan lausunto myös muusta sairaudesta, tavallisimmin masennuksesta. (Hannonen 2005, 211, 215- 216.)

Fibromyalgian pääoireena ovat laajat ja krooniset kipukokemukset. Fibromyalgian diagnostinen kriteeri on yli kolme kuukautta kestänyt kipu, joka sijaitsee kaikissa kehon osissa. Diagnoosin toinen kriteeri on palpaatio- eli kosketuskipu 11:ssä 18:sta kipupisteessä. Kivun tyyppi vaihtelee; se voi olla kolottavaa, polttavaa tai kirvelevää. Fibromyalgialle tyypillisiä oireita ovat myös uniongelmat. Kognitiiviset ongelmat ilmenevät keskittymisen, muistamisen ja uudenoppimisen vaikeuksina. Suolen ja virtsarakon ärtymys sekä neurologiset oireet, kuten raajojen puutuminen, kuuluvat myös fibromyalgian oireistoon. Stressi yleensä pahentaa fibromyalgian oireita, kuten myös ympäristötekijät, esimerkiksi melu ja veto. (Hannonen 2002, 346; Hannonen 2005, 209–210.)



## 2.1 Uupumus

Normaali väsymys on yleistä. Syynä siihen yleensä ovat epäterveelliset elämäntavat ja haastavat elämäntilanteet, jotka aiheuttavat stressiä. Normaalista väsymyksestä pääsee kuitenkin eroon liikunnalla, tarpeeksi pitkillä yöunilla sekä alkoholin käytön vähentämisellä. (Saarelma 2009.) Fibromyalgiaan liittyvä uupumus taas on helposti uusiutuvaa tai jopa jatkuvaa, eikä esimerkiksi unen määrällä ole vaikutusta koettuun uupumukseen. Uupumus voi olla henkistä tai fyysistä väsymystä tai molempia yhtä aikaa. Uupumus rajoittaa huomattavasti toiminta- ja työkykyä ja siten heikentää päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä. Se haittaa suuresti myös sosiaalista elämää ja ihmissuhteita. (Leppävuori 2006, 546; Mikkelson ym. 2008, 468.)

On vahvoja todisteita siitä, että krooninen väsymysoireyhtymä ja fibromyalgiassa esiintyvä uupumus ovat rinnastettavissa toinen toisiinsa (McKay ym. 2009, 884). Noin puolet kroonisista väsymysoireyhtymäpotilaista sairastaakin samanaikaisesti fibromyalgiaa. Pitkäaikaisen väsymystilan kriteerinä on jo kuukausia tai vuosia kestänyt uupuminen tai alttius uupumiselle. Väsymys on pääasiällisin oire, mutta siihen liittyy lisäksi yksi tai useampia ruumiillisia oireita, esimerkiksi lihaskipua, huimausta, unettomuutta tai päänsärkyä. (Leppävuori 2006, 546–548.)

Uupumus voi vaihdella suuresti yhdenkin päivän aikana, eikä sillä ole välttämättä mitään yhteyttä aiemmin suoritettujen toimintojen rasittavuuden kanssa. Uupumus johtaa helposti sosiaalisen verkoston ja elämän piirin kaventumiseen, koska uupunut henkilö saattaa maata sängyssä suurimman osan vuorokaudesta ja jaksaa kävellä vain muutaman minuutin mittaisia matkoja. Sosiaaliset tilanteet saattavat olla erityisen väsyttäviä uupumuksesta kärsivälle. (Leppävuori 2006, 545–546.)

Pitkäaikaista väsymystä sairastava ihminen yleensä aliarvioi psykologisten tekijöiden merkitystä. Heidän stressinhallintakeinonsa ovat myös melko passiivisia. Kognitiivis-behavioraalisen terapian onkin todistettu olevan tehokkain hoitomuoto fyysisen harjoittelun ohella, sillä sen avulla pystytään

vaikuttamaan ihmisen sairauskäyttäytymiseen. Kun oireita pystytään lievittämään, toimintakyky alkaa parantua. Hoidolla saavutetut vaikutukset saattavat kestää jopa useita vuosia. (Leppävuori 2006, 552.)

## 2.2 Kipu

Kipu on ruumiillisen kärsimyksen tunne, jonka ihminen yrittää vaistomaisesti saada pois elimistöstään (Vainio 2009, 12). Akuutti ja krooninen kipu erotetaan toisistaan niiden kestolla. Kun kipu kestää yli 3-6 kuukautta, se määritellään krooniseksi. Kivun pitkittymisen syyt riippuvat kivun synnyn alkuperästä. Kudosvaurioiden pitkäaikainen kipu saattaa johtua perussairaudesta, esimerkiksi nivelreumasta, jota ei saada hallintaan. (Sailo 2000, 34–35; Kalso ym. 2009, 106.)

Kipu voi johtua myös hermovauriosta, kuten ääreishermoston, selkäytimen tai aivojen vauriosta. Kyseiset vauriot saattavat tehdä pysyviä muutoksia kipuviestä siirtäviin ratoihin. Näiden muutosten seurauksena ihmisen kivun tuntemus voi muuttua niin, että pelkkä kosketuskin tuntuu hyvin kivuliaalta, tai ihminen saattaa tuntea jatkuvaa spontaania kipua. Selkäytimen takasarvessa sijaitsee kipuviestejä hillitseviä välineuroneita, jotka aktivoituvat kipuviestistä. Tavallisesti kipua aiheuttamattomat tuntoärsykkeet, kuten ihon painaminen tai hierominen, lisäävät jarrusolujen toimintaa. Ydinjatkoksesta selkäyttimeen johtavat laskevat jarruradat tarvitsevat välittäjäaineita toimiakseen normaalisti. Luonnollisesti näiden jarruratojen toiminta heikkenee, jos välittäjäaineista on pulaa, tai jos itse hermoradat vaurioituvat, kuten selkäydinvammassa. (Kalso ym. 2009, 106–108.) Fibromyalgiaa sairastavilla kipua hillitsevien välittäjäaineiden pitoisuudet selkäydinnesteessä ovat normaaliväestöä pienemmät, kun taas kipuviestä kiihdyttävän välittäjäaineen substanssi p:n pitoisuudet ovat kolminkertaiset verrattuna normaaliväestöön (Hannonen 2005, 212).

### 2.2.1 Kivun mittaaminen

Kipu on yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus, jonka olemusta on vaikea kuvailla ja välittää toiselle ihmiselle. Toisen ihmisen on mahdotonta tietää, miltä kivuliaasta ihmisestä tuntuu, jos ei ole itse kokenut juuri samanlaista tilannetta ja kipua. Kivun mittaamiselle ei tämän vuoksi ole mitään suoraa ja standardoitua menetelmää, vaan kivun mittaus perustuu ihmisen omaan kuvaukseen ja kertomukseen kivustaan. Potilaan kertoman perusteella kipu voidaan muuttaa numeroiksi, jolloin kivun mittaamisesta kipumittareilla tulee mahdollista. Yleisimmin käytetään VAS-kipujanaa eli visuaalianalogiateikkoo. Se on 10 cm pitkä vaakasuora jana, jonka vasemmassa reunassa on 0 = ”ei kipua lainkaan”, ja oikeassa ääripäässä 10 = ”pahin mahdollinen kipu”. (Sailo 2000, 102; Vainio 2004, 39–40.)

### 2.2.2 Psykkisten ja fyysisten tekijöiden vaikutus kipuun

Viime vuosina on tutkittu ihmisen psyykkisten ja fysiologisten tapahtumien yhteyksiä. Sekä ulkoisten että mielen sisäisten tapahtumien on todettu olevan yhteydessä toisiinsa ja muovaavan hermostoverkkojen rakenteita. Kokeellisin tutkimuksin on todistettu, että miellyttävillä ajatuksilla on koettua kipua vähentävä vaikutus, kun taas epämiellyttävillä ajatuksilla vaikutus on kipua lisäävä. Psykkiset ja elimelliset tapahtumat ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja ovat riippuvaisia pitkälti toinen toisistaan, jolloin syitä ja seurauksia on mahdotonta erottaa. (Vainio 2004, 23.)

Fyysinen kipu johtaa psyykkiseen kärsimykseen. Kipuaistimukset aiheuttavat ihmiselle stressiä, ja krooninen kipu aiheuttaa jatkuvan stressin tunteen. Stressi vaikuttaa ihmisen ajatus- ja tunnemaailmaan. Krooniseen kipuun ja stressiin yhdistyykin usein toivottomuutta, ahdistusta, masentuneisuutta ja eristäytyneisyyttä. Ihminen voi tuntea olevansa yksin kipunsa kanssa. (Vainio 2004, 87–88; Sailo 2000, 35, 37.) Kivun jatkuessa kipua täynnä olevan tulevaisuuden kohtaaminen saattaa tuntua täysin sietämättömältä, jolloin toivottomuuden ja avuttomuuden kehä on valmis. Kipupotilaan elämänlaadun

parantamiseksi ja voimavarojen lisäämiseksi potilaan omia kivunhallintakeinoja on lisättävä. Ajatuksia muuttamalla ja oppimalla voidaankin vaikuttaa kipukokemukseen. Kivun hallinta pohjautuu tietoisuuteen kipua pahentavista ja helpottavista tekijöistä. (Vainio 2004, 88, 105.)

Kipu rajoittaa ihmisen toimintamahdollisuuksia. Kun toiminta on rajoittunutta, ihminen ei kykene täyttämään joko itsensä tai muiden asettamia odotuksia, joka johtaa kipua tuntevan ihmisen turhautumiseen itseensä. Itselle merkityksellisten asioiden tekeminen antaa elämälle merkitystä, ja niistä kivun takia luopuminen aiheuttaa kärsimystä. (Vainio 2004, 107.) Jokainen, joka on kärsinyt kroonisesta kivusta, on kohdannut kivun pitkäaikaisvaikutukset. Pitkäaikainen kipu estää ihmistä toimimasta ja heikentää hänen elämänlaatuaan. (Sailo 2000, 35; Vainio 2004, 67–68.)

### 2.3 Fibromyalgian hoitomuodot

Fibromyalgiaa ei voida ehkäistä, koska sen aiheuttajia ei vielä tunneta. Fibromyalgiaan ei ole olemassa parantavaa lääkehoitoa, vaan lääkkeillä pyritään hillitsemään fibromyalgian oireita. (Hannonen 2005, 213–214.) Liikunta on tärkeä osa fibromyalgian hoitoa, koska se helpottaa lihasten jäykkyyttä ja sen aiheuttamaa kipua. Liikunnan tulisi kuitenkin olla kevyttä, esimerkiksi kävely on sopiva laji. (Lindberg 2004, 128, 134–135.)

Fibromyalgian lääkkeettömiä hoitomenetelmiä on tutkittu lähinnä monitieteellisesti niin, että toimintaterapia on ollut tutkimuksissa yksi mukana olleista ammattialoista. Lääkkeettöminä hoitomenetelminä tutkimuksissa oli käytetty liikunnallisia harjoituksia, koulutusta ja ohjausta sekä kognitiivis-behavioraalista terapiaa. Osassa tutkimuksia oli tutkittu myös kuntoutusmenetelmien yhtäaikaista käyttöä. (Soares & Grossi 2002, 35; van Koulil ym. 2007, 571; Oh ym. 2010, 116.)

Kognitiivisen käyttäytymisterapian ja liikunnallisten harjoitteluohjelmien vaikutusta fibromyalgiaa sairastavien kuntoutuksessa tarkasteltiin van Koulil'n ym. (2007, 571, 577) kirjallisuuskatsauksessa. Liikuntaharjoitusten ja

kognitiivisen käyttäytymisterapian yhtäaikaisella toteutuksella oli saatu lupaavimmat vaikutukset kipuun, heikentyneeseen toimintakykyyn ja psyykkiseen ahdistukseen. Lääkkeettömien menetelmien vaikutukset todettiin kirjallisuuskatsauksessa lyhytaikaisiksi.

Soaresin ja Grossin (2002, 35–38) tutkimuksessa vertailtiin yhtäaikaisesti tapahtuvan koulutuksellisen ja behavioraalisen menetelmän vaikutuksia. Toimintaterapeutti ja fysioterapeutti toteuttivat tutkimuksen koulutuksellisen osion, joka kesti yhteensä 102 tuntia. Tunnit koostuivat liikunnallisista harjoitteista, keskustelutilanteista ja ohjauksesta. Behavioraaliset interventiot koostuivat yhteensä 120 tunnista. Psykologi toteutti nämä interventiot. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, ettei koulutuksellisella menetelmällä saatu merkittäviä muutoksia. Behavioraalinen menetelmä sen sijaan paransi osallistujien kivun hallintakeinoja, toimintakykyä sekä unenlaatua.

Lyhytaikaista kuntoutusta käsitelleessä tutkimuksessa toimintaterapeutti, fysioterapeutti ja sairaanhoitaja kouluttivat ja ohjasivat fibromyalgia-asiakkaita yhteensä kuuden tunnin ajan. Koulutus- ja ohjaustilanteet sisälsivät muun muassa stressinhallinnan ja rentoutumisen harjoituksia. Tulosten mukaan lyhyenkin intervention todettiin tutkimuksessa vähentäneen tutkimusjoukon oireilua ja parantaneen siten heidän elämänlaatuaan. (Oh ym. 2010, 115–117.)

### **3 Voimavarat osana psyykkistä hyvinvointia**

Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja ovat hyvin riippuvaisia toinen toisistaan (Vainio 2004, 23). Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvat hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista ja tunne oman elämän hallitsemisesta. Psyykinen hyvinvointi mahdollistaa ihmisen elämän pysymisen merkityksellisenä ja tasapainoisena. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8-10.) Ihminen kohtaa elämänsä aikana haasteita, joista selviytyminen vaatii voimavaroja. Voimavarat voivat olla aineellisia, henkisiä, ihmisestä itsessään tai ulkoapäin tulevia, kuten mielenterveys, hyvä taloudellinen tilanne, ystävyysuhteet ja harrastukset. Yksilön voimavarat muuttuvat elämän mukana.

Voimavaroja voivat vähentää liika kuormitus elämässä, kuten sairaudet ja työstressi. Voimavarojen puuttuminen johtaa elämönhallinnan tunteen heikkenemiseen, mikä taas aiheuttaa stressiä ja heikentää psyykkistä tasapainoa. (Laitoniemi 2006.)

Elämönhallinta tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy suorittamaan haluamiansa asioita. Siihen liittyvät myös omaehtoisuus ja itsemääräämisoikeus, eli ihminen voi vapaasti tahtoa ja valita asioita. Ihmisellä on tarve olla omaehtoinen, eikä hän halua olla muiden armoilla. Tärkeää on tunne, että asiat ovat ihmisen omassa päätäntävallassa. (Ojanen 2007, 61.) Voimavarat antavat tunteen elämönhallinnasta, joka on merkittävää psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa (Laitoniemi 2006).

Omien sisäisten voimavarojen tunnistaminen on osa itsetuntemusta, mikä auttaa ymmärtämään omia toimintatapoja paremmin. Hyvän itsetuntemuksen omaava ihminen ymmärtää myös toisten toimintaa paremmin. Itsetuntemus on psyykkisen hyvinvoinnin edellytys. Ihminen tietää mitä osaa ja pystyy, mutta tietää myös mihin ei pysty. Itsetuntemus kehittyy itsearvioinnin kautta läpi elämän. (Laitoniemi 2006.)

Voimavaroja ja mielihyvän tunteita voidaan saavuttaa myös rentoutumisen avulla. Rentoutuminen lisää luovuutta, auttaa keskittymään paremmin ja lisää itsetuntemusta. Rentoutumista on myös flow-kokemus. (Kataja 2003, 28, 48.) Flow-kokemus eli elämän virta on tila, jossa ihminen keskittyy kokonaisvaltaisesti jonkun tehtävän suorittamiseen. Flow-ilmiö on vahvasti sidoksissa elämän mielekkyyden kokemiseen. Tällöin ihminen kokee iloa ja tuntee saaneensa jotain tärkeää aikaiseksi. (Csikszentmihalyi 2005, 19.)

Rentoutuminen vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Se vähentää kipua, koska rentoutuminen lieventää sympaattisen hermoston ärsytystä ja stressiä. (Kataja 2003, 35,43; Vainio 2004, 111–112.) Myös flow-kokemuksen aikana kipu voi muuttua, koska tietoisuus itsestä katoaa, kun itsetarkkailulle ei jää aikaa. Käytännössä tämä voi olla nälän ja kivun tunteen helpottamista. (Csikszentmihalyi 2005, 101–102.)

## 4 Kuvallinen ilmaisu toimintamuotona

Toimintaterapiassa keskeistä on asiakkaalle mielekäs toiminta, josta asiakas nauttii ja tulee tyytyväiseksi (Kielhofner 2008, 13). Toimintaterapeutit Reynolds ja Prior (2006, 5, 7) ovat tutkineet haastattelun muodossa flow-kokemusta taiteen teossa syöpää sairastavilla naisilla. Taiteen teon oli huomattu antavan osallistujille positiivisen tunteen jonkin saavuttamisesta. Merkityksellinen toiminta myös ylläpitää subjektiivista hyvinvoinnin tunnetta. Luovat harjoitukset antavat nopean palautteen toiminnasta. Jotkut tutkimukseen osallistujat saivat mielihyvän kokemuksia työn kehittymisestä, toiset taas muiden työhön liittyvistä kommentteista. Kuvalliseen ilmaisuun liittyvä flow-kokemus myös auttaa siirtämään huomion pois sairauden aiheuttamista ongelmista. Kivun ja stressin huomioiminen sekä huoli omasta terveydestä vähenivät toiminnan aikana. Taiteen teko antoi tutkimuksen mukaan myös tunteen elämisestä.

Kuvallinen ilmaisu on tuttua toimintaa; lähes jokainen on elämänsä jossain vaiheessa käyttänyt joitakin taiteen muotoja, kuten piirtämistä, maalaamista tai muotoilemista. Jopa kuvien katselu ja niiden leikkaaminen voidaan luokitella kuvalliseksi ilmaisuksi. Kynnys lähteä toimimaan on paljon pienempi, kun toiminto on entuudestaan tuttua. Ihminen voi ilmaista itseään kuvallisesti ilman erityisiä taitoja tai harrastuneisuutta, tärkeintä on toiminnan kokeminen mielekkäänä ja merkityksellisenä. Kuvallisessa ilmaisussa aikaisemmat kuvataiteelliset taidot eivät ole tärkeitä. Riittää, kun ihmistä vain kannustetaan tekemään ilman odotuksia tietynlaisesta työn oikeaoppisuudesta. Kuvallinen ilmaisu on luomisprosessi, jonka tulos noudattaa sisäisiä tarpeita ja vaatimuksia. Sotkuinen tuherrus on aivan yhtä arvokas kuin viimeistä piirtoa myöten huoliteltu työ. Taiteen luominen tähtää mahdollisimman laadukkaan tuotoksen valmistumiseen, kun taas kuvallinen ilmaisu terapiamuotona keskittyy yksilön psyykkiseen kehittymiseen ja vahvistumiseen, sekä itsetuntemuksen lisääntymiseen. (Liebman 2002, 3, 6-7.)

#### 4.1 Kuvallisen ilmaisun tavoitteet

Kuvallisessa ilmaisussa vahvasti esillä ovat niin psyykkiset voimavarat kuin niiden ongelmatkin. Kuvan tekeminen on luova prosessi, jonka aikana pystytään tutkimaan ja korjaamaan esiin tulevia vaikeuksia ja esteitä. Tämän vuoksi terapeutin onkin ymmärrettävä prosessin kulku voidakseen tunnistaa ongelmat ja auttaa prosessissa etenevää henkilöä. (Girard ym. 2008, 68–69.)

Kuvallista ilmaisua voidaan käyttää niin sanallisena kuin sanattomanakin ilmaisumuotona. Kuvien luominen toimii kommunikointimenetelmänä niille, joiden on vaikeaa ilmaista itseään sanallisesti, tai jos asia on niin arka, ettei siitä pysty puhumaan. Kuvan kautta voi ilmaista myös tiedostamattomia asioita itsestään, kuten tunteita. Kuva yleensä ilmaisee tunteita paljon paremmin kuin pelkät sanat. Luova toiminta nostaa usein tietoisuuteen aikaisemmin tiedostamattomina olleita asioita. Näin alitajuiset tunteet ja ajatukset saattavat tulla tiedostetuiksi, mikä johtaa siihen, että niitä pystytään käsittelemään. Kuvien luominen siis voi saada ihmisen tietoisemmaksi itsestään, ajatuksistaan ja tunteistaan. Taide auttaa ihmistä purkamaan tunteitaan, niin myönteisiä kuin negatiivisiakin. Taide luo myös turvallisen ja hyväksytyin mahdollisuuden juuri kielteisten tunteiden käsittelyyn. Keskustelu tehdyistä töistä kuuluu olennaisena osana kuvalliseen ilmaisuun. Kuvat ovat konkreettisia, ja näin tukevat keskustelun etenemistä. (Liebman 2002, 3-4, 8.) Kuvallinen ilmaisu voi ohittaa kirjoitetun ja puhutun kielen, ja koskettaa suoraan kivun tunnetta (Björkheim 2000, 52).

#### 4.2 Kuvallinen ilmaisu ryhmässä

Kuvallista ilmaisua voi toteuttaa sekä yksilö- että ryhmäterapiana, mutta se on antoisinta ryhmätilanteissa (Mantere 2009, 177). Ryhmän koko voi vaihdella, mutta on todettu, että ryhmän toimivuus ja oman tilan saaminen ryhmässä olisi parhaimmillaan ryhmäkoon ollessa 5-9 henkilöä (Girard ym. 2008, 123). Pienryhmässä osallistujat ovat aktiivisempia ja osallistujien kokemukset ryhmästä positiivisempia kuin suurryhmässä (Niemistö 2002, 57–59). Ryhmän tehtävänä on konsultoida ryhmäläisten töitä. Jokaisen työtä havainnoidaan ja



kommentoidaan vuorollaan niin, että jokainen pyrkii sanomaan ääneen sen, mitä kyseinen kuva tuo mieleen ja millaisia tunteita se herättää. Töitä kommentoitaessa ei varsinaisesti pyritä keskusteluun, vaan päätarkoituksena on kommunikoida toisille omia kuvan herättämiä tuntemuksia ja ajatuksia. (Girard ym. 2008, 124; Mantere 2009, 178–179.)

Ryhmämuotoinen toiminta antaa yksilölle turvallisen tilaisuuden tarkastella omaa toimintaansa muiden kautta. Ryhmän antama palaute mahdollistaa oman toiminnan muokkaamisen. Ryhmässä on helppoa ja turvallista harjoitella vuorovaikutustaitoja ja tunteiden ilmaisua. Ryhmässä on myös mahdollista jakaa omia ongelmia toisten kanssa ja löytää uusia ratkaisuja esimerkiksi sairauden aiheuttamaan toimintakyvyn heikkenemiseen. (Tikkanen 2006, 105.) Kuvallisen ilmaisun ryhmässä huomio kiinnittyy yleensä ihmisen yksityisiksi koettuihin asioihin, kuten ajatuksiin ja tunteisiin. Tunteiden ja ajatusten jakaminen toisten kanssa kuvan muodossa voi mahdollistaa uusien ajatusmallien synnyn, kun muilla ryhmän jäsenillä on mahdollisuus kertoa, millaisia ajatuksia ja tunteita kuva heissä herätti. (Mantere 2009, 178.)

Ryhmässä osallistujat ovat aktiivisesti vuorovaikutuksessa keskenään. Toiminnan suoritus paranee, kun on mahdollista hyödyntää muiden ryhmäläisten kokemuksia, tietoja ja luovuutta ryhmän yhteiseksi hyväksi. Vuorovaikutuksen kautta ihminen pystyy kehittymään ihmisenä. Ryhmältä osallistuja saa sosiaalista tukea ja palautetta omasta toiminnastaan, mikä auttaa yksilöä kehittymään. (Kopakkala 2005, 16, 18, 43.) Vertaisryhmässä kokemusten jakaminen auttaa ymmärtämään omaa sairautta paremmin ja löytämään keinoja selvitä arkipäivän haasteista. Ymmärryksen kautta asenteet muokkautuvat, mikä parantaa kokemusta elämänhallinnasta. Vertaistukiryhmässä syntyvä normaaliuden tunne helpottaa omien asenteiden muokkaamista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 114.)

## 5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Haluamme tutkimuksella perustella ja tuoda uutta tietoa luovien menetelmien käyttömahdollisuuksista nykyistä laajemmin. Tehtyjen tiedonhakujen perusteella luovien menetelmien käyttöä toimintaterapiassa ei juurikaan ole tutkittu somaattisten sairauksien yhteydessä, vaan jo tehdyt tutkimukset keskittyvät toimintaterapiaan mielenterveys- ja vanhustyössä.

Valitsimme tutkimuksemme kohteeksi fibromyalgiaa sairastavat asiakkaat oireyhtymän huonon tunnettavuuden vuoksi. Fibromyalgia on lääketieteessä tunnettu pitkään, mutta sitä on tieteellisesti tutkittu vasta 30 vuoden ajan. Esiintyvyytensä perusteella fibromyalgia kuitenkin luokitellaan kansansairaudeksi. (Hannonen 2002, 346–347, 353.)

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, millaisia vaikutuksia ryhmämuotoisella kuvallisella ilmaisulla on; kokevatko fibromyalgia-asiakkaat saavansa tukea sairauden aiheuttamiin ongelmiin.

Tutkimusongelma:

Millaisia vaikutuksia fibromyalgiaa sairastava kokee ryhmämuotoisella kuvallisella ilmaisulla olevan?

Alaongelmat:

Miten ryhmämuotoinen kuvallinen ilmaisu vaikuttaa fibromyalgiaa sairastavan kokemaan kipuun ja uupumukseen?

Miten ryhmämuotoinen kuvallinen ilmaisu vaikuttaa fibromyalgiaa sairastavan tunnistamiin voimavaroihin?

## 6 Tutkimuksen toteutus

### 6.1 Tutkimusjoukko

Kuvallisen ilmaisun ryhmä koostui aluksi viidestä osallistujasta. He olivat 51–60-vuotiaita naisia, jotka olivat sairastaneet fibromyalgiaa ainakin 9 vuotta. Kaikki osallistujat olivat työssä käyviä. Kurssin aikana yksi osallistuja jäi pois ryhmästä henkilökohtaisista syistä, joten kurssin loppuun asti mukana oli neljä naista.

### 6.2 Aineiston keruu

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan tapaustutkimus, jonka tarkoituksena on saada yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta tapauksesta, eli fibromyalgiaa sairastavien naisten kokemuksia kuvallisen ilmaisun vaikutuksista koettuun kipuun, uupumukseen ja voimavaroihin. Oletamme mielekkäällä toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia tutkimusjoukkomme kokemaan kipuun, uupumukseen sekä voimavaroihin.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua (LIITE 1) ja havainnointia ryhmäkertojen aikana. Havainnoinnin muistiinpanot kirjoitettiin ylös jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Muistiin kirjatut havainnot koskivat osallistujien toimintaa ja keskusteluiden aiheita ryhmässä. Teemahaastattelut toteutettiin reilun viikon sisällä kuvallisen ilmaisun kurssin loputtua. Teemahaastattelu oli puolistrukturoitu, jolloin aihepiirit on ennalta valittu ja kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelu antaa kuitenkin mahdollisuuden monipuolisiin ja kattaviin vastauksiin, koska valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. Toisaalta aihepiirien valinta ennalta varmistaa sen, että haastattelutilanteessa saadaan tutkimuksen kannalta olennaista tietoa, eikä haastattelussa eksytä aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.) Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, jotta mahdollisesti fibromyalgiaan ja kuvalliseen ilmaisuun liittyvät arkaluontoiset asiat uskallettiin paremmin tuoda haastattelussa esille.

Ennen varsinaisia loppuhaastatteluja pilotoimme haastattelun kahdella naishenkilöllä, jotka olivat samaa ikäluokkaa kuin tutkimusjoukko. Pilotointiin osallistuneet naiset eivät sairastaneet fibromyalgiaa. Pilotoinnin tarkoituksena oli tarkistaa, vastaavatko laaditut teemat ja kysymykset tutkimusongelmiimme, eli saadaanko kysymysten avulla vastauksia haluttuihin asioihin. Pilotoinnin perusteella muutimme joitain kysymysmuotoja ja sanoja niin, että ilmaisut olivat helpommin ymmärrettävissä. Muokkasimme johdattelevat kysymykset neutraaleimmiksi. Muutimme kaikkia kysymysmuotoja niin, ettei kysymyksiin ollut mahdollista vastata ainoastaan yhdellä sanalla.

### 6.3 Kuvallisen ilmaisun kurssin toteutus

Ennen kurssin alkua haastattelimme osallistujat, jolloin teimme myös ensimmäiset VAS-kipujanamittaukset. Haastattelulla kartoitimme osallistujien kokemuksia fibromyalgian oireista ja niiden vaikutuksista toimintaan, sekä osallistujien odotuksia kurssilta. Lisäksi kävimme läpi käytännön asioita kurssiin liittyen. Alkuhaastatteluiden avulla kartoitimme osallistujien mahdollisia toiminnan rajoituksia tulevaa kurssia ajatellen. Esimerkiksi osallistujan käsien heikko puristusvoima olisi vaatinut toiminnan soveltamista. Haastatteluissa ei kuitenkaan ilmennyt mitään, mikä olisi johtanut kurssin sisällön tai harjoituksiin liittyvien työskentelytapojen muuttamiseen.

Kuvallisen ilmaisun ryhmä kokoontui neljän viikon aikana kuusi kertaa. Ryhmäkertojen kesto oli 1½ tuntia, jolloin jokaisella ryhmäkerralla ehdittiin tekemään ja purkamaan yksi työ kokonaisuudessaan. Valitsimme kuvallisen ilmaisun kurssille töitä voimavarojen tunnistamista kehittäviä harjoituksia. Töiden tarkoituksena oli herättää keskustelua ja omaa pohdintaa itsestä, tunteistaan, voimavaroistaan, sekä ylipäättään omasta tilanteestaan ja fibromyalgian vaikutuksista elämään.

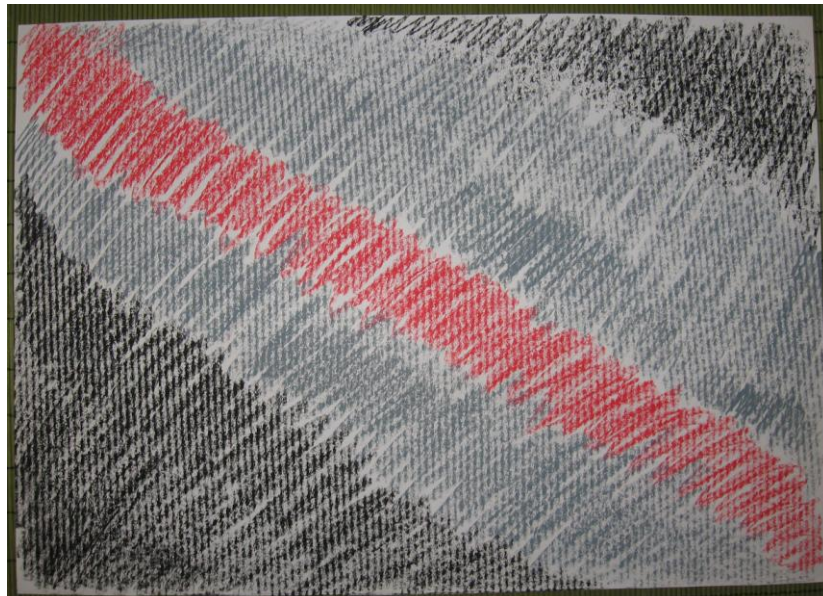
Ryhmäkertoihin sisältyi vähintään puoli tuntia kestävä töiden purkutilanne. Kävimme työt läpi niin, että sekä tekijä itse että muut ryhmäläiset kommentoivat töitä ja kertoivat niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Jostain työn herättämästä ajatuksesta saattoi lähteä käyntiin vilkaskin keskustelu. Jos taas

keskustelua ei oikein tahtonut syntyä, johdattelimme ryhmää keskusteluun ja ajatusten vaihtoon kyselemällä töistä. Yleisesti ryhmäkerroilla osallistuminen oli aktiivista ja tunnelma keskittynyt.

1. ryhmäkerta – Tuntuman hakeminen työskentelyyn, tutustuminen ryhmään

Harjoituksina olivat ruma paperi (KUVA 1) ja jatkuva piirustus. Ruma paperi -harjoituksen tarkoituksena oli tehdä työstä mahdollisimman ruma. Työn tavoitteena oli saada jokainen spontaanisti tekemään työtään ennakkoluuloistaan välittämättä, sekä luoda vapautunutta tunnelmaa.

Jatkuvassa piirustuksessa jokainen sai oman paperin, jolle alkoi piirtää haluamaansa asiaa. Sitten paperi siirtyi seuraavalle ryhmäläiselle, joka jatkoi piirustusta mielensä mukaan. Näin jatkettiin, kunnes työt olivat kiertäneet ryhmässä kaksi kierrosta. Työn tavoitteena oli tutustua ryhmään ja eri työskentelytekniikoihin. Töistä ei tullut kenenkään omia tuotoksia, joten uskallus kokeilla eri tekniikoita ja värejä oli varmasti suurempi kuin jos kyseessä olisi ollut oma työ.



Kuva 1. Ruma paperi.

## 2. ryhmäkerta – Itsestään kertominen, tutustuminen ryhmäläisiin

Tämän kerran harjoituksena oli elämänpuu (KUVA 2), joka tehtiin suurelle paperille. Elämänpuussa oli tarkoituksena kuvata mahdollisimman paljon omaan elämään liittyviä tärkeitä asioita. Puussa oli mahdollista kuvata nykyhetken lisäksi sellaisia menneitä seikkoja tai tapahtumia, jotka olivat vaikuttaneet elämän kulkuun ja nykyhetkeen. Tässä työssä oli myös mahdollista tulla esiin sellaisia asioita, jotka olivat aikaisemmin olleet itselle tiedostamattomia.



Kuva 2. Elämänpuu.

### 3. ryhmäkerta - Tunteet

Johdatuksena teemaan käytimme Spectro-valokuvakortteja. Jokainen valitsi yhden tai kaksi korttia, jotka kuvasivat sen hetkistä tunnetta. Keskustelimme jokaisen valinnoista. Varsinaisia töitä oli kaksi, negatiivinen (KUVA 3) ja positiivinen tunteiden maisema. Työt tehtiin molemmat omille papereilleen. Ryhmäläiset saivat itse valita, kummasta työstä he halusivat aloittaa. Töiden tavoitteena oli konkretisoida ja saattaa jokaisen omaan tietoisuuteen erilaisia tunteita, sekä nimetä niitä.



Kuva 3. Tunteiden maisemat – negatiivinen tunne.

#### 4. ryhmäkerta – Voimavaroja kuluttavat asiat

Johdatus aiheeseen tapahtui Spectro-korteilla, joista jokainen valitsi kaksi tai kolme korttia, jotka kuvasivat uuvuttavia, rasittavia tai stressiä aiheuttavia asioita. Keskustelimme hetken aikaa ryhmässä, mitä asioita korteista nousi mieleen, sekä miten asiat tällä hetkellä näkyvät heidän elämässään. Varsinainen työ toteutettiin kaaoskarttana (KUVA 4). Isolle paperille tehtiin lehtikollaasi asioista, jotka ahdistavat, kuluttavat voimia ja aiheuttavat stressiä. Kaaoskartan tavoitteena oli konkretisoida voimavaroja kuluttavat asiat. Kartta auttoi hahmottamaan, voimia kuluttavien asioiden todellista määrää.



Kuva 4. Kaaoskartta.



## 5. ryhmäkerta - Voimavarat

Aluksi jokainen sai valita kaksi tai kolme Spectro-korttia, jotka kuvasivat voimia antavia asioita. Keskustelimme ryhmässä lyhyesti jokaisen valitsemista korteista. Jokainen nimesi korttien avulla positiivisia asioita elämästään. Voimavarakartta oli tämän kerran päätyö ja se toteutettiin lehtikollaasina. Työhön oli tarkoitus etsiä ja liittää voimaannuttavia ja positiivisia tekijöitä omasta elämästä, esimerkiksi asioita, jotka tuottavat iloa, haaveita ja toiveita. Millaisia asioita todella tarvitsee oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen, tai mitä toivoo tulevaisuuteen kuuluvan. Työhön etsittiin myös aivan konkreettisia voimaa antavia asioita, kuten mahdolliset läheiset ja ystävät, sekä harrastukset. Harjoituksen tavoitteena oli konkretisoida voimavaroja ja saattaa niitä tietoisiksi. Voimavarojaan kartoittamalla on mahdollista lisätä voimaannuttavia asioita elämässään ja käyttää niitä paremmin hyödyksi.

## 6. ryhmäkerta - Rentoutuminen

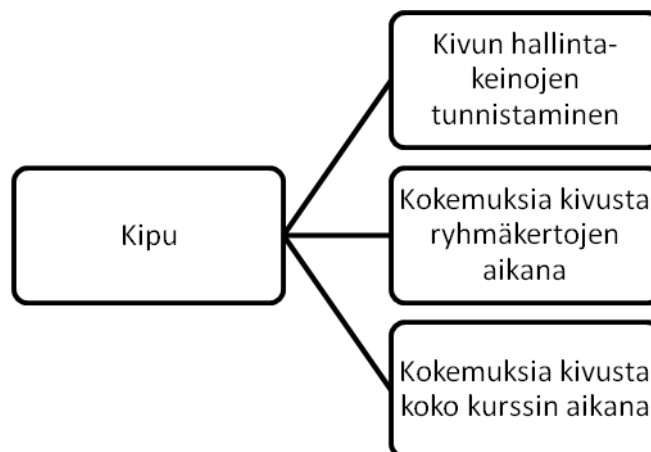
Harjoituksina oli kaksi musiikkimaalausta. Soitimme kaksi hidastempoista kappaletta, jotka olivat molemmat kestoiltaan noin kahdeksan minuuttia. Ryhmäläiset maalasivat tai piirsivät paperille, mitä kappaleista tuli mieleen. Asiat saattoivat olla konkreettisia tai abstrakteja. Musiikkimaalauksen tavoitteena oli päästä rentoutuneeseen tilaan, jossa työskentely on spontaania.

### 6.4 Aineiston analysointi

Tallensimme haastattelut kannettavalle tietokoneelle, jotta saimme niistä kaiken tarvittavan tiedon mahdollisimman luotettavasti ja tarkasti talteen. Neljän teemahaastattelun kesto oli yhteensä 176 minuuttia. Haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan, jolloin materiaalia kertyi 17 213 sanaa eli 51 sivua. Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen luimme materiaalin useaan kertaan saadaksemme siitä kattavan kokonaiskuvan. Tämän jälkeen aloimme etsiä aineistosta teemahaastattelun mukaisia teemoja: kipu, uupumus ja voimavarat (KUVIO 1, KUVIO 2, KUVIO 3). Teemahaastattelun teemojen lisäksi käytimme muut-kategoriaa, johon keräsimme aineistosta löytyneet sitaatit, jotka eivät

kuuluneet varsinaisiin tutkimuksen teemoihin. Yhdeksi kokonaisuudeksi aineistosta muodostui vertaistuki. Tutkimuksen kulun myötä vertaistuki nousi odotettua tärkeämmäksi tekijäksi voimavarojen lisääjänä.

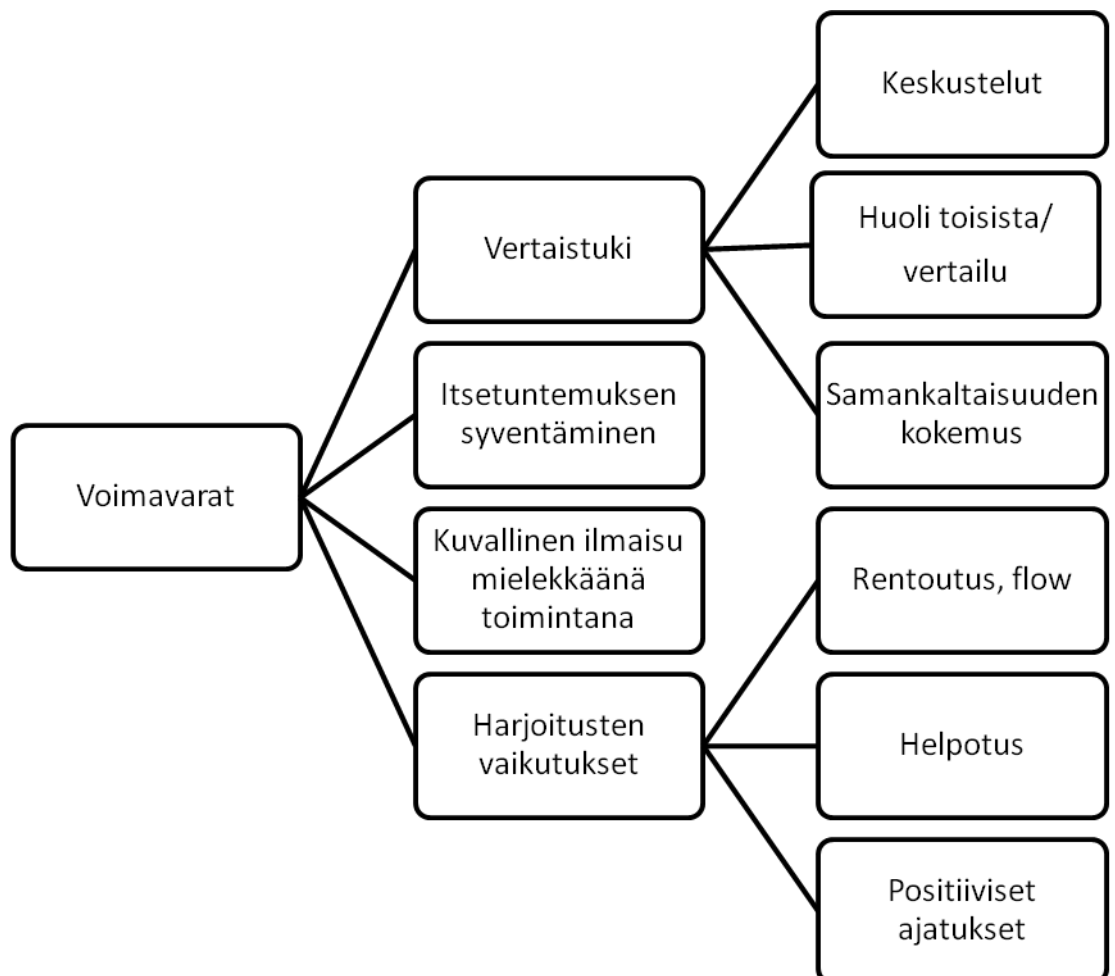
Analyysin luotettavuuden varmistamiseksi etsimme aineistosta teemojen mukaiset sitaatit ensin molemmat tutkijat erikseen. Löytyneitä sitaatteja pohdimme yhdessä ja kävimme keskusteluja sitaattien luokittelusta. Lopullisen sitaattien jakamisen teemoihin teimme yhdessä. Esimerkki teemojen sisällöstä esitetään liitteessä (LIITE 2). Luokittelun yhdenmukaisuuden ja kattavuuden tarkistusta olemme tehneet useaan otteeseen. Päällekkäisiä teemoja on poistettu ja joitakin teemoja on muutettu aineistoa tarkemmin kuvaaviksi. Lisäksi annoimme aineiston luettavaksi opponenteille varmistaksemme luokittelun kattavuuden. Teimme teemoitteluun korjauksia opponitsijoiden kommentit huomioon ottaen.



Kuvio 1. Kipuun liittyvät teemat.



Kuvio 2. Uupumukseen liittyvät teemat.



Kuvio 3. Voimavaroihin liittyvät teemat.

Toimivien teemoitteluluokkien löydyttyä pyrimme löytämään vastauksista ydinideat, joiden ympärille aloimme koota tutkimustuloksia. Pyrkimys oli ymmärtää tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti. Tutkimustulosten kannalta analyysin olennaisin osa on haastatteluaineistossa ilmenevien seikkojen tarkastelu suhteessa toisiinsa. Ilman tätä tarkastelua analysointi jää vain puolitiehen. Analyysin tavoitteena on aineiston kuvailu, jonka jälkeen synteessin avulla päästään kokonaiskuvan luomiseen. Tavoitteena on käsittää ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 143–144, 150, 174.) Ryhmäkerroilla tekemillämme havainnoilla pyrimme tukemaan ja rikastuttamaan teemahaastatteluiden tuloksia.

## 7 Tutkimustulokset

### 7.1 Kurssin vaikutukset koettuun kipuun

Ryhmäkertojen aikana osallistujat eivät kokeneet kipua, vaikka kipuja olisi ollut ennen ryhmän alkua. Osallistujat kokivat, etteivät he tiedostaneet tai ajatelleet kipua ryhmäkertojen aikana. Tekemämme havainnot ryhmäkertojen aikana tukevat osallistujien kokemusta kivun poissaolosta. Kivun vaikutus ei näkynyt toiminnassa ryhmäkertojen aikana, vaikka osallistujat olisivatkin kertoneet kärsineensä kivuista ennen ryhmäkerran alkua. Rasitus aiheutti osalle kipua käsissä, mutta sen ei koettu häiritsevän työskentelyä, koska sen koettiin kuuluvan asiaan.

”Niin sen aikana ei niin ku, ei ajatellu ollenkaan, tietenkään kun teki jotain muuta, ajatukset oli muualla.”

”Mul oli päänsärky sillo yks kerta ku mä tulin mut se jäi kyl sit tohon pöydän ääreen.”

Vaikka kurssilla jokainen teki pääsääntöisesti omaa työtään, koettiin saman asian tekeminen sekä töiden yhteinen purkaminen rauhoittavana ja rentouttavana. Ryhmätilanteet koettiin myös helpottavina, sekä toiminta että keskustelut veivät ajatukset pois omista kivuista.

”Vaikka ei puhuta mitään, kaikki kuitenkin tekee jotain samaa asiaa, ja sitten niistä vielä se puretaan kuitenkin sit aina, siinä on joku semmonen helpottava ja yhteinen, sellainen yhteinen juttu, omaa aikaa.”

”Ajattelee, et on muuta tekemistä, ei pohdi sitä kipuaan niin paljon.”

Osallistujat kertoivat kivun olleen poissa myös kurssikertojen jälkeisen illan, mutta seuraavaan aamuun vaikutusta ei enää ollut. Osallistujat olivat olleet illalla paremmalla tuulella ja miettineet kurssilla läpikäytyjä asioita. Yksi ryhmäläisistä kertoi kärsineensä koko kurssin ajan normaalia enemmän päänsärystä, mutta hän itse epäili sen johtuvan enemmänkin muista syistä kuin kuvallisen ilmaisun kurssista.

”Mietti aina mitä täällä oli ollut ja sitten kaikkii töitä mitä oli tehty, ollu, sit oli ihan kiva sit se ilta.”

”Mä olin aika hyvällä tuulella sitten illalla, ja kyl se selkeesti helpotti.”

## 7.2 Kurssin vaikutukset koettuun uupumukseen

Toiminta kurssilla koettiin mielekkääksi, ja se auttoi unohtamaan uupumuksen. Itse toimintaa ei koettu uuvuttavana, vaikka se vaatikin paljon ajattelua ja keskittymistä. Sekä oman kertomansa mukaan että havaintojemme perusteella ryhmäläiset jaksoivat olla aktiivisesti mukana toiminnassa, vaikka olo olisikin ryhmäkerroille tullessa tuntunut uupuneelta.

”Mä olin hirveen uupunut ku mä tulín et mä jaksa kävellä tuota siltaa, kyl mä sit jaksoin tehdä, et se ei ollu liian fyysistä, et ku mä istuin ja tein sitä, kyllä se unohtu varmaankin siinä.”

Kun ryhmäkerralta lähdettiin pois, koettiin kerroilla olleen positiivisia vaikutuksia uupumukseen loppuillana. Tosin yksi osallistuja kertoi kaaoskartan teon olleen uuvuttavaa, etenkin kun työ jäi kesken ja työ jäi koko illaksi pyörimään mieleen.

”No mun mielest mä oli kauheen piristynyt tai semmonen niin ku energinen ja piristynyt. Mul oli niin hyvä olla. Mä olin iloinen ja mulla oli hyvä mieli.”

”Kyllä se ainakin se ilta sitten oli, mutta se on toisen tyyppistä, se ei ole niin alakuloista uupumusta, ku se sit oikein iskee, et se oli ehkä asteen helpompi kestää.”

Yksi ryhmäläisistä kertoi olonsa olleen positiivisempi ryhmäkertoja seuranneina päivinä, joten vaikutus kesti hänen kohdallaan pidemmälle kuin vain loppuillan. Toinenkin ryhmäläinen kuvasi myös saaneensa kurssin aikana lisää energiaa toimintaansa, joten kahden osallistujan kokemat kurssin positiiviset vaikutukset uupumukseen kestivät kauemmin, kuin vain kokoontumisillan.

”Seuraavanakin päivänä mä olin vähän niin ku ylpeä itsestäni, et toi mä sain aikaan tommosta, kyllä semmonen positiivinen ainakin niin seuraavina päivinä.”

”Mul tulee semmosii energiapyrähdysii ja sit semmosii luovii ajatuksii.”

### 7.3 Kurssin vaikutukset voimavarojen tunnistamiseen

Sekä voimavaroja lisääviä että kuluttavia asioita käsiteltiin lehtikollaasitöiden avulla. Asioiden konkreettinen paperille laittaminen koettiin selkeyttävänä ja helpottavana. Asioiden koettiin tulleen tietoisemmiksi, kun ne oli laitettu paperille näkyville.

”Ku sä lyöt paperille jonku tämmösen asian, ni se kyl antaa enempi pontta siihen.”

”Hämmästy siin kohtaa ku tosa näki, et niit on noin paljo.”

Kurssin aikana osallistujat kertoivat ajatelleensa enemmän voimavaroja lisääviä ja kuluttavia seikkoja, sekä pohtineensa mahdollisia ennaltaehkäiseviä muutoksia toimintatavoissaan.

”Oma ajattelu lisääntyy niin ku ihan hirveesti.”

”Ajatteli et taas tarttis jostain niin ku ihan helpottaa.”

Pohdinnan avulla huomattiin voimavaroja kuluttavia asioita. Töiden kautta tuli esiin myös sellaisia voimavaroja kuluttavia asioita, joita aikaisemmin oli pitänyt ennemminkin voimavaroina.

”Jollain tavalla toi (ansio)työ kuitenkin niinku kuluttaa.”

”Kyl siin jotenki niin ku ajatteli, et taas tarttis jostain niin ku ihan helpottaa,... en mä jaks enkä pysty tekemään niin pal ku ennen.”

Pohdinnan avulla eräs osallistujista sai aikaan myös elämässään konkreettisia muutoksia elämänlaatunsa parantamiseksi. Muutkin osallistujat pohtivat mahdollisia konkreettisia muutoksia jaksamisensa parantamiseksi, mutta eivät päässeet vielä toteutuksen tasolle.

”Mä oon jo alkanu toteuttaa tätä, olen käynyt uimassa joka päivä ja hoitanut kukkia.”

”Pitäis rohkeesti tota lähteä tämmösiin keskusteluryhmiin ja vaikka olla ite perustamassa.”

Kuvallisen ilmaisun harjoitukset koettiin rentouttavina ja rauhoittavina. Töitä oli mielekästä tehdä, ja ne herättivät ryhmäläisissä pääosin positiivisia ajatuksia. Harjoituksia oli ryhmäläisten mukaan helppo aloittaa ja tehdä, ja ne veivät tekijänsä mukanaan.

”Ainanki silloin kun siihen keskittyy, silloin hetkeksi unohtaa niinku kaiken muun.”

”Se oli tosi kivaa. Joo, se oli ihan semmost mukavaa. Jotenki rentouttavaa.”

”Tää oli tota semmonen inspiroiva, koko ajan tuli niin ku uusia ideoita. Värit teki sen, että tätä oli hirveen mukava tehdä, tähän meni sisälle.”

Kuvallinen ilmaisu koettiin inspiroivana, virikkeitä antavana ja mielekkäänä toimintana. Kaikki ryhmäläiset kertoivat ajatelleensa, että tekisi mieli kokeilla kyseistä toimintaa myös kotona. Ryhmäläisissä huomasi selvästi tarpeen toteuttaa itseään. Yksi osallistuja sai kuvallisesta ilmaisusta ajatuksen uudenlaisesta rentoutumiskeinosta.

”Mä ajattelin et jos lähtis niin ku tota taidemuseoon, jos sieltä kautta sit sais sitä rentoutusta tai semmosta haettua lisää.”

### 7.3.1 Vertaistuen merkitys

Ryhmäkeskusteluiden tärkeimmäksi anniksi koettiin omien tuntemusten purkaminen. Sama sairaus loi samankaltaisuuden tunnetta ryhmässä, eikä kenelläkään ollut tarvetta selittää sairauttaan tai siihen liittyviä ongelmia. Usein ryhmäkerran alussa sekä purkutilanteen jälkeen osallistujien vapaa keskustelu ajautui fibromyalgian hoitomuotoihin ja koettuun kipuun sekä omien kokemusten vertailuun.

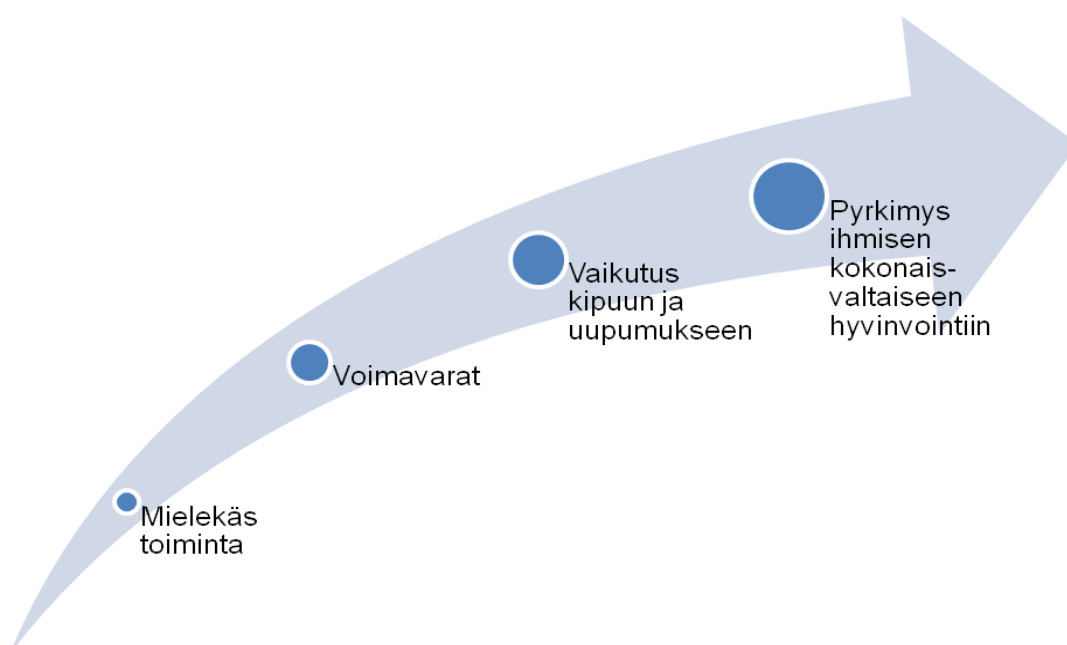
”Fibromyalgia ku on kuitenkin sellainen sairaus, että sitä ei ymmärretä, jos tulee joku ventovieras ja sä selität, millaista se on, niin se ei voi käsittää sitä, mut sitten kun on joku kanssaihminen, jolla on se sama vaiva, se on paljon helpompaa.”

Haastatteluissa ilmeni ryhmäläisten huoli toisistaan ja he pohtivat omaa sairauttaan verrattuna muiden ryhmäläisten tilanteisiin. Haastatteluista kävi ilmi, että vertaistuki on tärkeä ja sille olisi ilmeistä tarvetta.

”Kyllä se helpottaa, olis tämmönen ryhmä missä kävis, vaikka kerran kahdessa viikossa, ihan selvästi semmosella olis niin ku kysyntää.”

#### 7.4 Yhteenveto tutkimustuloksista

Tämä tutkimus osoitti, että psyykkistä hyvinvointia kehittävien kuvallisen ilmaisun harjoitusten avulla voidaan vaikuttaa asiakkaan voimavaroihin ja siten sairauden fyysisiin oireisiin. Mielekkäät ja keskittymistä vaativat harjoitukset suuntaavat ajatukset toimintaan, pois fyysisistä oireista. Itsetuntemusta ja siten elämänhallintaa kehittävät harjoitukset helpottavat selviytymistä kivun ja uupumuksen kanssa (KUVIO 4). Toimintaterapiassa olisi hyvä käyttää luovia toimintoja nykyistä monipuolisemmin kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi.



Kuvio 4. Mielekkään toiminnan vaikutus tutkimuksemme tulosten mukaan.



Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan ryhmämuotoisella kuvallisella ilmaisulla voidaan vaikuttaa asiakkaan itsetuntemuksen kehittymiseen, elämänhallintaan, sairauden tunteen muuttumiseen ja sosiaaliseen tukeen. Nämä osa-alueet löytyivät myös Perruzzan ja Kinsellin (2010, 264–266) kirjallisuuskatsauksen tuloksissa. Katsaus sisälsi 23 luovia menetelmiä käsittelevää tutkimusta. Kirjallisuuskatsaus osoitti, että luovilla menetelmillä voidaan vaikuttaa tehokkaasti juuri näihin osa-alueisiin.

Tutkimuksemme tuloksissa kipu ja uupumus vähenivät, kun osallistujien huomio kiinnittyi fyysisten oireiden sijaan harjoituksiin ja itse toimintaan. Osallistujat kertoivat mielialansa olleen parempi kurssikertojen jälkeen. Samankaltaisia tuloksia on saatu tutkimuksessa *Relieving symptoms in cancer: Innovative use of art therapy*, jossa on tutkittu taideterapiaa syöpää sairastavilla. Suurin osa tutkittavista (90 %) kertoi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantuneen johtuen huomion kiinnittymisestä positiivisiin asioihin ryhmäkerran aikana. (Nainis ym. 2006, 165–166.)

Teemahaastattelun tuloksista kävi ilmi voimavarojen selkiytyminen ja sitä kautta positiiviset muutokset elämänhallinnassa, vaikka osallistujat eivät sitä suoraan nimenneetkään haastatteluissa. Asioiden konkretisoitumisen avulla saavutettiin osallistujien omaa pohdintaa siitä, mihin hän pystyy ja mihin voimat riittävät, mikä edesauttaa elämänhallinnan tunteen säilyttämistä. Nainisin ym. (2006, 165–166) tutkimuksessa tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin tässä opinnäytetyössä. Osallistujat kokivat toiminnan mielekkäänä ja saivat sen kautta kokemuksia jonkin aikaan saamisesta. Monet olivat myös kommentoineet taiteen teon antaneen heille tunteen elämänhallinnasta. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat kertoneet taideterapian olleen rauhoittavaa ja rentouttavaa. Myös tässä tutkimuksessa osallistujat kertoivat kuvallisella ilmaisulla olleen samankaltaisia vaikutuksia.

Tässä tutkimuksessa voimavaroja selkiyttävien harjoitusten avulla vaikutettiin uupumuksen hallintaan. Kuluttavien asioiden näkyväksi tekeminen antaa ihmiselle myös mahdollisuuden vaikuttaa siihen, mihin hän suuntaa energiaansa. Ihmisen suunnatessa energiansa tärkeisiin asioihin, hän pystyy

itseään tyydyttävämällä tavalla täyttämään toiminnalliset roolinsa ja odotukset itseään kohtaan. (Taylor & Kielhofner 2003, 73.)

Tutkimusjoukossa erittäin tärkeäksi seikaksi koettiin se, että kaikki osallistujat sairastivat fibromyalgiaa. Ryhmäläiset kertoivat osallistumisen olevan helpompaa, kun kenenkään ei tarvinnut selitellä toisille kyseessä olevasta sairaudesta johtuvia ongelmia. Havaintojemme mukaan ryhmäläisten oli helpompaa eläytyä toisen asemaan, koska he tiesivät, miltä fibromyalgian sairastaminen tuntuu ja millaisia asioita se muuttaa elämässä. Laimion ja Karnellin (2010, 19) mukaan vertaistuki luo samankaltaisuuden tunnetta, ryhmässä kaikki ovat kokeneet samoja asioita. Samankaltaisuuden tunne auttaa omien olotilojen tarkastelussa ja ymmärtämisessä. Vertaistuki helpottaa ihmistä käsittämään omat tunteensa prosessiin kuuluvina ja huomaamaan, ettei ole ainoa. ”En olekaan tulossa hulluksi.”

Omien kokemusten jakaminen saattaa avata muille ja itselle uusia näkökulmia (Vahtivaara 2010, 22). Teemahaastattelun tuloksista ilmeni, että osallistujat peilasivat omaa tilannettaan muihin. Useimmat heistä ajattelivat olevansa muita osallistujia paremmassa tilanteessa, joka vaikutti positiivisesti sairauden tuntoon; oma olo ei tuntunut enää niin sairaalta ja vaikealta. Oman tilanteen vertailu muiden tilanteisiin lisäsi normaaliuden tunnetta.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että samankaltaisia tuloksia on saatu myös muissa luovien toimintojen tutkimuksissa suhteessa kipuun, uupumukseen ja itsetuntemuksen kehittymiseen. Tässä opinnäytetyössä on toteutunut tutkijatriangulaatio. Tutkijoita oli kaksi, jolloin pystyimme vähentämään ennakkokäsitysten vaikutuksia koko tutkimusprosessin ajan. Käytimme aineistonkeruumenetelminä teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia, jonka vuoksi tutkimuksessa esiintyy myös aineistotriangulaatio.

(Laine ym. 2008, 24–25.) Yhdessä tehty teemoittelu parantaa aineiston luotettavuutta tulosten kannalta. Aineiston teemoittelu perustuu teemarunkoon, joten teemoittelu ei ollut sattumanvaraista (Hirsjärvi & Hurme 2009, 141–142).

Teemahaastatteluiden tallennus ja litterointi parantavat tutkimustulosten luotettavuutta. Vastaukset kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan, jolloin tutkimuksen kannalta kaikki oleellinen pystyttiin paremmin huomiomaan. Vastauksia oli tarpeen vaatiessa helppo tarkistaa. Tallenteiden kuuluvuus oli erittäin hyvä. Toisaalta litterointi saattaa myös vaikuttaa tutkimustulosten analysointiin heikentävästi. Litteroitu aineisto ei kerro, millä äänenpainolla osallistuja on sanat sanonut tai missä kohtaa hän on pitänyt tauon sanojen välillä ja jäänyt pohtimaan kyseistä asiaa. Litterointi jättää pois myös erilaiset äännähdykset, kuten huokaukset, jotka voivat kertoa paljon tunnetilasta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 138–140, 185.)

Käytimme sekä alku- että loppuhaastattelussa kysymysten lisäksi VAS-kipujanaa. Janan käytön tarkoituksena oli vertailla koettua kipua ennen ja jälkeen kurssin. VAS-janan tulokset eivät kuitenkaan olleet yhdenmukaisia haastattelutulosten kanssa. Tuloksista ilmeni, että ryhmämuotoisen kuvallisen ilmaisun kurssin vaikutus kipuun oli lyhytaikainen, ja VAS-janan mittaustuloksella ei ollut mahdollista kertoa muutoksesta ryhmäkertojen aikana. Kipujanaa olisi voinut käyttää jokaisella ryhmäkerralla, jolloin sen mittaukset olisivat saattaneet tukea tutkimustuloksia. Keskiarvojen laskeminen oli mahdotonta tutkimusjoukon liian pienen koon vuoksi.

Haastattelutilanteessa osallistujan kokema sen hetkinen tunne kivusta saattaa vaikuttaa hänen vastauksiinsa. Jos osallistuja on sillä hetkellä kivuton ja hänellä on energisempi olo, hän todennäköisemmin myös vähättelee kipujaan kuin hetkenä, jolloin kipuja on enemmän. Kuvallisen ilmaisun kurssi ajoittui huhti- ja toukokuulle 2010. Tutkimuksen tuloksiin saattoi vaikuttaa vuodenaika, sillä jotkut osallistujat kertoivat vuodenajan vaikuttavan kipukokemuksiin. Esimerkiksi syksyllä, kun on kosteampaa ja koleampaa, oireita kerrottiin olevan enemmän. Olisikin mielenkiintoista toistaa tämä sama tutkimus eri vuodenaikana.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt määrällisesti suurempi tutkimusjoukko. Käyttämämme tutkimusjoukko edusti kuitenkin täysin tutkimuskohdetta, sillä kaikki osallistujat olivat sairastaneet fibromyalgiaa useamman vuoden ajan. Tapaustutkimuksen näkökulmasta pääsimme tavoitteeseen, eli ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Ilmiöstä olisi voinut tulla monivivahteisempi, mikäli ryhmä olisi ollut hieman isompi.

Tutkimuksen luotettavuutta saattoi heikentää se, ettei kummallakaan tutkijalla ollut aikaisempaa kokemusta teemahaastattelusta. Vaikka olimme laatineet haastattelurungon teemojen mukaan, valmiita kysymyksiä ei ollut. Haastattelijan oli esitettävä tarkentavia kysymyksiä, jos vastaukset tuntuivat olevan sisällöltään liian suppeita tutkimusongelmiin nähden. Tarkentavia kysymyksiä tarvittiin myös tilanteissa, joissa vastaaja ei vastannut annettuun aiheeseen. Toisaalta luotettavuutta parantaa se, että molemmat tutkijat olivat mukana kaikissa haastattelutilanteissa. Toinen haastatteli ja toinen saattoi halutessaan kysyä tarkentavia kysymyksiä. Pilotoinnilla pyrittiin parantamaan teemahaastattelun luotettavuutta. Tutkimustulosten luotettavuutta saattoi heikentää se, että samat henkilöt sekä ohjasivat kurssin että suorittivat loppuhaastattelun. Osallistujilta saatu palaute olisi saattanut olla erilaista, jos joku ulkopuolinen olisi ohjannut kuvallisen ilmaisun kurssin.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu ja sen pystyy tarvittaessa toistamaan. Ryhmäkertojen harjoitukset ovat myös toistettavissa, koska olemme kuvailleet käyttämämme harjoitukset ja niiden tavoitteet. Persoonien välillä on tietysti aina eroa; sekä ryhmän ohjaajien että osallistujien persoonaeroilla on vaikutusta tutkimustuloksiin. Arvioidessamme kurssin toteutusta pohdimme erilaisten ohjaustyylien vaikutusta kurssin etenemiseen ja osallistujien kokemusten myötä tutkimustuloksiin. Myös kurssille valitut harjoitukset vaikuttavat hyvin paljon osallistujien kokemuksiin kurssista ja siihen, miten he ovat kokeneet hyötyvänsä siitä.

## 8.2 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotus

Tämä tutkimus vahvistaa oletustamme, että kuvallinen ilmaisu luovana toimintana sopii hyvin fibromyalgiaa sairastavien asiakkaiden itsetuntemuksen kehittämiseen ja siten kipujen ja uupumuksen hallintaan. Tutkimuksesta on hyötyä kaikille, jotka etsivät tietoa kuvallisen ilmaisun käytöstä fibromyalgia-asiakkaiden kuntoutuksessa. Tutkimus osoitti, että kuntoutuksessa ryhmämuotoinen kuvallinen ilmaisu saavuttaa tuloksia lyhyessäkin ajassa. Tutkimus antaa viitteitä myös siitä, että vertaistuki on tehokas keino muuttaa sairauden tunnetta, joka osaltaan vaikuttaa yksilön elämänhallinnan tunteeseen.

Toimintaterapian menetelmänä kuvallisella ilmaisulla voidaan vaikuttaa monipuolisesti asiakkaan toimintakykyyn. Esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöasiakkaille kuvallinen ilmaisu olisi monivaikutteinen menetelmä, jolla voidaan harjoittaa psyykkisiä, kognitiivisia ja motorisia taitoja. Jatkotutkimusaiheena olisikin mielenkiintoista tutkia kuvallisen ilmaisun käyttöä neurologisten asiakasryhmien kuntoutuksessa, kuten AVH- ja MS-asiakkailla.

## LÄHTEET

- Björkheim, P. 2000. Kivusta ja taiteesta. Teoksessa Sailo, E. & Vartti, A.-M. (toim.) Kivunhoito. Tampere: Tammer-Paino Oy, 50–55.
- Cole, M. B. 2005. Group dynamics in occupational therapy. 3., painos. Thorofare: SLACK Incorporated.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow. Elämän virta. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Girard, L., Ihanus, J., Laine, R. & Ropponen, M. (toim.) 2008. Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Espoo: Redfina Oy.
- Haanpää, J. 2000. Kroonisen kipupotilaan toimintaterapia – Fibromyalgiaa sairastavan kivunkäsittelykeinot. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.
- Hannonen, P. 2002. Pehmytkudosten kiputilat. Teoksessa Leirisalo-Repo, M.; Hämäläinen, M.; Moilanen, E. (toim.) Reumatudit. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 346–353.
- Hannonen, P. 2005. Fibromyalgia. Teoksessa Lindgren, K.-A. (toim.) TULES. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. 1., painos. Helsinki: Duodecim, 209–216.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. 1., painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kalso, E., Elomaa, M., Estlander, A.-M. & Granström, V. 2009. Akuutti ja krooninen kipu. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio, A. (toim.) 2009. Kipu. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 104–115.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kielhofner, G. 2008. The Basic Concepts of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation. Fourth edition. U.S.A.: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolter Kluwer business, 11–23.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- van Koulil, S., Effting, M., Kraaimaat, F. W., van Lankveld, W., van Helmond, T., Cats, H., van Riel, P. L. C. M., de Jong, A. J. K., Haverman, J. F. & Evers, A. W. M. 2007. Cognitive-behavioural therapies and exercise programmes for patient with fibromyalgia: state of the art and future directions. Ann Rheum Dis 2007; 66: 571–581.
- Kukkurainen, M. L. 2006. Fibromyalgiaa sairastavien koherenssin tunne, sosiaalinen tuki ja elämänlaatu. Oulu: Oulu University Press.
- Laimio, A. & Karnell, S. Vertaistoiminta, Kokemuksellista vuorovaikutusta 2010. Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–20.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen P. 2008. Tapaustutkimuksen taito. 2., painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Laitoniemi, M. 2006. Hyvä mielenterveys. Viitattu 6.5.2010 <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Lepistö, S. & Suvia- Väistö, K. 2008. Kuva – suuri mahdollisuus. Toimintaterapeuttien kokemuksia kuvailmaisusta työikäisten mielenterveystyössä. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Leppävuori, A. 2006. Krooninen väsymysoireyhtymä. *Duodecim* 2006;122(5):545–53.

Liebman, M. 2002. Taideterapia ja muu hoitotyö. Teoksessa Liebman, M. (toim.) *Mielen kuvia – taideterapia käytännön hoitotyössä*. 2., painos. Oy UNIpress Ab, 1–9.

Lindberg, L. 2004. Kivut. Apua selkä- ja muihin liikuntaelinsairauksiin. Jyväskylä: Ajatus kirjat.

Mantere, M.-H. 2009. Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H., Mantere M.-H. *Taideterapian perusteet*. 2., painos. Helsinki: Duodecim, 177–183.

McKay, P. G., Duffy, P. & Martin, C. R. 2009. Are chronic fatigue syndrome and fibromyalgia the same? Implications for the provision of appropriate mental health intervention. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 2009, 16, 884–894.

Mikkelsen, M., Kauppi, M. & Honkanen, V. 2008. Reumataudit. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) *Kuntoutus*. 2., painos. Helsinki: Duodecim, 458–471.

Nainis, N; Paice, J. A; Ratner, J; Wirth, J.H; Lai, J. & Shott, S. 2006. Relieving Symptoms in Cancer: Innovative Use of Art Therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2006 Vol. 31 No.2, February, 165–166.

Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5., uudistettu painos. Tampere: Tammer-Paino.

Oh, T., Stueve, M., Hoskin, T., Luedtke, C., Vincent, A., Moder, K. & Thompson, J. 2010. Brief Interdisciplinary Treatment Program for Fibromyalgia. Six to Twelve Months Outcome. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* 2010, Vol. 89, No.2, February, 115–124.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Peruzza, A. & Kinsella, E. A. 2010. Creative arts occupations in therapeutic practice: a review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy* 2010, June 73 (6), 261–268.

Reynolds, F. & Prior, S. 2006. Creative Adventures and Flow in Art-making: a Qualitative Study of Women Living with Cancer. *British Journal of Occupational Therapy* 2006, June 69(6): 1–8.

Saarelma, O. 2009. Väsymys. Viitattu 27.3.2010  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00348](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00348)

Sailo, E. 2000. Kivun kirjaaminen. Teoksessa Sailo, E. & Vartti A.-M. (toim.) *Kivunhoito*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 97–110.

Sailo, E. 2000. Mitä kipu on? Teoksessa Sailo, E. & Vartti A.-M. (toim.) *Kivunhoito*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 30–38.

Soares, J.J.F. & Grossi, G. 2002. A Randomized, Controlled Comparison of Educational and Behavioural Interventions for Women with Fibromyalgia. *Scandinavian Journal of Occupational therapy* 2002; 9:35–45.

Taylor, R. R. & Kielhofner G. W. 2003. An Occupational Therapy Approach to Person with Chronic Fatigue Syndrome: Part Two, Assessment and Intervention. *Occupational Therapy in health Care* 2003. Vol. 17(2), 63–87.

Tikkanen, T. 2006. Psykoterapiaopas. Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. 3., painos. Helsinki: WSOY.

- Vahtivaara, J-M. Kokemustieto. Vertaistuesta vaikuttamiseen. 2010 Teoksessa Laatikainen, T. Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 21–24.
- Vainio, A. 2009. Kipu ja kärsimys. Teoksessa Kalso, E., Haanpää, M. & Vainio, A. (toim.) 2009. Kipu. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 13–26.
- Vainio, A. 2004. Kivunhallinta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.



- 1. Käydään läpi harjoitukset: miltä kunkin harjoituksen tekeminen tuntui ja miksi.**
- 2. Mieti voimavarojasi. Opitko jotain uutta kurssin aikana? Kuluttavat ja lisäävät asiat... Mitä?**

Tarkentavia apukysymyksiä:

- Opitko harjoitusten avulla jotain uutta itsestäsi? Mitä? Minkälaisia vaikutuksia sillä on sinuun, esim. arjessa?
- Saitko ryhmältä tukea? Millaista? Auttoiko se sinua? Miten?
- Millaiselta keskustelu ryhmässä sinusta tuntui? Miksi? Vaikutus?
- Huomasitko kurssin aikana uusia asioita, jotka vaikuttavat stressin kokemiseen?

- 3. Puhutaan kivusta. Huomasitko jotain muutoksia kurssikertojen aikana / koko kurssin aikana?**

VAS-jana                      pahin mahdollinen \_\_\_\_\_ normaali kipu \_\_\_\_\_

Tarkentavia apukysymyksiä:

- paikka kehossa
- esiintymistiheys / esiintymisen vuorokauden aika
- kivun rajoittamat toiminnat: Pystyitkö kurssin aikana tekemään enemmän jotain asioita kivusta huolimatta?
- kivun hallintakeinojen tunnistaminen: Huomasitko uusia asioita, jotka pahentavat tai helpottavat kipua? Hyöty / apu arkipäivässä

- 4. Millaisena olet kokenut uupumuksen koko kurssin / ryhmäkertojen aikana?**

Tarkentavia apukysymyksiä:

- tyyppi: henkinen / fyysinen / molemmat
- syvyys, voimakkuus
- lepo: Muuttuiko lepäämiseen käyttämäsi aika kurssin kuluessa?
- toiminnoista selviytyminen: Jaksoitko kurssin aikana tehdä enemmän asioita?
- Oletko löytänyt kurssin aikana harjoitusten avulla jonkun uuden asian joka rentouttaa / tuottaa hyvää oloa? Vaikuttaako se kokemaasi uupumukseen ja stressiin?

