

Taru Vulli

VIRIKETOIMINNAN NYKYTILANNE JA KEHITTÄMINEN
PALHONIEMEN HUOLTOKODISSA

Kuntoutusohjauksen – ja suunnittelun koulutusohjelma
2011

VIRIKETOIMINNAN NYKYTILANNE JA KEHITTÄMINEN PALHONIEMEN HUOLTOKODISSA

Vulli, Taru
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuntoutuksen koulutusohjelma
syyskuu 2011
Ohjaaja: Sallinen, Merja
Sivumäärä: 32
Liitteitä: 2

Asiasanat: terveysliikunta, päihdekuntoutus, viriketoiminta, ryhmätoiminta, Palhoniemen huoltokoti

Opinnäytetyön aiheena oli viriketoiminnan nykytilanteen kartoitus ja kehittäminen Kurun Palhoniemen huoltokodissa, joka on Tampereen kaupungin omistama päihdehuoltolaitos.

Opinnäytetyöni oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, ja tutkimusmenetelmänä käytin kyselytutkimusta. Kysely jaettiin kaikille talossa olleille asiakkaille huhtitoukokuun vaihteessa 2011, ja kyselyyn vastasi 21 asiakasta. Vastausprosentti oli 61,8 %.

Loppuvuoden 2010 aikana viriketoiminnan kehittäminen osaksi päiväohjelmaa onnistui hyvin, joskin osallistumisprosentti olisi voinut olla korkeampi. Henkilökunnan mielestä säännöllisesti järjestetty viriketoiminta vähensi kuormitusta sairaanhoitajanhuoneen ovella erityisesti aamuisin. Keväällä 2011 opinnäytetyöhön liittyen järjestettiin kysely, jolla kartoitettiin osallistumista viimeisen puolen vuoden aikana viriketoimintaan ja kysyttiin mielenkiintoa muutamii uusiin ehdotuksiin viriketoiminnan kehittämiseksi.

Tulosten perusteella voidaan todeta viriketoiminnan tarpeellisuus asiakkaiden toiveet huomioiden. Uudesta toiminnasta oltiin kiinnostuneita, ja osallistuminen ”aina järjestettäessä” oli useamman asiakkaan vastauksessa. Passiivisten osuus tällä hetkellä näyttäisi pysyvän jatkossakin samalla tasolla, uudesta tarjonnasta huolimatta. Otollisin asiakasryhmä saada aktiivisiksi ovat ne, jotka tällä hetkellä osallistuvat ”satunnaisesti”. Varsinkin uusien viriketoimintaehdotusten pohjalta he olisivat innokkaita osallistumaan ”aina järjestettäessä”.

PRESENT STATUS AND DEVELOPMENT OF RECREATIONAL THERAPY IN THE PALHONIEMI CARE HOME

Vulli, Taru

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Counseling and Planning

September 2011

Supervisor: Sallinen, Merja

Number of pages: 32

Appendices: 2

Key words: health exercise, substance abuse rehabilitation, recreational therapy, group therapy, Palhoniemi Care Home

This thesis examines the present status and development of recreational therapy at the *Palhoniemi Care Home* located in Kuru. The *Palhoniemi Care Home* is a facility for treating substance abusers and is owned by the Tampere municipality.

The thesis used the quantitative research method and the study was performed using a questionnaire. The questionnaire was given out to the care home's clients during April and May of 2011. The 21 clients who responded to the questionnaire represented 61.8% of the total clientele.

Good progress was made in developing the recreational therapy as part of the daily routine during the fall of 2010 even though client participation could have been higher. According to staff, the load on the nurses' office was reduced by regular recreational therapy, especially in the morning. As a part of the thesis work during the spring of 2011, the clients' participation in recreational therapy during the past 6 months was determined using a questionnaire. The questionnaire also contained questions on the client's interest in a few ideas for developing the recreational therapy further.

From the responses it can be concluded that recreational therapy that takes into account the clients' wishes is a necessity. An interest was shown for new activities and the majority of clients indicated that they participate in the activities "always when available". At present it appears that the number of passive clients will remain unchanged regardless of new activities. The clients most likely to become active are those who currently participate "sporadically". Specifically, based on the suggestions for new recreational activities, these clients respond that they would be willing to participate in the activities "always when available".

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PÄIHDEKUNTOUTUS	7
2.1	Lainsäädäntö päihdetyössä	7
2.2	Päihdekuntoutuksen toimintamuotoja	8
3	HYVINVOINTI	10
3.1	Ryhmätoiminta	10
3.2	Asiakkaiden odotuksista kuntoutukselle	10
4	PALHONIEMEN HUOLTOKOTI	12
4.1.1	Toimitilat	12
4.1.2	Huoltokodin palvelukuvaus ja palvelut	13
4.1.3	Henkilöstö	15
5	VIRIKETOIMINNAN TILANNE SYKSYLLÄ 2010	16
5.1	Viriketoiminnan tilanne Palhoniemen huoltokodissa syksyllä 2010	17
5.2	Viriketoiminnan kehittäminen.....	17
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA ONGELMA SEKÄ TOTEUTUS	20
6.1	Kvantitatiivinen tutkimus	20
6.2	Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston keräys ja analysointi	20
6.2.1	Asiakastytyväisyyskysely	21
6.2.2	Viriketoiminnankysely	22
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	24
7.1	Viriketoimintaan osallistuminen	24
7.1.1	Viriketoimintaan osallistuminen jatkossa	25
7.1.2	Viriketoimintaan osallistumisen vaikutukset asukkaiden arkeen.....	26
7.1.3	Onko sinulla muita ideoita viriketoiminnan kehittämiseksi?	27
8	YHTEENVETO	28
9	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Päihdekuntoutus on tarkoitettu asiakkaille, joiden päihteidenkäyttö on muodostunut ongelmaksi sekä itselle että lähipiirille ja on haitallista fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle sekä sosiaaliselle elämälle. Päihdekuntoutuksen lähtökohtana on aina oma motivaatio.

Viriketoiminta on asiakkaiden jokapäiväistä elämää. Oman toimintakyvyn mukainen osallistuminen säännölliseen ryhmätoimintaan, teematuokioihin ja retkiin tukee psykososiaalisen ja fyysisen toimintakyvyn säilymistä sekä luo viihtyisyyttä laitoshoidon. Hyötyliikuntaa parhaimmillaan on päivittäinen ulkoilu, liikuntahetket, osallistuminen itselle tärkeään ryhmätoimintaan. Se auttaa rakentamaan elävää ja hyvää arkea. Viriketoiminta antaa aihetta iloita omista kyvyistä ja yhdessä olemisesta, mikä näin ollen tukee hyvin muidenkin osa-alueiden kuntoutumista osana päihdekuntoutusta. (Helsingin Diakonilaitoksen Hoiva Oy:n www-sivut 2011)

Ensin on ”ei koske minua” – asenne, sitten voi alkaa esiintyä orastavaa tyytymättömyyttä omaan olotilaan ja tuntemuksiin. Sen jälkeen kiinnostus voi alkaa kasvaa, kokeillaan jo jotakin toisenlaista toimintaa. Muutos voimistuu ja ollaankin täydessä vauhdissa, toteuttamassa uutta. Se vakiintuu ja kiinnittyy omaan elämään ja sitä pidetään tietoisesti yllä, kunnes lopulta siitä on tullut elämäntapa. (Järvilehto & Kiiski 2009, 79.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat alkoholia pitkään käyttäneet vaikeasti päihdeongelmaiset asiakkaat Palhoniemen Huoltokodissa Kurussa. Heiltä puuttui systemaattisesti toteutettu ja ohjattu viriketoiminta laitoshoidojaksolla, ja sen kehittäminen oli tehtävänäni vuoden 2010 lopussa ollessani siellä töissä. Työni sai jatkoa, kun tehtävänäni oli vielä kevään 2011 aikana suorittaa asiakastyytyväisyyskysely, joka kartoitti asiakkaiden mielekkyyden ja viihtyvyyden lisääntymistä laitoshoidojaksolla siellä pyörivän päivittäisen viriketoiminnan johdosta. Lisäksi tavoitteena oli

kartoittaa asiakkaiden osallistumista ehdotettuihin uusiin ideoihin kyselylomakkeen pohjalta.

2 PÄIHDEKUNTOUTUS

2.1 Lainsäädäntö päihdetyössä

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Suomen kuntaliitto ovat tehneet vuonna 2002 Päihdepalvelujen laatusuositukset, jonka avulla pyritään luomaan laadukkaita päihdepalveluita. Suositukset on tarkoitettu käytettäväksi kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalveluissa. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3, 9.)

Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma ”Mieli ja päihde” on viimeisin sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän laatima ehdotuslista mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Suunnitelman pyrkimyksenä on asiakkaan aseman vahvistus, mielenterveyden ja päihhteettömyyden edistäminen sekä haittojen ehkäisy ja avo- ja peruspalveluiden painotus mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010; Terveiden- ja Hyvinvoinninlaitos 2010.)

Päihdekuntoutusta keskeisimpinä sääteleviä lakeja on seuraavia: päihdehuoltolaki 41/1986, raittiustyölaki 828/1982, sosiaalihuoltolaki 710/1982, kansanterveyslaki 66/1972, erikoissairaanhoidonlaki 1062/1989, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000 ja laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. (Sosiaali- ja terveysministeriö: sosiaali- ja terveystalvet 2009; Finlex®.) Päihdekuntoutusta ja viriketoimintaa säätelee pääasiassa päihdehuoltolaki, joka suosittaa kuntoutumista tukevaa ja elämän mielenkyyttä lisäävää viriketoimintaa niin laitoksessa kuin kotiin siirryttäessä, vaihtoehtona hallitsemattomalle päihteiden käytölle.

2.2 Päihdekuntoutuksen toimintamuotoja

Päihdekuntoutuksessa ei riitä, että käsitellään ainoastaan ja vain asiakkaan päih-teidenkäyttöä. On myös kartoitettava koko hänen sosiaalinen elämäntilanteensa. Mis-tä hän tulee ja minne hän palaa hoidon jälkeen? Tukeeko hänen sosiaalinen tilanteen-sa toipumista vai ehkäisee sitä? Päihdekuntoutuksessa on erittäin tärkeää ottaa huo-mioon koko sosiaalinen ympäristö missä asiakas elää ja toimii. (Lahti & Pienimäki 2004, 137)

Terveysliikunnan avulla päihdekuntoutuksessa luodaan edellytyksiä ajan ja elämän-rytmin jäsentymiselle. Päihdeongelma on yksi merkittävimmistä terveysuhistamme tänä päivänä. Suomalaisista aikuisista lähes 90 % käyttää jonkinasteista alkoholia. Päihdekuntoutuksella tuetaan asiakasta hoitamaan itseään ja annetaan tietoa, millä päihdepotilas kiinnostuisi myönteisellä tavalla itsestään, kehostaan ja mielestään sekä kehon ja mielen vuorovaikutuksesta. Liikunnan avulla kuntoutuja saa tietoa ja mah-dollisuuksia kokeilla mm. hengityksen, tunteiden ja lihasjännityksen yhteyden ym-märtämistä. Pyritään edistämään sympaattisen ja parasympaattisen hermoston tasa-painoa, rentoutumista sekä lievittämään kipua. (Järvenpään Sosiaalisairaala, Riitta Latvakangas) Meillä kaikilla on runsaasti käyttämättömiä voimavaroja ja mahdolli-suuksia. Siksi on hyvä tiedostaa omat ajattelutapansa, hyväksyä tai hylätä ne ja vasta-ta myös seurauksista. vain itse voi muuttaa ajatuksiaan. (Ojanen 1994,19)

Tavoitteiden asettamiseen päihdeasiakkaan kohdalla vaikuttavat:

- mihin vaiheeseen hoitoa liikunta ajoittuu
- hoitajakson pituus ja asiakkaan omat tavoitteet
- yksilö vai ryhmämuotoinen kuntoutus, henkilöstöresurssit ja viitekehys

Luovia ja ilmaisevia menetelmiä käytetään päihdehoidossa ja kuntoutuksessa muiden kuntoutusmuotojen rinnalla. Luovia menetelmiä ovat esimerkiksi kuvallinen ilmaisu (piirustus, maalaus ja muovailu), valokuvaus tai videointi, musiikki (aktiivinen kuun-telu, laulaminen ja soittaminen), kirjallisuus (tarinoiden, satujen, runojen, elämänker-tojen, kokemusten kirjoittaminen ja lukeminen), tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät (rooliharjoitukset, dramatisointi ja leikilliset tehtävät). (Salo-Chydenius 2003.)

Menetelmien tavoite on auttaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoa sellaisille ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Tarkoituksena on helpottaa vuorovaikutusta ja päästä tutkimaan lähemmin asiakkaan päihteidenkäyttöä, päihdehistoriaa, elämäntilannetta ja -historiaa, erilaisia riskitilanteita, pyrkimyksiä ja haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Erityisen tärkeää on asiakkaan oma kuvaus ja määrittely ongelmista ja kärsimyksestä. Samanaikaisesti tarkastelun kohteena ovat myös asiakkaan omat voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä hallinnan ja selviytymisen keinot. Työntekijä pyrkii luovien ja ilmaisevien toimintamuotojen avulla aikaansaamaan vastavuoroisen dialogin. (Salo-Chydenius 2003.)

Myös vaihtoehtoiset toimintatavat tulevat vuorovaikutuksen myötä mahdollisiksi. Vähitellen ihminen voi liittää ajatukset, tunteet, mielikuvat ja toiminnan osaksi minuuttaan – ja kenties muuttaa ajatteluaan ja toimintaansa tarkoituksenmukaisemmaksi. Menetelmissä luotetaan ihmisen oppimiskykyyn. (Salo-Chydenius 2003.)

Uuden tutkimuksen mukaan, liikkumattomuus on jopa viinaa ja huumeita vaarallisempaa. UKK-Instituutin Marjo Rinteen mukaan ”Tee ainakin jotakin” sopii myös laitostuntoutukseen. Pieni sysäys liikkumiseen antaa onnistumisen kokemuksia ja kasvattaa motivaatioita eteenpäin. Mielialan paranemiseen riittää yleensä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ilman varsinaista fyysisen kunnon paranemista. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden oma-aloitteisen aktiivisuuden heräämiseen ja sosiaalisiin kontakteihin. Mielialaa edistävän liikunnan on oltava säännöllistä. (Hiltunen, Aamulehti 8.5.2011).

3 HYVINVOINTI

3.1 Ryhmätoiminta

Inhimillinenkin hyvinvointi on aina yhteydessä muihin ihmisiin. Kuntoutuksessa ihmisryhmä on yksilölle kuntoutumisympäristö. Ihmisryhmästä muodostuu kasvu- ja oppimisympäristö, jotka vaikuttavat ryhmään kuuluviin ja päinvastoin. Asiakkaiden keskinäinen vertaisuus on pohjalla suunnitella ja ohjata viriketoimintaa. Asiakkaat tutustuvat toisiinsa ja vuorovaikutus lisääntyy, josta syntyy kuntoutumisasiheita tukeva tekijä. Kuulluksi tuleminen ja havainnot, että muillakin on samoja pulmia, avaa uusia näkymiä. Kuntoutustoiminnan onnistumisen kannalta on huomattava, että vaikka ristiriitaisia, ahdistavia, pelonsekaisia, kateellisia tai muita puolustavia tai suorastaan tuhoavia tunteita esiintyisi, niiden ei pidä antaa estää yhteistä toimintaa toteutumasta. (Järvilehto & Kiiski 2009, s.47)

Ryhmän tavoitettua yhteisen ymmärryksen ja hyväksytyksi tulemisen kokemisen, yhteinen toiminta voimistuu. Ohjatussa ryhmässä yksilön on turvallista ja parantavaa kokea erilaisia asioita.

3.2 Asiakkaiden odotuksista kuntoutukselle

Ruotsalaisen tutkimuksessa Östlund työtovereineen (2001) selvitti asiakkaiden odotuksia kuntoutukselle. Asiakkaat kokivat saaneensa sosiaalista tukea silloin, kun heitä oli kohdeltu yksilöllisesti ja oma persoonanaan ja kun heiltä oli kysytty mielipidettä ja heihin oli luotettu. Asiakkaat eivät kokeneet saaneensa tukea henkilökunnalta, jos heitä oli kohdeltu vain yhtenä joukosta, toimenpiteiden kohteena ja jos heihin ei heidän mielestään ollut luotettu tai kiinnitetty huomioita tai heille oli annettu vain ohjeita ja määräyksiä. (Härkäpää & Järviöskoski 2004, 92-93)

Taulukko 1. Asiakkaiden kokemus terveydenhuolto- ja kuntoutushenkilöstöltä saadusta tuesta (Härkäpää ym. 2001)

Kokemus tuen saamisesta	Kokemus tuen puuttumisesta
- kohdeltu omana persoonanaan - kohdeltu subjektina - luotettu - kuunneltu - kysytty mielipidettä - yksilöllinen kohtelu	- kohdeltu yhtenä joukosta - kohdeltu objektina - ei luotettu - ei kuunneltu - annettu määräyksiä ja ohjeita - vakiokohtelu

Kuntoutuksen ilmapiiriin vaikuttavat ulkoiset olosuhteet sekä mukana olevat henkilöt ja heidän persoonallisuutensa. Tunteet liittävät meidät paikkaan, aikaan ja tapahtumiin. Monesti tunteet ratkaisevat, kokeeko asiakas olevansa mukana toiminnassa vai onko hän jotenkin irrallinen tai ulkopuolinen. Keskinäisten tapaamisten ja yhteisen toiminnan mukana luottamus osoitetaan, saadaan ja ansaitaan. Ryhmissä luottamus vahvistuu, kun yhdessä kohdataan tärkeitä asioita ja käsitellään niitä. Ryhmissä ohjaajien panos luottamuksen syntymisessä on ratkaiseva. (Järvilehto & Kiiski 2009, 43.)

Kuntoutuksessa tavoitellaan voimavaroja lisääviä kokemuksia ja tässä tapauksessa toimintakykyä ylläpitää tai jopa parantavaa toimintaa asiakkaiden hyväksi.

Ihminen tarvitsee tietyn määrän fyysistä aktiivisuutta päivittäin, jotta elimistön rakenteet ja toiminnot pysyisivät kunnossa. Tällaista toimintakykyä ylläpitävää päivittäistä toimintaa, fyysisesti aktiivista elämäntapaa kutsutaan hyötyliikunnaksi. (Vuori 1997, 125)

4 PALHONIEMEN HUOLTOKOTI

Palhoniemen huoltokoti on Tampereen kaupungin oma, Kurussa sijaitseva päihdeongelmiin laitoshoidon tarjoava yksikkö. Huoltokodissa on saatavana lyhytaikaista, itsenäistä asumista tukevaa laitoshoidon, sekä pitkäaikaisempaa hoitoa ja kuntoutuspalveluita. Palvelut on tarkoitettu vaikeasti päihdeongelmaisille ja päihteitä pitkäaikaisesti käyttäneille naisille ja miehille. Palhoniemen toiminta perustuu yksilölliseen hoitoon ja asiakkaan osallistumiseen. Yksiköllä on 55 vuoden kokemus iäkkäiden päihdeongelmaisten hoidosta. Huoltokoti on täyden ylläpidon ja hoidon sisältävää laitoshoidon, joten maksullisia oheis- ja lisäpalveluita ei ole. Tukiasuntotoiminnan ateriapalvelut ovat maksullisia. (Tampereen kaupunki, päihdepoliittinen suunnitelma 2009-2012.)

Huoltokodissa on 47 virallista asiakaspaikkaa, joista 6 naisille. Tyrkkölän tukiasuntotoimintaa toteutetaan kolmessa asunnossa, joihin voi asuttaa 6 henkilöä. Tällä hetkellä asukasluku on 34 asiakasta, joista 4 naista (27.4.2011).

4.1.1 Toimitilat

Päätalon alakerta on tarkoitettu liikuntarajoitteisille ja/tai muuten huomattavasti hoitoa tai valvontaa vaativille asiakkaille. Asiakaspaikkoja on 14. Kerroksessa on hoito- ja päivystyshuone, johtajan ja sosiaalityöntekijän huone, suihkutilat, inva- wc sekä ruokasali ja keittiö. Yläkerta on tarkoitettu asiakkaille, joilta edellytetään itsenäistä liikuntakykyä, koska rakennuksessa ei ole hissiä. Asiakaspaikkoja on 25.

Tupala sijaitsee 50 metrin päässä päätalosta. Rakennuksessa on kolme neljän hengen soluasuntoa ja yksi kahden hengen soluasunto. Asiakaspaikkoja on 14.

Johtola, viriketoimintatila, sijaitsee pihapiirissä 50 metrin päässä päätalosta. Ohjaajat järjestävät talossa päivittäin viriketoimintaa. Toimii myös koulutustilana.

Tyrkkölän tukiasunnot sijaitsevat 800 metrin päässä huoltokodista. As.oy Tyrkkölässä on huoltokodilla välivuokrattuna kolme huoneistoa, joissa asukaspaikkoja 6.

Kaikissa rakennuksissa on asianmukaiset ”rampit”, joten pyörätuolilla ja rollaattorilla pystyy kulkemaan rakennuksiin. Asiakkaat voivat saada huoltokodista sosiaalityöntekijän ja sairaanhoitajan palveluiden lisäksi ateria, siivous ja pesulapalveluita ja osallistua viriketoimintaan. (Ahovainio, syksy 2010)

4.1.2 Huoltokodin palvelukuvaus ja palvelut

Toiminnan perusteena on yksilöllinen asiakaskohtainen HOITO JA PALVELUSUUNNITELMA. (Ahovainio kevät 2011)

Palhoniemen huoltokoti tarjoaa päihdehuoltopalveluita vaikeasti päihdeongelmaisille tamperelaisille, iäkkäille, päihteitä pitkään väärinkäyttäneille asiakkaille. Palvelutuotteet ovat 1. pitkäaikainen laitoshoido ja 2. lyhytaikainen itsenäistä asumista tukeva laitoshoido sekä 3. tukiasuntotoiminta.

Palhoniemen huoltokodin hoito on ensisijaisesti perushoitoa / lääkinnällistä hoitoa, jonka avulla asiakas kuntoutetaan pitkään jatkuneen päihteiden väärinkäytön jälkeen mahdollisuuksien mukaan entiseen kuntoon. Laitos tarjoaa lepoa, rauhoittumista ja voimien keräämistä päihdeettömässä ympäristössä. Kun voimat ovat fyysisesti palautuneet, keskitytään hoitotyössä päihteiden väärinkäyttöön liittyvien psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien käsittelyyn.

PERUSHOITO pitää sisällään asunnon, päivittäisen ruoan, puhtaus, ja vaatetus yms. välttämättömien perustarpeiden tyydyttäminen.

LÄÄKINNÄLLINEN HOITO eli asiakkaan nykytilanteen kartoitus ja tarvittaviin lisätutkimuksiin ohjaaminen sekä läheteet erikoissairaanhoidon, lääkitys ja sairaalasta määrätyn jatkohoidon toteutus, työkyvyn arviointi ja eläkeasioiden vireillepano, tarvittava hammashoido, kuntoutus sekä omahoitaja järjestelmä.

SOSIAALISTEN ASIOIDEN HOITO eli sosiaalietuuksien vireille saattaminen, maksusitoumukset ja käyttörahan hankkiminen, asunto- olosuhteiden järjestäminen yhdessä asuntoviranomaisten kanssa, yhteydet eri viranomaisiin sekä jälkihuollon järjestäminen yhdessä avohuollon työntekijöiden kanssa.

TOIMINNALLINEN HOITO on keskeisin hoitomuoto, jonka tavoitteena on asiakkaiden osallistuminen kuntoisuutensa mukaisesti päivärytmiä jäsentävään ja elämän mielekkyyttä lisääviin sekä sosiaalisia taitoja kehittäviin laitoksen ylläpitotehtäviin (esim. haravointi, marjojen poiminta...) ja laitoksen järjestämään viriketoimintaan, laitoksen ulkopuolella toteutettavaan toimintaan (erilaiset retket, urheilutapahtumat yms.). Toverikuntatoiminta sekä toiminnallinen hoito perustuu asiakkaiden omatoimisuuteen ja kokonaiskuntoisuuden lisäämiseen. Ohjaajan ja muun henkilöstön tehtävänä on aktivoida asiakkaiden toimintaa.

YKSILÖHOITO eli yksilöhoito on pääsääntöisesti ohjausta ja neuvontaa sekä päihteiden käyttöön liittyvien tietojen ja taitojen kehittämistä keskusteluin niin, että asiakkaan mahdollisuudet itsenäiseen ratkaisuun valintatilanteissa kohentuvat, keskusteluin autetaan asiakasta tiedostamaan ongelmia ja löytämään ratkaisuja niihin, yhdessä asiakkaan kanssa haetaan elämisen arvoisia vaihtoehtoja päihteiden väärinkäytön sijaan, mutta hoitoresurssit eivät mahdollista varsinaista yksilöterapiaa.(Huoltokodin palvelukuvaus...2010)

As. Oy Tyrkkölässä on kolme huoneistoa, joiden hallintaoikeuden Asuntotoimi on siirtänyt Sosiaali- ja terveystoimelle tukiasuntotoimintaa varten. Aasukkaat tukiasuntoihin osoittaa huoltokodin johtaja ja vuokrasopimukset huoneistoihin tehdään asuinhuoneiston vuokraamista koskevan lain mukaisesti. Asuntoihin on mahdollista asuttaa 6 henkilöä.

4.1.3 Henkilöstö

Henkilöstö koostuu johtajan lisäksi sosiaalityöntekijästä, osastonhoitajasta, kahdesta sairaanhoitajasta ja yhdeksästä vastaavasta hoitajasta. Viriketoiminnasta vastaavat kaksi ohjaajaa ja siivous- ja ruokapuolesta keittäjän lisäksi kaksi keittiöapulaista ja kolme laitoshuoltajaa. Talosta löytyy myös oma huoltomies, joka on talon autolla liikenteessä, jos tarvitaan asiakaskuljetuksia tai muuta asiointia huoltokodin ulkopuolelle.(Huoltokodin palvelukuvaus...2010)

5 VIRIKETOIMINNAN TILANNE SYKSYLLÄ 2010

Viriketoiminnan lähtökohdat olivat jo olemassa aloittaessani uudelleen organisoinnin. Ne vaan olivat hautautuneet vaativan ja aikaa vievän perushoidon alle. Laitoshoidon laatuarvioon vuonna 2009 oli kirjattu Harrastusmahdollisuudet osioon seuraavasti ”*Viriketoimitila Johtola, jossa mm. kirjasto, pelejä, tv. Lisäksi ohjaajien järjestämää viriketoimintaa päivittäin sekä laitoksen ulkopuolelle suuntautuvat retket. Laitoksessa on lisäksi kuntosali sekä ympäristössä hyvät lenkkeily mahdollisuudet.*”

Lisäksi osioon Viikko-ohjelma oli kirjattu seuraavasti ”*Laaditaan erikseen jokaiselle viikolle. Sisältää yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa sekä viriketoimintaa.*”

Lisäksi päihdehuoltopalveluiden laatutavoitteiden toteutumaa oli seurattu järjestämällä 2009 asiakkaille Asiakastyytyväisyys-kysely, jonka tavoitteena oli ollut ottaa asiakastarpeet huomioon palvelujen kehittämisessä. Arviointikriteerinä oli ollut asiakaspalautekäytännön toteutuminen, kehittäminen ja tuloksien seuraaminen sekä hyödyntäminen. Arviointimittarina oli ollut raportit palautteiden sisällöstä erityisesti pitkäaikaishoidossa.

Toteutuma oli ollut hoitoryhmien toiminnan ja viriketoiminnan kehittäminen suunnitellusti asiakaspalautteiden pohjalta sekä hoito- ja viriketoimintojen ohjaaminen neljä päivänä viikossa suunnitellusti.

Juuri toiminnan vienti konkreettisesti viikko-ohjelmaan nimettynä toimintana ja vastuuhenkilön nimeämisenä sen toteuttamiseksi jäi minun työkseni projektin merkeissä. Tavoitteena oli saada juurrutettua toiminta säännölliseksi, jokaviikkoiseksi toiminnaksi, johon voisi osallistua oman kunnon ja tarpeiden mukaisesti. Tavoitteena oli tarjota mahdollisuus osallistua ohjattuun viriketoimintaan, mutta vapaaehtoisesti.

5.1 Viriketoiminnan tilanne Palhoniemen huoltokodissa syksyllä 2010

Asukkaiden viriketoiminta oli hyvin oma-aloitteista ja satunnaista. Kävelyllä kävi muutama sään salliessa, ja kirjoja luettiin ahkerasti muutamien asukkaiden toimesta. Suurin osa kuitenkin katsoi televisiota aamusta iltaan, puhumatta kenellekään mitään, ja muu aika meni nukkuessa. Selvästi oli huomattavissa ero lyhyt- ja pitkäaikaishoidossa olevilla. Suoraan katkaisuhoidosta tulevat asiakkaat, joiden oleskelu oli usein lyhytaikaistenpaikalla, olivat jo tottuneet järjestettävään intensiiviseen päiväohjelmaan, ja heidät oli helpompi saada mukaan.

Pitkään talossa olleet ja passiiviseen oleiluun tottuneet asiakkaat vaativat uuden päivärytmin opetteluun enemmän ohjausta ja suostuttelua. Oli jo puoli voittoa, jos heidät sai sivusta seuraamaan esim. ulkona järjestettävää petanquepeliä. Toin omalta osaltani uutta verta taloon, mikä jossain määrin lisäsi kiinnostusta viriävään toimintaan.

Viriketoiminnan esittely kaupungin nettisivuilla oli hyvin niukka. Mainitaan, että Palhoniemessä voi harrastaa liikuntaa, lukemista ja muita ajanvietetoimintoja kuten ongintaa, pelejä mm. biljardia ja pingistä ja tikanheittoa. Retkeily- ja ulkoilumaastot ovat lähiympäristössä huippuluokkaa. Päätalossa on nykyaikaiset satelliittitelevisio ja videopalvelut laajakangasnäytöllä.

5.2 Viriketoiminnan kehittäminen

Viikko-ohjelman rungon ollessa jo valmiina ohjaajien kanssa yhdessä etsimme ohjelmaan sopivat ajankohdat viriketoiminnalle. Sijoitimme yhden tuokion aamupäivälle ja toisen puolenpäivän jälkeen. Viikonloput jätimme ilman järjestettyä ohjelmaa. Asukkaiden omia ehdotuksia ja ideoita keräsimme haastatteleamalla ja keräämällä ideoita paperille.

Kartoitimme talossa olevat liikunta- ja pelivälineet ja aloitimme suunnittelun sen pohjalta. Saimme myös tehdä johtajalle ehdotuksen uusista välineistä, joita katsoimme tarvitsevamme. Hankintalistalle tuli mm. rentoutusmattoja, cd-levyjä sekä tauko-

jumpassa käytettäviä jumppapalloja ja kuminauhoja. Pyrimme pitämään tarjottavan ohjelman melko yksinkertaisena ja vältimme kaikkein uusinta liikuntatarjontaa, koska oletimme, että vanhat, perinteiset ulkoilu- ja pelimuodot ovat tutumpia ja helpoimpia palauttaa mieleen. Taulukossa 1 esitellään suunniteltu viikko-ohjelma.

Taulukko 1. Viikko- ohjelma

	AAMUPÄIVÄ	ILTAPÄIVÄ	muu toiminta
Ma	Peli Klubi	Keskusteluryhmä	
Ti	Rentoutus	Levyraati	Johtola kahvit klo 13.00 Kanttiini klo 9.15–10.00
Ke	Kuntoilua ryhmässä	Keskusteluryhmä	Kyläkydyt Lääkärin vastaanotto
To	Rentoutus	Bingo tai tietovisa	
Pe	Kuntoilua ryhmässä	1-2 x kk Uutiskatsaus päätalossa	
La			Kyläkydyt
Su			

Saatuamme rungon kasaan pohdimme vielä käytännön toteutusta. Koska ohjelma laaditaan joka viikolle erikseen, huomioiden mahdolliset pyhäpäivät jne. Päätimme kirjoittaa ohjelman joka viikko päivitettyinä, huomioiden mahdolliset viikko-ohjelmaan tiedossa tulevat muutokset. Vastuu päivittämisestä jäi viikonloppuna töissä olevan ohjaajan vastuulle.

Joka maanantaiaamu seinällä oli/ on viikko-ohjelma kuluvalle viikolle, ja jokainen asiakas voi sieltä poimia itselleen sopivat toiminnot vapaa-ajalleen.

Viikko-ohjelma päätettiin yhteisestä sopimuksesta laatia niin, että toiminta voidaan toteuttaa. Se nähtiin sopimuksena asiakkaiden kanssa, josta ei lipsuta.

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA ONGELMA SEKÄ TOTEUTUS

Tutkimusongelmana oli kartoittaa viriketoiminnan tarpeellisuus ja sen kehittämisen tarpeet tulevaisuudessa. Tässä työssä käytettiin kahden kyselyn tuloksia.

Päätimme Palhoniemen johtajan Markku Ahovainion kanssa toteuttaa opinnäytetyöhöni liittyvän kyselyn anonyymina, kyselylomaketta käyttäen. Kysely teetettiin huhti- toukokuun vaihteessa 2011, jonka jälkeen minulla oli aineisto valmiina analysoitavaksi. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli osoittaa viriketoiminnan järjestämisen tarpeellisuutta ja sen kehittämistä jatkossakin asiakkaiden tarpeet huomioiden.

6.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Hirsjärven mukaan kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä piirteitä, jotka ovat havaittavissa myös opinnäytetyöstäni, ovat käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitelma, tutkittavien henkilöiden valinta, aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja tilastollinen analysointi. (Hirsjärvi, ym. 2007, 136) Opinnäytetyön alkuosuudessa tutustuin yhteisöön ja selvitin itselleni tutkimuksen taustoja ja pohjaa, jonka jälkeen paneuduin aineiston keruun kautta itse tutkimustulosten analysointiin. Havaintoaineistoa tarkastelemalla tutkija pyrkii tekemään yleistyksiä keräämästään havaintoaineistosta. (Wikipedian [www-sivut](#) 2010)

6.2 Kyselylomakkeen laadinta ja aineiston keräys ja analysointi

Valitsin opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi kyselytutkimuksen. Vastaajien anonyymisyyden varmistamiseksi en laatinut kysymyksiä, jotka olisivat saattaneet johtaa vastaajan jäljille. Salmelan 1997 mukaan kyselytutkimuksen etuihin lukeutuvat tutkimuksen edullisuus ja vastaajien mahdollisuus pysyä nimettöminä. Kyselytutkimuksen rajoituksena hän mainitsee kyselylomakkeen laatimisen ja kyselyn toteuttamisen

vievän suhteettoman paljon aikaa sekä jatkokysymysten tekemisen mahdottomuuden. Vaarana kysymysten asettelussa on myös se, että kysymykset voivat merkitä vastanneille eri asioita, joka saattaa johtaa vääristyneeseen lopputulokseen. (Salmela 1997, 81)

Koin kuitenkin kyselylomakkeen laatimisen melko helppona, koska tunsin asiakasryhmän ja heidän rajoituksensa, jotka voisivat vaikeuttaa kyselylomakkeen täyttämistä. Laadin kyselylomakkeeseen kolme kysymystä, joissa kaikissa oli kahdeksan eri kohtaa ja kolme erilaista vaihtoehtoa vastata, rasti ruutuun systeemillä. Lisäksi oli yksi avoin kysymys.(LIITE 1)

6.2.1 Asiakastyytyväisyyskysely

Käytössäni oli myös talon oma asiakastyytyväisyyskysely, joka tehtiin alkuvuonna 2011, ja kyselyn lopussa oli kaksi kysymystä liittyen viriketoimintaan.

Palhoniemen huoltokoti teetti asiakkailla maaliskuussa 2011 oman asiakaskyselyn. Kyselyä jaettiin 36 kappaletta, ja niitä palautettiin 27. Vastausprosentti oli silloin 75 %. Kyselyn loppuun oli lisätty kolme kysymystä liittyen viriketoimintaan.

Ensimmäinen kysymyksistä kartoitti viriketoiminnan riittävyyttä huoltokodissa.

”Onko huoltokodissa riittävästi viriketoimintaa?” Vastausvaihtoehdot olivat a)Kyllä, b) Osittain, c) Ei.

Asiakkaista

56 % vastasi kyllä,

26 % osittain riittävästi ja

18 % ei ole riittävästi.

Toinen kysymyksistä kuului ” Oletko huomannut laadullista / määrällistä kehitystä huoltokodin viriketoiminnassa 2010?” Vastausvaihtoehdot olivat a)Kyllä, b)Osittain, c)Ei.

Asiakkaista 26 % vastasi on tapahtunut kehitystä,

37 % osittain kehittynyt ja

37 % ei ole huomannut kehitystä.

Kolmas kysymys oli avoin kysymys ja kuului ” Mistä muusta haluatte antaa palautetta? (esim. viriketoiminnan kehitysideoita) Seuraavat lauseet on poimittu suoraan kyselyyn vastanneiden kaavakkeista:

- *Ryhmätoimintaa tulee jatkaa ja tehdä se pakolliseksi lyhytaikaishoidossa oleville,*
- *Yhteisöllisyyttä pitäisi kehittää esim. lisää kohtalaista kilpailutoimintaa,*
- *Talvella enemmän ohjelmaa päätalossa, esim. bingo, levyraati, jumppa,*
- *Lisää kyselyjä ajankohtaisista aiheista (kotimaan ja ulkomaan uutiset).*

6.2.2 Viriketoiminnankysely

Kyselylomake oli valmis huhtikuussa 2011, ja vein sen Palhoniemen huoltokotiin pääsiäisviikolla. Kyselylomake esiteltiin asiakkaille asukaskokouksessa, joten pohjustimme kyselyn tekoa ja teimme sitä tutuksi. Jätin vastausaikaa reilun viikon, jonka aikana ohjaajat jakoivat kyselyn kaikille talossa oleville asiakkaille, joita oli sillä hetkellä 34. Hain kyselylomakkeet ma 2.5.2011, jonka jälkeen minulla oli materiaali valmiina analysoitavaksi. Saadakseni aineistosta jotain irti se täytyi ensin muuttaa numeeriseen muotoon. Käytin aineiston analysoinnissa Tixel-ohjelmaa.

Kyselylomakkeeni sisälsi neljä kysymystä. Kaksi ensimmäistä kartoitti tarkasti osallistumista viriketoimintaan nyt ja tulevaisuudessa, kolmas viriketoiminnan vaikuttavuutta arkeen ja neljäs kysymys kartoitti avoimena kysymyksenä muita ideoita viriketoiminnan kehittämiseksi, joita ei mahdollisesti huomioitu vielä aiemmissa kysymyksissä. Analysoin tuloksia kysymysten pohjalta yksittäin, kysymys kerrallaan.

Vastausprosentti oli reilu 60 %, joten määrä oli mielestäni tyydyttävä, ja sen pohjalta voi tehdä yhteenvetoja kysymysten pohjalta.

7 TUTKIMUSTULOKSET

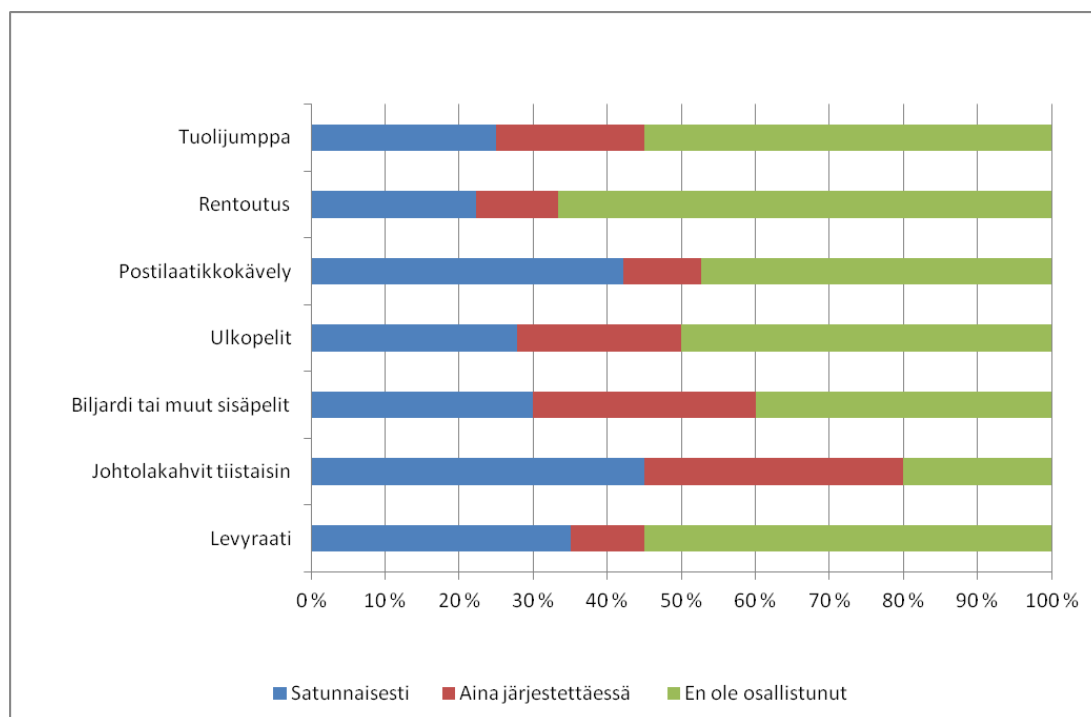
7.1 Viriketoimintaan osallistuminen

Suurin osa vastanneista ei osallistu järjestettävään viriketoimintaan tällä hetkellä. Passiivisten joukko koostuu suurimmalta osalta asiakkaista, jotka ovat tottuneet olemaan omissa oloissaan suurimman osan päivästä, ja ainoa aikataulu, jota he noudattavat, on ruokailuajankohdat. Muu aika päivästä kuluu sängynpohjalla tai tupakahuoneessa. Useimmat näistä passiivisista ovat asuneet jo useamman vuoden Palho-
niemen huoltokodissa.

Satunnaisesti järjestettyyn ohjelmaan osallistuvat ovat mielestäni se otollisin porukka, jonka voisi saada aktivoitua osallistumaan. Heidät tulisi huomioida erityisesti yksilönä ja siten saada heidät tuntemaan olonsa tärkeiksi ja kuulumaan johonkin ryhmään.

Johtolakahvit tiistaisin on suosituin osallistumismuoto. Tätä on järjestetty säännöllisesti jo pitemmän aikaa, ja siihen osallistuu myös koko henkilökunta. Tiistai-iltapäivän yhteinen hetki pitää sisällään kahvin ja makeaa suuhun pantavaa. Postilaatikko-kävely sekä biljardi ja muut sisäpelit tulevat toisena. Tuolijumppa, ulkopelit ja levyraati saavat kolmannen sijan. Rentoutus jää viimeiselle sijalle.(Taulukko 2.)

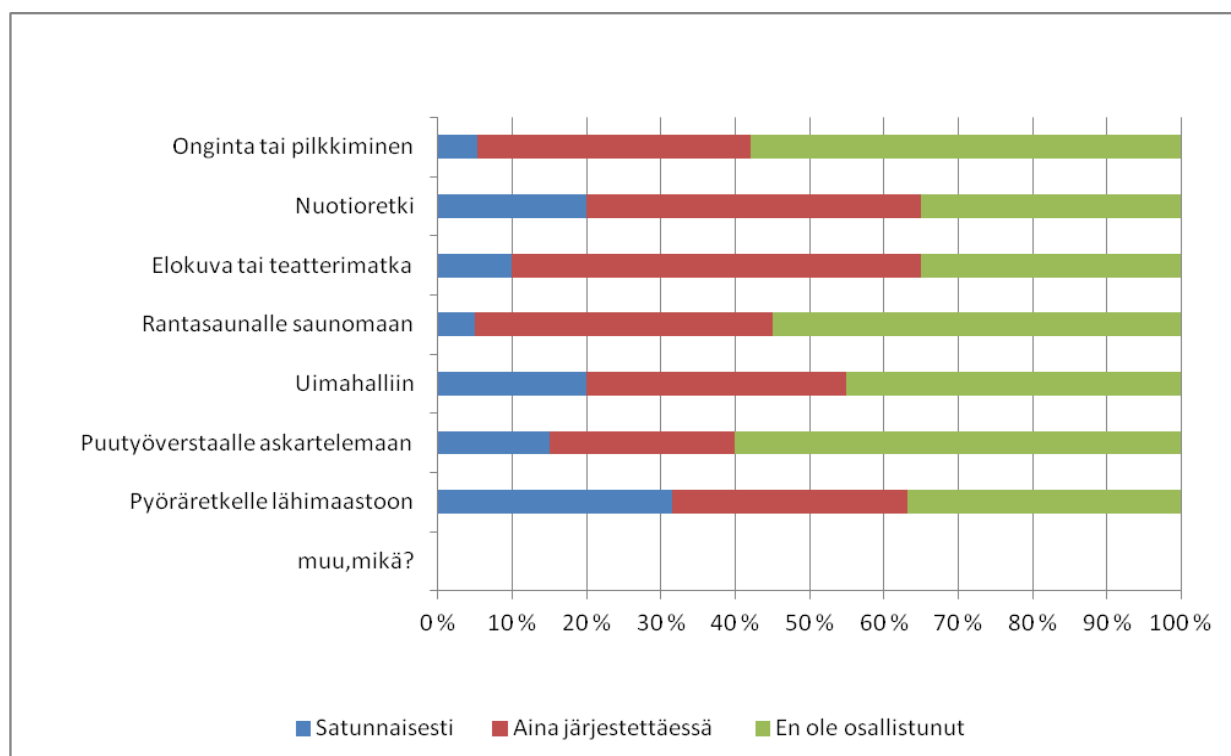
Taulukko 2. Viriketoimintaan osallistuminen tällä hetkellä



7.1.1 Viriketoimintaan osallistuminen jatkossa

Uusista ehdotuksista nuotioretki, elokuva ja teatterimatka saivat eniten kannatusta jaetulla ykkössijalla, toiseksi eniten kannatettiin pyöräretkeä lähimaastoon. Uimahalli- ehdotus sai kolmannen sijan. Rantasauna, onginta/pilkkinen ja puutyöverstaalla ahkerointi jäivät niukasti viimeisiksi. Kysymysten pohjalta näyttää siltä, että ”satunnaisesti” tällä hetkellä osallistuvista asiakkaista suurin osa olisi tulossa ”aina järjestettäessä” osallistumaan uusiin vaihtoehtoihin. Erityisesti nuotioretki, rantasauna, elokuva/teatterimatka kiinnostaisivat osallistumaan. Vaihtoehto ”en osallistuisi” mihinkään sai myös osan äänistä, mutta he näyttäisivät oleva suurimmalta osalta niitä asiakkaita, jotka eivät osallistu tälläkään hetkellä mihinkään. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Viriketoimintaan osallistuminen jatkossa

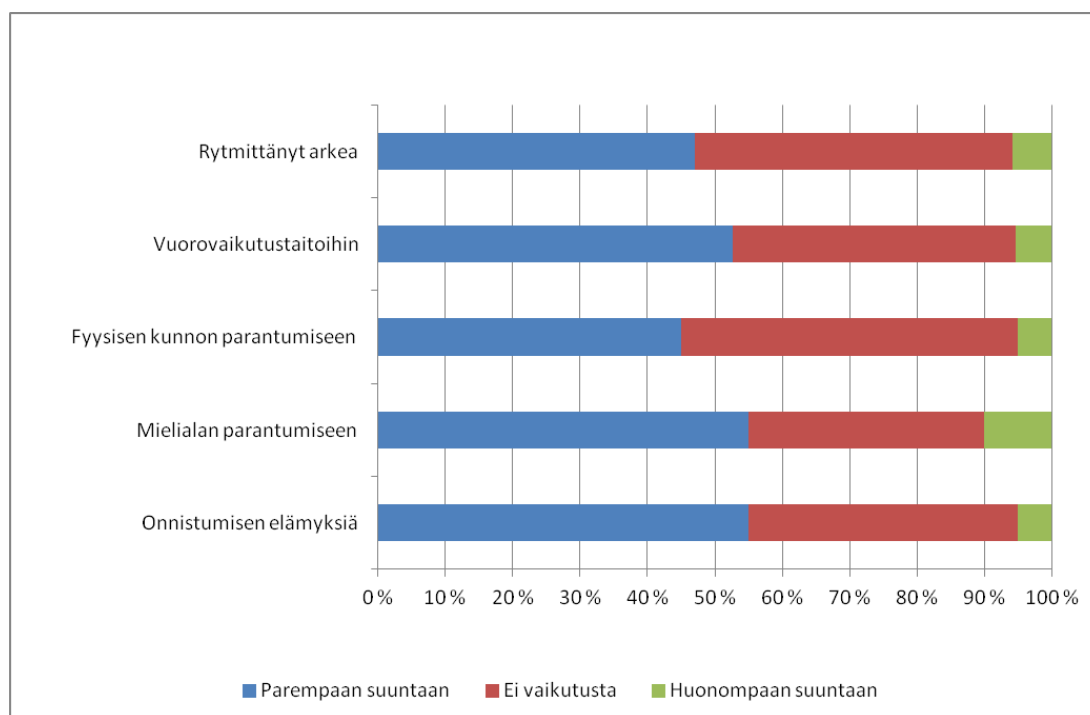


7.1.2 Viriketoimintaan osallistumisen vaikutukset asukkaiden arkeen

Asiakkaiden mielestä eniten viriketoiminta oli vaikuttanut arkeen mielialan parantumisen ja onnistumisen elämyksien kautta. Vuorovaikutustaitoihin koki myös moni saaneen apua. Fyysisen kunnon parantuminen ei ollut asiakkaiden mielestä tärkeintä viriketoiminnan järjestämisen kannalta. Huonompaan suuntaa ei koettu juurikaan vaikutusta annettujen vaihtoehtojen pohjalta. Yksi henkilö ei osallistunut mihinkään tällä hetkellä järjestettyyn toimintaan, eikä haluaisi osallistua jatkossakaan uuteen tarjontaan. Silti hän koki viriketoiminnan huonontaneen omaa elämänlaatuaan.

Tulosten pohjalta kuitenkin suurin osa vastanneista koki viriketoiminnan vaikuttaneen positiivisesti eri osa-alueisiin arjessa. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Viriketoiminnan vaikutus asukkaiden arkeen



7.1.3 Onko sinulla muita ideoita viriketoiminnan kehittämiseksi?

Neljänteen kysymykseen, joka oli avoin kysymys, saatiin kahdeksan vastausta. Seuraavanlaisia ehdotuksia tuli viriketoiminnan kehittämiseksi asiakkaiden kertomana.

- Telttaretkiä, luonnossa liikkumista
- Lisää kirjoja
- Mөлkkyyä, elokuva tai teatteriretkiä sekä konsertit
- Mahdollisuuksien mukaan järjestää vaikkapa muistin virkistämiseksi tanssiaiset ja jos jollakulla on jotakin erityistaitoja voisi esitellä niitä muille
- Korttipeliä esim. typpi
- Pöytätennis, lentopallo
- Karjulankoskelle retkiä useammin

- Pihan ehostaminen asiakkaiden toimesta viihtyisämmäksi ja pitemmät ulkoilumahdollisuudet

8 YHTEENVETO

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää viriketoiminnan nykytilanne Palhoniemen huoltokodissa ja löytää kehittämisideoita loppuvuoden 2010 aikana. Kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus selvittää nykyhetken osallistuminen ja kehittämis ehdotusten myötä kiinnostus osallistua uuteen toimintaan. Viriketoiminnan vaikutusta asiakkaiden arkeen kartoitettiin myös yhdellä kysymyksellä. Avoin kysymys kyselylomakkeen lopussa antoi mahdollisuuden vastata omin sanoin kehittämisideoihin.

Palhoniemen huoltokodin asiakkaista suurin osa pitää viriketoiminnan tämänhetkistä järjestämistä riittävänä vastausprosentin mukaan. Yli puolet asiakaskyselyyn maaliskuussa vastanneista kertoo myös huomanneensa viriketoiminnassa vähintäänkin osittaista kehitystä vuoden 2010 aikana. Koska passiivisten osuus on tutkimuksen aikana huomattavan suuri, ei ole yllätys, että viriketoiminnan osuus päivän toiminnoista on asiakkaiden mielestä riittävä. Tuoreemman viriketoimintakyselyn mukaan, loppuvuoden aktiivinen viriketoiminnan kehittäminen näkyi myös vastauksissa. Viriketoiminnan riittävyys oli edelleen asiakkaiden mielestä riittävä, mutta sen sisältö kiinnostavampi ja säännöllisempi.

Oman jatkokyselyni mukaan tällä hetkellä suosituin viriketoiminnan muoto on tiis-
taisin järjestettävät Johtolakahvit. Osallistumiseen vaikuttaa varmaan osaltaan se, että tähän tilaisuuteen osallistuu koko henkilökunta. Säännöllisyys kahvittelun merkeissä joka viikko luo myös osaltaan sen, että tapahtuma on tuttu ja siihen on helppo osallistua. Postilaatikkokävely tulee sijalla kaksi ja osaa motivoi kävelyyn viikottain arvotava kahvipaketti kävelijöiden kesken.

Uusista ehdotuksista tulevaisuudessa järjestettäväksi toiminnaksi nousi nuotioretki yhdessä elokuva tai teatterimatkan kanssa. Pyöräretki lähimaastoon oli myös monia ääniä saaneen vaihtoehdon joukossa. Huoltokodin yhteydessä oleva oma rantasauna

sai myös paljon kiinnostusta ja siihen olisi mahdollista yhdistää sekä nuotioretki että uinti mahdollisuus. Talvella mahdollisesti myös ongintaa/ pilkintää. Puutyöverstaalla ahkeroinnin moni jätti vasta loppupäähän.

Viriketoiminnan vaikutusta arkeen kartoittavassa kysymyksessä nousi selvästi esiin kaksi ylitse muiden. Mielialan koettiin parantuneen sekä viriketoiminnan koettiin tuottaneen onnistumisen elämyksiä. Vuorovaikutustaidot olivat myös monen mielestä kehittyneet yhdessä tehdyn viriketoiminnan myötä. Jo aikaisemmin tehdyssä kyselyssä osa asiakkaista vaati virike- ja ryhmätoimintaa pakolliseksi, ainakin lyhyt-kaishoidossa oleville. Tulosten perusteella se voisi olla jopa perusteltua.

Voidaan myös todeta, että tällä hetkellä toimintaan ”satunnaisesti tai aina järjestettävässä” osallistuvat, olisivat myös se uuteen toimintaan osallistujajoukko. Erityisesti ”satunnaisesti” osallistuvat tällä hetkellä olivat selvästi halukkaampia osallistumaan ”aina järjestettävässä” uuteen tarjontaan kuin tämän hetken aktiivisemmat. Voidaan olettaa, että kiinnittämällä erityinen huomio ”satunnaisesti” osallistuviin, heidät voidaan saada liittymään aktiivisten ryhmään.

Avoin kysymys keräsi vain muutamaan kyselylomakkeeseen vastauksia. Toivottiin enemmän retkiä Karjulankoskelle, lentopalloa, pöytätennistä, tansseja, luonnossa liikkumista sekä enemmän talon ulkopuolelle suuntautuvia retkiä.

Toimintakykyä tulisi arvioida kuntoutussuunnitelman laatimisen vuoksi myös laitosympäristön ulkopuolella. Tämä puoltaa sitä, että asiakkaille olisi mahdollisuuksien mukaan voitava järjestää mahdollisuus osallistua myös talon ulkopuolella järjestettäviin tapahtumiin,(elokuva, teatteri tai jokin peli).

9 POHDINTA

Ollessani Palhoniemen huoltokodissa työharjoittelussa elokuun 2010, kyselin johtaja Ahovainiolta mitä kuntoutus konkreettisesti on siellä. Keskustelujen pohjalta sain huoltokodin oman asiakaskyselyn haltuuni ja sen pohjalta lähti idea uudesta kattavammasta asiakaskyselystä pelkästään viriketoimintaan liittyen. Koska asiakkaat olivat melko passiivisia osallistumaan mihinkään toimintaan, oli se mielestämme hyvä syy lähteä kehittämään toimintaa saadaksemme enemmän osallistujia. Viriketoiminnan kehittäminen koettiin koko henkilökunnan taholta tarpeelliseksi ja piristysruiskeeksi koko huoltokodin toiminnalle. Se syventäisi myös omaa tietouttani päihdekuntoutuksesta.

Johtaja Ahovainio palkkasi minut loppuvuodeksi toimimaan arjessa, asiakkaiden kanssa ja pääsemään sitä kautta entistä paremmin kiinni heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Se antoi konkreettista tietoa huoltokodin arjesta, joka oli välttämätöntä että pystyin suunnittelemaan ja ideoimaan uutta toimintaa vanhan rinnalle. Loppuvuosi viriketoiminnan parissa toikin uutta näkemystä asiakkaista ja uusia kontakteja passiivistenkin kanssa. Kävelylenkillä tai petanque-pelin parissa oppi tuntemaan uuden puolen useimmista. Koen tämän antaneen luotettavuutta myös tulkita viriketoimintakyselyn vastauksia.

Kyselylomakkeen tekeminen ja sen toteuttaminen olivat minulle uusi kokemus vuosien jälkeen. Mietin kysymysten asettelua ja niiden määrää asiakaspohjan kannalta ja niin, että vastauksista olisi mahdollisimman helppo tehdä oikeita johtopäätöksiä. Tämä toteutuikin hyvin ja kyselylomake antoi mielestäni hyvän katsauksen nykytilanteesta ja uusista kehittämisehdotuksista, uuden toiminnan aloittamiseksi päiväohjemaan. Vastausprosentin ollessa melko hyvä, voi tulosten pohjalta tehdä luotettavia johtopäätöksiä.

Viriketoiminnan kehittämisen ja kehittymisen vuoksi, tulisi ehdotettuja uusia toimintoja kokeilla ja todeta sen pohjalta niiden tarpeellisuus. Viriketoimintaan olisi myös hyvä varata henkilökunnasta oma työntekijä, joka vastaa viriketoiminnan laitimisesta, vetämisestä ja sen raportoisesta muulle henkilökunnalle. Vuosittain olisi hyvä

budjetoida rahaa järjestettävään retkitoimintaan, jotta sitä voidaan suunnitellusti toteuttaa toimintakyvyn arvioimiseksi talon ulkopuolella sekä tietenkin tuomaan elämyksiä ja vaihtelua laitoshoidon arkeen. Toimintakyvyn arviointi on tärkeää huoltokodin ulkopuolella ja tuo uutta tietoa sekä auttaa kuntoutussuunnitelman laatimisessa ja päivittämisessä.

Mielestäni viriketoiminnan toteuttaminen ja suunnittelu on hyvin toimipistekohtaista. Se, missä toimipiste sijaitsee luo jo raamit erilaisten vaihtoehtojen toteuttamiseen. Palhoniemen huoltokodin kohdalla kaunis luonto ympärillä antaa edellytykset toteuttaa ulko- ja luontoliikuntaa edullisin kustannuksin. Koska asiakkaat ovat iäkkäitä ja osin huonokuntoisiakin, perusliikunta ja tutut sisä- ja ulkopelit ovat hyvä vaihtoehto. Kalliita ja uusia jumppamuotoja on turha sisällyttää päiväohjelmaan. Lisämausteeksi sopivassa hetkessä ne kyllä käyvät.

Palhoniemen huoltokodin hyvä sijainti kauniissa järvimaisemissa ja metsän läheisyydessä tulisi mielestäni hyödyntää paremmin. Viriketoimintakyselyn pohjalta uudet ehdotukset päiväohjelmaan olisivat toteutettavissa pääsääntöisesti omalla tontilla. Metlan tutkimuksen mukaan metsään suunnitelluilla Voimapoluilla on hyvinvointia edistävä vaikutus. Tämän tutkimuksen pohjalla on Ikaalisten kylpylän alueelle rakennettu Voimapolku. (Ikaalisten Seudun Matkailu 3/ 2011, 7).

Opinnäytetyöni oli mielenkiintoinen ja pitkä projekti. Perehdyin syvemmin päihdekuntoutukseen ja pystyin hyödyntämään aikaisempaakin koulutustani. Luulen että tulosten pohjalta on perusteltua ainakin kokeilla uusia ehdotuksia viriketoiminnan suosion lisäämiseksi ja puitteet sen toteuttamiseksi ovat jo valmiina. Passiivisten osuus tulee jatkossakin näyttelemään oman osansa huoltokodin arjessa, mutta pitkäjänteisellä ja säännöllisellä toiminnalla heidän osuutensa saadaan varmasti laskemaan. Tutkimus kertoi, että toimintaa kaivataan arjen rutiineiden lisäksi parantamaan vuorovaikutustaitoja sekä mielialan kohentumiseen. Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää kuinka hyvin asiakkaiden uudet ehdotukset viriketoiminnan kehittämiseksi ovat toteutuneet ja kuinka aktiivista osallistuminen on ollut. Omaisten osuus kuntoutumisen kannalta jäi tässä työssä arvioimatta. Siinä olisi hyvä jatkotutkimus aihe jollekin uuden tutkimuksen pohjaksi.

LÄHTEET

Ahovainio, M. 2011. Johtaja, Palhoniemen huoltokoti. Kuru. Keskustelu syksy 2010.

Aktivian www- sivut. Viitattu 10.8.2011.<http://www.aktivia.fi/tutkittua-tietoa/liikunnan-vaikutukset-mielialaan/>

Duodecim, 2008. Kuntoutus. Alkoholiongelmat Holopainen, A. Helsinki: Otavan kirjapainoOy, Keuruu 2008

Hiltunen, V-P.2011. Liikkumattomuus on jopa viinaa ja huumeita vaarallisempaa, Aamulehti 8.5.2011, 3.

Hirsjärvi, S.&Remes, P.& Sajavaara, P.2007. Tutki ja kirjoita, Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu

Hoivan www-sivut. Viitattu 12.5.2011. <http://www.hoiva.fi/viriketoiminta>

Härkäpää, K & Järvikoski, A. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö 2004

Järvenpään sosiaaliaalisairaalan www-sivut. Viitattu 13.5.2011.
<http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/fysioterapia.pdf>

Järvilehto, S& Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä s.79. Kuntoutussäätiö Euroopan sosiaalirahasto 2009

Lahti, J& Pienimäki, A.2004.Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, V& Vilkkumaa, I.2004. Kuntoutus kanssamme 137, 143.WS.Bookwell Oy. Jyväskylä 2010.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin seurauksia. Teoksessa Lintunen, T & Koivumäki, K & Säilä, H. (toim.) Suomen mielenterveysseuran julkaisu- ja. Tammisaaren kirjapaino.

Palonen, T.2011. Käyttäjätutkimus:Voimapolulla on hyvinvointia edistävä vaikutus. Ikaalisten Seudun Matkailu 14.9.2011.

Päihdehuoltolaki. 41/1986.

Salmela, T. 1997. Asiakaspalautteen haaste. Menetelmiä ja esimerkkejä. Stakes op-paita 32. Jyväskylä: Gummerus

Salo-Chydenius, S 2003. Toiminnallist ja luovat menetelmät. Viitattu 20.5.2011.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Tampereen kaupungin www-sivut. Viitattu 11.5.2011.
<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/paihdepalvelut/laitushoito/palhoniemi/viriketoiminta.html>

Vuori, I.1997. Liikunnan iloa. Teoksessa P. Hiltunen. Hyötyä, terveyttä ja kuntoa 125.

Wikipedianwww-sivut.Viitattu12.5.2011.
http://fi.wikipedia.org/wiki/Kvantitatiivinen_tutkimus

LIITTEET

KYSELYLOMAKE

1. Kuinka usein olet osallistunut alla oleviin viriketoimintoihin?

Satunnaisesti Aina järjestettäessä En ole osallistunut

a. Tuolijumppa			
b. Rentoutus			
c. Postilaatikkokävely			
d. Ulkopelit			
e. Biljardi tai muut sisäpelit			
f. Johtolakahvit tiistaisin			
g. Levyraati			
h. muu, mikä?			

2. Osallistuisitko tulevaisuudessa seuraaviin järjestettyihin tapahtumiin?

Satunnaisesti Aina järjestettäessä En osallistuisi

a. Onginta tai pilkkinen			
b. Nuotioretki			
c. Elokuva tai teatterimatka			
d. Rantasaunalle saunomaan			
e. Uimahalliin			
f. Puutyöverstaalle askartelemaan			

g. Pyöräretkelle lähi- maastoon			
h. muu, mikä?			

3. Miten viriketoiminta on vaikuttanut arkeesi?

Parempaan

Ei vaikutusta

Huonompaan suuntaan

suuntaan

a. Rytmittänyt arkea			
b. Vuorovaikutus taitoihin			
c. Fyysisen kunnon parantumiseen			
d. Mielialan parantumiseen			
e. Onnistumisen elämyksiä			
f. muuta, mitä?			

4. Onko sinulla muita ideoita viriketoiminnan kehittämiseksi?

KIITOS VASTAUKSISTASI,

terveisin Taru