

Kaarin Samuli ja Anne Suominen
Leivontakirjanen:
väline ohjattuun ryhmätoimintaan

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Kaarin Samuli ja Anne Suominen Leivontakirjanen: väline ohjattuun ryhmätoimintaan 40 sivua + 3 liitettä kevät 2012
Tutkinto	Geronomi AMK
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyön koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Ttm lehtori Panu Karhinen FT lehtori Anita Näslindh-Ylispangar
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli leivontaryhmän ohjauksen kehittäminen tuottamalla väline ryhmänohjaukseen. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa leivontakirjanen, joka soveltuu iäkkäiden muistisairaiden leivontaryhmään sekä muille leivonnasta kiinnostuneille.</p> <p>Opinnäytetyössä koottiin helppotekoiset leivontaohjeet selkeäksi ja helppolukoiseksi kirjaseksi. Kirjasta elävöitettiin vanhoilla suomalaisilla sananlaskuilla. Yhdessä tekeminen ja sen kehittäminen ryhmätoiminnassa olivat keskeisiä lähtökohtia.</p> <p>Tulokseksi saatiin, että leipominen ja yhdessä tekeminen vahvistaa osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä antaa osaamisen ja onnistumisen kokemuksia. Lisäksi se antaa pysyvyyden kokemuksia, yhdessä jaettua naurua ja iloa eli toiminnan voimaa, joka tuo mielihyvää. Ikääntyvän muistisairaana kosketus ympäröivään elämään säilyy ja toiminta suuntaa ajatukset pois omasta maailmasta ja sairauden tunnosta, vähentäen ahdistusta ja levottomuutta.</p> <p>Leivontakirjasesta tuli tutkimuksen mukaan helppolukuinen ja selkeä. Kirjanen oli sisällöltään ja kieliasultaan helposti ymmärrettävä, ulkoasultaan tyylikäs ja rauhallinen, helposti hahmotettavissa ja väritys sopiva. Fonttikoko oli selkeä ja sopiva. Sananlaskut elävöittivät kirjasta. Ne toimivat myös kirjaseksi käyttökelpoisuutta lisäävänä tekijänä.</p> <p>Opinnäytetyön laajempi merkitys on se, että vanhustenkeskuksissa ja vanhainkodeissa leivontakirjasen avulla on mahdollista kehittää ohjattua ryhmätoimintaa. Johtopäätöksenä oli, että toimijuuden viitekehys antaa ajankohtaisen ja monipuolisen kuvan ohjattuun ryhmätoimintaan, joka edistää muistisairaiden ikääntyneiden aktiivisuutta ja ylläpitää toimintakykyä. Toimijuuden kautta voidaan tukea toimintakykyä ja elämänlaatua.</p>	
avainsanat	muistisairaat, ohjattu ryhmätoiminta, toimijuus, väline

Author(s) Title	Kaarin Samuli and Anne Suominen A Baking Book: a Tool for Guided Group Activity
Number of Pages Date	40 pages + 3 appendices Spring 2011
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor(s)	Panu Karhinen, MSc, Senior Lecturer Anita Näsliindh-Ylispangar, PhD, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to develop guidance for baking groups by creating a tool for group guidance. The task was to plan and carry out a baking booklet that suits to a baking group of elderly people with memory disorders and others interested in baking. We gathered easy to do recipes into a clear and easy to read booklet which was enlivened by old Finnish proverbs. The focus was laid on doing together and developing group activity.</p> <p>Literature research resulted that baking together strengthens participating and the feeling of togetherness, gives experiences of success as well as a possibility to be useful. In addition, it gives joy and shared laughter – in other words the power of action, which gives pleasure. The elderly with memory disorders do not lose their touch of the surrounding life; the activity directs their thoughts away from their own world, from the awareness of the illness, reducing anxiety and restlessness.</p> <p>According to our study, the baking booklet became clear and easy to read. The booklet was by its content easy to understand, by its layout stylish and peaceful, easy to perceive and the colouring fitting. The font-size was clear and big enough. Proverbs made the booklet lively and usable.</p> <p>A wider meaning of this thesis is that it can contribute to developing guided group activities in old people's centers and in various departments of old people's homes. Our conclusion is that the framework of being active gives a topical and versatile view of the guided group activity, which improves the activity of elderly people with memory disorders and maintains the quality of life.</p>	
Keywords	memory disorders, guided group activity, action,tool

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Muistisairaudet ja toimintakyvyn muutokset	2
3	Ohjattu ryhmätoiminta toimijuuden tukena	5
	3.1 Toiminnan ulottuvuuksia	6
	3.2 Ohjattu ryhmätoiminta	8
	3.3 Yhdessä toimiminen leivontaryhmässä	9
4.	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	11
5.	Tutkimusaineisto ja menetelmät	12
	5.1 Aineiston keruu	13
	5.2 Aineiston analyysi	13
	5.3 Tulokset	16
6.	Leivontakirjanen ryhmätoiminnan välineenä	19
	6.1 Ideointi ja suunnittelu	20
	6.2 Sisällön kerääminen	21
	6.3 Ulkoasuun ja kokonaisuuteen liittyvät tekijät	22
7.	Opinnäytetyön prosessi	23
8.	Johtopäätökset	26
9.	Pohdinta	28

Lähteet

Liitteet

Liite 1. Kysymyslomake

Liite 2. Leivontakirjaseen kansikuva

Liite 3. Leivontakirjaseen sisällysluettelo

1 Johdanto

Aktiivinen osallistuminen ja mielekäs tekeminen ovat onnistuvan ikääntymisen keskeisiä osatekijöitä. Esteetön, turvallinen ja viihtyisä ympäristö mahdollistaa itsenäistä suoriutumista lisäämällä fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja kompensoimalla toimintakyvyn rajoitteita. Se tarjoaa myös mahdollisuuksia ja tukea osallisuuteen ja mielekkääseen tekemiseen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008: 14, 43.) Etenevää muistisairautta sairastavalla toimintojen määrä ja suorituspaipa muuttuvat sekä lisäksi toimintaympäristö niukkenee (Talvenheimo-Pesu 2009: 61). Toimintakykyä tukeva fyysinen ympäristö on toiminnallisuuden kannalta tärkeä. Suoriutumista edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus ja osallistuminen askareisiin. (Leminen 2009: 41, 47.)

Ohjatun ryhmätoiminnan (viriketoiminnan) tarkoituksena on aktivoida ikääntyvän toimintakykyä sekä muistia, motivoida osallistumaan ja tekemään yhdessä. Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ja keskusteleminen erilaisia virikkeitä hyödyntäen ovat keskeisempiä viriketoiminnan tavoitteita. Viriketoiminta tuottaa hyvää mieltä, yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. Viriketoiminta voi olla esimerkiksi muistelua, musiikki-, runo- tai lukuhetkiä tai leipomista (Airila 2002: 5, 41).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on leivontakirjanen muistisairaiden iäkkäiden leivontaryhmään. Työmme tarkoitus oli leivontaryhmän ohjauksen kehittäminen tuottamalla väline ryhmänohjaukseen. Halusimme tehdä leivontakirjanen, koska iäkkäille suunnatusta ohjatusta ryhmätoiminnasta puuttuu leivontaan liittyviä ohjekirjasia. Askarteluun ja muunlaiseen ryhmätoimintaan löytyy erilaisia kirjasia. Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen. Leivontakirjanen on produkti, jonka toteutimme asiakaslähtöistä näkökulmaa noudattaen. Tarkoituksemme on helpottaa leivontaryhmän ohjaamista ja yhdessä tekemistä asiakkaan kanssa helppolukuisella kirjarella. Tavoitteena oli kehittää leivontaryhmän ohjausta tuottamalla ohjaamiseen ja yhdessä tekemiseen käyttökelpoinen väline.

Asiakaslähtöisyys on hyvän hoidon ja palvelun keskeinen osatekijä. Laadukas palvelutoiminta on asiakaslähtöistä ja perustuu mm. toimintakykyä ja kuntoutumista edistävään työotteeseen sekä on vaikuttavaa eli saavuttaa palveluille asetetut yksilölliset ja yhteiskunnalliset tavoitteet. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008: 31.)

Toteuttamistapamme oli koota helppotekoiset leivontaohjeet selkeäksi ja helppolukuisiksi kirjaseksi. Työmme ote on tutkimuksellinen ja laadullinen. Yhdessä tekeminen ja sen kehittäminen ryhmätoiminnan ohjaamisessa ovat keskeisiä lähtökohtiamme. Valitsimme tämän aiheen, koska molempien työn kuvaan kuuluu ryhmätoiminnan ohjaaminen ja kiinnostus sen kehittämiseen. Lisäksi näkemyksemme mukaan ohjattu ryhmätoiminta on tärkeää muistisairaiden vanhusten toimijuuden ylläpitämiseksi.

Opinnäytetyömme tavoitteena on käytännönläheisyys. Tarkastelemme opinnäytetyösämme, miksi leivonta on toimijuutta tukevana toimintana merkityksellistä ja tärkeää. Etsimme vastausta kysymykseen, onko leivontakirjanen käyttökelpoinen väline ryhmätoiminnan ohjaukseen ja sen kehittämiseen.

Aikaisempia vastaavia toiminnallisia tutkimuksia ei juuri ole. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilkkä - Airaksinen 2003: 9).

Pyrimme huomioimaan eettisen näkökulman koko prosessin ajan. Työmme aihe ja kohderyhmän valinta on jo eettinen valinta. Aiheen eettiseen pohdintaan kuuluu selkiyttää se, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään (Tuomi - Sarajärvi 2002: 126).

2 Muistisairaudet ja toimintakyvyn muutokset

Tässä luvussa käsittelemme tavallisimpia muistisairauksia ja sairauden vaikutuksia toimintakyvyn muutoksiin. Etenevää muistisairautta sairastavalla toimintojen määrä ja suoritustapa muuttuvat ja toimintaympäristö niukkenee. Muistisairaiden ihmisten määrä kasvaa yhteiskunnassamme ja palvelujen kehittäminen onkin nostettu esille sosiaali- ja terveysministeriön strategiassa (Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiat 2015). Muistiliitto ry on myös kokenut asian tärkeäksi ja kerännyt syksyllä 2010 adressin asian painoarvon lisäämiseksi (Muistiliitto 2010). Haluamme tässä työssä nostaa esille muistisairaat ja heidän toiminnallisuuden kannalta tärkeän toimijuutta tukevan ympäristön.

Muistisairaudet ovat kansantauti. Joka kolmas yli 65-vuotias ilmoittaa muistioireista. Vuonna 2009 Suomessa oli jopa 120 000 henkilöä, joilla on kognitiivinen toiminta lie-

västi, 35 000 lievistä ja 85 000 vähintään keskivaikeasta dementian oireista kärsivää. Joka vuosi ilmaantuu vähintään 13 000 uutta muistisairaustapausta. (Käypä hoitosuositus 2010.)

Muistisairauksissa on kyse oireyhtymästä, ei itsenäisestä sairaudesta. Muistin heikkenemisen lisäksi siihen liittyy laajempi henkisen toiminnan ja muiden aivotoimintojen heikkeneminen henkilön aiempaan tasoon verrattuna. Tämä rajoittaa muistisairaana itsenäistä sosiaalista ja ammatillista selviytymistä. Oireet kehittyvät kuitenkin vähitellen, useiden kuukausien kuluessa. Oireyhtymän aiheuttajana voi olla useita syitä ja toisistaan poikkeavia aivomuutoksia. Muistisairaus voi esiintyä ohimenevänä, etenevänä tai pysyvänä. Ohimenevän muistihäiriön aiheuttajia voivat olla esimerkiksi lievä aivovamma, psyykkiset syyt tai lääkkeet. Useimmilla muisti palautuu ennalleen sairauden tai vamman hoidon myötä. Muistihäiriö voi olla myös ensimmäinen oire etenevästä muistisairaudesta. (Erkinjuntti - Huovinen 2008: 47-55.)

Tavallisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jota sairastaa 65–70 prosenttia vaikeaa tai keskivaikeaa muistisairautta sairastavista potilaista. Sen vallitsevuus yli 65-vuotiailla on 4,4 prosenttia. Toiseksi yleisin muistisairaus on vaskulaarinen dementia. Sitä sairastaa 15-20 prosenttia kaikista muistisairaista. Yli 65-vuotiaiden sairastavuus vaskulaarisiin muistisairauksiin on 1,6 prosenttia. Lewyn kappale-tauti on kolmanneksi yleisin muistisairaus. Sitä sairastaa 15 prosenttia muistisairaista. Lewyn kappale-tautiin liittyy jo varhaisvaiheessa liikkeen hidastuminen ja jäähmeys. Verenkiertoperäisessä muistisairaudessa esiintyy tasapainohallinnan, kävelymuutoksia ja halvausoireita. Alzheimerin taudissa liikunnalliset ongelmat ilmaantuvat myöhemmin, mutta lähes kaikille sairastuneille ilmaantuu jossakin vaiheessa kävelyvaikeuksia. (Heimonen - Voutilainen 2004: 16.) Frontotemporaaliset ovat epäyhtenäinen ryhmä muistisairauksista. Alle 5 prosenttia kaikista muistisairaista sairastaa jotain frontotemporaalista degeneraatiota (yleisnimitys sairauksille, jotka vaurioittavat aivojen frontaali- ja otsalohkoja). (Viramo - Sulkava 2006: 27-29.)

Toimintakyvyn käsitteestä puhuttaessa tarkoitetaan laajasti ihmisen hyvinvointia, johon kuuluu elämänlaatu. Toimintakykyä voi tarkastella voimavaralähtöisesti eli kuvaamaan ihmisen jäljellä olevaa toimintakykytasoa tai jo todettuja toiminnan vajavuuksia. Sairaudet ovat kuitenkin vain osa toimintakykyä. Toimintakyvyn kuvaamisella pyritään syventämään kokonaisuutta ihmisen elämänlaadusta ja sairausdiagnooseista yleiseen selviytymiseen. (Laukkanen 2008: 261.)

Toimintakyky voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysisen toimintakyvyn määrittelyssä korostuvat hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyky. Hyviä fyysisen toimintakyvyn kuvaajia ovat esimerkiksi maksimaalinen hapenottokyky, kävelynopeus sekä isometrinen lihasvoima. Psyykkisen toimintakyvyn käsitteeseen sisältyy kognitiiviset toiminnot, psykomotoriset toiminnot, psyykinen hyvinvointi, depressio, ahdistuneisuus, stressi ja yksinäisyyden kokemukset. Siihen voidaan liittää myös erilaiset psyykkiset selviytymiskeinot. Sosiaalinen toimintakyky määritellään yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena, johon sisältyvät harrastukset ja muut vapaa-ajan viettotapa, kontaktit ystäviin ja tuttaviiin sekä kyky solmia uusia ihmisuhteita. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää ainakin yhteisöä, kykyä olla vuorovaikutuksessa sekä kykyä toimia. (Lyyra - Pikkarainen - Tiikkainen 2007: 21.)

Etenevää muistisairautta sairastavalla toimintojen määrä ja suoritustapa muuttuvat sekä lisäksi toimintaympäristö niukkenee (Talvenheimo- Pesu 2009: 61). Toimintakykyä tukeva fyysinen ympäristö on toiminnallisuuden kannalta tärkeä. Suoriutumista edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus ja osallistuminen askareisiin. (Leminen 2009: 41, 47.)

Ikääntyminen heikentää mm. kognitiivisia toimintoja, havaitsemista, muistia, kielellistä ajattelua ja päättelyä. Vihjeisiin perustuva ja tunnistava mieleen palauttaminen säilyvät ja tilannetekijöiden vaikutus korostuu. Kognitiivinen ikääntyminen on yhteydessä aivoissa tapahtuviin muutoksiin, mutta kaikkia näihin yhteyksiin liittyviä tekijöitä ei tiedetä. (Soininen - Hänninen 2006: 82-83.)

Toimintakyvyn käsitteestä tulisi Jyrkämän(2007) mukaan siirtyä toimijuuden käsitteeseen, jolla tarkoitetaan toimintakyvyn muotoutumista, rakentumista ja ymmärtämistä sosiaalisena ilmiökokonaisuutena. Tutkimuksen pääpaino tulisi olla siinä, miten ikäihmiset käyttävät tai eivät käytä toimintakykyään ja miten ikäihminen käyttää arjessa ja eri yhteyksissä toimintakykyä. (Jyrkämä 2007: 201.)

3 Ohjattu ryhmätoiminta toimijuuden tukena

Ohjatulla ryhmätoiminnalla tarkoitamme tässä työssä viriketoimintaa, joka on osa sosiokulttuurisia toimintamuotoja. Tarkastelemme ohjattua ryhmätoimintaa muistisairaille suunnatun leivontaryhmätoiminnan näkökulmasta. Tässä luvussa tarkastelemme ja kuvaamme leivontaryhmää ja sen merkitystä toiminnan ja toimijuuden teorioiden näkökulmasta. Toiminta on tekemistä, johon liittyy aina jokin tarkoitus ja merkitys. Toiminnan merkityksellisyys voi vaikuttaa siihen onko ihmisellä motivaatiota aloittaa toiminta ja jatkaa sitä. Jokaisen omakohtainen subjektiivinen kokemus vaikuttaa siihen miten vetoavaa toiminta on. Leivontaryhmätoimintaa tarkastelemme tässä työssä ja luvussa toiminnan vetoavuuden elementtien, tuottavuuden, mielihyvän ja vahvistavuuden näkökulmasta. Kokemuksemme on, että nämä edellä mainitut seikat ovat merkityksellisiä leivontaryhmän sisällön näkökulmasta.

Viriketoiminta (ohjattu ryhmätoiminta) on keino henkisten tarpeiden tyydyttämiseen ja osa sosiokulttuurisia toimintamuotoja. Viriketoiminnan tarkoituksena on aktivoida ikääntyvän toimintakykyä sekä muistia, motivoida osallistumaan ja tekemään yhdessä. Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ja keskusteleminen erilaisia virikkeitä hyödyntäen ovat keskeisempiä viriketoiminnan tavoitteita. Viriketoiminta tuottaa hyvää mieltä, yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. Viriketoiminta voi olla esimerkiksi muistelua, musiikki-, runo- tai lukuhetkiä, leipomista, käsitöitä, viherterapiaa, aistiterapiaa, tuolijumppaa tai – tanssia, retkeilyä tai ulkoilua. (Airila 2002: 5,41).

Toiminta on luonteeltaan monimuotoinen ja monimutkainen käsite, eikä yksi määritelmä kata kaikkia sen piirteitä. Kukin toimija määrittää itse merkityksiä, joita hän toiminnalle antaa. Toiminnan merkityksellisyys voi motivoida ihmistä aloittamaan toiminnan ja jatkamaan sitä. Lisäksi toiminta on tavoitteellista ja tähtää päämäärään, mikä voi motivoida toimintaan. Toiminta eroaa tekemisestä siten, että toimintaan liittyy aina tarkoitus ja merkitys. (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä - Rusi-Pyykönen 2011: 23-26.)

3.1 Toiminnan ulottuvuuksia

Wilcockin (1998 a, 1998c) mukaan toiminta toteutuu aina jossain ympäristössä ja yhteydessä. Tekeminen yhdistää ihmisen fyysiseen ympäristöön, muihin ihmisiin ja kulttuuriin, jossa hän elää. Paikkoihin liittyvä tekeminen voi herättää vahvoja tunteita. Mieluisille paikoille on tullut merkitys niissä tapahtuneen toiminnan myötä, ja ne voivat sisältää hyviä muistoja. (Hautalan ym. 2011: 32 mukaan.)

Jaana Venkula (2008) korostaa, että ihmisen hyvinvoinnin kannalta arjen teot ovat tärkeitä. Teko on tulokseen suuntautuvan toiminnan tai taitoja vahvistavan toimimisen pienin yksittäinen yksikkö. Toiminta ja toimiminen ovat tekemistä eli tekojen sarja ja niiden jatkuvuus. Tekemisen taito tarkoittaa: " kaikkien taitojen kehittämisen yhteisiä piirteitä, joiden ylläpidolla vahvistuu niin tulokseen suuntautuva toiminta kuin myös taitoa vahvistava toimiminen. "(Hautalan ym. 2011: 26 mukaan.)

Toiminnan ainutlaatuisuus kuvaa toiminnan kontekstia, joka on aina tilannekohtainen ja yksilöllinen. Toiminnan ainutlaatuisuus koostuu toiminnan fyysisestä, ajallisesta sekä sosiokulttuurisesta ympäristöstä. Ihminen käyttää kehoaan toiminnassa ja kokee fyysisen ympäristön kehossaan. Piercen(2003) mukaan elämäntilanne ja sen vaiheet ovat osa ajallista ulottuvuutta toiminnan kokemuksessa. Toiminnan sosiokulttuurista ympäristöä voidaan tarkastella sosiaalisista ja kulttuurisista lähtökohdista. Toiminnan sosiaalinen ulottuvuus liittyy esimerkiksi osallistujamäärään. Yhdessä tehtävään toimintaan tarvitaan kaksi tai useampia osapuolia. (Hautalan ym. 2011: 119-120 mukaan.)

Tässä luvussa ja työssä käsittelemme toiminnan voimaa sen subjektiivisten ulottuvuuksien avulla leivontaryhmän näkökulmasta ja lähinnä toiminnan vetoavuuden elementtien, tuottavuuden, mielihyvän ja vahvistavuuden näkökulmasta.

Toiminnan vetoavuus muodostuu omakohtaisesta subjektiivisesta kokemuksesta. Toiminnan vetoavuus kuvaa sitä kuinka kutsuvaa toiminta on. Sama toiminta vetoaa eri tavalla eri ihmisiin. Vetoavuus liittyy toiminnan luonteeseen ja seuraavaksi kuvattavat elementit voivat olla läsnä samassa toiminnassa yhtä aikaa. Toiminta voi olla tuottavaa, jolloin sen toteuttamisessa korostuu tavoitesuuntautuneisuus. Ihmiset haluavat olla elämässään tuottavia ja hyödyllisiä toisille. Toiminta voi myös antaa mielihyvää, jolloin se kourkuttaa ja saa sitoutumaan siihen. Siinä keskeistä on toiminnasta nautti-

minen ja prosessisuuntautuneisuus. Kolmas vetoavuuden elementti vahvistavuus auttaa ihmistä kasaamaan huvenneet energiavarat, jotta hän pystyy jatkamaan päivittäistä elämää. (Hautala ym. 2011: 118.)

Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisessä luokituksessa (ICF) kyky toimia kuvataan osallistumisena ja suorituksina. Osallistuminen on määritelty osallisuudeksi elämän eri tilanteisiin, ja suoritukset puolestaan ovat tehtäviä ja toimia, joita arjessa tehdään. (Hautala ym. 2011: 26.)

Toimijuudessa Jyrkämän (2006) mukaan on kyse toimivan yksilön häntä ympäröivien fyysisten rakenteiden ja yhteiskunnallisten lainalaisuuksien välisestä suhteesta. Toimijuusnäkökulmassa pohditaan mikä ohjaa yksilön toimintaa. Ohjaako toimintaa yksilö itse omilla valinnoillaan vai ohjaako sitä hänen ympäristönsä fyysiset rakenteet ja lainalaisuudet, ja missä määrin nämä ohjaavat? Ikääntyvää ihmistä ei nähdä kohteena vaan toimivana subjektina, silloinkin kun tämä subjektius, toimijuus on esimerkiksi dementoitumisen takia murenemassa. Toimijuuden avulla on mahdollista ymmärtää ja analysoida mm. ikääntyneitä heidän arkitilanteissaan (Topon 2006: 14-19 mukaan; Jyrkämä 2008: 190-203.)

Toimijuudessa on kyse Jyrkämän (2008) mukaan myös ihmisen käyttäytymisestä ja toiminnasta sekä niiden luonteesta ja merkityksestä. Toimijuutta käsitellessään Jyrkämä on ottanut huomioon myös toimijuuden vuorovaikutuksellisuuden. Toimijuus toteutuu suhteena ja suhteessa toisiin ihmisiin. Henkilöt määrittelevät toistensa toimijuutta arjen erilaisissa tilanteissa, erilaisten asioiden suhteen. Olennaista on, että arviointi on kokonaisvaltaista, eikä yhteen osa-alueeseen kohdistuvaa. Merkittävänä Jyrkämä pitää myös toimijuuden merkityksellisyyttä, kokemuksellisuutta, tulkinnallisuutta ja monessa tapauksessa myös neuvoteltavuutta. Toimijuus ilmenee eri ikäkausina erilaisena. Toimijuudessa henkilö on oman elämänsä subjektina ja toimintakyky puolestaan kuvaa henkilön ja ympäristön vuorovaikutusta toisiinsa. (Jyrkämä 2008: 190-203.)

3.2 Ohjattu ryhmätoiminta

Airila(2002) kertoo ryhmä/viriketoiminnasta seuraavaa: Viriketoiminta ei ole vain ajan kulua, vaan se on kuntouttavaa toimintaa, jonka lähtökohtana on asiakas. Ikääntyneiden omat voimavarat ja mielenkiinnon kohteet otetaan huomioon ja niiden perusteella luodaan toiminnalle tavoitteet. Viriketoiminnan päätavoitteena on ylläpitää ja tukea ikääntyneiden olemassa olevia kykyjä, taitoa ja selviytymistä sekä lisätä voimavaroja. Viriketoimintaa pyritään toteuttamaan konkreettisin keinoin asiakkaan asettamien tavoitteiden pohjalta. (Airila 2002: 11.)

Viriketoiminta on osa ikääntyvän muistisairaana kokonaisvaltaista hoitoa ja sen pitäisi kuulua kiinteänä osana jokapäiväiseen hoitotyöhön. Aktivointi kohottaa ikääntyvän mielialaa, tuo mielekkyyttä elämään, harjaannuttaa keskittymiskykyä, aisteja, muistia, kielellisiä kykyjä sekä sosiaalisia taitoja. Mielekkään toiminnan avulla ikääntyvän muistisairaana kosketus ympäröivään elämään säilyy, toiminta suuntaa ajatukset pois omasta maailmasta ja sairauden tunnosta, vähentäen ahdistusta ja levottomuutta. Hoito-henkilökunnalta ei vaadita erikoisia taitoja vaan innostunutta asennetta, kekseliäisyyttä ja näkemystä siitä, kuinka tuoda sisältöä ikääntyvän päivään. Yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Ikääntyvien ryhmätoiminnan tulee olla aikuisille ihmisille suunniteltua. (Heimonen - Voutilainen 1997: 82-83.)

Toiminnallisuus on luovaa ja elämyksellistä toiminnan kieltä. Toiminta voi olla tukena eleissä, ilmeissä ja puhutuissa sanoissa. Toisten asiakkaiden kanssa yhdessä tekeminen ja yhdessä kokeminen on parempi vaihtoehto puhumiselle, sillä toiset ihmiset pysyvät ilmaisemaan itseään tekemisen kautta. (Vilén – Leppämäki - Ekström 2002: 218, 226-26.)

Oma kokemuksemmekin on, että muistisairaiden kanssa toiminta on usein vaihtoehto puhumiselle, koska muistisairailta puheen tuottaminen ja ymmärtäminen vaikeutuvat ja monesti on vaikea löytää oikeita sanoja. Ryhmän sopiva koko on myös tärkeä huomioida, jotta ohjaaja ehtii auttaa ja ohjata kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti ja yksilölliset kyvyt huomioonottaen. Näkemyksemme mukaan 3- 5 henkilöä on sopiva määrä muistisairaiden ryhmätoiminnassa. Sopivaan ryhmän kokoon vaikuttaa osallistujien toimintakyky.

Hintsalan(1997) mukaan ryhmän koolla on merkitystä vuorovaikutustilanteiden synty-miseen. Vuorovaikutustilanteet syntyvät helpoimmin ryhmässä, jossa on 5-8 henkilöä. Pienissä ryhmissä syntyy vuorovaikutusta myös ryhmäläisten kesken eikä vain ohjaa-jan ja ryhmäläisten välillä. Ryhmän ohjaajan on pienessä ryhmässä helpompi tukea jäseniä yksilöllisesti. (Hintsala 1997: 29.)

Kokemuksemme mukaan ryhmätoiminta vahvistaa osallisuuden ja yhdessä olemisen tunnetta, jonka syntymiselle on olemassa tietyt perusedellytykset. Ihmisten on oltava läsnä ja heillä on oltava aikaa toisilleen sillä yhdessä oleminen on kuuntelemista, mut-ta myös yhteistä hiljaisuutta (Isokorpi 2008: 51). Lundgrenin (1998) mukaan kuntou-tusryhmiin osallistuminen antaa monia mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia sekä virikkeitä, elämyksiä ja iloa tavallisen arjen vastapainoksi (Heimonen-Voutilaisen 1998: 124 mukaan).

3.3 Yhdessä toimiminen leivontaryhmässä

Leivontaryhmällä tässä työssä tarkoitamme ohjattua ryhmätoimintaa, jossa vanhukset osallistuvat leipomiseen tai seuraavat sitä olemalla siten mukana. Leivontaryhmätoi-minnalla pyrimme vahvistamaan toimijuutta esimerkiksi ryhmäkodissa tai päivätoimin-tayksikössä sekä antamaan mielihyvän kokemuksia.

Yhdessä toimimisella, yhdessä tekemisellä tässä työssä tarkoitamme toiminnallista ja tukea antavaa ohjattua ryhmätoimintaa. Passiivinen olotila korvataan mielekkäällä toi-minnalla, leipomisella ja tavoitteena on myös positiivisen tunnekokemuksen synnyttä-minen.

Pidämme tärkeänä yhdessä tekemistä, koska kokemuksemme mukaan arkiaskareiden tekeminen esimerkiksi leipominen tukee toimijuutta antamalla mielekästä ajankulua ja tekemistä. Arkiaskareiden tekeminen myös rauhoittaa ja vähentää levottomuutta ja ahdistusta. Käsillä tekeminen on myös vahvistavaa toimintaa, jossa saa kokea osaami-sen ja onnistumisen iloa. Erittäin tärkeää on myös tunne, että kuuluu ryhmään, jossa jokainen saa toimia kykynsä ja taitojensa mukaisesti. Valmiit leivonnaiset yhdessä nau-tittuna tuovat mielihyvää ja makunautintoa.

Näkemyksemme mukaan leivontaryhmä on suosittu ryhmätoiminta ikääntyneiden mielestä. Ryhmään ikääntynyt voi osallistua niin leipomalla, seuraamalla muiden tekemistä kuin seurustelemallakin. Käsillä tekeminen tuo esille luovuuden ja mielikuvituksen sekä muistot lapsuudesta. Ikääntyneistä on mieluisaa kokoontua yhteen tutun ja hyödyllisen tekemisen äärelle. Innostusta lisää vielä se, että leipomisen jälkeen saa maistaa vasta paistettuja, hyvältä maistuvia ja tuoksuvia leivonnaisia. Samalla voi pohtia, mikä niistä on itse leiponut ja olla tyytyväinen saavutuksestaan ja kokea onnistumisen iloa.

Airila (2002) toteaa, että kodinomaiset toiminnot kuten leipominen (pullat ja piirakat) ovat ikäihmiselle tuttua ja turvallista toimintaa, jossa he voivat kokea itsensä tarpeelliseksi ja saada onnistumisen sekä pysyvyyden kokemuksia. Osallistava toiminta on osa psykososiaalista kuntoutusta, jossa yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky luontevasti. (Airila 2002: 56.)

Heimosen(2007) mielestä arkiset askareet saavat kuntoutuksellisen merkityksen, kun ne tehdään yhdessä. Yhdessä tekemisen ja yhteisen hyvän eteen toimiminen tuo osallisuuden kokemuksia. (Heimonen 2007: 43-49.)

Yhdessä toimimiseen leivontaryhmässä voi osallistua leipomalla, olemalla mukana seuraamalla muiden tekemistä tai esimerkiksi auttamalla jotain toista ryhmässä. Kukin ryhmään osallistuja saa toimia yksilöllisesti omien kykyjen ja voimavarojen mukaan. Näkemyksemme on, ettei ohjaajalla, eikä ryhmään osallistuvilla tarvitse olla erityisiä leipomisen taitoja. Yhdessä toimimiseen riittää kiinnostus aiheeseen ja ohjaajan halu asiakaslähtöisen, toimijuutta tukevan työotteen toteuttamiseen.

Weckroth (1999) tuo esille sosiaalisen merkityksen mikä liittyy yhdessäoloon ja ryhmään kuulumisen tunteeseen, yhdessä työskentelyyn ja toisen auttamiseen. Oman toiminnan merkitys ja myönteisen minäkuvan muodostuminen ovat toiminnassa tärkeitä. Toiminnasta saadaan osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksia sekä kokemusta omasta arvosta ja tarpeellisuudesta. Lopputulos ei ole tärkein, vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Myönteinen palaute lisää onnistumisen kokemusta. (Weckroth 1999: 24-25.)

Yhdessä toimiminen ja leipominen ryhmässä tukee toimijuutta näkemyksemme mukaan myös antamalla mielekästä ajankulua ja mahdollisuuden olla hyödyksi. Jokaiselle ihmiselle tulee löytyä tila ja rooli, jossa hän voi olla hyödyllinen omien voimavarojensa rajoissa (Vilén ym. 2002: 55). Yhdessä toiminnan jakaminen ja kuuluminen ryhmään antaa myös kokemuksemme mukaan onnistumisen elämyksiä, yhdessä jaettua naurua ja iloa eli toiminnan voimaa joka on mielihyvää. Ihminen haluaa kokea asioita yhdessä ja siksi jaetussa naurussa on yhtä paljon voimaa kuin jaetussa surussa (Vilén ym. 2002: 51).

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa leivontakirjanen muistisairaiden leivontaryhmän ohjaukseen. Tavoitteena oli, että se olisi ohjaajalle apuväline ja muistisairaalle asiakkaalle avuksi, jos hän haluaa osallistua leivontaan lukemalla ohjeita itse.

Valitsimme työmme kohderyhmäksi muistisairaant vanhukset, koska juuri he hyötyvät merkittävästi heille järjestetystä toiminnasta. Tärkeää ei ole niinkään millainen on lopputulos, vaan yhdessä oleminen ja tekeminen. Erityisen tärkeää on Winblad - Heimosen (2004) mukaan aikuisen minäkuvaa tukeva virikkeellinen toiminta, joka tarjoaa muistisairaalle onnistumisen kokemuksia ja tukee ihmisen omanarvontunnetta (Heimosen- Tervosen 2004: 81 mukaan).

Opinnäytetyössä on tutkimuksellinen ote ja lähestymistapa on laadullinen ja kuvaileva. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa produkti. Työmme on työelämälähtöinen ja toteutamme asiakaslähtöistä ja toimijuutta tukevaa näkökulmaa.

Tavoitteemme on helpottaa leivontaryhmän ohjaamista ja yhdessä tekemistä asiakkaan kanssa helppolukuisella kirjasella. Leivontakirjasella tavoitteemme on helpottaa ja kehittää leivontaryhmän ohjausta tuottamalla ohjaamiseen ja yhdessä tekemiseen työväline.

Opinnäytetyössä esitämme tämän tavoitteen tueksi kysymykset:

1. Mikä juuri leipomisessa ja yhdessä tekemisessä tukee toimijuutta?
2. Onko leivontakirjanen käyttökelpoinen väline ryhmätoiminnan ohjaamisessa?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen etsimme vastausta kirjallisuuden ja tutkimuksien kautta. Toiseen tutkimuskysymykseen haimme vastauksia kyselylomakkeen kautta. Tavoitteena oli kysymysten avulla saada palautetta leivontakirjasen käyttökelpoisuudesta ryhmän ohjauksessa. Kyselylomakkeen avulla haimme palautetta kirjasen ulkonäöstä ja luettavuudesta ja toimivuudesta työvälineenä. Jos asia on purettavissa 3-6 empiiriseen tutkimuskysymykseen haastattelulomakkeessa, on lomakehaastattelu toimiva tutkimusaineiston keräämisen metodi (Vilkkä 2005: 101).

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tuotteen tulisi olla yksilöllinen ja persoonallinen, josta on viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luotu kokonaisilme. Työssä on tärkeää huomioida mm tuotteen uusi muoto, käytettävyyttä kohderyhmässä ja käyttöympäristössä sekä asiasisällön sopivuus, selkeys ja houkuttelevuus kohderyhmälle. (Vilkkä - Airaksinen 2003: 51-53.)

5 Tutkimusaineisto ja menetelmät

Lomakehaastattelu sopii aineiston keräämisen menetelmäksi työhömmehän johon ei sisälly laajaa tutkimusongelmaa. Lomakehaastattelu on toimiva aineiston keräämisen tapa, kun tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja tavoitteena on hyvin rajattua, esimerkiksi yhtä asiaa koskevien mielipiteiden, näkemysten, käsitysten ja kokemusten kuvaaminen (Vilkkä 2005: 101). Tavoitteemme oli kysymysten avulla saada palautetta leivontakirjasen käyttökelpoisuudesta. Lomakehaastattelun avulla haimme palautetta kirjasen ulkonäöstä ja luettavuudesta ja toimivuudesta työvälineenä. Jos asia on purettavissa 3-6 empiiriseen tutkimuskysymyksen haastattelulomakkeessa, on lomakehaastattelu toimiva tutkimusaineiston keräämisen metodi (Vilkkä 2005: 101).

5.1 Aineiston keruu

Keräsimme omilta työpaikoiltamme, Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry:n muistisairaiden ryhmäkodista Poukamasta, Riistavuoren vanhustenkeskuksen päivätoimintayksikkö Oravanpesästä sekä psykogeriatriselta osastolta Metsäkodosta kyselylomakkeella tietoa leivontakirjasen käyttökelpoisuudesta ohjatussa ryhmätoiminnassa. Olemme valinneet kyselylomakkeen aineiston keruutavaksi, koska se on käyttökelpoisiin valitsemallemme kohderyhmälle. Kyselylomakkeen täyttämiseen työvuoron aikana sai jokainen valita itselleen parhaiten sopivan ajankohdan. Suunnittelimme lomakkeen jossa on viisi kysymystä, jotka ovat kaikki avoimia kysymyksiä. Toimitimme kumpikin kymmenestä kahteenkymmeneen kyselylomaketta työpaikoillemme työtovereittemme vastattavaksi. Kyselylomakkeet ja kirjekuoret täytettyjä lomakkeita varten laitoimme isoon kirjekuoreen ja jätimme sovittuun paikkaan. Sovimme etukäteen kyselylomakkeiden palautuspaikasta ja ajasta. Sopiva palautustapa ja – paikka on mietittävä kohderyhmän mukaan, eikä sen perusteella mikä olisi tutkijalle helpoin ratkaisu (Vilkkä 2005: 113).

Toimitimme työpaikoillemme, Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry:n ryhmäkoti Poukamaan kaksitoista lomaketta sekä Riistavuoren vanhustenkeskuksen päivätoimintayksikkö Oravanpesään viisi lomaketta ja psykogeriatriselle osastolle Metsäkotoon viisitoista kyselylomaketta ja leivontakirjasen. Vastausaikaa annoimme viikon, jonka jälkeen haimme lomakkeet analysoitavaksi. Vastauksia saimme yhteensä kolmetoista kappaletta, muistisairaiden ryhmäkodista saimme neljä lomaketta, päivätoimintayksiköstä kolme ja psykogeriatriselta osastolta kuusi lomaketta.

5.2 Aineiston analyysi

Käytimme aineistolähtöistä analyysiä. Tutkimusaineiston avulla pyrimme saamaan kokonais kuvan vastauksien yhteneväisyydestä omien oletuksiemme ja tavoitteidemme kanssa. Oletimme, että käyttämämme analysointimenetelmä ei sisällä tulkinnallisia vaikeuksia. Kyselylomakkeen avulla haimme tietoa kirjasen käyttökelpoisuudesta ryhmänohjauksen välineenä, sekä siitä vastaako se odotustamme.

Aineistoa voidaan analysoida monin tavoin. Pääperiaate on se, että valitaan sellainen analyysitapa, joka parhaiten tuo vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. Ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään tavallisesti kvalitatiivista analyysia ja päätelmien tekoa. Tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. Tulkinta on myös aineiston analyysissa esiin nousevien merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tutkijan on pohdittava, mikä on saatujen tulosten merkitys tutkimusalueella sekä tulosten mahdollista laajempaa merkitystä. (Hirsjärvi - Remes-Sajavaara 1997: 212–215.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän tutkimusaineistoksi soveltuvat esim. tekstiaineistot. Lomakehaastattelusta käytetään myös nimitystä strukturoitu haastattelu tai standardoitu haastattelu. Ominaista lomakehaastattelulle on, että tutkija päättää ennakolta ja harkitusti kysymysten muodon ja järjestyksen. (Vilkkä 2005: 100-101.)

Ensiksi otimme vastauksista pelkistetyn ilmauksen, josta etsimme samankaltaisuuksia, joista muodostui alaluokka. Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa analysoitava informaatio eli data voi olla auki kirjoitettu haastatteluaineisto, joka pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi - Sarajärvi 2004: 111.) Pelkistetyt ilmaukset yhdistämällä saimme pääluokan. Pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista osiin (Tuomi - Sarajärvi 2004: 111.) Pääluokkia yhdistämällä muodostui yhdistävä luokka.

Taulukko 1. Esimerkki leivontakirjaseen luettavuuden analyysistä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
"Selkeä teksti, sopivankokoinen, oikein kiva"	selkeä teksti		
"On helppolukuinen, kokeilimme käytännössä, muistisairas pystyi hyvin seuraamaan ja lukemaan Marja-piirakka reseptiä pienellä ohjauksella."	helppolukuinen	SISÄLTÖ	
"kooltaan hyvä, samoin väri, helppo käsitellä."	väri hyvä	MUOTO	Luettavuus
"selkeät ohjeet, iso teksti"	iso teksti		

5.3 Tulokset

Ensimmäiseen kysymykseen, mikä juuri leipomisessa ja yhdessä tekemisessä tukee toimijuutta, saimme kirjallisuuden kautta vastauksen että, arkiset askareet saavat kuntoutuksellisen merkityksen, kun ne tehdään yhdessä. Yhdessä tekemisen ja yhteisen hyvän eteen toimiminen tuo osallisuuden kokemuksia. (Heimonen 2007: 43-49.)

Airila (2002) toteaa, että kodinomaiset toiminnot kuten leipominen (pullat ja piirakat) ovat ikäihmiselle tuttua ja turvallista toimintaa, jossa he voivat kokea itsensä tarpeelliseksi ja saada onnistumisen sekä pysyvyyden kokemuksia. Osallistava toiminta on osa psykososiaalista kuntoutusta, jossa yhdistyvät fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky luontevasti. (Airila 2002: 56.)

Townsend:in ja Polatajko:n (2007)mukaan toiminta ihmisen perustarpeena ja tätä kautta toiminnan yhteys hyvinvointiin on ollut keskeinen sanoma jo 1900-luvun alusta asti, jolloin todettiin, että toiminta on yhtä tärkeää kuin ruoka ja juoma. Jokaisella tulisi olla niin fyysistä kuin henkistäkin toimintaa ja jokainen tarvitsee toimintaa, josta nauttii. Ihminen kaipaa nautintoa, joka syntyy aikaansaamisesta sekä kehon ja ajan tarkoituksenmukaisesta käytöstä. Ainut tapa saavuttaa toimintojen tasapaino elämässä on todellinen tekeminen (Hautala ym.2011: 45.)

Yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Aktivointi kohottaa ikääntyvän mielialaa, tuo mielekkyyttä elämään, harjaannuttaa keskittymiskykyä, aisteja, muistia, kielellisiä kykyjä sekä sosiaalisia taitoja. Mielekkään toiminnan avulla ikääntyvän muistisairaana kosketus ympäröivään elämään säilyy, toiminta suuntaa ajatukset pois omasta maailmasta ja sairauden tunnosta. Lisäksi leipominen rauhoittaa, vähentää levottomuutta ja ahdistusta, antaa ajankulua ja mielekästä tekemistä sekä mahdollisuuden olla hyödyksi (Heimonen- Voutilainen 1997: 82-83.).

Toiminnan vetoavuus muodostuu omakohtaisesta subjektiivisesta kokemuksesta. Toiminnan vetoavuus kuvaa sitä kuinka kutsuvaa toiminta on. Sama toiminta vetoaa eri tavalla eri ihmisiin, elementit voivat olla läsnä samassa toiminnassa yhtä aikaa. Toiminta voi olla tuottavaa, jolloin sen toteuttamisessa korostuu tavoitesuuntautuneisuus. Ihmiset haluavat olla elämässään tuottavia ja hyödyllisiä toisilleen. Toiminta voi myös antaa mielihyvää, jolloin se koukuttaa ja saa sitoutumaan siihen. Siinä keskeistä on toiminnasta nauttiminen ja prosessisuuntautuneisuus. Kolmas vetoavuuden elementti

,vahvistavuus ,auttaa ihmistä kasaamaan huppenneet energiavarat, jotta hän pystyy jatkamaan päivittäistä elämää. (Hautala ym. 2011: 118.).

Weckroth (1999) tuo esille sosiaalisen merkityksen mikä liittyy yhdessäoloon ja ryhmään kuulumisen tunteeseen, yhdessä työskentelyyn ja toisen auttamiseen. Oman toiminnan merkitys ja myönteisen minäkuvan muodostuminen ovat toiminnassa tärkeitä. Toiminnasta saadaan osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksia sekä kokemusta omasta arvosta ja tarpeellisuudesta. Lopputulos ei ole tärkein, vaan toiminta on painotettava tekemiseen. Myönteinen palaute lisää onnistumisen kokemusta. (Weckroth 1999: 24-25.)

Eriyksen tärkeää on Winbladin - Heimosen (2004) mukaan aikuisen minäkuvaa tukeva virikkeellinen toiminta, joka tarjoaa muistisairaille onnistumisen kokemuksia ja tukee ihmisen omanarvontunnetta (Heimosen - Tervosen 2004: 81 mukaan).

Lundgrenin (1998) mukaan kuntoutusryhmiin osallistuminen antaa monia mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia sekä virikkeitä, elämyksiä ja iloa tavallisen arjen vastapainoksi (Heimonen-Voutilaisen 1998: 124 mukaan). Myös Airila(2005) toteaa, että virike-toiminta tuottaa hyvää mieltä, yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta. (Airila 2002: 5, 41.)

Yhdessä toiminnan jakaminen ja kuuluminen ryhmään antaa onnistumisen elämyksiä, yhdessä jaettua naurua ja iloa eli toiminnan voimaa joka on mielihyvää. Ihminen haluaa kokea asioita yhdessä ja siksi jaetussa naurussa on yhtä paljon voimaa kuin jaetussa surussa (Vilén ym. 2002: 51).

Toiseen kysymykseen, onko leivontakirjanen käyttökelpoinen väline ryhmän ohjaamisessa, saimme vastauksia työtovereiltamme yhteensä kolmelta. Kysyimme leivontakirjasen helppolukuisuudesta kohderyhmälle eli muistisairaille, leivontakirjasen ulkoasusta (esim. väri ja koko), ovatko leivontaohjeet käyttökelpoisia ryhmän vetämisessä, ottaisivatko he leivontakirjasen käyttöön omassa työssään ja jos ottaisivat, niin miksi? Lopuksi he saivat esittää kehittämisehdotuksia.

Kysymykseen leivontakirjasen sisällöstä saimme vastaukseksi, että kirjasessa ohjeet ovat yksinkertaisia ja helppolukuisia ja teksti on sopivan kokoista ja väri sopiva ja hyvä muistisairaille. Kuusi henkilöä mainitsi, että ohjeet ovat selkeitä, neljä, että ohjeet ovat

helppoja ja kaksi, että kirjanen on helppolukuinen. Neljä henkilöä mainitsi sananlaskuista, että ne ovat hyvä idea ja kivoja sekä kirvoittavat keskustelua. Kaksi henkilöä piti hyvänä, että kirjasessa ei ollut lyhenteitä. Sisällöstä sanottiin myös, että sananlaskut ovat vanhuksille tuttuja jo lapsuudesta, tuovat muistot mieleen ja ne ovat sopivasti vanhoja. Tosin emme kysyneet erikseen mielipidettä sananlaskujen sisältöön liittyen, kuten kysyimme leivontaohjeista.

Kirjasen ulkoasusta saimme vastaukseksi, että kirjanen on tyylikäs, leivontaohjeet selkeitä sekä kokonaisuudessaan kirjanen on rauhallinen. Kirjasen koosta oli vastattu, että on näppärän kokoinen, helppo käsitellä ja kooltaan sopiva. Väreistä oli vastattu, että tekstit erottuvat pohjaväristä hyvin ja yksi vastaaja oli sitä mieltä että, värit voisivat olla kirkkaammat. Kirjasen pintamateriaalista oli vastattu, että paperi tuntuu kestävästä pyyhintää, koska siinä on hyvä ja kestävä pinta.

”Kirjanen on näppärän kokoinen ja pinta hyvä, jos ”rapatessa roiskuu”.

”Kooltaan hyvä, samoin väri, helppo käsitellä.”

”Kivoja nuo sananlaskut.”

Leivontaohjeiden kieliasusta työtoverimme vastasivat, että reseptit ovat vanhoja ja hyviä, hyvin valittuja, eikä vaikeita, vaan yksinkertaisia sekä perinteisiä. Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että reseptit ovat selkeitä, kahden mielestä ohjeet olivat helppoja ja tuttuja. Kolme vastaajaa piti niitä hyvinä. Neljä vastasi vain lyhyesti, että kyllä. He olivat siis sitä mieltä, että leivontaohjeet ovat käyttökelpoisia ryhmän vetämisessä.

”Kyllä reseptit ovat sopivan perinteisiä ja toisaalta helposti muunneltavia perusreseptejä.”

”Reseptit ovat helppoja ja tuovat muistot mieleen.”

Kehittämisehdotuksina kaksi henkilöä ehdotti, että ohjeen jälkeen voisi olla kuva valmiista piirakasta. Kolme henkilöä ehdotti, että sivut olisi hyvä olla muovitettuja.

”Kirjan lopussa olisi voinut olla tarina tai muistoja leipomiseen liittyen.”

”Ohjeiden leivonnaisten kuvia, piparkakkukuvia nyt joka sivulla, värikkyttä lisää.”

Muista poikkeavia mainintoja olivat:

”Sanalasku ei liity mihinkään resepteihin, kuvat puuttuvat. Väri sopiva.”

”Ei mustaa kuvaa sivulla 38.”

Leivontakirjasesta tuli tutkimuksemme mukaan helppolukuinen ja selkeä. Kirjanen oli sisällöltään ja kieliasultaan helposti ymmärrettävä, ulkoasultaan tyylikäs ja rauhallinen, jonka sisältö on selkeästi esillä, helposti hahmotettavissa ja värit sopiva. Fonttikoko oli selkeä ja sopiva. Sananlaskut elävöittivät kirjasta. Ne toimivat myös kirjasen käyttökelpoisuutta lisäävänä tekijänä, koska sananlaskuja voi lukea leivontaryhmässä ja osallistua sillä tavalla toimintaan.

6 Leivontakirjanen ryhmätoiminnan välineenä

Halusimme tehdä välineen leivontaryhmän ohjaukseen ja työmme tarkoitus oli kehittää leivontaryhmän ohjausta. Iäkkäille suunnatusta ohjatusta ryhmätoiminnasta puuttuu leivontakirjasia, siksi pidimme aiheita ja tuotteita tärkeinä.

Ohjatun ryhmätoiminnan tarkoituksena on tukea ikääntyneiden olemassa olevia kykyjä, taitoa ja selviytymistä sekä voimavaroja. Toisten kanssa yhdessä tekeminen ja kokeminen ovat lisäksi vahvistavaa ja mielihyvää antavaa toimintaa. Leivontaryhmään voi osallistua leipomalla, seuraamalla mukana toisten leipomista ja nyt leivontakirjaseen avulla auttaa ja osallistua ryhmään lukemalla ohjeita. Leivontakirjasta elävöittämään on valittu sananlaskuja, jotka toimivat myös osallisuutta lisäävänä tekijänä, sillä niitä-

kin voi halutessaan lukea muille leivontaryhmässä. Vanhat, tutut leivontaohjeet ja vanhat perinteiset suomalaiset sananlaskut tuovat mielihyvää ja muistoja mieleen. Tässä luvussa kuvaamme leivontakirjasta. Kuvaamme asiat, jotka olemme huomioineet ideointi ja suunnitteluvaiheessa, sisällön keräämisessä sekä ulkoasuun ja kokonaisuuteen liittyvät tekijät. Opinnäytetyön prosessin kuvaus on luvussa 7.

6.1 Ideointi ja suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelun aloitimme keskustelulla ja ideoinnilla yhteisesti kiinnostavan aiheen löytämiseksi. Ideointi alkoi ajatuksesta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, joka liittyy muistisairaiden ikääntyneiden ohjattuun ryhmätoimintaan. Päädyimme tähän aiheeseen koska se vastaa molempien kiinnostuksen kohdetta ja on työelämälähtöinen. Valitsimme opinnäytetyöksi leivontakirjasen, koska halusimme luoda työvälineen leivontaryhmää varten.

Ensimmäinen vaihe toiminnallisessa opinnäytetyössä on aiheanalyysi eli aiheen ideointi. Tutkija pohtii omia kiinnostuksen kohteita ja mahdollisuuksia oman asiantuntemuksen kehittämiseen. Aiheen valinnassa on tärkeää, että se motivoi tekijäänsä lisäämään tietojaan ja taitojaan. Tärkeä on myös pohtia opinnäytetyön kohderyhmää ja sen mahdollista rajaamista. (Vilkkä - Airaksinen 2003: 23–24.)

Saatuamme aiheen täsmennetyksi ja rajatuksi, selvittelimme mitä huomioitavaa meillä on suunniteltaessa leivontakirjasta valitsemalemme kohderyhmälle. Suunnitelmaan kuului, että kirjasen tulisi olla selkeä, helppolukuinen ja värillinen sekä, että kirjasta elävöitetään sananlaskuilla ja joillakin kuvilla tai piirroksilla. Kirjasen leivontaohjeiden tulisi olla helppotekoisia ja vanhoja, tuttuja perusleivontaohjeita. Halusimme myös, että ohjeet sisältävät suolaisia ja makeita leivonnaisia.

Toimintasuunnitelma on tärkeä toiminnallisessa opinnäytetyössä koska sillä selkiytetään ideaa ja tavoitteita. Näin saamme vastauksia kysymyksiin: mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään? Ja näin työn tekemisen tarkoitus jäsentyy. (Vilkkä - Airaksinen 2003: 26-27.) Suunnitelmavaiheeseen kuului myös, että jäsenämme ja sovimme tarkemmin työnjaon kun alamme työstää itse tuotosta eli leivontakirjasta. Suunnitelma muotoutui vähitellen talven ja kevään 2010-2011 aikana työn edetessä.

6.2 Sisällön kerääminen

Leivontaohjeiden keräämisessä, valinnassa ja muokkaamisessa otimme huomioon, että niistä tulee sisällöltään, kieliasultaan ja ulkoasultaan helppolukuisia, helppotekoisia ja helposti ymmärrettäviä. Muokattavaksi valitsemamme leivontaohjeet keräsimme omista pöytälaatikoista ja vanhoista keittokirjoista ja työstimme koottua materiaalia.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tuotteen tulisi olla yksilöllinen ja persoonallinen, josta on viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luotu kokonaisilme. Työssä on tärkeää huomioida mm tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä sekä asiasisällön sopivuus, selkeys ja houkuttelevuus kohderyhmälle. (Vilka - Airaksinen 2003: 51-53.)

Eettisyyden arviointi ja pohdinta kulkee mukana koko työn prosessin, ideointivaiheesta tutkimustuloksista tiedottamiseen (Vilka 2005: 29). Tekijänoikeusasiat otimme huomioon ja selvittelimme ne materiaalia suunniteltaessa ja koottaessa leivontaohjeiden ja sananlaskujen osalta.

Ruokareseptit eivät ole ilmaisultaan, aihepiiriltään ja otsikoinniltaan siinä määrin itsenäisiä ja omaperäisiä, että nauttisivat tekijänoikeussuojaa (Tekijänoikeusneuvosto. Lausunto 2005/12: 6). Sananlaskujen osalta tekijänoikeuslain 43§:n mukaan tekijänoikeus on voimassa kunnes 70 vuotta on kulunut tekijän kuolinvuodesta. (OKM. Tekijänoikeusneuvosto 1996: 19). Valitsemamme sananlaskut täyttivät nämä kriteerit. Valtaosa sananlaskujen luojista on tuntemattomia, koska sananlaskut edustavat kansanperinnettä (Wikipedia 2011).

Leivontaohjeiden keräämisen omista pöytälaatikoista ja keittokirjoista aloitimme kesän 2011 aikana. Kirjaseemme sopivia sanalaskuja keräsimme ja valitsimme syksyllä 2011 leivontaohjeiden valinnan yhteydessä.

Kirjasen nimeksi tuli Hiekkahentusia, jotka ovat sota-ajan leivonnaisia. Hiekkahentuset ovat tuttuja, muistoja herättäviä leivonnaisia isoäidin kahvipöydästä, joten se sopi hyvin kirjaseemme nimeksi.

6.3 Ulkoasuun ja kokonaisuuteen liittyvät tekijät

Halusimme tuottaa ikääntyneille, heitä hoitavalle henkilökunnalle ja muille leipomisesta kiinnostuneille sopivan selkeän ja helppolukuisen leivontakirjasen. Kirjasen ulkoasussa kiinnitimme huomiota siihen, että sisältö on selkeästi esillä, helposti hahmotettavissa ja väritys sopiva. Selvitimme mikä on ohjeiden selkeä fonttikoko erityisesti muistisairaille. Kirjasta elävöitimme käyttämällä sananlaskuja ja valokuvia. Väljät omat tekstisivut ja sopiva fonttikoko sekä sivujen taustaväri edesauttavat helppolukuisuutta.

Leivontakirjasen etukannessa on valokuva leipomisesta ja takakannessa on valokuva valmiista leivonnaisista. Kirjasen formaatti (koko ja muoto) on A5 ja siinä on muovinen wires-sidonta, joka tarkoittaa, että painotuote on kierresidottu (Painomerkki Oy 2011). Tämä formaatti soveltuu näkemyksemme mukaan hyvin leivontakirjaselle.

Valitsimme sivujen taustaväriksi vaalean keltaisen, joka on riittävä kontrasti mustalle tekstile. Kirjasen tekstin fontti on Arial. Ohjeiden sisällön fonttikoko on 14 ja ohjeen otsikon 16. Valitsimme kirjaseemme yhteensä 16 leivontaohjetta. Niistä 12 on makeita leivonnaisia ja 4 suolaisia leivonnaisia. Suurin osa ohjeista on vanhoja ja tuttuja perusleivontaohjeita, joiden avulla olemme itsekkin leiponeet. Kirjaseen valitsimme kakku- ja pullaohjeiden lisäksi esimerkiksi kauralastut, Hanna-tädit, Hiekkahentuset ja marjapiirakan. Suolaisia leivonnaisia ovat esimerkiksi sämpylät, teeleivät, suolainen piirakka ja savukalamuffinsit.

Kirjasessa vuorottelevat resepti- ja sananlaskusivu. Jokainen resepti on omalla sivullaan, kirjasen oikealla lehdellä. Sivuja kirjasessa on yhteensä 40. Sananlasku on aina kirjasen vasemmalla sivulla fonttikoolla 26. Sananlaskusivun vasemmassa yläkulmassa on sydämen mallinen piparkakkukuvitus. Sydämen malli kuvaa sivulla lämminhenkisyyttä, yhdessä olemista. Sananlaskusivuja voi lukea leivontaryhmässä, ja sivun löytämistä ja hahmottamista helpottamaan on valittu sama kuva joka sananlaskusivulle.

Vanhoissa suomalaisissa sananlaskuissa korostetaan yleensä perinteisiä hyveitä (Wikipedia 2011). Kirjaseen olemme valinneet sananlaskuja, jotka liittyvät työmme aiheeseen. Osa aiheista liittyy leivonnaisiin ja makunautintoihin, esimerkiksi: ”Hyvin ovat pullat uunissa, ei pala ei paistu.” Ja osa aiheista liittyy ihmisenä olemiseen ja yhdessä olemiseen, esimerkiksi: ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo, jaettu suru vain puolet.”

7 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön aiheen ideointi alkoi lokakuussa 2010. Opinnäytetyömme suunnittelun aloitimme keskustelulla ja ideoinnilla kiinnostavan aiheen löytämiseksi. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Saatuamme aiheen täsmennetyksi ja rajatuksi, selvitelimme mitä huomioitavaa meillä on suunniteltaessa leivontakirjasta valitsemallemme kohderyhmälle. Aiheeksi muodostui muistisairaiden vanhusten leivontakirjanen joka soveltuu myös muille leivonnasta kiinnostuneille. Halusimme kehittää leivontaryhmän ohjausta ja huomasimme, että puuttui siihen suunnattu leivontakirjanen. Sen jälkeen selvitelimme, mitä huomioitavaa meillä on leivontakirjasta suunniteltaessa valitsemallemme kohderyhmälle.

Opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen alkoi marraskuussa 2010. Luimme alaan ja aiheeseen liittyviä, tutkimuksia, opinnäytetöitä ja muuta kirjallisuutta elektronista tiedonhakua käyttäen sekä lainaamalla kirjastojen julkaisuja. Myöhemmin talvella päätimme, että käsittelemme kirjallisessa osuudessamme muistisairautta ja toimintakyvyn muutoksia, ohjattua ryhmätoimintaa toimijuuden näkökulmasta sekä leivontaryhmää sen osana. Olimme yhteydessä esimiehiimme ja kerroimme suunnittelemastamme opinnäytetyön aiheesta. Kerroimme, että aiomme tehdä työelämälähtöisen opinnäytetyön, josta olisi hyötyä ohjatussa ryhmätoiminnassa työpaikoillamme.

Opinnäytetyöseminaarin jälkeen, helmikuussa 2011, muokkasimme opinnäytetyösuunnitelmaa, pohdimme kirjasen sisältöä ja ulkoasua sekä opinnäytetyösuunnitelman viitekehystä. Keskustelimme esimiestemme kanssa opinnäytetöistä ja selvitimme tutkimuslupa-asiat. Kumpikaan meistä ei tarvinnut tutkimuslupaa, koska emme työssämme haastattele asukkaita.

Kesällä kerroimme esimiehillemme alustavasti suunnitellusta tutkimuksesta ja kyselylomakkeista, jotka toimittaisimme syksyllä työpaikoillemme täytettäväksi. Pohtiessamme leivontakirjasen ulkomuotoa, halusimme tarkentaa ja ottaa selvää kirjasen sopivuudesta muistisairaille. Otimme yhteyttä Muistiliitto ry:hyn ja kysyimme, mitä tulisi ottaa huomioon muistisairaille suunnatussa kirjasessa. Saimme vastauksen, jossa kerrottiin, että tekstin ja kuvien olisi hyvä olla isoja sekä kontrastin tekstin ja kuvien välillä suuri (esimerkiksi musta teksti, valkoinen tausta toiminee hyvin). Liika kirkkaus/kiilto paperin valinnassa voi vaikeuttaa lukemista. Selkeät perusvärit toiminevat parhaiten. Pelkistä-

minen tukee hahmottamista. Liika kuvitus ja taustakuvat voivat näyttää kivoilta, mutta vaikeuttavat lukemista. Asettelussa ja fonttien valinnassa on kuitenkin muistettava, että lukijat ovat muistisairaudesta huolimatta aikuisia. Ei siis ole toivottavaa tehdä ”liian selkokieliä”. Muistisairaus hankaloittaa hahmottamista, jota voidaan tukea juuri edellä mainituin keinoin, ottaen samalla huomioon lukioiden ikä ja mahdollinen näön heikkeneminen.

Lähetimme opinnäytetyösuunnitelman esimiehillemme, joista toisen esimies lukiessaan tarkisti sen ja teki pieniä muutosehdotuksia, jotka sitten toteutimme. Lisäksi toisen esimiehen ehdotuksesta vaihdoin viriketoimintasanan ohjatuksi ryhmätoiminnaksi. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin syyskuussa 2011. Leivontaohjeiden keräämisessä, valinnassa ja muokkaamisessa otimme huomioon, että niistä tulee sisällöltään, kieliasultaan ja ulkoasultaan helppotekoisia ja helposti ymmärrettäviä. Ulkoasussa kiinnitimme huomiota siihen, että sisältö on selkeästi esillä, helposti hahmotettavissa ja väriytyy sopiva. Kirjasta elävöitimme sananlaskuilla, joita etsimme kirjoista ja internetistä. Ajatuksena oli löytää vanhoja, tuttuja suomalaisia sananlaskuja leivontakirjasen mausteeksi.

Syyskuussa keskustelimme tarkemmin esimiestemme kanssa opinnäytetyöstä ja sen vaiheista. Sovimme myös tarkemmin kyselylomakkeiden toimittamisajankohdasta ja tavasta työpaikoillemme sekä sovimme vastausajaksi viikon, jonka jälkeen hakisimme täytetyt sekä tyhjät lomakkeet vastauskuorineen. Esimiehemme kertoivat työntekijöille tulevasta kyselystä.

Suunnittelimme ja kirjoittelimme kyselylomaketta, jonka avulla haimme palautetta leivontakirjasen ulkonäöstä ja luettavuudesta sekä käyttökelpoisuudesta työvälineenä ryhmän ohjauksessa omilta työpaikoiltamme, Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry:n ryhmäkoti Poukamasta, Riistavuoren vanhustenkeskuksen päivätoimintayksikkö Oravapesästä ja psykogeriatriselta osastolta Metsäkodosta. Suunnittelimme lomakkeen jossa on viisi kysymystä, jotka ovat kaikki avoimia kysymyksiä. Vastauksia kyselyyn saimme yhteensä kolmetoista kappaletta. Muistisairaiden ryhmäkodista saimme neljä lomaketta, päivätoimintayksiköstä kolme ja psykogeriatriselta osastolta kuusi lomaketta.

Syyskuussa 2011 kävimme läpi keräämiämme leivontaohjeita, joista valitsimme helppotekoisia perusohjeita sekä vanhoja, jo vanhuksille tuttuja leivontaohjeita. Sanalaskuiksi valitsimme vanhoja suomalaisia sananlaskuja, jotka ovat tuttuja myös ikääntyneille. Keskustelimme ja sovimme leivontakirjaseen ulkoasusta. Halusimme huomioida muistisairaajat ja valitsimme sivujen väriksi vaalean keltaisen. Päätimme, että käytämme kansikuvaan valokuvaa vanhan ihmisen käsistä ja leipomisesta. Viimeiselle sivulle halusimme valokuvan valmiista leivonnaisesta. Sananlaskusivulle toivoimme sydämenmuotoista piparkakkukuvaa, joiden sisään mahdollisesti tulisi sananlasku. Valokuvajaksi etukannen kuvaan pyysimme sosionomi Heidi Honkasta. Hänellä oli omassa verkostossaan sopiva henkilö, joka oli innostunut ryhtymään malliksi etukannen kuvaan.

Otimme yhteyttä kirjapainoihin, joista valitsimme Painomerkki Oy:n Helsingistä. Suunnitelmaamme kuului, että maksamme itse painatustyön kustannukset. Otimme yhteyttä ensin puhelimitse ja selvittelimme painatukseen ja kustannuksiin liittyviä asioita. Syyskuussa kävimme painatuspaikassa tutustumassa ja pohtimassa kirjaseen sopivaa materiaalia, kokoa ym. seikkoja. Myöhemmin sovimme tarkemmin painatusasiasta ja aikataulusta ja lähetimme sähköpostitse Word-ohjelmalla tehdyn version kirjasesta liitetiedostona Kirjapaino Painomerkki Oy:hyn taittoa varten, sekä tarkemmat tiedot toiveistamme kirjaseen liittyen. Kuvailimme tarkasti toiveet sivun asetteluun, värin, kannen, kirjaseen koon, materiaalin ym. suhteen. Kirjapainon taitosta vastaava henkilö ehdotti takakannen kuvaa ja sydämenmuotoista piparkakkua sananlaskusivun kuvitukseksi sivun vasempaan yläkulmaan, jotka sitten hyväksyimme. Saatuamme leivontakirjaseen valmiiksi tilasimme aluksi neljä kappaletta kirjasta, joista kolme kyselytutkimustamme varten työpaikoillemme. Myöhemmin teimme pieniä muokausehdotuksia tuotantoon seuraavaa painatuserää varten. Tarkistimme ohjeidemme mukaan tehdyn muokkauksen ja painatimme leivontakirjaset.

Opinnäytetyöseminaarin jälkeen, joka oli marraskuussa 2011, kirjoittelimme opinnäytetyötä, analysoimme kyselylomakkeita ja niiden tuloksia. Saimme lisää ehdotuksia teoreettiseen viitekehykseen ja sen muokkaamiseen. Lisäsimme viitekehykseen toimijuuden näkökulman toimintakyvyn. Tavoitteena työssämme oli, että saamme sen valmiiksi vuoden 2011 loppuun mennessä.

9 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat olleet muistisairaat ikääntyneet, koska juuri he hyötyvät merkittävästi heille järjestetystä toiminnasta. Etenevää muistisairautta sairastavalla toimintojen määrä ja suoritustapa muuttuvat, lisäksi toimintaympäristö niukenee, siksi toimintakykyä tukeva ympäristö on tärkeä. Suoriutumista edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen vuorovaikutus ja osallistuminen askareisiin. Erityisen tärkeää on ikääntyneen minäkuvaa tukeva virikkeellinen toiminta, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja on vahvistavaa.

Toimijuuden viitekehys soveltui hyvin kohteena olevan toiminnan tarkasteluun. Sitä läpi työn kulkevana ajatuksena käyttäen saatiin uudenlainen näkökulma ja monipuolinen kuva muistisairaahan toimintakykyä ylläpitävän toiminnan merkityksellisyyteen ja tärkeyteen. Toiminnan käsitteen monimuotoinen merkitys oli opinnäytetyöntekijöille uusi, mikä loi haastetta kun näkökulma otettiin mukaan työhön. Tosin se oli myös antoisaa ja toi syvyyttä leivontaryhmän merkityksen ymmärtämiseen. Toiminnan voiman käsitteen kokonaisvaltainen ymmärtäminen kehitti opinnäytetyöntekijöiden ammatillista tietoa ja näkemystä.

Johtopäätöksemme oli että toimijuuden viitekehys antaa ajankohtaisen ja monipuolisen kuvan ohjattuun ryhmätoimintaan, joka edistää muistisairaiden ikääntyneiden aktiivisuutta ja ylläpitää toimintakykyä. Toimijuuden kautta voidaan tukea toimintakykyä ja elämänlaatua.

Käsittelimme toiminnan voimaa sen subjektiivisten ulottuvuuksien avulla leivontaryhmän näkökulmasta ja lähinnä toiminnan vetoavuuden elementtien vahvistavuuden, tuottavuuden ja mielihyvän näkökulmasta. Toiminnan vetoavuuden elementtien tarkastelu oli työhömme sopiva näkökulma, koska toiminnan vetoavuus kuvaa sitä kuinka kutsuvaa toiminta on ja muodostuu jokaisen subjektiivisesta kokemuksesta.

Tutkimustulosten käsittelyn arviointiin saatiin tukea muista tutkimuksista sekä käytännön kokemuksia pystyimme hyödyntämään tutkimustuloksiin. Toimijuustutkimus edellyttää usein arkielämän tilanteisiin osallistumista ja niiden havainnoimista (Jyrkämä 2007: 21).

Johtopäätöksemme leivontakirjasesta on seuraava: Leivontakirjanen sopii välineeksi ryhmänohjauksen kehittämiseen, koska sellainen puuttui ikääntyneille suunnatusta ohjatusta ryhmätoiminnasta.

Toteuttamistapamme oli koota helppotekoiset leivontaohjeet selkeäksi ja helppolukuisiksi kirjaseksi. Yhdessä tekeminen ja sen kehittäminen ryhmätoiminnan ohjaamisessa olivat keskeisiä lähtökohtiamme. Tarkastelussamme saimme vastauksen, että käsillä tekeminen ja yhdessä tekeminen tuo esiin luovuuden ja mielikuvituksen, antaa virikkeitä, elämyksiä, iloa, naurua ja positiivisia tunnekokemuksia. Valmiit leivonnaiset yhdessä nautittuna tuovat mielihyvää ja makunautintoa. Toisten kanssa yhdessä tekeminen ja kokeminen ovat lisäksi vahvistavaa ja mielihyvää antavaa toimintaa.

Kiinnitimme työssämme huomiota asiakaslähtöisyyteen, joka on hyvän hoidon ja palvelun keskeinen osatekijä sekä laadukkaaseen toimintaan, joka on asiakaslähtöistä ja perustuu sekä toimintakykyä, että kuntoutumista edistävään työotteeseen.

Etsimme opinnäytetyössä vastausta kysymykseen, mikä juuri leivonnassa on toimijuutta tukevana toimintana merkityksellistä ja tärkeää. Leivontakirjasella etsimme vastausta kysymykseen, onko leivontakirjanen käyttökelpoinen väline ryhmätoiminnan ohjaukseen ja sen kehittämiseen.

Halusimme helpottaa leivontaryhmän ohjaamista ja yhdessä tekemistä asiakkaan kanssa helppolukuisella kirjasella ja kehittää näin leivontaryhmän ohjausta. Leivontakirjasesta tuli tutkimuksemme mukaan sellainen, jonka olimme suunnitelleet, helppolukuinen ja selkeä, sisällöltään ja kieliasultaan helppolukuinen. Ulkoasultaan helposti ymmärrettävä, jonka sisältö on selkeästi esillä, helposti hahmotettavissa ja värit sopiva. Fonttikoko on selkeä ja sopiva. Sananlaskut elävöittivät kirjasta. Ne toimivat myös kirjasen käyttökelpoisuutta lisäävänä tekijänä, koska sananlaskuja voi lukea leivontaryhmässä ja osallistua sillä tavalla toimintaan.

Näkemyksemme mukaan työn laajempi merkitys on se, että vanhustenkeskuksissa ja vanhainkodeissa eri osastoilla ja muussa vanhustyössä voidaan työmme produktin, leivontakirjasen ansiosta kehittää ohjattua ryhmätoimintaa. Opinnäytetyömme kautta saimme itsellemme asiantuntijuutta toimijuuden tukemiseen, yhdessä toimimiseen ja leipomiseen ryhmässä.

Ehdotuksemme jatkotutkimusaiheesta on kirjanen koostuen eri kulttuurien leivonnaisista. Vanhustenkeskuksissa ja laitoksissa on nykyisin paljon eri kulttuureista tulleita työntekijöitä, mm. afrikkalaisia, venäläisiä ja virolaisia. Näkemyksemme mukaan ohjattuun ryhmätoimintaan ja leivontaryhmiin toisi väriä ja monikulttuurisuutta kirjanen jossa olisi eri maista koottuja yksinkertaisia leivontaohjeita ja sananlaskuja, ajatelmia tai piirroksia. Viitekehyksenä voisi olla esimerkiksi ”monikulttuurisuus Suomessa ”tai ”monikulttuuriset ikääntyneet Suomen hoitolaitoksissa”. Näkemyksemme mukaan työyhteisöissä voisi enemmän hyödyntää eri kulttuureista saatua tietoa. Ohjattuun ryhmätoimintaan ulkomaalaiset työntekijät voisivat tuoda tietoa kotimaastaan, sen tavoista, kulttuurista ja ikääntyneistä. Tulevaisuudessa monikulttuuristen ikääntyneiden määrä kasvaa hoitolaitoksissa ja muualla ikääntyneiden ohjatun ryhmätoiminnan piirissä, ja näkemyksemme mukaan kasvaa myös tarve heidän toimijuutensa yksilölliseen tukemiseen.

8 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme ja arvioimme toiminnallisen opinnäytetyömme produktia, leivontakirjasta ja sen toteutumisen prosessia, sekä sitä miten valitsemamme lähestymistapa, menetelmät ja viitekehys soveltuivat työhömmme. Lisäksi arvioimme tutkimustuloksia ja koko työn toteutumista sekä eettisyyden toteutumista.

Työmme tavoitteena oli leivontaryhmän ohjauksen kehittäminen tuottamalla väline ryhmäohjaukseen. Halusimme tehdä leivontakirjasen, koska ryhmätoiminnasta puuttuu leivontaan liittyviä erityistarpeet huomioonottavia ohjekirjasia koska ryhmätoiminnasta. Suuntasimme kirjasemme muistisairaille, mutta myös muille leipomisesta kiinnostuneille. Pyrimme tutkimukselliseen otteeseen laadullisella tutkimusmenetelmällä ja lähestymistapamme oli kuvaileva. Etsimme vastausta tutkimuskysymykseen mikä juuri leivonnassa ja yhdessä tekemisessä tukee toimijuutta, tutkimusten ja teorioiden kautta. Toiseen tutkimuskysymykseen leivontakirjasen käyttökelpoisuudesta haimme vastausta kyselylomakkeen kautta.

Pohdimme, mistä johtuu, että ryhmän ohjaamiseen soveltuvia leivontakirjasia ei ole tehty, vaikka kaikkeen muuhun ,askartelusta tuolijumpan järjestämiseen löytyy runsaasti ohjekirjoja. Onko syynä se, että ajatellaan, ettei leivontaryhmän ohjaamisessa

tarvita välinettä, kaikkihan osaavat leipoa. Vai eikö leipomista pidetä tärkeänä? Toisaalta erityisryhmille, esimerkiksi kehitysvammaisille, on tehty keittokirjoja, mutta ikääntyneiden leivontakirjasta ei ole koettu tarpeelliseksi. Me pidämme tärkeänä leivontaryhmää ja kirjasta sitä varten.

Leivontakirjasista tehtyjä tutkimuksia emme löytäneet, mutta erityisryhmille keittokirjoja on tehty useitakin kehitysvammaisille samoin aivohalvauspotilaille. Aiheeseemme, jossakin määrin sopiva on opinnäytetyö, joka on suunnattu etenevää muistisairautta sairastavien omaishoitajille, ravitsemus- ja arkikuntoutusopas, sen suunnittelu ja toteutus. Tekijänä ovat Lahden ammattikorkeakoulusta sosiaali- ja terveysalalta hoitotyön koulutusohjelmasta Tuija Paakki, Elina Peltola, Annina Rinne ja Teija Salminen(2010). Tarkoituksena oli lisätä etenevää muistisairautta sairastavien henkilöiden omaishoitajina toimivien tietämystä muistisairaiden ravitsemuksesta ja arkikuntoutuksesta (Salminen – Rinne – Peltola - Paakki 2010: 2).

Jenni Tuominen(2010) Turun ammattikorkeakoulusta terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehdosta on tehnyt opinnäytetyön aiheesta: Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen palvelutalossa. Työn tarkoituksena on kirjallisuuteen pohjautuen vaikuttaa ikääntyneen toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen sekä kehittää monipuolinen virikekansio hoitajien käyttöön. (Tuominen 2010: 8.)

Kaisa Karhu(2009) teki opinnäytetyön virkistystoiminnan järjestämisestä dementoituville vanhuksille vanhainkodissa. Opinnäytetyö on Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta ja vanhustyön koulutusohjelmasta. Se käsittelee muistisairauden oireita ja niiden vaikutusta vanhuksen elämään. Lisäksi kerrotaan eri menetelmistä, jotka ovat vaikuttaneet toimintatuokioiden sisältöihin ja menetelmävalintoihin. (Karhu 2009: 7.)

Maiju Malkamäki(2009) oikeustieteellisestä tiedekunnasta Helsingin yliopistosta on tehnyt progradun, jonka aiheesta osa liittyy työhömmme. Työn aiheena on kulttuuritoiminnan edistäminen hoitolaitoksissa. Se on selvitystyö säädöksistä ja määräyksistä, joilla on oikeudellista merkitystä hoitolaitosten asukkaiden arjessa. Selvitystyön lähtökohtana oli hoitolaitosten kulttuuritoiminnan edistäminen läänintaiteilija Ava Nummisen esiintuoma tarve joidenkin sellaisten lainsäädännöllisten seikkojen selvittämisestä, joilla on merkitystä hoitolaitosten kulttuuritoiminnan kannalta. (Malkamäki 2009:3).

Aihetta sivuvaan kirjallisuuteen perehtymisen ja lainsäädännön kartoittamisen ohella hän on haastatellut hoitohenkilöstöä, jotta hoitokäytäntöjä voisi verrata lain kirjaimen tai suosituksiin. Hän on haastatellut pääkaupunkiseudulta kolmea sairaanhoitajaa, joista yksi osastonhoitaja ja viisi päällikkötason henkilöä. Malkamäen (2009) mukaan haastatteluissa kävi ilmi, että kaikissa hoitolaitoksissa leivotaan jonkun verran, joissakin enemmän ja joissakin vähemmän. Useissa paikoissa leivotaan kausiluontoisesti, kuten joulupipareita. Asukkaiden toimintakyky mainittiin seikaksi, joka vaikuttaa eniten siihen, onko leipomisen järjestäminen ylipäätään mielekästä. Toiset painottivat sitä, että leivontatuokioissa on varmasti jokaiselle jotakin puuhaa toimintakyvystä riippumatta, koska toiset nauttivat jo pelkästään siitä, että saavat seurata vierestä ja haistaa tuoreen pullan tuoksua. Tuokioihin saavat osallistua kaikki kynnelle kykenevät. Eräs haastatelluista korosti leivonnan tärkeyttä vanhemman ikäpolven ihmisille, joilla taidot ovat sisäänrakennettuina. Jopa muistisairaat nauttivat leipomisesta ja vanhat taidot nousevat nopeasti esille. (Malkamäki 2009: 11).

Leivontakirjasen kansikuvaan halusimme iäkkään ihmisen kädet, jotka kuvaavat sitä kenelle ensisijaisesti kirjanen on suunnattu. Kädet ja leipominen etukannessa kuvaavat myös sitä, miten käsillä tekeminen on tärkeää ja arkiaskareiden tekeminen antaa hyödyllisyyden tunnetta. Tavoitteemme oli, että kirjanen on värikäs ja sopivan kokoinen ja mukava ottaa käteen, sekä lisäksi pohjaväritään ja fonttikooltaan helppolukuisuutta ja hahmotettavuutta lisäävä.

Mitä uutta leivontakirjasemme sitten tuo asukkaille, vanhustyöntekijöille ja työyhteisöihin sekä muille leivonnasta kiinnostuneille?

Asukkaiden näkökulmasta kirjanen lisää ryhmätoimintaan laatua. Asiakaslähtöisyys on hyvän hoidon ja palvelun keskeinen osatekijä. Laadukas palvelutoiminta on asiakaslähtöistä ja perustuu mm. toimintakykyä ja kuntoutumista edistävään työotteeseen sekä on vaikuttavaa eli saavuttaa palveluille asetetut yksilölliset ja yhteiskunnalliset tavoitteet. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008: 31.)

Leivontaohjeet ovat yksinkertaisia, helppotekoisia, perinteisiä ja selkeästi luettavia sopivalla fonttikoolla ja mahdollistaa sen, että asukkaat voivat itsekkin lukea kirjasta. Kirjasen ulkonäön halusimme tehdä ikääntyneille muistisairaille helposti ymmärrettäväksi ja kirjasen sopivaksi ottaa käteen. Tavoitteena oli, että kirjasta voidaan käyttää leivontaryhmässä myös siten, että osa ikääntyneistä leipoo ja osa voi osallistua olemalla muka-

na ja seuraamalla muiden tekemistä tai halutessaan auttaa toista ryhmässä. Ikääntynyt voi halutessaan myös osallistua leivontaan lukemalla ohjeita itse. Ohjeiden lisäksi leivontakirjanen sisältää sananlaskuja, joita myös voidaan lukea ryhmässä. Lukemista ja hahmottamista helpottamaan sananlaskut on laitettu omalle sivulle isokokoisella fontilla ja joka sivulle sama piparkakkukuva.

Tekijänoikeusasiat otimme huomioon ja selvittelimme ne materiaalia suunniteltaessa ja koottaessa leivontaohjeiden ja sananlaskujen osalta. Ruokareseptit eivät ole ilmaisultaan, aihepiiriltään ja otsikoinniltaan siinä määrin itsenäisiä ja omaperäisiä, että nauttivat tekijänoikeussuojaa (Tekijänoikeusneuvosto. Lausunto 2005/12: 6). Tämä mahdollisti sen, että saimme valita mieleisemme leivontaohjeet kirjaseemme. Löysimme helposti yhdessä sopivat ohjeet, koska meillä oli kokemusta siitä, että leivontaryhmässä ikääntyneiden kanssa käytetään mielellään perinteisiä, yksinkertaisia ja helppoja ohjeita.

Sananlaskujen osalta tekijänoikeuslain 43§:n mukaan tekijänoikeus on voimassa kunnes 70 vuotta on kulunut tekijän kuolinvuodesta. (OKM. Tekijänoikeusneuvosto 1996: 19). Valitsemamme sananlaskut täyttivät nämä kriteerit. Meillä oli jo alussa selvää, että valitsemme vanhoja suomalaisia sananlaskuja, koska ikäihmisille ne ovat tuttuja lapsuudesta ja nuoruudesta. Arvostamme suomalaista kansanperinnettä ja halusimme tuoda sitä työssämme esille.

Asukkaille leipominen ja yhdessä tekeminen vahvistaa osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja antaa osaamisen ja onnistumisen kokemuksia ja mielekästä tekemistä ja tarpeellisuuden tunnetta, kuten tutkimuksesta saimme selville. Lisäksi leipominen rauhoittaa, vähentää levottomuutta ja ahdistusta, antaa mielekästä ajankulua ja tekemistä sekä mahdollisuuden olla hyödyksi. Käsillä tekeminen ja yhdessä tekeminen tuo esiin luovuuden ja mielikuvituksen, antaa virikkeitä, elämyksiä, iloa, naurua ja positiivisia tunnekokemuksia eli antaa toiminnan voimaa. Valmiit leivonnaiset yhdessä nautittuna tuo mielihyvää ja makunautintoa.

(Hohenthal - Antinin 2006) mielestä ikäihminen voi löytää oman luovuutensa, mutta se ei putkahda esiin noin vain. Jos luovuuden lukkoja on rakennettu jo lapsuudessa, osaamattomuuden tunne voi seurata läpi elämän. Mutta luovista toiminnoista voi aina nauttia luomalla toimintaympäristö jossa jokainen uskaltaa ilmaista itseään. Inspiroiva ryhmä ja sopiva vetäjä voivat yhdessä luoda psykologisesti otollisen oivallusympäristön.

Luovuuteen voi siis houkutella. Ikäihmisten kohdalla kyse on usein enemmänkin asenteista. (Hohenthal - Antin 2006: 44-45).

Halusimme tehdä kirjasesta myös muille leipomisesta kiinnostuneille, vanhustyöntekijöille, iäkkäiden omaisille ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita yksinkertaisista ja helpoista leivontaohjeista. Yllätykseksemme nuorisokin on ollut kiinnostunut leivontakirjastamme ja sen helpoista ohjeista. Kirjasta on kokeiltu jo käytännössä.

Miten sitten vanhustyöntekijät hyötyvät kirjastamme? Työntekijöille leivontakirjanen antaa valmiin materiaalin ryhmätoiminnan ohjaamiseen, niin leivontaryhmän kuin keskustelu- tai muisteluryhmän ohjaamiseen, sananlaskuja hyväksi käyttäen. Uskomme, että valmiit leivontaohjeet helpottavat ryhmän ohjaamista ja sen aloittamista asukkaiden kanssa. Leivontaryhmällä on teoreettisena taustana tutkimuksenkin mukaan runsaasti myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden arkeen ja toimintakykyyn.

Valitsimme työmme teoreettiseksi viitekehukseksi toimijuuden, koska muistisairaiden toimintakyvyn arvioinnissa tämä viitekehys antaa monipuolisen ja kokonaisvaltaisen kuvan henkilön toimintakyvystä. Toimijuuden viitekehys soveltui hyvin kohteena olevan toiminnan tarkasteluun. Tarkastelimme ohjattua ryhmätoimintaa muistisairaille suunnatun leivontaryhmätoiminnan näkökulmasta. Tarkastelimme leivontaryhmää ja sen merkitystä toiminnan ja toimijuuden näkökulmasta. Toimijuusnäkökulmaa hyväksi käyttäen pohdimme leivontaryhmän merkitystä toimijuutta tukevana ryhmätoiminnan osana. Tuotetulla produktilla, leivontakirjasella opinnäytetyössä pyrittiin kehittämään arjen toimintaa, joka on toimintatutkimuksessa keskeistä. Käytetty lähestymistapa, toimintatutkimus ja aineistonkeruumenetelmät sopivat siksi hyvin tähän työhön.

Tutkimuksestamme kävi esille, että arkiaskareiden tekeminen sekä leipominen, antavat muistisairaille mielekästä tekemistä sekä tukevat toimijuutta. Arkiaskareiden tekeminen myös rauhoittaa ja vähentää levottomuutta ja ahdistusta, joka on ominaista muistisairaille. Käsillä tekeminen on myös vahvistavaa toimintaa, jossa saa kokea osaamisen ja onnistumisen iloa.

Mielekkään toiminnan avulla ikääntyvän muistisairaana kosketus ympäröivään elämään säilyy, toiminta suuntaa ajatukset pois omasta maailmasta ja sairauden tunnosta, vähentäen ahdistusta ja levottomuutta. Hoitohenkilökunnalta ei vaadita erikoisia taitoja vaan innostunutta asennetta, kekseliäisyyttä ja näkemystä siitä, kuinka tuoda sisältöä

ikäntyvän päivään. Yhdessä tekeminen luo yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Ikääntyvien ryhmätoiminnan tulee olla aikuisille ihmisille suunniteltua. (Heimonen - Voutilainen 1997: 82-83.)

Mielestämme ryhmän sopiva koko on myös tärkeä huomioida jotta ohjaajat ehtivät auttaa ja ohjata kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti ja yksilölliset kyvyt huomioonottaen. Näkemyksemme mukaan enintään 3- 5 henkilöä on sopiva määrä muistisairaiden ryhmätoiminnassa. Hintsalan(1997) mukaan ryhmän koolla on merkitystä vuorovaikutustilanteiden syntymiseen. Vuorovaikutustilanteet syntyvät helpoimmin ryhmässä, jossa on 5-8 henkilöä. Kokemuksemme mukaan kolmen muistisairaana muodostama ryhmäkin voi olla jo haastava. Se mikä kulloinkin on sopiva ryhmän koko, riippuu muistisairaiden toimintakyvystä.

Meillä oli kyselytutkimuksen suhteen kaksi vaihtoehtoa, joko teemme kyselyn leivontakirjasen tarpeellisuudesta ja ulkonäköön liittyvistä seikoista ennen kirjasen painatusvaihetta tai sen jälkeen ja kysymme mielipiteitä liittyen kirjasen käytettävyyteen ryhmätoiminnan ohjaamisessa. Teimme kyselytutkimuksen valmiista kirjasesta painatuksen jälkeen. Pohdimme jälkepäin, olisiko kysely pitänyt tehdä ennen painatusvaihetta, jotta työmme valmistuminen ei olisi viivästynyt. Kiireisen aikataulun vuoksi annoimme kyselylomakkeisiin vastausaikaa vain viikon. Ennakolta arvioimme, että se olisi lyhyt aika vuorotyöläisille tuntemassamme työssä ja todennäköisesti vaikuttaisi vastausten kokonaismäärään, kuten kävikin. Arvioimme on, että riittävä vastausaika kyselylle olisi ollut kaksi viikkoa. Myös kyselylomakkeen kysymysten muotoiluun ja pohdintaan olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota. Taitomme ja näkemyksemme tutkimuksen kanalta sopiviin kysymyksiin lisääntyi analysoidessamme saatuja vastauksia. Kysymykset olisi pitänyt osata muotoilla niin, että vastaajat olisivat kirjoittaneet enemmän mielipiteitään lomakkeeseen. Jälkepäin huomasimme, että osa kysymyksistä saattoi olla osin johdattelevia alkaen onko ja ovatko sanoilla. Tosin halusimme myös saada aikataulustamme johtuen selkeän materiaalin analysoitavaksi. Arvelimme etukäteen, että vastaukset pääosin vastaisivat oletuksiamme leivontakirjasesta, kuten kävikin.

Veimme itse kyselylomakkeet työpaikoillemme yhteensä kolmeen työpisteeseen. Riistavuoren vanhustenkeskukseen kahdelle, päivätoimintayksikköön ja psykogeriatriselle osastolle sekä Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry:n ryhmäkoti Poukamaan. Syynä siihen, miksi Riistavuoreen toimitettiin kahdelle osastolle kyselylomakkeet oli se, että Riistavuoreessa työskentelevä opinnäytetyön tekijä arvioi, että päivätoimintayksiköstä ei tule

riittävästi vastauksia henkilökunnan vähyyden vuoksi. Psykogeriatrinen osasto tuli valituksi siksi, että siellä leivontaryhmää pidetään säännöllisesti ja asukkaista monilla on muistisairaus, joten se sopi hyvin työhömmme. Toinen syy oli, että Riistavuoressa työskentelevä opinnäytetyöntekijä toimi varahenkilönä, eikä hänellä ollut omaa työyhteisöä.

Mitä sitten prosessi opetti meille, olisiko jotakin voinut tehdä toisin? Opinnäytetyöprosessin aloitimme syksyllä 2010. Aiheen löysimme helposti, sillä halusimme tehdä työelämälähtöisen opinnäytetyön, mielellään sellaisen, josta olisi hyötyä myös omaan työhömmme, silti prosessi kesti yli vuoden ja oli pitkä. Prosessi ei edennyt tasaisesti, vaan sykleittäin, johtuen mm. tiivistä aikuisopiskelijan opiskelutahdista sekä siitä, että yhteisen ajan järjestäminen parityönä tehtävään opinnäytetyöhön oli ajoittain haastavaa. Yhteisiä tapaamisia oli lukuisia liittyen leivontakirjasen toteutuksen prosessiin, sekä tutkimuksen tekemiseen ja koko opinnäytetyön prosessiin. Kesällä emme tehneet opinnäytetyötä, leivontaohjeiden keräämistä lukuun ottamatta. Pohdimme myöhemmin, että jos olisimme saaneet järjestettyä aikaa kesällä opinnäytetyön tekemiseen, leivontakirjasen toteutusvaihe olisi edennyt syksyllä nopeammin. Mutta pidimme myös tarpeellisena opinnäytetyön ja produktin sisällön muotoutumisen kannalta ottaa etäisyyttä työhön.

Onnistuimme tavoitteessamme tehdä työelämälähtöinen opinnäytetyö, josta on näkemysmme mukaan hyötyä omaan työhön sekä koko työyhteisöön ja mahdollisesti muihin vanhustenkeskuksiin, vanhainkoteihin ja muuhun vanhustyöhön. Teimme ryhmän ohjauksen kehittämiseen välineen, leivontakirjasen, jota ei vielä kukaan ole tehnyt. Saimme tutkia uutta aihetta, josta on itsellemmekin hyötyä sekä omaan työhön, että koko työyhteisöömme. Aiheeseen syventyminen ja koko työn prosessi kehitti meitä myös ammatillisesti ja asiantuntijuuden kokemus vahvistui. Aihe oli myös merkityksellinen oman koulutusalan kannalta. Työssä pyrittiin kehittämään arjen toimintaa, joka on toimintatutkimuksessa keskeistä.

Opinnäytetyön aiheen valinta ja kohderyhmä oli meille eettinen valinta, arvo sinänsä. Arvostamme työtä ja kohderyhmää jolle suunnittelimme leivontakirjasen sekä pidämme valitsemaamme opinnäytetyön aihetta tärkeänä ja hyödyllisenä.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen toimintatutkimus. Tuotettuna produktina oli leivontakirjanen, jonka suunnitteluun ja toteuttamiseen oma persoonamme vaikutti ja subjektiiviset tuntemukset olivat läsnä kirjasen ideointi-, suunnittelu - ja toteutusvai-

heessa. Opinnäytetyömme idean lähteenä oli käytännön toiminta ja kokemukset sekä kiinnostus tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, joka olisi hyödyllinen. Aineistonkeruun menetelmänä käytetty kyselytutkimus oli tarkoituksenmukainen ja toimiva työhömmä, koska työ ei sisältänyt laajaa tutkimusongelmaa. Tavoitteemme oli saada palautetta leivontakirjaseen käyttökelpoisuudesta.

Lomakehaastatteluna toteutettu kyselytutkimus antoi näkemyksemme mukaan asetettuun tutkimuskysymykseen riittävän aineiston, vaikka kysymysten muotoiluun emme kiinnittäneet tarpeeksi huomiota ja tarkkuutta. Pyrimme laatimaan selkeät, yksinkertaiset kysymykset varmistaaksemme, että ne ovat ymmärrettäviä, koska kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Avoimia kysymyksiä oli viisi ja niistä kolme alkoi sanoilla onko, ovatko tai ottaisitko. Esimerkiksi: ottaisitko leivontakirjaseen käyttöön omassa työssäsi? Miksi? Jälkeenpäin pohdimme, että välttääksemme tulkintaongelmia tuli kolmesta kysymyksestä osin johdatteleva, vaikka esim. tähän lisäsimme sanan miksi, välttääksemme lyhyitä kyllä ja ei vastauksia.

Lomakehaastattelun ja teemahaastattelun kysymysten muotoilussa auttaa kohderyhmän tuntemus. Ongelmana molemmissa on se, että ne peilaavat kysymyksen tasolla tutkijan käsityksiä tutkittavasta asiasta. Niihin on sisäänkirjoitettu tutkijan ennakkokäsitys asiasta. Vastaaja tunnistaa tämän ja vastaa tutkijan toivomalla tavalla eikä omien kokemustensa tai käsitystensä mukaan. Laadullisen tutkimusmenetelmän tiedonintressiä kirjaimellisesti noudatettaessa tulisi tutkimushaastattelussa aina välttää kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata kyllä tai ei. Tämän tapaisia kysymysmuotoja ovat yleensä –ko ja –kö– päätteiset kysymykset. Tästä syystä kannattaa välttää kysymyksiä, jotka alkavat sanoilla onko, oletko, teetkö, koetko, tai mikä. Usein näiden kysymysten perässä näkee lisäkysymyksenä mitä tai miksi. (Vilkkä 2007: 105.)

Tekijänoikeusasiat otimme huomioon ja selvittelimme ne materiaalia suunniteltaessa ja koottaessa leivontaohjeiden ja sananlaskujen osalta. Ruokareseptit eivät ole ilmaisultaan, aihepiiriltään ja otsikoinniltaan siinä määrin itsenäisiä ja omaperäisiä, että nauttivat tekijänoikeussuojaa (Tekijänoikeusneuvosto. Lausunto 2005/12: 6). Tämä mahdollisti sen, että saimme valita mieleiset leivontaohjeet kirjaseen. Löysimme helposti yhdessä sopivat ohjeet, koska meillä oli kokemusta siitä, että leivontaryhmässä ikäänntyneiden kanssa käytetään mielellään perinteisiä, yksinkertaisia ja helppoja ohjeita.

Sananlaskujen osalta tekijänoikeuslain 43§:n mukaan tekijänoikeus on voimassa kunnes 70 vuotta on kulunut tekijän kuolinvuodesta. (OKM. Tekijänoikeusneuvosto 1996: 19). Valitsemamme sananlaskut täyttivät nämä kriteerit. Meillä oli jo alussa selvää, että valitsemme vanhoja suomalaisia sananlaskuja, koska ikääntyneille ne ovat tuttuja lapsuudesta ja nuoruudesta.

Toisen tutkimuskysymyksen tutkimustuloksiin saatiin tukea muista tutkimuksista, sekä kirjallisuudesta. Tulosten käsittelyn arviointiin saatiin tukea teorioista ja tutkimuksista sekä omia käytännön kokemuksia pystyttiin hyödyntämään tutkimustulosten arvioinnissa. Toimijuuden viitekehys soveltui hyvin kohteena olevan toiminnan tarkasteluun ja antoi siitä monipuolisen kuvan.

Kohdistimme huomion tiedonhankintatapoihin ja aineiston keräämiseen ja pyrimme tekemään eettisesti hyväksymiämme ratkaisuja ja noudattamaan rehellisyyttä opinnäytetyön prosessin kaikissa vaiheissa.

Tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä ja niistä vallitsee laaja yksimielisyys; sen sijaan sosiaalieettisten ongelmien käsittely on aiheuttanut kiistaa. Pyrkimyksenä tulisi olla, että tehdään tietoisia ja eettisesti perusteltuja ratkaisuja esimerkiksi tutkimustoiminnan aiheen valinnassa ja vältetään epärehellisyyttä tutkimustyön kaikissa osavaiheissa. (Hirsjärvi - Remes - Sajavaara 1997: 25-27.).

Tutkijan tulisi kiinnittää huomiota luottamuksellisuuteen ja aineiston tallentamiseen asianmukaisesti. Tekstiä lainattaessa on lainaus osoitettava asianmukaisin lähdemerkinnöin. (Hirsjärvi – Remes - Sajavaara 1997: 25-27.)Pyrimme kiinnittämään huolellisuutta ja tarkkuutta lähdemerkintöjen ja lainatun tekstin tallentamiseen.

Koko opinnäytetyön prosessin ajan keskustelimme näkökulmista eri työvaiheissa jolloin valintaan ja toteutukseen kunkin asian suhteen saatiin monipuolisuutta ja luotettavuutta. Otimme huomioon sen, että kahden ihmisen välillä voi syntyä näkemuseroja yhteisessä työssä. Eettisyyden arviointi ja pohdinta kulkee mukana koko työn prosessin, ideointivaiheesta tutkimustuloksista tiedottamiseen (Vilka 2005: 29).

Lähteet

- Airila, Aira 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet- opas vanhustyöntekijälle. Helsinki: Ikäinstituutti
- Erkinjuntti, Timo - Huovinen, Maarit 2008. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja dementia Porvoo: WSOY.
- Granö, Sirpa - Tamminen, Anna - Eronen, Anna - Londen, Sirpa - Siltamäki, Aki. Muisti- barometria 2010. Muistiliitto ry. Verkkodokumentti. <www.muistiliitto.fi/fin/muistiliitto/ajankohtaista/muistintila_2010/>. Lue ttu 5.12.2011.
- Hautala, Tiina - Hämäläinen, Tuula - Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Heimonen, Päivi 2007. Toimintamallit näkökulmina päihdehaittojen vähentämiseksi. Teoksessa Heimonen, Päivi (toim.): Päiväkeskus mahdollisuutena. Opas päihdetyön päiväkeskustoiminnan kehittämiseen. Helsinki: Sininauhaliitto. 43-49.
- Heimonen, Sirkkaliisa - Tervonen, Sari (toim.). Muistihäiriö- ja dementiatyön palapeli. Helsinki: Edita.
- Heimonen, Sirkkaliisa - Voutilainen, Päivi (toim.) 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Hintsala, Susanna 1997. Tuettua vuorovaikutusta selkoryhmän ohjaajan opas. Kehitysvammaliitto ja Vanhustenkeskusliitto.
- Hirsijärvi, Sirkka - Remes, Pirkko - Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. 10.painos. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal -Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Jyväskylä. PS- kustannus.
- Isokorpi, Tia 2008. Kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet- aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana - Karisto, Antti - Kröger, Teppo (toim.). Vanhuus ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS- kustannus, 195-217.
- Jyrkämä, Jyrki 2006. Vanhukset toimijoina- vanhusten läsnäolo ja osallisuus tutkimuksessa. Teoksessa Topo, P (toim.): Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Työpapereita 21/2006. Helsinki: Stakes. 14-19.
- Jyrkämä, Jyrki 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä-hahmottelua teoreettis- metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008. 190-203.

- Karhu, Kaisa 2009. Virkistystoimintaa dementoituville vanhuksille vanhainkodissa. Verkkodokumentti. < [http://www. public-tions.theseus.fi/handle/10024/4916](http://www.public-tions.theseus.fi/handle/10024/4916)>. Luettu 6.2.2011.
- Laukkanen, P 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen käsitteestä ja viitekehuksesta päivit-
täistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, Eino- Ran-
tanen, Taina(toim.) Gerontologia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 261-
272.
- Leminen, T 2009. Ympäristö on puoli ruokaa. Teoksessa Mäkinen, Elisa - Kruus-
Niemi, Maria - Roivas, Marianne (toim.) 2009: Ikäihmisen hyvä elämä,
ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian am-
mattikorkeakoulun julkaisuja, sarja A: tutkimukset ja raportit 1.
- Lundgren, Jarna 1998. Ryhmätilanteet dementoituneiden toimintakyvyn tukena. Teok-
sessa Heimonen, Sirkkaliisa - Voutilainen, Päivi: Kuntouttava työote de-
mentoituvien hoitotyössä. Tampere: Tampere-paino Oy. 123-168.
- Lyyra, Tiina-Mari 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, Tiina-Mari - Pikka-
rainen, Aila - Tiikkainen, Pirjo (toim.): Vanheneminen ja terveys. Tampe-
re: Tammer-Paino Oy. 15- 28.
- Malkamäki, Maiju 2009. Kulttuuritoiminnan edistäminen hoitolaitoksessa. Selvitystyö
säädöksistä ja määräyksistä, joilla on oikeudellista merkitystä hoitolaitos-
ten asukkaiden arjessa. Oikeustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
Verkkodokument-
ti. <www.uudenmaantaidetoimikunta.fi/files/nalkamaki.pdf>. Luettu
5.12.2011.
- Muistisairauksien diagnostiikka ja lääkehoito 2010. Verkkodokumentti. <
<http://www.kaupahoito.fi>>. Luettu 6.2.2011.
- OKM. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tekijänoikeusneuvoston lausunto 1996:19. Verk-
kodokumen-
ti. [http://www.minedu.fi/OPM/Tekijaenoikeus/Tekijaenoikeusneuvosto/Te-
kijaenneuvoston_lausunnot/1996/liitteet/tn1619](http://www.minedu.fi/OPM/Tekijaenoikeus/Tekijaenoikeusneuvosto/Te-
kijaenneuvoston_lausunnot/1996/liitteet/tn1619) Luettu 15.08.2011.
- Painomerkki Oy 2011. Verkkodokumentti.
<http://www.painomerkki.fi/Sanasto.html>. Luettu 30.11.2011.
- Salminen, Teija - Paakki, Tuija -, Peltola, Elina - Rinne, Annina. Hyvä ruoka ja parempi
mieli. Etenevää muistisairautta sairastavien omaishoitajille suunnattujen
ravitsemus- ja arkikuntoutusoppaiden suunnittelu ja toteu-
tus. Verkkodokumentti. <http://publications.theseus.fi/bistream/handle/10024/22615/Salminen_Teija.pdf?sequence=1>. Luettu 6.2.2011.
- Soininen, Hilikka - Hänninen Tuomo 2006. Muistihäiriöiden diagnostiikka. Teoksessa
Erkinjuntti, Timo - Alhainen, Kari - Rinne, Juha - Soininen, Hilikka (toim.):
Muistihäiriöt ja dementia. Helsinki: Duodemic. 82-92.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. ISSN 1236-2050. Ikäihmisten palvelu-
jen laatusuositus. ISBN 978-952-00-2526-7(PDF). SOSIAALI-JA TERVE-
YSMINISTERIÖ. SUOMEN KUNTALIITTO. Helsinki: Yliopistopaino

- Sosiaali- ja terveystalouden strategiat 2015. Kohti sosiaalisesti ja taloudellisesti elinvoimista yhteiskuntaa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. www.stm.fi/hm11576226877947/passthru.fi. Luettu 5.12.2012.
- Talvenheimo-Pesu, Anne 2009. Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa Mäkinen, Elina – Kruus-Niemelä, Maria - Roivas, Marianne (toim.): Ikäihmisen hyvä elämä, ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja A. Tutkimukset ja raportit.
- Tekijänoikeusneuvosto 2005/12. Verkkodokumentti. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/tekijaenoikeus/Tekijaenoikeusneuvosto/tekijaenoikeusneuvoston_lausunnot/2005/liitteet/tn_2005>. Luettu 6.2.2011.
- Townsend, E.A- Polatajko. H.J.2007. Toimintaan motivoituminen. Teoksessa Hautala, Tiina - Hämäläinen, Tuula - Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykönen, Mari 2011: Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, Jenni 2010. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen palvelutalossa - virikekansion luominen hoitajien käyttöön. Verkkodokumentti. <<http://publications.theseus.fi/handle/10024/23057>> Luettu 6.2.2011.
- Weckroth, M 1999. Askartelu vanhustyössä. Toimintatutkimus askartelutoiminnan kehittämiseksi. Vireyttä vuosiin. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki: Tyylipaino. 24-25.
- Venkula, Jaana. 2008. Tekemisen taito. Helsinki: Minerva Kustannus. Teoksessa: Hautala, Tiina - Hämäläinen, Tuula - Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Wikipedia 2011. Verkkodokumentti. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Sananlasku> Luettu 15.08.11.
- Vilén, Marika - Leppämäki, Päivi - Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WSOY.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi
- Vilka Hanna – Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Verkkodokumentti. <http://vilka.fi/hanna/toiminnallinen_ont.pdf>. Luettu 6.2.2011.
- Wilcock, A.A. 1998 a. An occupational Perspective of Health. Thorofare: Slack. Teoksessa Hautala, Tiina - Hämäläinen, Tuula - Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykönen, Mari 2011: Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Wilcock, A.A. - Rusi-Pyykönen, Mari 2011: Toiminnan 1998c. Reflections on Doing, Being and Becoming. The Canadian Journal of Occupational Therapy 65, 248-256. Teoksessa Teoksessa Hautala, Tiina- Hämäläinen, Tuula- Mäkelä, Leila voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

- Winblad, Ilkka - Heimonen, Sirkkaliisa. 2004. Laatu laitoksesta kuntouttavan lyhytaikashoidon haasteet. Teoksessa Heimonen, Sirkkaliisa- Tervonen, Sari (toim.): Muistihäiriö- ja dementiatyön palaveri. Helsinki: Edita. 73-85.
- Viramo, P - Sulkava, R 2006. Muistihäiriöiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Erkinjuntti, Timo - Alhainen, Kari - Rinne, Juha - Soininen, Hilikka (toim.): Muistihäiriöt ja dementia 2, uudistettu painos. Helsinki: Duodemic. 22-39

KYSELYLOMAKE LEIVONTAKIRJASESTA

Teemme geronomiopintojen opinnäytetyötä Helsingin Metropolian Ammattikorkeakoulussa. Aiheemme on muistisairaiden vanhusten leivontaryhmän kirjanen. Teemme leivontakirjasen viriketoiminnan tueksi. Tämän kyselylomakkeen avulla tutkimme leivontakirjasen käyttökelpoisuutta ja kehittämismahdollisuuksia työvälineenä.

Toivomme, että käytätte vähän aikaanne kyselylomakkeeseen vastaamiseen. Mielpiteenne on TÄRKEÄ opinnäytetyömme onnistumisen kannalta. Vastaukset toivomme _____mennessä. Ystävällisin terveisin Kaarin Samuli kaarin.samuli@metropolia.fi ja Anne Suominen anne.suominen@metropolia.fi

Kysymykset ovat ns avoimia ,joihin voit vastata omin sanoin:

1.ONKO LEIVONTAKIRJANEN MIELESTÄSI HELPPOLUKUINEN KOHDERYHMÄLLE(MUISTISAIRAILLE)?

2. MITÄ MIELTÄ OLET LEIVONTAKIRJASEN ULKOASUSTA(KOKO, VÄRI JNE)?

3. OVATKO KIRJASESSA OLEVAT LEIVONTAOHJEET (RESEPTIT) KÄYTTÖKELPOISIA RYHMÄN VETÄMISESSÄ?

4. OTTAISITKO LEIVONTAKIRJASEN KÄYTTÖÖN OMASSA TYÖSSÄSI? MIKSI?

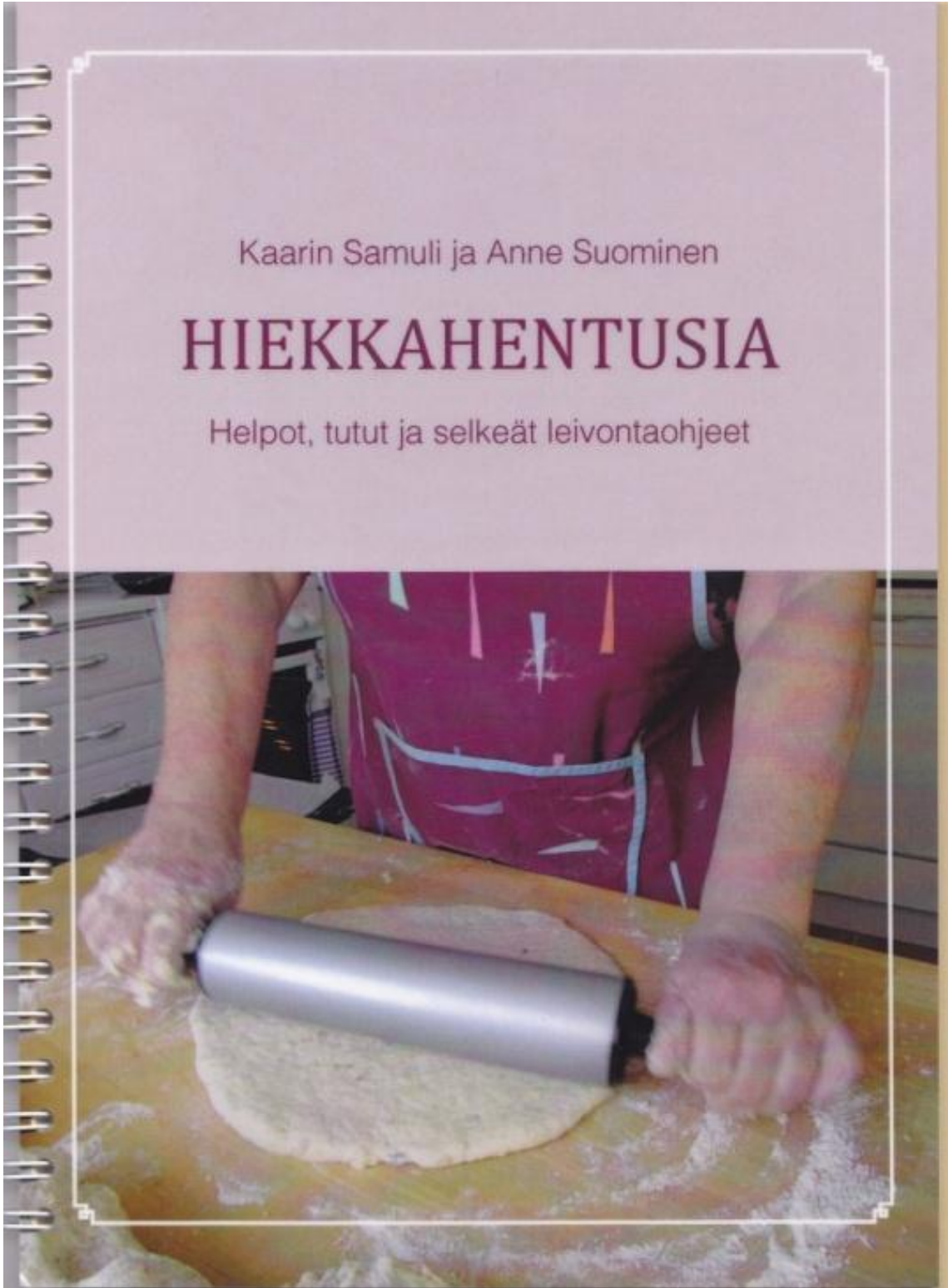
5. LEIVONTAKIRJASEN KEHITTÄMISEHDOTUKSIA.

K I I T O S VASTAUKSISTASI ! VASTAUKSESI OVAT MEILLE TÄRKEITÄ!

Kaarin Samuli ja Anne Suominen

HIEKKAHENTUSIA

Helpot, tutut ja selkeät leivontaohjeet



Sisällys:

LUKIJALLE	3
MAKEAT MAISTUVAISET	
PUOLEN TUNNIN PULLAT	5
PIKKUPULLAT	7
SÄÄSTÄJÄNKAKKU	9
PIIMÄKAKKU	11
SYDÄNSURUJEN KAKKU	13
HIEKKAHENTUSET	15
MUFFINSSIT	17
PANNUKAKKU	19
KAURALASTUT	21
HANNA-TÄDIN KAKUT	23
MARJAPIIRAKKA	25
VANHANAJAN VOHVELIT	29
SUOLAISET MAISTUVAISET	
SUOLAINEN PIIRAKKA	31
SÄMPYLÄT	33
TEELEIVÄT	35
SAVUKALAMUFFINSIT	37

