



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

IINA MALINEN

Ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden aktivoiminen

Tukipaketti asumisyksikön ohjaajille

KUNTOUTUKSEN OHJAAJA KOULUTUS 2021

Tekijä(t) Malinen, Iina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Huhtikuu 2021
	Sivumäärä 27 sivua 2 liitettä	Suomi
Ikääntyneiden mielenterveyskuntoutujien fyysisen aktiivisuuden ja osallisuuden aktivoiminen – Tukipaketti asumisyksikön ohjaajille		
Tutkinto-ohjelma Kuntoutuksen ohjaaja koulutusohjelma		
<p>Liikunnasta saatu nautinto ja ilo tukevat fyysisen minäkuvan kehittymistä sekä on merkittävä osa persoonallisuutta ja mielenterveyden perustaa. Iloa ja virkistystä tarjoavasta liikunnasta saadut onnistumisen kokemukset, hyvä ilmapiiri sekä monipuoliset vuorovaikutussuhteet tukevat hyvää mielenterveyttä. Liikunta ei ainoastaan keskity fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseen, vaan myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen. Laadukas terveysliikunta on toimintakykyä kehittävää sekä ylläpitävää ja oma-aloitteisuutta lisäävää hyvän mielen toimintaa.</p>		
<p>Opinnäytetyöni oli työelämälähtöinen kehittämishanke, jonka yhteistyökumppanina toimi mielenterveyskuntoutujien tehostettu asumisyksikkö Ilovuori. Opinnäytetyö kehitettiin tarpeesta, joka nousi useasti esiin työyhteisössämme. Asukkaiden heikkenevä toimintakyky herätti ohjaajissa huolta ja samalla laski motivaatiota toiminnallisten tuokioiden järjestämiseen. Opinnäytetyössä korostin liikunnan positiivista merkitystä kuntoutumiselle sekä liikunnan ja luonnon tärkeyttä toimintakyvyn ylläpidossa.</p>		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas tukemaan Ilovuoren ohjaajia mielenterveyskuntoutujille järjestettävien liikuntatuokioiden suunnittelussa. Oppaan tarkoituksena on innostaa ohjaajia tarjoamaan asukkaille toimintakykyä ylläpitävää ja lisäävää liikuntaa erilaisin toiminnallisina tuokioina. Oppaan sisältö on jaoteltu sisällä ja ulkona tapahtuviin toimintoihin lähimaastot huomioiden. Oppaaseen on kerätty Ilovuoresta löytyvä liikuntavälineistö sekä listattu erilaisia liikkumisen muotoja. Opas sisältää eritasoisia toimintaa, joista ohjaajan tulee arvioida asukkaalle soveltuva liikkumisen muoto toimintakyvyn mukaan.</p>		
<p>Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuin tämänhetkisiin liikuntasuosituksiin sekä liikunnan tärkeyteen mielenterveyden perustana. Työssä käytin hyväkseni mielenterveyteen liittyvää teoriaa sekä omaa työkokemustani. Oppaasta saatu positiivinen palaute perustui palautekyselyyn, johon ohjaajat vastasivat oppaan koekäytön jälkeen.</p>		
<p><u>Asiasanat</u> mielenterveys, liikunta, terveysliikunta, kuntoutuminen, toimintakyky, työelämän kehittäminen</p>		

Author(s) Iina Malinen	Type of Publication Bachelor's thesis	Date April 2021
	Number of pages 27 pages 2 appendices	Language of publication Finnish
The activation of the physical activity and involvement for elderly people who are in a mental health rehabilitation – Ssupport package for the counsellors of a rehabilitation residence		
Degree program Degree Programme in Rehabilitation counselling		
<p>The pleasure and joy that we get from exercising are things that sustain the development of our self-image. That is also an important part of our personality and the basis of our mental health. The experiments that we get from joyful and refreshing exercise, a good atmosphere and diverse interactions support a good mental health. The physical activity focuses on enhancement of the physical, psychological, and social performance. High quality health exercise improves and maintains the ability to function. It also increases the self-imposed and good feeling actions.</p> <p>My thesis was a work-oriented development project. The cooperation partner was a rehabilitation residence for mental health rehabilitators, called Ilovuori. The thesis was developed from a need that came up often in our working society. The weakening ability to work of the residents brought up some worry in the counsellors and at the same time decreased the motivation of organising any functional moments. In this thesis I emphasised the significance of a positive exercise for rehab and the importance of exercise and nature for maintaining the performance.</p> <p>The meaning of this functional thesis was to produce a manual for supporting counsellors in Ilovuori. The manual supports the planning of exercise moments organised for mental health rehabilitators. The meaning of the manual is also to inspire the counsellors to provide different exercise moments that maintain and increase the ability to function among the residents. The content of the thesis is divided to the activities that happen indoors and outdoors, considering the nearby areas. To this manual it has been collected all the exercise equipment found in Ilovuori and listed the different variations of physical exercises. The manual includes activities of different levels of which the counsellors must pick the proper form of physical exercise suitable for the abilities of the resident.</p> <p>During the process of the thesis, I familiarized myself with the current exercise recommendations and the importance of physical exercise as the basis of mental health. In the thesis I took advantage of the theory of mental health and my work experience. The positive feedback received of the manual was based on survey which the counsellors took and answered after the try-out period.</p>		
<p><u>Key words</u> mental health, exercise, health exercise, rehabilitation, ability to function, development of working life</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 MIELENTERVEYS.....	8
2.1 Mielenterveystyö.....	8
2.2 Mielenterveyskuntoutuja.....	9
2.3 Kuntoutussuunnitelma.....	9
3 LIIKUNTA MIELENTERVEYDEN TUKENA	10
3.1 Liikunta saa voimaan paremmin	10
3.2 Liikunnan suositukset.....	11
3.3 Terveysliikunta.....	12
3.4 Liikunnan merkitys mielenterveyden tukena	13
4 ICF TOIMINTAKYVYN KANSAINVÄLINEN LUOKITUS.....	14
5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	15
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus	16
5.2 Tehostettuasumisyksikkö Ilovuori	17
6 KEHITTÄMISPROSESSI	18
6.1 Tutkimusaineisto kehittämistehtävässäni.....	19
6.2 Materiaalin kokoaminen.....	20
7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	20
8 KEHITTÄMISPROSESSIN ARVIOINTI.....	21
8.1 Ilovuoren ohjaajien palaute oppaasta	21
8.2 Tavoitteiden saavuttaminen	22
9 POHDINTA	23
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

“Talo tarvitsee vahvan kivijalan, jotta se pysyy pystyssä kaikkina vuodenaikoina ja kestää vuodesta toiseen” (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 19).

On sanottu, että ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä ja että jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään ja positiiviseen mielenterveyteen. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana, joka kertoo ihmisen kokonaisvaltaisesta terveydestä ja hyvinvoinnista. Terveys on toimintakykyä, ominaisuuksia, voimavaroja, tasapainoa ja kykyä selviytyä ja sopeutua elämän eri vaiheissa. Fyysinen terveys ja mielenterveys ovat sidottu toisiinsa, eikä niitä voi erottaa. (Hämäläinen ym. 2017, 19.)

Liikunnan kautta koettu ilo ja siitä saatu nautinto tukee positiivisen fyysisen minäkuvan kehittymistä ja on merkittävä osa persoonallisuutta sekä mielenterveyden perustaa. Iloa ja virkistystä tarjoaa liikunnan kautta saadut onnistumisen kokemukset, hyvä ilmapiiri sekä monipuoliset vuorovaikutussuhteet. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuksia itseilmaisuun sekä luovuuteen ja samalla motivoi liikkumaan. (Rantanen, Karvinen, Moisio & Rasinaho 2004, 31.)

Rantanen ym. (2004) mukaan liikunta on tehokas sekä edullinen tapa ylläpitää ihmisten toimintakykyä mahdollisimman pitkään. Liikunta on toimiva tapa hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä henkilöillä, joilla on havaittu merkkejä heikentyneestä toimintakyvystä. Useiden kohdalla sairaudet ja liikkumisenongelmat vähentävät arkipäivän fyysistä aktiivisuutta, jonka seurauksena kunto heikkenee edelleen. Tästä syystä henkilöitä, joiden toimintakyvyssä on havaittavissa heikkenemistä tulisi rohkaista osallistumaan kaikenlaisen liikunnan pariin. Toimintakyvyltään heikentyneet ihmiset saattavat tarvita paljon rohkaisua sekä yksilöllistä ja ohjattua liikuntaa. Ohjatussa terveyslääkinnässä ei ainoastaan keskitytä fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseen, vaan

toiminnassa huomioidaan myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Laadukas terveystoiminta on monipuolista ja turvallista, toimintakykyä kehittävää ja ylläpitävää, oma-aloitteisuutta ja itsenäisyyteen kannustavaa sekä rohkeutta lisäävää hyvän mielen toimintaa. Liikuntaa voidaan toteuttaa niin sisällä ja ulkona sekä maalla tai vedessä.

Liikuntalain (390/2015) mukaan kuntien tulee luoda liikuntamahdollisuudet kuntalaisille kehittämällä yhteistyötä paikallisesti ja alueellisesti. Kuntien tehtävänä on myös tarjota ja kehittää terveyttä edistävää liikuntaa sekä erityisliikuntaa kuntalaisille. Jokaisen paikkakunnan on tarjottava myös ikääntyvälle väestölle monipuolista liikuntaa, jonka parissa he voivat pitää huolta terveydestään ja toimintakyvystään sekä huolehtia sosiaalisista suhteistaan. Liikuntapalveluita voidaan toteuttaa liikuntapaikkojen sijaan myös päiväkeskuksissa, vanhainkodeissa sekä palvelukodeissa. Palvelukodeissa tapahtuvassa liikunnassa ohjaajalta vaaditaan taitoa kuunnella asiakasta sekä kykyä suunnitella liikunta asiakasryhmän toimintakykyyn nähden sopivaksi. (Rantanen ym. 2004, 14.)

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen kehittämishanke, jonka yhteistyökumppanina toimii mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö Ilovuori. Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa Ilovuoren tämänhetkinen fyysinen toimintaympäristö sekä sen tarjoamat lähiliikuntapalvelujen mahdollisuudet. Ilovuoren henkilökunta kaipaa uusia virikkeellisiä vinkkejä liikunnan erilaiseen toteuttamiseen yksikössä ja sen ulkopuolella. Tarkoitukseni on kehittää henkilökunnalle työväline oppaan muotoon tuomaan vinkkejä virikkeelliseen arkeen liikunnan parissa asukkaiden toimintakyky huomioiden. Ajatukseni on käyttää hyväksi käytännössä jo toteutettavaa liikuntapainotteista toimintaa kehittämällä ja rikastuttamalla sekä samalla kartoittaa käytettävissä oleva liikuntavälineistö.

Olen itse työskennellyt Ilovuorella lähes kuuden vuoden ajan. Edellä mainittujen työvuosien aikana olemme työryhmänä painineet asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyvien haasteiden kanssa. Näihin haasteisiin on pyritty vastaamaan kehittämällä erilaisia arkitoimintoja sekä lisäämällä terveystoimintaa. Mielenterveyskuntoutujien eli asukkaiden päivätoiminta ja sen sisältö vaikuttaa suoranaisesti heidän

kuntoutumiseensa alentavasti tai kohentavasti. Päivätoiminnan mielekkyys ja riittävät virikkeet pitävät asukkaiden mielen virkeänä ja samalla lisäävät toimintakykyä. Suomen Mielenterveys ry:n mukaan päivätoiminnan tarkoituksena on kohentaa mielenterveyskuntoutujan elämänlaatua ja omatoimisuutta sekä ylläpitää yleistä aktiivisuutta. Päivätoiminta voi mahdollistaa esimerkiksi ruuanlaittoa, erilaista liikuntaa, retkeilyä sekä vuorovaikutusta ja yhdessäoloa muiden kuntoutujien tai ohjaajien kanssa. (Suomen Mielenterveys Ry:n www-sivut 2020).

Opinnäytetyön aihetta miettiessäni heräsi halu tukea mielenterveyskuntoutujien liikunnan toteutumista sekä helpottaa Ilovuoren ohjaajia liikunnan suunnittelussa. Haluan tuoda esiin kuntoutuksen ohjaajan näkökulmaa sekä käydä kevyesti lävitse ICF-koodistoa. ICF on kansainvälinen toimintakykykoodisto, jonka avulla kuvataan terveyteen liittyvää toiminnallista toimintakykyä (WHO 2011). Vaikka ICF on kansainvälisesti käytetty ja tulevaisuutta, kyseistä koodistoa ei vielä käytetä Ilovuorella.

Kiinnostukseni liikuntaa kohtaan näkyy myös aikaisemmassa opinnoissani sosionomiksi. Olen tehnyt kehittämistyön Peltosaarenskoulun esikoululaisille, jossa pääpaino oli liikunnan kehittämisessä pieniin sisätiloihin. Opinnäytetyö Liikunnan kehittäminen Peltosaarenskoulun esikoululaisille – liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää (Malinen 2015) sisältää leikkejä, loruja ja vauhdikasta liikuntaa eri tilanteisiin niin sisälle ja ulos.

Suunnittelen kehittämistyöni käytössä olevien sisä- ja ulkotilojen sekä lähialueiden tarjoamien mahdollisuuksien mukaan niin, että lopputulos tulisi vastaamaan mahdollisimman hyvin Ilovuoren ohjaajien tarpeita ja toiveita. Tavoitteenani on helpottaa asukkaille järjestettävien liikuntatuokioiden ideoimista. Tavoitteeseen päästäkseni käytän hyväkseni Ilovuoresta kertynyttä työkokemustani sekä ohjaajien keskuudesta nousseita ideoita. Kehittämistyön lopputuloksena syntyy liikuntavinkki opas Ilovuoren ohjaajien käyttöön.

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on käsite, jota on määritelty lähinnä mielen sairauden kautta. Mikäli yksilön käytös muuhun yhteiskuntaan nähden on erilaista kuin suurimman osan väestöstä, on hänen katsottu olevan häiriintynyt tai sairas. Nykyään katsotaan ihmisen olevan mieleltään terve jos hän itsenäisesti kykenee suoriutumaan päivittäisistä toiminnoistaan kuten ihmissuhteista, työstä ja vapaa-ajasta niin ettei hän tuota itselleen tai muille kärsimystä. Mielenterveydessä tapahtuu muutoksia läpi elämän, joten sitä on vaikea määritellä, sillä vaikuttavia tekijöitä on useita. Mielenterveys on myös omien mahdollisuuksien tiedostamista ja päätöksien tekemistä sekä itsensä hyväksymistä, mutta ennen kaikkea oman elämänsä rakastamista. Hyvä mielenterveys sietää kohtuullisesti vastoinkäymisiä ja stressiä sekä kykenee ratkaisemaan eteen tulevia vaikeitakin ongelmia ilman jatkuvia sisäisiä ristiriitoja. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12 - 15.)

2.1 Mielenterveystyö

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan henkilön toimintakyvyn ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä sekä persoonallisuuden kasvun tukemista. Mielenterveystyöksi katsotaan myös mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäiseminen, lievittäminen ja parantaminen. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksien vuoksi annettavat sosiaali- ja terveyspalvelut, jotka ovat lääketieteellisin perustein arvioitu. Mielenterveystyöhön kuuluu myös mielenterveyspalvelujen järjestämisen kehittäminen ja edistäminen väestön elinolosuhteiden parhaaksi. Mielenterveyspalveluiden järjestämisessä on huolehdittava, että mielenterveyspalveluista muodostuu toiminnallinen kokonaisuus huomioiden lääkinnällisen ja sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuus. (Mielenterveyslaki 1116/1990, 1 luku 1§.)

Mielenterveystyö edistää kuntoutujan mahdollisuuden päästä koulutukseen tai työhön sekä osallistumisen vapaa-ajan harrastuksiin. Pääsyn palveluihin, sairauksien varhaisen toteamisen ja niiden hoidon sekä terveyskasvatuksen. Kuntouttavaan mielenterveystyöhön kuuluu psyykkiset, sosiaaliset ja lääketieteelliset hoidot sekä kuolleisuuden ehkäisy mahdollistamalla välittömän kriisiavun ja seurannan. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004.)

2.2 Mielensterveyskuntoutuja

Mielensterveyskuntoutujaksi määritellään henkilö, jolla on mielensterveyden häiriöitä tai ongelmia jotka haittaavat hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään. Henkilö, joka tarvitsee kuntouttavia palveluja selviytyäkseen arjesta. (Ruuskanen 2006, 9-10). Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) mukaan kuntoutus tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, joilla pyritään edistämään itsenäistä selviytymistä ja yksilön toimintakykyä. sekä vähentämään vajaakuntoisten ja vammautuneiden olosuhteiden vaikutuksia ja saattamaan vajaakuntoinen tai vammaainen saavuttamaan sosiaalinen kuulumuus yhteiskuntaan. Kuntoutuksella pyritään parantamaan ja ylläpitämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä mielensterveyskuntoutujan omalla mittapuulla katsottuna. (Ruuskanen 2006, 10.)

2.3 Kuntoutussuunnitelma

Kuntoutussuunnitelma on työkalu, joka laaditaan yhdessä asiakkaan, omaisten sekä kuntoutukseen osallistuvien ammattilaisten kanssa. Kuntoutussuunnitelmassa tulee määritellä kuntoutujan nykytila sekä tavoite ja keinot, joilla asetettuihin tavoitteisiin päästään. Tavoitteiden tulisi olla lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita, jotka ovat saavutettavissa. Kuntoutuksen tavoitteet, toteutus ja seuranta suunnitellaan yhteistyössä kuntoutujan kanssa. (Sosiaaliturvaopas [www-sivut](#) 2021.)

Kuntoutussuunnitelma on lakisääteinen ja sitä tarvitaan tiettyjä etuuksia ja palvelu haettaessa. Kuntoutussuunnitelmassa tulee tarvittaessa hyödyntää muiden ammattiryhmien osaamista sekä sitä tulee seurata määräajoin ja tarvittaessa tehdä muutoksia. Kuntoutujan tulee myös itse olla sitoutunut kuntoutuksen toteuttamiseen ja hänellä tulee olla selkeä käsitys suunnitelman etenemisestä. (Sosiaaliturvaopas [www-sivut](#) 2021.)

3 LIIKUNTA MIELENTERVEYDEN TUKENA

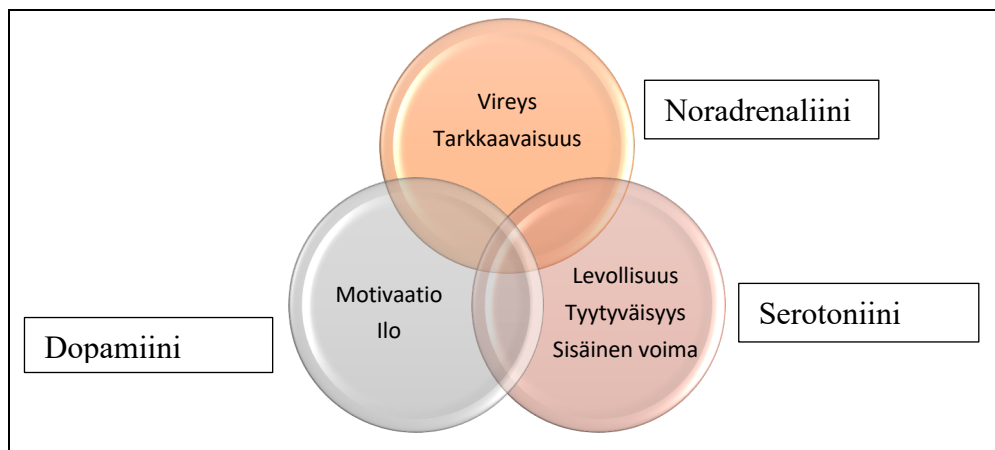
Liikunnan avulla voidaan parantaa unen laatua ja helpottaa nukahtamista sekä hallita stressiä. Elämän haasteisissa koettelemuksissa liikunta auttaa vähentämään ahdistusta ja jännitystiloja. Liikunnan avulla on myös mahdollisuus solmia uusia sosiaalisia suhteita ja ylläpitää niitä jatkossakin. Säännöllinen liikunta on iso osa hyvinvointiamme ja auttaa selviytymään arjen erilaisista vaatimuksista. Liikunta hyvinvoinnin osatekijänä luo vahvan pohjan terveelle elämälle sekä elintavoille. (Liikunta – kehon kuunteleminen 2018.)

3.1 Liikunta saa voimaan paremmin

Tiedämme, että liikunta saa meidät voimaan paremmin, mutta mistä se johtuu? Fyysisestä aktiivisuudesta ja aivojen välisestä yhteydestä puhuttaessa nousee esiin serotoniini, dopamiini, noradrenaliini ja endorfiini, joilla kaikilla on tärkeä rooli hyvinvoinnin kannalta. Monet muutkin asiat tuottavat hyvää oloa kuten; nauru, seksi ja hyvä ruoka, mutta yksikään ei kuitenkaan yllä yhtä hyvin tuloksiin kuin liikunta. Fyysinen aktiivisuus vapauttaa aivoissasi kaikkia näitä aineita, riippumatta iästä tai aiemmasta liikuntataustasta. (Hansen & Sundberg 2015, 33.)

Dopamiini saa meidät tuntemaan olomme hyväksi ja ajaa meitä käyttäytymään tietyllä tavalla. Serotoniini lisää levollisuuden tunnetta ja yleistä tyytyväisyyttä. Noradrenaliini tekee meistä pirteitä ja iloisia. Endorfiinit toimivat morfiinin tavoin lisäämällä hyvinolontunnetta ja lievittämällä kipua (Kuvio 1). (Hansen & Sundberg 2015, 33.)

Fyysinen aktiivisuus muokkaa aivoja laaja-alaisemmin kuin vain kohottamalla dopamiini-, serotoniini-, noradrenaliini- ja endorfiinitasoja. Sen on todettu muokkaavan aivoja enemmän kuin elimistöä. Aivotutkimuksissa on havaittu, että aivot ovat paljon muovautumiskykyisemmät ja muuttuvaisemmat kun aiemmin on uskottu. Aivot muokautuvat koko elämän ajan, eikä mikään muokkaa tätä ”muovailuvahaa” samalla tehokkuudella kuin säännöllinen liikunta. (Hansen & Sundberg 2015, 34.)



Kuvio 1. Aivojen sisältämät hormonit (Hansen & Sundberg 2015, 33-34).

3.2 Liikunnan suositukset

Aikuisten 18–64 vuotiaiden liikkumisen suosiota kuvataan (Kuvio 2) uudistetussa kolmiomuodossa piirakkamallin sijaan. Kolmioksi kuvattu suositus kertoo terveyden kannalta riittävän liikunnan suosituksen määrän ja antaa esimerkkejä arjen liikkumiseen. Liikkumisen suosituksissa ylimpänä on edelleen tuttu ydin. Reipasta liikuntaa tai sykkettä kohottavaa liikettä suositellaan edelleen tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat hyödyt saadaan myös 1 tunnin 15 minuutin rasittavasta liikunnasta kaksi kertaa viikossa. Uudistettu liikuntasuositus huomioi entistä paremmin kevyen liikkumisen, palauttavat tauot ja palauttavan unen määrän. Tutkimukset ovat osoittaneet kevyen liikkumisen positiiviset hyödyt esimerkiksi verensokerin ja rasva-arvojen parantumiseen. Uutena liikunnan suositukseen on lisätty palauttavan unen terveystvaikutukset yhdessä liikunnan kanssa. Päivitetyssä liikkumisen suosituksessa huomioidaan entistä enemmän hyvinvoinnin kokonaisuus. (UKK-instituutti [www-sivut](http://www.sivut) 2020.)



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille  UKK-instituutti

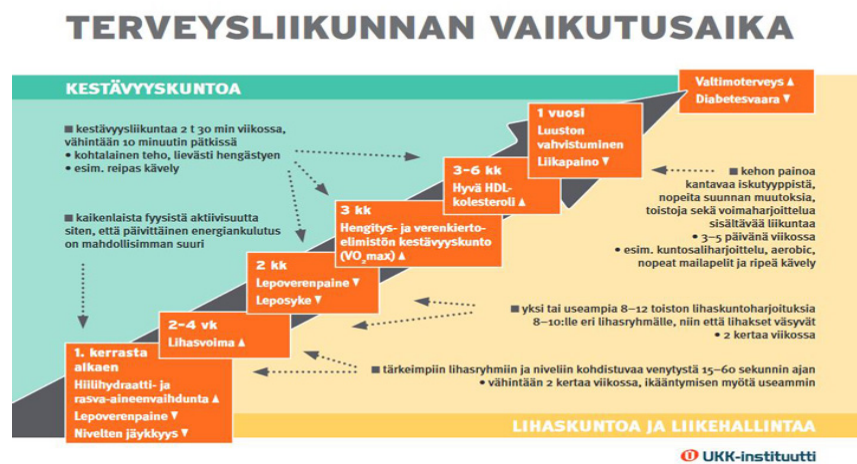
Kuvio 2. UKK-instituutti aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti [www-sivut](http://www.ukk.fi) 2020).

On tärkeää löytää oma tapa liikkua liikuntalajien laajasta kirjosta, jotka sopivat eri elämänvaiheisiin ja tilanteisiin. Liikkumisen ilo ja mielekkyys luovat lisää liikuntaa, jolloin satunnainen liikunta muuttuu säännölliseksi. Liikunnan tavoitteellista ja yksilöllistä toteuttamista varten voi soveltaa yleistä terveystuokantasuositusta. On kannattavaa etsiä, kokeilla ja pohtia minkälaisesta liikunnasta nauttii eniten, sillä positiiviset liikuntakokemukset ovat tärkeitä motivaation ylläpitäjiä. (Liikunta – kehon kuunteleminen 2018.)

3.3 Terveystuokunta

Käsitteenä terveystuokunta tarkoittaa yksinkertaisesti liikuntaa, joka edistää henkilön kokonaisvaltaista terveyttä. Terveystuokunta sisältää terveyden rakenteiden ylläpitämistä ja edistämistä, sairauksien ennalta ehkäisyä sekä hoidollisen ja kuntoutuksellisen näkökulman. Terveystuokunnan tyypillisiä ominaispiirteitä ovat säännöllisyys, optimaalinen kuormitus sekä liikunnan jatkuvuus. Terveyden edistämisen näkökulmasta liikunnalla on merkittävä vaikutus ja hyöty yksilön sekä koko väestön terveyteen. Fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista terveyteen on kiistatonta tieteellistä näyttöä. (Segercrantz 2010.) Käypä hoito -suosituksista käy ilmi, että liikunnalla saattaa olla tehokas vaikutus yleisesti depression hoidossa. Tutkimuksia on kuitenkin tehty vielä vähän ja liikuntaa on mitattu eri tavoin, mutta aineisto on

tasokasta ja hyvälaatuista. Suurimman osan tehdyistä tutkimuksista on myös toteuttanut sama tutkimusryhmä. (Käypä hoito -suositus)



Kuvio 3. UKK-instituutin terveysliikunnan vaikutusaika (UKK-instituutti www-sivut 2020).

3.4 Liikunnan merkitys mielenterveyden tukena

Säännöllinen liikunta parantaa mielenterveyttä samalla kun se kohentaa fyysistä terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnan eri muodot parantavat itsetuntoa ja mielialaa sekä ehkäisevät tai lieventävät masennuksen tai ahdistuksen oireita. Ikääntyneille on tarjottava terveellisiä ja turvallisia sisä- ja ulkoliikuntamahdollisuuksia turvalliselle liikunnan harrastamiselle. (Tamminen & Solin 2013, 35.)

(UKK-instituutin) www-sivuilla on nähtävillä soveltavan liikunnan liikuntapiirakat aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikuttaa olennaisesti liikkumiseen. Perinteisestä liikuntapiirakasta on osa vaativimmista liikuntamuodoista vaihdettu paremmin soveltuviksi liikuntamuodoiksi. Liikuntapiirakat on suunniteltu liikuntaneuvonnan tueksi huomioimaan asiakkaan yksilöllistä toimintakykyä. Soveltavan liikkumisen suositus uudistui talven 2019-2020 aikana.



Kuvio 4. UKK-instituutin soveltavat liikuntapiirakat (UKK-instituutti www-sivut 2020).

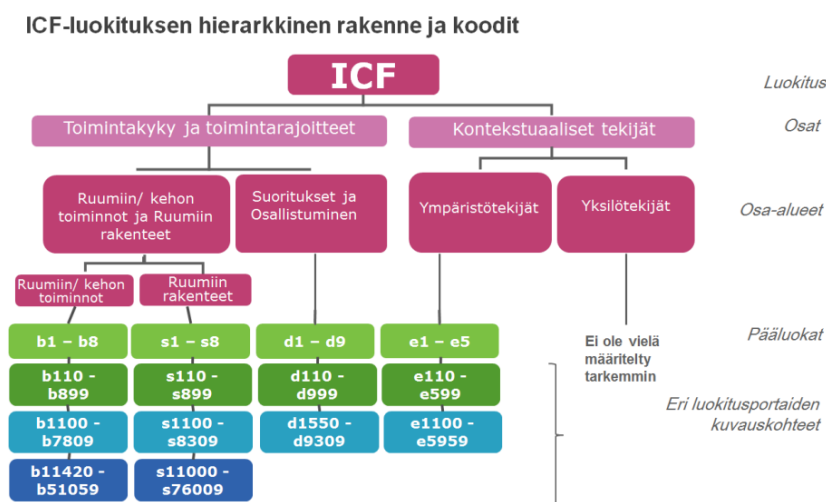
4 ICF TOIMINTAKYVYN KANSAINVÄLINEN LUOKITUS

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, jonka WHO:n yleiskokous hyväksyi vuonna 2001. ICF tarjoaa kansainvälisesti yhdessä sovitun kielen, jolla voi kuvata terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa ja toiminnallista terveydentilaa. ICF-luokitukseen sisältyviä aihealueita voidaan kutsua terveyden aihealueiksi ja terveyden lähiaihealueiksi. (WHO 2011, 3). ICF:n avulla luodaan kokonaisvaltainen käsitys yksilön toimintakyvystä sekä sen muutoksista ja niihin vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutussuhteesta. Toimintakyky käsittää kehon toiminnot, yksilön suoritukset, rakenteet sekä osallistumisen oman elämän ja yhteiskunnan toimintoihin. (Paltamaa & Perttilä 2015, 6).

ICF-luokituksen tavoitteena on tarjota tieteellinen perusta tutkia ja ymmärtää toiminnallista terveydentilaa. Luoda yhteinen koodisto kuvaamaan toiminnallista terveydentilaa sekä mahdollistaa tietojen vertaaminen eri maiden palveluiden, eri tieteen alojen ja ajankohtien välillä. ICF-luokituksen tavoitteena on tarjota terveydenhuollolle

järjestelmällinen koodausmenetelmä. ICF:ää käytetään myös tilastointiin, kliiniseen työhön, hoidon ja kuntoutuksen tarpeen arvioimiseen sekä koulutusvälineenä. (WHO 2011, 5).

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021) kuvaa ICF- luokituksen haaroja, joissa päästään yleisestä toimintakyvyn kuvauksesta yksityiskohtaiseen toimintakyvyn kuvaukseen. ICF-luokituksessa kirjain **b** viittaa ruumiin/kehon toimintoihin, **s** ruumiin/kehon rakenteisiin, **d** suorituksiin ja osallistumiseen ja **e** ympäristötekijöihin. Kirjainta seuraa numerokoodi, joka koostuu pääluokan numerosta ja sitä seuraavista luokitusportaista. Kehon toiminnoissa ja rakenteissa on kahdeksan pääluokkaa, jotka vastaavat psykologiasia ja fysiologisia toimintoja. Suorituksissa ja osallistumisessa on yhdeksän pääluokkaa, jotka kattavat kaikki elämän alueet. Ympäristötekijöiden viisi osa-aluetta sisältävät sosiaalisen ja fyysisen ympäristön, jossa ihminen elää.



Kuvio 5. ICF-luokituksen rakenne ja koodit (thl www-sivut).

5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Jokaisessa työyhteisössä tarvitaan tasapainoista ja tavoitteisiin tähtäävää kehittämistä sekä sisäistä uudistumista. Uudistumisen tarve nousee muun muassa asiakastyön haasteellisuudesta sekä työmäärän lisääntymisestä. Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa asumisyksikkö Ilovuoren asukkaiden käytössä oleva liikuntavälineistö sekä sisä- ja

lähiympäristön liikuntamahdollisuudet tarkoituksena koota niistä opas työntekijöiden työvälineeksi.

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Toiminnallinen opinnäytetyö on usein projekti, jonka tarkoitus on vastata työelämästä nousseeseen tarpeeseen. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapoja ovat tavanomaisemmin kirja, kansio, kotisivut, kartoitus, opas tai jonkinlainen tapahtuma valitulle kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toivon liikuntamahdollisuuksien kartoituksesta olevan hyötyä jo yksikössä työskenteleville sekä uusille aloittaville ohjaajille liikunnallisten tuokioiden suunnittelussa sekä helppoon ja mielekkääseen toteuttamiseen yksikön sisällä että lähiympäristössä. Opinnäytetyössäni haluan myös tuoda julki liikunnan ja luonnon tärkeyden sekä korostaa liikunnan merkitystä mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyn kohentamisessa sekä sen ylläpidossa. Sivutuotteena toivoisin mielenterveyskuntoutujien itse oivalta- van liikunnan tärkeyden sekä siitä saadut positiiviset vaikutukset kuntoutumiseen ja hyvään oloon.

Opinnäytetyöni kautta tuon uusia ideoita toteuttaa liikuntaa sekä asukkaiden arkisissa askareissa että erikseen järjestetyissä liikuntatuokioissa. Tavoitteenani on myös syventää omaa osaamistani liikunnan tärkeydestä mielenterveyskuntoutujan elämään. Opinnäytetyössäni käyn kevyesti lävitse mielenterveyden ja liikunnan teoreettista viitekehystä saadakseni hyvän teoriapohjan opinnäytetyölleni.

Suomen Paralympiakomitea toteuttavat kolmivuotisen hankkeen (2019-2021) yhteistyössä ASPA-säätiön sekä muiden kumppaneiden kanssa edistääkseen palveluasumisen piirissä olevien aikuisten mielenterveyskuntoutujien ja vaikeavammaisten henkilöiden liikunnan harrastamista. Hankkeen aikana toteutetaan pilotteja asumispalveluyksiköissä, päivätoimintayksiköissä, klubitoyhteisössä ja mielenterveysyhdistyksen kohtaamispaikoissa. Tavoitteena on kolmen vuoden aikana levittää hankkeesta syntyneitä toimintamalleja yhteistyökumppanien asumisyksiköihin koko Suomessa. (Suomen Paralympiakomitean www-sivut 2010)

Alustavasti olen ollut sähköpostitse yhteydessä hankkeen koordinaattori Katriina Jauhiaseen miettiäksemme yhteistyömahdollisuuksia hankkeen tiimoilta. Opinnäytetyöni aikataulu huomioiden, yhteistyömme tulee olemaan melko vähäistä ja lähinnä ajatuksen vaihtoa hankkeen tiimoilta. Katriina uskoo kuitenkin opinnäytetyöstäni olevan hyötyä heidän hankkeessaan, joten olemme sopineet tapaamisesta asian tiimoilta.

5.2 Tehostettuasumisyksikkö Ilovuori

Ilovuori on mielenterveyskuntoutujien asumisyksikkö. Ilovuoressa työskentelee vakituisesti yksikönpäällikkö, 4 sairaanhoitajaa, sosionomi, mielisairaanhoitaja sekä 8 lähihoitajaa. Ruokahuollosta arkipäivisin vastaa keittiöemäntä. Kaikista työntekijöistä käytetään nimikettä ohjaaja ammattinimikkeestä huolimatta. Ohjaajat on jaettu vastuualuetiimeihin osaamisen sekä omien mielenkiinnon kohteiden mukaan. Tiimit (toimintakyky-, hoiva-, sosiaalihuollontiimi) nimiensä mukaan vastaavat arjen jatkuvaan toimintaan sekä asukkaiden tarpeisiin. Asukkailla on strukturoitu viikko-ohjelma, joka pitää sisällään mm. virikkeellistä toimintaa, ulkoilua, siivouspäivän sekä muita erilaisia kodinhoidollisia toimintoja.

Ilovuori on 25 paikkainen tehostettu asumisyksikkö mielenterveyskuntoutujille. Asukkaat koostuvat miehistä sekä naisista, joiden keski-ikä on yli 66 vuotta. Toimintakyvyltään asukkaat ovat hyvin eritasoisia, jonka vuoksi kuntoutukselliset tavoitteet vaihtelevat paljon. Asukkaiden huoneet ovat kooltaan 20-24.5m², joissa suihku ja wc. Lisäksi asukkaiden käytössä on 3 oleskelutilaa, saunaosasto ja iso katettu terassi, pikku-keittiö, askarteluhuone sekä ruokasali. Yksikkö on rakennettu vuonna 2015 ja sijaitsee Hämeenlinnan Loimalahdessa.

Ilovuoren asukkaiden kanssa laaditaan lakisääteinen kuntoutussuunnitelma, johon arvioidaan ja kirjataan asukkaan kokonaisvaltainen toimintakyky sekä tavoitteita kuntoutuksen eteenpäin viemiseksi. Ilovuoressa ei ole vielä käytössä kansainvälistä ICF luokitusta, jonka avulla voidaan luoda kokonaisvaltainen käsitys yksilön toimintakyvystä sekä sen muutoksista ja niihin vaikuttavien tekijöistä.

Kartoitettaessa asukkaan fyysistä toimintakykyä, huomio kiinnitetään arkisten askareiden tekemistä vaikeuttaviin fyysisiin ongelmiin. Fyysisen toimintakyvyn rajoitteet voivat johtua mm. vammautumisesta, sairaudesta, kivusta, toiminnanrajoituksista, avuttomuuden tunteista ja elämänhallinnan menetyksen uhasta. Fyysisessä kuntoutuksessa tuetaan omatoimisuutta, vastuullisuutta ja itsenäisyyttä siten, että asukkaan voimavaroja ja olemassa olevia vahvuuksia korostetaan. Fyysistä toimintakykyä ylläpidetään motivoimalla liikuntaryhmiin, unohtamatta arjen erilaisten toimintojen kautta tulevaa ns. arkiliikuntaa, harrastuksia, päivittäistä ulkoilua ja tuolijumppaa.

Osana päivittäistä kuntoutusta asukkaille järjestetään päivätoimintaryhmiä, jotka ovat ennalta suunniteltua. Suunnitelmassa huomioidaan asukkaiden eritasoinen toimintakyky. Päivätoimintaryhmien tarkoituksena on luoda päivä- ja viikkoryhmiä, tarjota mielekästä tekemistä, haastaa ja aktivoida asukkaita. Ohjatun toiminnan avulla asukkaiden on mahdollista saada hyvää oloa ja pirteää mieltä, vahvistaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä kerätä onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat uskoa omiin kykyihin selviytyä sairautensa kanssa.

6 KEHITTÄMISPROSESSI

Ennen varsinaista opinnäytetyön aloittamista keskustelin esimieheni kanssa mahdollisista opinnäytetyö aiheista sekä kehittämistarpeista. Aiheita lenteli puolin ja toisin. Opinnäytetyön aihetta miettiessäni minulla oli ajatus tai ennemminkin toive tehdä jonkinlainen ”työkalu” ohjaajien käyttöön. Työkalu, josta olisi hyötyä itsensä kehittämiseen ja motivoimiseen sekä asukkaiden ohjaustilanteisiin.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke, jonka tarkoituksena on kehittää toimiva, hyödyllinen ja idearikas opas ohjaajien käyttöön liikuntatuokioiden mielekkääseen toteuttamiseen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä opas on suunnattu ikääntyneille mielenterveyskuntoutujille tavoitteena liikunnan lisääminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen.

Ammattikorkeakouluissa on vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa opinnäytetyö. Toiminnalliselle opinnäytetyölle vaihtoehtona on tutkimuksellinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on usein projekti tai kartoitus, jonka tarkoituksena on vastata työelämästä nousseeseen tarpeeseen toivotulla tavalla. Toiminnalliselle opinnäytetyölle tavanomaisia toteuttamistapoja ovat kansio, kansio, kotisivut, opas tai jokin tapahtuma valitulle kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee löytää opinnäytetyölle toimeksiantaja sekä tarve työn toteuttamiselle. Kiinnostus aiheeseen on työntekijän kannalta tärkeää, jolloin työstäminen on mielekkäämpää. Opinnäytetyön tekeminen kehittää ammattitaitoa monissa eri osa-alueissa sekä antaa mahdollisuuksia luoda uusia työelämän kontakteja. Kehittämistyö mahdollistaa työelämälle uutta ja tuoretta näkemystä sekä mahdollisuuden uuden oppimiselle. Opinnäytetyön ollessa työelämälähtöinen voi tekijä tuoda näkyväksi osaamistaan ja näin herättää kiinnostuksen itsestään mahdollistaen jopa työllistymisen. (Vilkkä ym. 2003, 16 - 17.)

6.1 Tutkimusaineisto kehittämistehtävässäni

Tutkimusaineistoa toimintatutkimuksessa voi kerätä esimerkiksi haastatteluilla, kyselyllä tai vaikka havainnoimalla. Havainnointi eli tarkkailu on yleinen tutkimusten perus elementti. Myös erilaiset dokumentit ja asiakirjat toimivat aineistona. Toimintatutkimuksen tärkeimpiä tiedonkeruumenetelmiä ovat osallistuva havainnointi. Havainnoinnin pohjalta kirjoitetut haastattelut tai tutkimuspäiväkirja sekä muu tutkimuksen aikana toteutettu kirjallinen materiaali kuten esimerkiksi pöytäkirjat tai sähköpostit ovat käypää tutkimusaineistoa (Heikkinen ym. 2006, 104).

Kehittämistehtävässäni aineiston keräsin lähinnä osallistuvana havainnoijana työskennellessäni Ilovooressa ennen äitiyslomalle jäämistä. Aineistoni pohjautuu ohjaajien turhautumiseen liikuntatuokioita miettiessään sekä omaan kokemukseeni tuokioiden suunnittelussa sekä niiden pitämisessä. Muutamia keskusteluja aiheesta kävin muutama ohjaajan kanssa, jotka kohtasin äitiyslomani aikana. Yksikönpäällikön kanssa vaihdoimme satunnaiset sähköpostit liittyen Ilovooressa käytössä olevaan liikuntavälineistöön.

6.2 Materiaalin kokoaminen

Käytän opinnäytetyötä tehdessäni erilaisia verkkojulkaisuja ja kirjoja. Varsinaisia haastatteluja tai kyselyjä en tule opinnäytetyössäni suorittamaan. Sen sijaan saatan tehdä tarkentavia kysymyksiä henkilöstölle liittyen liikuntavälineistöön sekä käydä tarpeen mukaan vuoropuhelua lähialueiden liikuntapaikkavastaavien kanssa selvittääkseni liikuntapaikkojen käyttömahdollisuuksia. Raportissa hyödynnän karttapalveluja selkeyttääkseni fyysistä lähimaastoa. Varsinaisia kustannuksia opinnäytetyöni tekemisestä ei koidu. Kuljettavat välimatkat hoituvat jalkaisin tai omaa autoa käyttäen. Asiakirjojen tulostaminen ja skannaus on mahdollista Ilovuoren tiloissa. Työelämän edustajana toimii esimieheni, joka lukee ja allekirjoittaa tarvittavat sopimukset liittyen opinnäytetyöhöni.

7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Kehittämistyöni tuotos on opas Ilovuoren ohjaajille tukemaan mielenterveyskuntoutujille järjestettäviä liikuntatuokioita. Oppaan tarkoituksena on innostaa Ilovuoren ohjaajia tarjoamaan asukkaille vaihtoehtoista toimintakykyä lisäävää ja ylläpitävää liikuntaa erilaisiin toiminnallisiin tuokioihin. Oppaan sisältö on jaoteltu sisällä ja ulkona tapahtuviin toimintoihin huomioiden lähialueiden urheilukentät sekä lenkkimaastot ja uimarantoineen. Oppaaseen on kerätty Ilovuoresta löytyvä liikuntavälineistö sekä lisätty muita mahdollisia liikkumisen muotoja. Opas sisältää eritasoista toimintaa, joista ohjaajan tulee arvioida asukkaalle soveltuva liikkumisenmuoto toimintakyvyn mukaan kuntoutussuunnitelmaa hyödyntäen.

Opas tuo toivottavasti uusia tuulahduksia ja ideoita liikuntatuokioiden pitämiseen. Ohjaajilta saadun positiivisen palautteen mukaan opas on helppo ja selkeä käyttöinen sekä motivoi järjestämään liikunnallisia tuokioita. Oppaassa on huomioitu mm. myös toimintakyvyiltään heikommat asukkaat helpotetuilla ja vaihtoehtoisilla toiminnoilla.

8 KEHITTÄMISPROSESSIN ARVIOINTI

Kehittämisprosessi on ollut mielenkiintoinen mutta ajoittain tuntui työläältä. Vaikka aikaisemmin tekemässäni opinnäytetyössä esikoululaisille on saman henkisiä piirteitä oli tämä opinnäytetyö kuitenkin täysin erilainen prosessi toteuttaa. Kehittämistyö on ollut luomisprosessi, jonka toteuttaminen oli alussa hyvin kirkkaana mielessä. Prosessi ei kuitenkaan sujunut täysin haasteitta ja tästä syystä idea meinasin hautautua useita kertoja. Suunnitelma vaiheessa opinnäytetyö haki muotoa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä toiminnalliseen. Punainen lanka opinnäytetyöstä oli kateissa ja samalla oma kirkas ajatukseni valmiista opinnäytetyöstä oli kadota. Ajan rajallisuus toi myös lisää haasteita kehittämisprosessissani, sillä esikoiseni syntyi suunnitelman työstö vaiheessa.

Kehittämistehtävään tarvittavien aineistojen keruuseen toi haasteita COVID-19 virus, joka rajoitti esimerkiksi kirjastopalveluja sekä muita kohtaamisia. Tarvittavaa aineistoa oli kuitenkin hyvin tarjolla myös sähköisessä muodossa, jolloin teoreettisen viitekehyksen rakentuminen ei täysin pysähtynyt. Opinnäytetyönsuunnitelmaa työstin lähes vuoden ennen kuin sain sen hiottua hyväksyttävään muotoon. Kehittämistehtävä eteni kuitenkin suunniteltua rivakammin sen jälkeen kun alun takkuiluista pääsin vauhtiin.

Kehitystehtävää tehdessä vuorovaikutus Ilovuoren ohjaajien kanssa oli vähäistä, lähes olematonta minun ollessani ensin opintovapaalla ja sittemmin äitiyslomalla ja edelleen opintovapaalla. Tästä syystä vuorovaikutus ohjaajien kanssa liittyen kehitystehtävääni jäi vähäiseksi. Jäin ajatuksieni kanssa täysin yksin, jolloin oman työn reflektointi oli haastavaa. Olen tyytyväinen siihen, että sain kehitystehtäväni tehtyä alkuperäisen ajatukseni mukaisesti opas-muotoon työkaluksi ohjaajille liikuntatuokioiden suunnitteluun.

8.1 Ilovuoren ohjaajien palaute oppaasta

Kehittämäni oppaan toimitin sähköpostitse Ilovuoren ohjaajille tutustuttavaksi ja mahdollista koekäyttöä varten helmikuussa 2021 viikon 4. alussa. Samassa postissa toivoin

saavani oppaasta palautetta laatimani palautekyselyn (LIITE 1) muodossa noin kahden viikon sisällä. Palautekyselyitä vastauksineen palautui minulle neljä (4) viikon 5. loppupuolella.

Ilovooren ohjaajat kokivat saavansa paljon apua ja hyviä ideoita oppaasta erilaisten liikuntatuokioita suunnitellessa. Oppaassa oli heidän mielestään laajasti kerrottu erilaisista liikunta vaihtoehdoista sekä huomioitu lajeista helpotetut versiot liikuntarajoitteisille. Palautteesta ilmeni ohjaajien olevan mielissään lähiympäristön kartoittamisesta sekä sen tarjoamista moninaisista liikuntamahdollisuuksista. Oppaasta löytyi myös täysin uusia lajeja ja toimintoja, joita Ilovooressa ei ollut aikaisemmin kokeiltu. Saamastani palautteesta selvisi, että kehittämäni opas vastasi heidän tarpeisiinsa liikunnallisten toimintojen suunnitteluissa sekä nosti ohjaajien motivaatiota toteuttaa liikuntatuokioita. Laajempi näkemys tilojen käytöstä toi helpotusta tuokioiden suunnitteluun. Ohjaajien kertomana opas oli selkeä lukuinen ja sen jalkauttaminen käytäntöön sujui helposti. Monipuolisesti suunnitellut tuokiot nostivat asukkaidenkin kiinnostusta liikuntaa kohtaan.

Kehittämideoita kyseltäessä toivottiin konkreettisia esimerkkejä tuokioiden järjestämiseen sekä lisää uusia ideoita sellaisiin toimintoihin, jotka ovat vähemmän tunnettuja. Hyvänä pidettiin kattavaa välinelistausta, mutta toivottiin ideoita uusista välineistä. Palautelomakkeen viimeisessä kohdassa oli mahdollista kertoa vielä jotain vapaalla sanalla. Ainoastaan yksi oli tähän jättänyt vastauksen toivoen saavansa apuja asukkaiden liikunnan ilon löytämiseen sekä keinoja heidän motivoimiseensa.

8.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Kehittämistyölleni olin itse asettanut muutamia tavoitteita ja osa toiveista tuli yhteistyökumppanin tarpeista. Yhteistyökumppanina toimiva Ilovuori ja siellä erityisesti ohjaajat toivoivat saavansa ideoita mielenterveyskuntoutujien liikuntatuokioiden suunnitteluun sekä niiden toteuttamiseen, sillä niiden toteuttaminen koetaan haastaviksi. Tavoitteeni oli saada myös ohjaajat innostumaan erilaisten liikuntatuokioiden toteuttamisesta sekä huomaamaan, että pienillä muutoksilla voidaan osallistaa myös toimintaltaan rajoittuneet mielenterveyskuntoutujat.

Ohjaajien antaman palautteen perusteella voi päätellä asettamani tavoitteiden onnistuneen sillä oppaasta koettiin olevan apua toiminnallisten tuokioiden suunnittelussa sekä potkua ohjaajien motivoitumiseen. Kehittämäni opas vastasi yhteistyökumppanin toiveita ja odotuksia hyvin. Opinnäytetyössäni käyttämäni teoriapohjan perusteella voidaan todeta liikunnasta olevan paljon myönteisiä vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen.

Kehittämäni opas on suunnitelmieni mukaan helppo käyttöinen eikä vaadi käyttäjältä ennakoivaa tutustumista. Ilovooresta löytyvä välineistö on kerrottu oppaassa luettelomaisesti sisällä tai ulkona toteutettavien toimintojen yhteydessä, joka mielestäni helpottaa sen käyttöä. Toimivuutta oppaaseen tuo sisällysluettelo.

9 POHDINTA

Jokaisessa työyhteisössä, myös Ilovooressa, tarvitaan tasapainoista ja tavoitteisiin tähtäävää kehittämistä sekä sisäistä uudistumista. Uudistumisen tarve nousee muun muassa asiakastyön haasteellisuudesta sekä työmäärän suuresta kasvusta.

Työyhteisössä kehittäminen ja suunnittelu ei ole ainoastaan johtajien ja esimiesten vastuulla. Työyhteisölähtöinen kehittäminen perustuu tarpeisiin, jotka kokemuksen mukaan kaipaavat päivittämistä. Työyhteisön kehittämistaito on voimavara, josta työyhteisön jäsenet hyötyvät ja jonka avulla selvittää haastavissakin tilanteissa. Työyhteisölähtöinen kehittäminen on toiminnan kehittämistä kohti tavoitteiden saavuttamista sekä jo olemassa olevien asioiden parantamista. Kehittämisajatus on yksi osa ammattityötä, joka tulisi pitää mielessä jokapäiväisessä arjen työssä. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 10, 11-12, 13.)

Karvonen ym. mukaan (2003) pienet ja ahtaat tilat eivät saisi olla esteenä erilaisen liikunnan toteuttamiselle, vaan ohjaajan tulisi käyttää luovuutta liikuntatuokioiden suunnittelussa sisätiloihin. Luovaa ajattelua ja mielikuvitusta käyttämällä sisätilat tarjoaa paljon mahdollisuuksia liikunnan järjestämiseen. Käytössä oleviin tiloihin tai

lähimaastoon ei voida vaikuttaa, mutta niiden monipuoliseen ja tehokkaaseen käyttöön kyllä.

Käytin opinnäytetyötä tehdessäni luotettavia verkkojulkaisuja ja kirjoja. Liikunnan tärkeydestä mielenterveydelle ja yleisesti hyvinvoinnille on julkaistu monia verkkojulkaisuja sekä opinnäytetöitä. Ammattikorkeakoulutasoiset opinnäytetyöt (Häkkilä 2011) Liikunta osana mielenterveyskuntoutusta sekä (Lamminmäki & Rintala 2009) Liikunnan merkitys mielenterveydelle. Kyseisistä opinnäytetöistä käy ilmi liikunnan positiivinen vaikutus hyvään mielenterveyteen sekä liikunnasta saatuun apuun kuntoutukseen mielenterveysongelmista kärsivien kanssa.

Palautekyselyä laatiessa huomioin eettisiä näkökulmia mm. mahdollistaen kyselyn anonyymin vastaamisen. Tämän arvelin vaikuttavan ohjaajien antamien vastauksien rehellisyyteen sekä avoimempaan palautteeseen, sillä olemme ohjaajien kanssa entuudestaan tuttuja toisillemme.

Kehittämäni oppaan rinnalla voisi asukkaiden kuntoutumisen seurannassa käyttää GAS-menetelmää, jonka avulla määritellään kuntoutuksen tavoitteet viisiportaisella asteikolla. Tavoitteiden toteutumista voidaan tarkastella kuntoutujan yksilö- tai ryhmätasolla. GAS-menetelmän käyttäminen vaatii kouluttautumisen jotta työntekijä ymmärtää, mikä on GAS-menetelmä ja miten sitä käytetään kuntoutumisen tukena. Koulutuksen voi suorittaa ammattikorkeakouluissa (3 op) tai muuna vastaavana koulutuksena. Ilovuorella GAS-menetelmä ei ole vielä käytössä.

Kehittämäni opas olisi varmasti hyödyllinen muissakin kuntoutusyksiköissä ja muuneltavissa erilaisille asiakasryhmille. Kompakti työväline palvelisi varmasti muitakin ammattilaisia toiminnallisten tuokioiden suunnittelussa. Liikunnalla yksilön kehityksessä, kuntoutumisessa ja hyvinvoinnissa on todistettavasti positiivisia vaikutuksia.

LÄHTEET

Hansen, A.& Sundberg, C. 2015. Liikunta - Paras lääke. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.).2006. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. AMK-opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Häkkilä, J. 2011.. Liikunta osana mielenterveyskuntoutusta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/27755/Hakkila_Jonna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5. uud.p. Helsinki: Sanoma Pro.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus.

Käypä hoito -suositus. 2019. Viitattu 17.1.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nak06490>

Lamminmäki, T. & Rintala, K. 2009. Liikunnan merkitys mielenterveydelle. AMK-opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6131/Lamminmaki_TiinajaRintala_Katja.pdf?sequence=1

Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, E. (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7. Viitattu 17.3.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1>

Liikunta – kehon kuunteleminen. 2018. Suomen mielenterveysseura verkkosivusto. Viitattu 25.10.2019. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>

Liikuntalaki 10.4.2015/390

Malinen, I. 2015. Liikunnan kehittäminen peltosaaren koulun esikoululaisille – Liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.1.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89566/Malinen_Iina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116

Paltamaa, J. & Perttilä, P. (toim.) 2015. Toimintakyvyn arviointi. ICF teoriasta käytäntöön. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 137. Kelan tutkimusosasto. Helsinki 2015. Viitattu 23.2.2021. <https://www.kela.fi/documents/10180/751941/Tutkimuksia137.pdf>

Rantanen, T., Karvinen, E., Moisio, P. & Rasinaho, M. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksen. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki 2004. Viitattu 13.1.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72338/Opp200406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruuskanen, E-I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003-2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos. Viitattu 1.11.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93424/gradu01045.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seppänen-Järvelä, R. & Vataja, K. 2009. Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Viitattu 16.3.2021. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Sosiaaliturvaopas. Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2021. Viitattu 23.2.2021. <https://sosiaaliturvaopas.fi/kuntoutus/>

Suomen Mielenterveys Ry. 2020. Viitattu 13.1.2020. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/mielenterveyspalvelut>

Segercrantz, T. 2010. Terveysliikunnan käsite. Opetuksen ja oppimisen kehittämisen tueksi verkkosivusto. Opetushallitus. Viitattu 25.10.2019. https://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan_kasite

Suomen Paralympiakomitea. 2020. Viitattu 1.11.2020. <https://www.paralympia.fi/paralympiakomitea/yleisesti-paralympiakomiteasta>

Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.10.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. ICF-luokituksen rakenne. Viitattu 23.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-rakenne>

UKK-Instituutti. Osaamista terveysliikunnan edistämiseen. Viitattu 25.10.2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO. 2011. ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Hei

Käsissänne on luonnos liikuntavinkki-oppaasta, jonka olen kehittänyt osana kuntoutuksen ohjaajan opinnäytetyötäni. Toivon oppaan antavan vinkkejä erilaisten liikuntatuokioiden toteuttamiseen. Toivoisin vielä että vastaatte muutamiin kysymyksiin koskien oppaan toimivuutta sekä antaisitte avointa ja rakentavaa palautetta sekä arviointia kehittämistyöstäni. Vastata voi anonymisti. Käsittelen kaikki palautuneet lomakkeet luottamuksellisesti.

Ystävällisin terveisin Iina Malinen

1. Millaista apua koet saavasi oppaasta liikuntatuokioiden suunnittelussa?
2. Miten kehittämistyöni vastaa tarpeisiinne?
3. Millä tavoin opas on motivoinut sinua liikuntatuokioiden toteuttamisessa?
4. Miten opasta pitäisi mielestäsi vielä kehittää?
5. Mitä haluaisit vielä sanoa?

TOIMINTAKYKYÄ YLLÄPITÄVÄÄ LIIKUNNAN RIEMUA ILOVUO- REN ASUKKAILLE

Simplet liikuntavinkit toimintatuokioihin ohjaajien avuksi



Viikoittainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

SISÄLLYS

1. LUKIJALLE.....	3
2.SIISTISTISÄTILOISSA.....	3
3.PELIT JA TOIMINNOT PIHALLA JA LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ.....	4
3.1 Perinteiset pihapelit toimivat myös helpotettuina versioina.....	4
3.2 Lähimaaston tarjoamat mahdollisuudet.....	5
3.2.1 Tervaniemen virkistysalue Alajärven rannassa.....	5
3.2.2 Sulkapallo ja kuntosali.....	6
3.2.3 Ahveniston toimintapuisto ja ulkoilualue.....	6
4. LÄHIMAASTON KARTTA.....	7
LÄHTEITÄ.....	8

1 LUKIJALLE

Tämän oppaan tarkoituksena on innostaa Ilovuoren ohjaajia tarjoamaan asukkaille vaihtoehtoisia toimintakykyä lisäävää ja ylläpitävää liikuntaa toiminnallisiin tuokioihin. Oppaan sisältö on jaoteltu sisällä ja ulkona tapahtuviin toimintoihin huomioiden lähialueiden urheilukentät sekä lenkkimaastot ja uimaranta. Oppaaseen on kerätty Ilovuoresta löytyvä pelivälineistö sekä listattu muita mahdollisia liikkumisen muotoja. Opas sisältää eritasoisia toimintaa, joista ohjaajan tulee arvioida asukkaalle soveltuva liikkumismuoto toimintakyvyn mukaan. On myös hyvä huomioida, että arkiaskareet ovat monelle asukkaalle riittäviä fyysisiä ponnistuksia päivään.

Valmiiksi suunniteltuja liikuntatuokioita voi myös halutessaan katsoa opinnäytetyöstä Liikunnan kehittäminen Peltosaarenkoulun esikoululaisille – liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää (Malinen 2015). Sieltä voi esimerkiksi hyödyntää pöytä- ja tuolijumppia, tasapainoharjoitteluja, venyttelyjä ja kehonhahmottamista. Vaikka sisältö on suunniteltu lapsille, voidaan monia toimintoja toteuttaa kaikenikäisille hieman muunneltuina ikätaso huomioiden.

2 SIISTISTI SISÄTILOISSA

Ilovuoren tarjoamat esteettömät ja muunneltavat sisätilat siirreltävine seinineen tarjoaa mukavasti tilaa sisällä toteutettaviin toimintoihin. Ulkona oleva iso katettu terassi mahdollistaa liikkumisen ulkoilmassa huonon sään sattuessa.

Internetissä on paljon vapaasti käytettävää materiaalia ja videoita, joita voi hyödyntää jumppatuokioissa, tuolijumppissa sekä rentoutumisista venyttelyihin. Tanssi sopii kaikille ja tanssia voikin toimintakyvyn sallimissa rajoissa eritavoin; istuen, seisten tai pelkkiä raajoja liikutellen sängyssä maaten. Tanssi voidaan toteuttaa musiikin tahdissa, ohjaajan ohjeiden mukaan tai vapaasti liikkuen. Erilaiset lisätarvikkeet kuten

huivit, pallot, kuminauhat ja limupullopainot tuovat vaihtelua ja lisä haastetta tuokioiden sisältöihin.

- tuolijumppa ja jumpat
- tanssiminen
- zumba
- rentoutumiset
- venyttelyt

Palloa tai muuta esinettä heittelemällä eri tavoin istuen tai seisten saadaan aikaan monenlaista liikettä asukkaan toimintakyky huomioiden. Samalla näihin harjoitteisiin voidaan lisätä sosiaalista kanssakäymistä asukastoverin kanssa, tutustumisleikkejä, muistiharjoitteita, tarinan kerrontaa tai muuta sopivaa aivojumppaa.

- lentopalloa ilmapallolla
- laiva on lastattu-leikki pallolla
- pallon tai esineen kopittelu/heittely
- pallon potkiminen maaliin tai asukastoverille
- palloa potkien pullojen kaataminen istuen tai seisten

3 PELIT JA TOIMINNOT PIHALLA JA LÄHIYMPÄRISTÖSSÄ

3.1 Perinteiset pihapelit toimivat myös helpotettuina versioina

Monia pihapelejä voidaan pelata yksin tai pienissä porukoissa, tällöin pelaaminen saattaa olla asukkaalle mielekkäämpää ja samalla kehittää ja ylläpitää sosiaalisia taitoja. Pihapelejä voidaan pelata myös istuen ja tarvittaessa helpottaa, jolloin kaikkien asukkaiden on mahdollista osallistua toimintakyvystä riippumatta. Tikkaa voidaan esimerkiksi heittää perinteisesti asettamalla taulu seinälle tai nurmikon päälle. Mikäli tikkaa on vaikea pitää kädessä voidaan hiekalle piirtää heittotaulu ja heittää siihen vaikka kiviä tai käpyjä. Tällöin kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus osallistua pelailuun. Samankaltaisia muunnelmia voidaan tehdä muihinkin pihapeleihin.

- tikkataulu
- pihayatsi
- mölkky
- petanque
- kroketti
- boccia
- jalkapallo
- polttopallo

3.2 Lähimaaston tarjoamat mahdollisuudet

Ulkoiluympäristöt tulisi olla helposti saavutettavia, miellyttäviä sekä tarvittaessa esteettömiä asukkaiden rajoitteet ja mahdolliset apuvälineet huomioiden. Perinteistä kävelyä voidaan rikastuttaa esimerkiksi muunnellun frisbeegolfin, jolloin esimerkiksi puut voivat olla ”koreja” tai muun luonnossa mahdollistettavien toimintojen avulla.

- sauvakävely/kävely
- frisbeegolf
- luontoelämyspolku metsässä (materiaali saatavissa www.voimaavanhuuten.fi)
- luontoelämysbingo metsässä (materiaali saatavissa www.voimaavanhuuten.fi)
- sateenvarjojumppa (materiaali saatavissa www.voimaavanhuuten.fi)

3.2.1 Tervaniemen virkistysalue Alajärven rannassa

Ilovuoren lähellä sijaitseva Alajärven ranta mahdollistaa erilaista toimintaa kaikkina vuodenaikoina. Kesällä rannalla voi käydä uimassa ja vaikka mattoja pesemässä. Talvella järven jäällä on mahdollista liikkua jalan tai vaikka suksilla ja nauttia pilkkimisestä. Talviaikaan rannasta on mahdollista lainata potkukelkkoja. Rannassa sijaitseva grillikota mahdollistaa makkaranpaiston aina niin halutessaan. Alajärven rantaan on reilun kilometrin kävelymatka, tarvittaessa perille pääsee linja-autollakin.

- matonpesua
- kotaretkiä

- rantalentopalloa
- uimista
- soutelua
- pilkkimistä/ongintaa
- hiihtoa, luistelua ja potkukelkkailua järvenjäällä

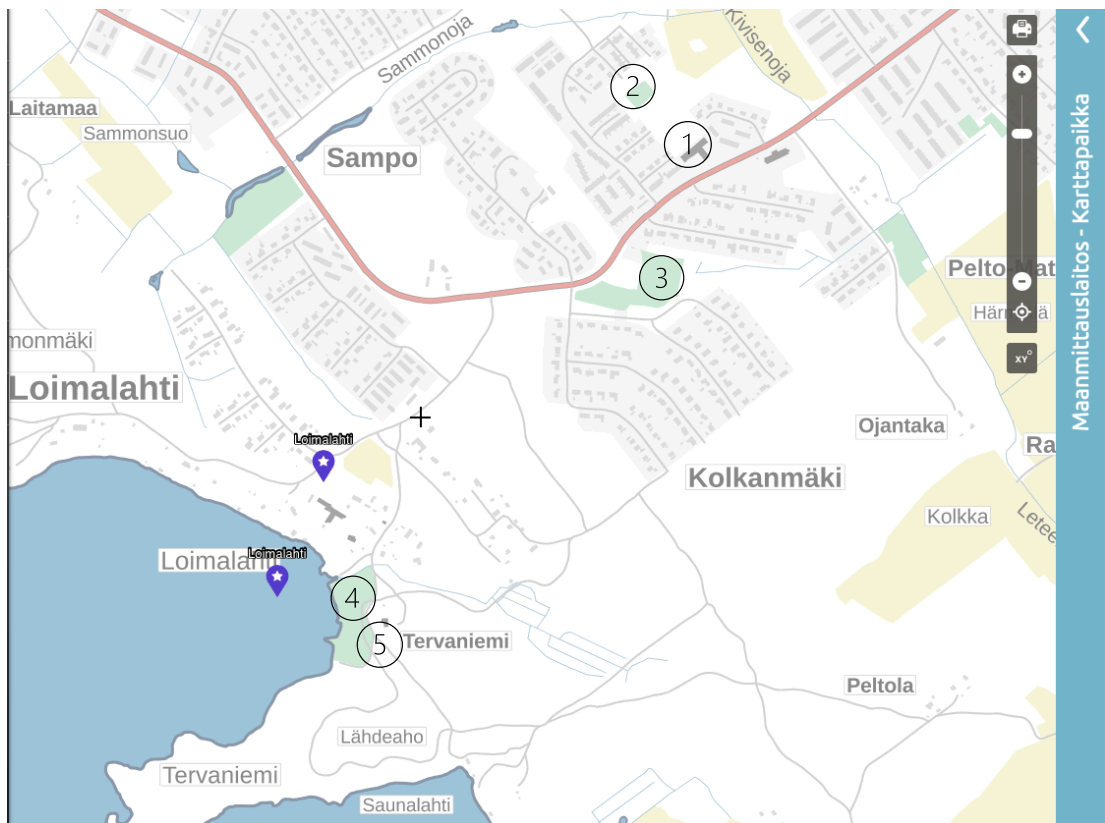
3.2.2 Sulkapallohalli ja kuntosali

Noin kilometrin päässä Ilovuoresta sijaitsee Järätien Liikuntahalli, josta löytyy kahdeksan sulkapallokenttää sekä hyvin varusteltu kuntosali. Sulkapalloa pääsee pelaamaan päivittäin ennalta varattuna aikana. Tarvittavat pelivälineet on mahdollista vuokrata paikan päältä. Hinnat, varaukset ja tarvittavat lisätiedot on nähtävillä Jyrätien Liikuntahallien nettisivuilla.

3.2.3 Ahveniston toimintapuisto ja ulkoilualue

Hämeenlinnan Ahvenisto tarjoaa luonnonkauniit harjumaisemat, virkistäytymistä sekä kivaa liikunnallista toimintaa. Ulkoilureittien ja kahvilatoiminnan lisäksi alueelta löytyy grillikota, rantalentopallo kentät, maauimala ja miellyttävä uimaranta puhtaine vesineen. Ahvenistonjärven rannalla on myös rantasauna, jossa on yleiset viikoittaiset saunavuorot. Sauna on vuokrattavissa myös yksityiseen käyttöön, niin kesällä kuin talvella. Talviaikaan saunan laiturilta on mahdollisuus pulahtaa avantoon virkistäytymään tai laskea mäkeä maastossa. Hurjapäisemmille seikkailijoilla on tarjolla Flowpark-seikkailupuisto, jossa liikutaan puunlatvojen korkeudessa. Ilovuoresta Ahvenistolle on noin kolmen kilometrin matka.

4 LÄHIMAASTON KARTTA



1 Ilovuori, Loimalahdentie 24

2 Viialanpuisto/urheilukenttä

3 Kolkanmäki/urheilukenttä, talvisin jääkiekkokaukalo

4 Uimaranta/hiekkakenttä/grillikota

5 Valaistu pururata/hiihtoladut

LÄHTEITÄ

Hämeenlinnan kaupunki 2021. Viitattu 5.1.2021 <https://www.hameenlinna.fi>

Jyrätien Liikuntahallit Oy 2021. Viitattu 5.1.2021 <https://www.jyratienliikuntahallit.net>

Maanmittauslaitos 2021. Viitattu 5.1.2021 <https://www.maanmittauslaitos.fi>

Malinen, I. 2015. Liikunnan kehittäminen peltosaaren koulun esikoululaisille – Liikuntaleikit osaksi esiopetuspäivää. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.1.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89566/Malinen_Iina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UKK- Instituutti 2019. Viitattu 25.10.2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>