

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2012

Lotta Forsström & Annika Takala

VAPAA-AJAN OHJELMA TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUKSEN TUKENA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma | Toimintaterapeutti (AMK)

Lokakuu 2012 | 46+ 9 liitettä

Ohjaajat: Tiina Hautala & Mary-Ann Kaukinen

Lotta Forsström & Annika Takala

VAPAA-AJAN OHJELMA TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUKSEN TUKENA

Terveyskylpylä Ruissalo tarjoaa Kelan työkäisille kuntoutujille erilaisia kuntoutuskursseja. Kuntoutuksen ohessa kuntoutujilla on mahdollisuus osallistua Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelmaan, joka on Kelan standardien mukainen. Vapaa-ajan ohjelman tulee täyttää Terveyskylpylä Ruissalon laatuvaatimukset ja sen tarkoitus on tukea kuntoutuksen tuloksellisuutta ja tavoitteita.

Työkäisten kuntoutujien ikärakenteen ja palvelujärjestelmän muuttuessa on palvelujen kehittäminen asiakaslähtöisesti oleellinen osa Terveyskylpylä Ruissalon toimintaa. Terveyskylpylä Ruissalo haluaa kehittää vapaa-ajan ohjelmaansa työkäisille kuntoutujille sopivammaksi ja mielekkäämmäksi. Terveyskylpylä Ruissalo on myös kiinnostunut siitä, miten vapaa-ajan ohjelma tukee kuntoutujien kuntoutumista.

Tämän tutkielman tarkoituksena on kartoittaa työkäisten kuntoutujien toiveita ja odotuksia vapaa-ajan toimintoihin liittyen. Tutkielman tarkoituksena on myös selvittää pitävätkö kuntoutujat vapaa-ajan toimintoja kuntoutusta tukevinä ja tärkeinä.

Tutkielmassa käytettiin tiedonkeruumenetelminä kyselylomaketta ja ryhmähaastatteluja. Tutkielmajoukon koko oli 127 työkäistä kuntoutujaa, joista 109 kuntoutujaa vastasi kyselyyn ja 18 kuntoutujaa haastateltiin.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että Kelan työkäiset kuntoutujat pitävät vapaa-ajan toimintoja kuntoutusta tukevinä ja tärkeinä kuntoutumisen kannalta. Kuntoutujat kokivat vapaa-ajan toimintojen tasapainottavan päiväänsä kuntoutuskeskuksessa. Vapaa-ajan ohjelma tarjoaa hyvän mahdollisuuden kokeilla uusia asioita. Toivotuimmat vapaa-ajan toiminnot olivat ulkoilu, liikunta ja rentoutus.

Vapaa-ajan ohjelmaa voitaisiin kehittää yhteensopivammaksi kuntoutuskurssien kanssa. Kuntoutujat kokivat kuntoutuskurssien menevän päällekkäin vapaa-ajan ohjelman kanssa. Vapaa-ajan ohjelman tulisi sisältää sekä raskaita että kevyitä toimintoja, jotta kuntoutujilla olisi mahdollisuus valita toiminta, joka olisi vastapaino kuntoutusohjelmalle. Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelmaa voidaan tutkimustulosten perusteella kehittää työkäisille kuntoutujille sopivammaksi ja mielekkäämmäksi.

ASIASANAT: Vapaa-ajan toiminnot, kuntoutus, Kelan työkäiset kuntoutujat, kyselytutkimus, puolistrukturoitu haastattelu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

October 2012 | 46 + 9 appendices

Instructors: Tiina Hautala and Mary-Ann Kaukinen

Lotta Forsström & Annika Takala

FREE TIME ACTIVITIES SUPPORTING REHABILITATION FOR WORKING POPULATION

Ruissalo Spa Hotel provides various rehabilitation courses for the working population. The rehabilitees have the possibility to participate Ruissalo Spa Hotel's instructed free time activities during their rehabilitation. The free time activities are standardized by Kela and the free time programme must fulfill Terveyskylpylä Ruissalo's quality requirements. The purpose of the free time programme is to support rehabilitation's profitability and goals. Because the age structure among the working population and the service system are changing, improving the services is an essential part of Ruissalo Spa Hotel's pursuits. Ruissalo Spa Hotel wants to improve the free time activities more suitable and sensible for the working population. Ruissalo Spa Hotel is also interested in how free time activities support the rehabilitation.

The purpose of the bachelor's thesis was to map the working population's wishes and expectations related to the free time programme. The thesis's purpose was also to solve if the working population found free time activities supporting and meaningful for rehabilitation during the rehabilitation course.

The method used in this thesis was a questionnaire and two group interviews. The size of the research group was 127 rehabilitees; 109 responded to the questionnaire and 18 participated in group interviews.

The results revealed that the working population thought that free time activities support rehabilitation and were important to rehabilitation. The rehabilitees found that the free time activities balanced their days at the rehabilitation center. They also experienced that the free time activities gave the opportunity to try new things. The most desired free time activities were outdoor recreation, exercise and relaxation.

The free time programme could be improved by making it more suitable with the rehabilitation courses. The rehabilitees felt that the rehabilitation courses overlapped with the free time activities. The free time programme should include both heavy and light activities so that the rehabilitees can choose an activity that will counterbalance the rehabilitation course. On the grounds of the results Ruissalo Spa Hotel's free time programme could be improved to be more suitable and sensible for the working rehabilitees.

KEYWORDS: free time activities, rehabilitation, working population, rehabilitees, survey, half structured interview

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KUNTOUTUS	7
3 VAPAA-AIKA KUNTOUTUKSEN OHESSA	10
4 TERVEYSKYLPLYÄ RUISSALO	13
5 KELAN TYÖIKÄISET KUNTOUTUJAT TERVEYSKYLPLYÄ RUISSALLOSSA	15
6 TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	18
7 TUTKIELMAN TOTEUTUS	19
7.1 Tutkielmajoukko	19
7.2 Kyselylomake	21
7.3 Haastattelu	22
7.4 Aineiston analysointi	23
8 TUTKIELMAN TULOKSET	25
8.1 Vapaa-ajan merkitys kuntoutujille	25
8.2 Vapaa-ajan toiminnot kuntoutusta tukevana toimintana	26
8.3 Vapaa-ajan toiminnot tärkeitä kuntoutumisen kannalta	27
8.4 Vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen	28
8.5 Mitä kuntoutujat haluavat tehdä vapaa-ajalla	30
8.6 Tyytyväisyys nykyisiin vapaa-ajan toimintoihin Terveyskylpylä Ruissalossa	31
8.7 Mitä vapaa-ajan toimintoja toivotaan olevan Terveyskylpylä Ruissalossa	33
8.8 Vapaa-ajan toimintojen sopiva määrä päivässä ja toiminnoista maksaminen	36
8.9 Muuta lisättävää	38
8.10 Haastattelujen tulokset	38
8.11 Yhteenveto tutkielman tuloksista	39
9 POHDINTA	41
9.1 Tutkimuksen eettisyys	43
9.2 Tutkielman reliabiliteetti ja validiteetti	43

9.3 Kehitysideoita	44
9.4 Oma oppiminen	44

LÄHTEET	45
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelma

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Haastattelurunko

KUVIOT

Kuvio 1. Kyselyyn vastanneet kuntoutuskursseittain.	19
Kuvio 2. Kuntoutujien liikuntarajoitteet kuntoutuskursseittain.	20
Kuvio 3. Aiempi osallistuminen vapaa-ajan toimintoihin kuntoutuskursseittain.	21
Kuvio 4. Vapaa-ajan toimintojen merkitys.	25
Kuvio 5. Vapaa-ajan toiminnot kuntoutusta tukevana toimintana.	26
Kuvio 6. Vapaa-ajan toimintojen tärkeys kuntoutumisen kannalta.	27
Kuvio 7. Vapaa-ajan toimintojen tärkeys kuntoutumisen kannalta kuntoutuskursseittain.	28
Kuvio 8. Vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen.	29
Kuvio 9. Vapaa-aikana vain oleskelua.	29
Kuvio 10. Vapaa-aikana ei toimintaa.	30
Kuvio 11. Tyytyväisyys nykyisiin vapaa-ajan toimintoihin.	31
Kuvio 12. Vapaa-ajan toiminnot, joihin ollaan tyytyväisiä.	32
Kuvio 13. Vapaa-ajan toiminnot, joihin ei olla tyytyväisiä.	33
Kuvio 14. Vapaa-ajan määrä päivässä.	36
Kuvio 15. Vapaa-ajan toiminnoista maksaminen.	37

TAULUKOT

Taulukko 1. Vapaa-ajan toiminnot.	34
Taulukko 2. Ehdotukset vapaa-ajan toiminnoista.	35

1 JOHDANTO

Työikäisten kuntoutuksen tarve tulee kasvamaan lähivuosina, sillä esimerkiksi suurten ikäluokkien pysyminen työelämässä mahdollisimman kauan lisää työkykyä ylläpitävien toimenpiteiden tarvetta (Kuntoutusselonteko 2002). Työikäisen elämänrytmi voi nykyään olla hyvinkin stressaavaa. Tutkimusten mukaan kiire, työn vaatimustaso ja työyhteisön ristiriidat ovat lisääntyneet (Mäkitaloym. 2008, 526). Vapaa-ajan toiminnot mahdollistavat työstä irrottautumisen ja rentoutumisen. On tärkeää löytää itselleen sopiva tapa viettää vapaa-aikaa. Kuntoutusta on hyvä kehittää yhteiskunnan muutosten mukaan. Myös vapaa-ajan toimintojen kehittäminen on tarpeellista, koska ne ovat osa työikäisten kuntoutusta.

Tutkielman tarkoituksena on kartoittaa Kelan työikäisten kuntoutujien toivomuksia ja odotuksia vapaa-ajan aktiviteeteista kuntoutuksen ohessa Terveyskylpylä Ruissalossa. Terveyskylpylä Ruissalo haluaa kehittää asiakaslähtöisesti vapaa-ajan palvelujaan työikäisille kuntoutujille sopivammiksi ja mielekkäämmiksi ja tarjosi opiskelijoille mahdollisuuden tehdä aiheesta opinnäytetyön. Terveyskylpylä Ruissalo on myös kiinnostunut siitä, miten vapaa-ajan ohjelma tukee kuntoutujien kuntoutumista. Tutkielman tietoa voidaan hyödyntää myös muissa kuntoutuskeskuksissa, jotka tarjoavat kuntoutusta työikäisille kuntoutujille.

Tutkielmassa vapaa-ajalla tarkoitetaan Kelan kuntoutuksen kurssiohjelman ulkopuolista aikaa laitospuolisessa kuntoutuksessa Terveyskylpylä Ruissalossa. Tässä tutkielmassa käytetään yhtenevästi nimitystä Terveyskylpylä Ruissalo, vaikka markkinointinimenä on käytössä myös Ruissalon Kylpylä ja Ruissalon Kuntoutuskeskus.

2KUNTOUTUS

Kuntoutuksen määrittely ei ole yksinkertaista ja sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee kuntoutuksen seuraavasti: Ihmisen kuntoutus on prosessi, joka tähtää auttamaan häntä saavuttamaan ja säilyttämään optimaalisen fyysisen, henkisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn. Kuntoutus tarjoaa ihmisille työkalut, joita he tarvitsevat saavuttaakseen itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden. (World Health Organization 2011.) Käsite ”kuntoutus” ymmärretään erilaisten toimenpiteiden muodostamaksi kokonaisuudeksi, jolla tähdätään tiettyihin tavoitteisiin. Se voidaan myös määritellä prosessiksi, joka kulkee kohti ennalta asetettuja tavoitteita. Kuntoutusta voidaan pitää yhteiskunnallisena toimintajärjestelmänä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 17.)

Valtioneuvoston vuonna 2002 tekemä kuntoutusselonteko eduskunnalle määrittelee kuntoutuksen ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on hyvinvoinnin, toimintakyvyn, työllisyyden ja itsenäisen selviytymisen edistäminen. Kuntoutuksen katsotaan olevan monialaista ja suunnitelmallista, useasti pitkäjänteistä toimintaa ja sen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. ”Sosiaali- ja terveydenhuollon, sosiaalivakuutuksen ja työhallinnon lakisääteinen kuntoutus perustuu todettuun oireeseen, sairauteen, vajaakuntoisuuteen tai vammaan. Kuntoutuksen perusteiksi on alettu vähitellen katsoa myös työkyvyn heikkenemisen tai vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhka.” (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle 2002.)

Kuntoutumiseen tarvitaan yksilön omia voimavaroja, yhteisön oikeaa asennetta ja fyysisen ympäristön mukauttamista. Kaikilla ihmisillä on yksilöllinen kyky sietää terveydentilan vaihteluja ja elämän kriisejä heille ominaisissa rajoissa. Yksilön omat kokemukset, joita ympäristö on opettanut vaikuttavat sietokykyyn. Yksilö saattaa kestää hyvin satunnaisia sairauksia, kipua, stressiä ja muita elämän ristiriitoja, jos hän kokee säilyttävänsä elämänotteensa ja pystyvänsä vielä palaamaan normaalitilanteeseen. Vajaakuntoisuudesta voidaan puhua vasta silloin kun tilanne muodostuu pitkäaikaiseksi eikä palautumista normaaliin

entiseen tapahdu. Tällöin syntyy tilanne, jolloin yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen suorituskyky ei enää vastaa ympäristön häneen kohdistamia odotuksia tai hänen omaa tavoitetasoaan.(Tossavainen 1995, 23.)

Yksilöllinen kuntoutumistarve voidaan katsoa tavoitteena elämönhallinnan saavuttamiseen, mikä ei kuitenkaan tarkoita kärsimyksen ja ristiriitojen poistamista, koska se ei ole mahdollista. Elämönhallinta perustuu omien fyysisten ja psyykkisten rajojen tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Sairastuminen on usein merkinä elämönhallinnan menettämisen uhasta. Tarvitaan paljon tietoa oman, mahdollisesti kroonistuneen sairauden tai vamman objektiiviseen ymmärtämiseen. Vasta silloin kun sairaus, vika tai vamma ihmisen omassa tajunnassa muuttuu uhkaksi elämönhallinnalle, syntyy omakohtainen tarve muuttaa terveydentilaa ja samalla syntyy myös kuntoutumisen tarve. (Tossavainen 1995, 41-42.)

Elämönhallinta tai sen puuttuminen näkyy ihmisen elämisen laadussa. Se on ehkä kaikkein keskeisin asia ihmisen elämän aikana. Heillä, joilla elämä näyttää olevan aidosti hallinnassa sekä sisäisenä tuntemuksena että ulkoisten hyvinvoinnin tunnusmerkkien mukaan, on kuitenkin myös omat kriisivaiheensa elämän aikana. Useimmat saavuttavat elämönhallinnan vasta raskaiden yritysten jälkeen, eikä se sittenkään ole varmaa ja pysyvää. Joka tapauksessa nämä yritykset on elämäkulun aikana aloitettava alusta useitakin kertoja. Ihmiseltä vaaditaan mukautumis- ja venymiskykyä, jotta hän pystyy saavuttamaan elämönhallinnan.(Tossavainen 1995, 25.)

Kuntoutumisen yleiseksi tavoitteeksi on asetettu aktiviteettien parhaan mahdollisen tason saavuttaminen.Sitä tarkastellaan toimintakyvyn, työkyvyn, itsenäisen suoriutumisen ja elämönhallinnan näkökulmasta.Tutkielmassamme tämä tarkoittaa lähinnä työkyvyn parhaan mahdollisen tason saavuttamista. Toiminnan tasolla yksilölliset tavoitteet tehdään jokaisen kuntoutujan elämänvaiheesta ja voimavaroista riippuen. Kuntoutustoiminnan periaatteena on, että sen avulla ja tukemana pyritään edistämään tai ylläpitämään vajaakuntoisten kansalaisten toimintakykyisyyttä niin, että he pystyisivät osallistumaan työelämään ja selviytymään elämänsä muista vaatimuksista

kykyjensä ja ikänsä edellyttämällä tavalla. Mitä se käytännössä kuntoutujalle merkitsee, on selvitettävä aina yksilöllisesti.(Tossavainen 1995, 23, 25, 41.)

Kuntoutustoiminta voidaan jakaa neljään osalohkoon: lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen.Tutkielmaan osallistuneet kuntoutujat saavat ammatillista kuntoutusta.Ammatillinen kuntoutus tukee kuntoutujan mahdollisuuksia saada tai säilyttää hänelle soveltuva työ muun muassa parantamalla kuntoutujan ammatillisia valmiuksia, kohentamalla työkykyä ja edistämällä työmahdollisuuksia tai työhön paluuta. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 23-24.)

Kelan mukaan ”ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu työssä käyvälle tai työelämään siirtyvälle henkilölle, jonka työkyky on jo heikentynyt tai jota uhkaa työkyvyttömyys lähivuosina”(Kansaneläkelaitos 2012). Ammatillista kuntoutusta voi saada esimerkiksi työkyvyn parantamiseen tai työelämään siirtymiseen vajaakuntoisena (Kela 2012).

3 VAPAA-AIKA KUNTOUTUKSEN OHESSA

Vapaa-aika mahdollistaa tavan yhdistää kuntoutuskeskuksessa toteutettavat toiminnot kuntoutujan itsetuntemukseen ja henkilökohtaiseen elämäkertaan. Kokemukset, jotka ovat merkityksellisiä ihmisten elämässä, liittyvät usein vapaa-ajan kokemuksiin. Vapaa-aika mahdollistaa kuntoutuksessa kuntoutujan kokonaisvaltaisen osallistumisen toipumisprosessiin. Kuntoutujan vapaa-ajan mielenkiinnonkohteet ja kokemukset voidaan integroida kuntoutujan kuntoutusprosessiin sekä sairaalaympäristössä että yhteisössä. Kehittämällä kuntoutujien vapaa-ajan toimintoja, sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisiä yhteyksiä, kuntoutujat pystyvät tunnistamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän motivaatioonsa ja itseluottamukseensa. Tämä on välttämätöntä, jotta kuntoutujat saavat optimaalisen hyödyn kuntoutuksesta. (Austin Health 2011.)

Vapaa-aika kuntoutuksen ohessa vahvistaa kuntoutujan voimavaroja. Vapaa-aika on toimintaa, ja toiminta on aina tavoitteellista. Kuntoutuja on yleensä valmis ponnistelemaan tavoitteidensa puolesta. Ponnistelujen myötä kuntoutuja saa itselleen palautetta omista voimavaroistaan ja taidoistaan. Jotta kuntoutuja voisi vahvistaa voimavarojaan, on hänen saatava mahdollisuus toteuttaa omia tavoitteitaan ja harjoittaa taitojaan kuntoutuskeskuksessa. (Kettunen ym. 2002, 99.)

Yksi vapaa-ajan tavoitteista on rentoutuminen. Se on kokonaisvaltainen tapahtuma ja kokemus ja vaikuttaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Rentoutuminen voi avata monia mahdollisuuksia ihmisen voimavarojen kehittämiseen. Rentoutuminen lisää stressinhallintaa, keskittymiskykyä ja luovuutta sekä nopeuttaa fyysistä palautumista. Rentoutuminen voi tehostaa erilaisten sairauksien ja vammojen paranemista. (Kataja 2003, 35-43.) ”Erilaisissa sairauksissa ja kuntoutumisprosesseissa rentoutumisella on usein merkittävä rooli” (Kataja 2003, 43). Mihin tahansa liikuntamuotoon jokainen voi sisällyttää rentoutumiseen viittaavia tavoitteita ja elementtejä. Rentoutuminen vahvistaa kuntoutujan voimavaroja. (Kataja 2003, 43-45.)

Uniform Terminology for Occupational Therapy määrittelee vapaa-ajan olevan itsessään motivoivaa toimintaa, jota yksilö tekee rentoutumisen, huvin, spontaanin nautinnon ja itseilmaisun vuoksi. Vapaa-aika voidaan jakaa tarkasteluun, joka pitää sisällään samaistumisen mielenkiinnon kohteisiin sekä taidot, mahdollisuudet ja sopivat vapaa-ajan toiminnot. Vapaa-aika jaetaan myös suorittamiseen, joka pitää sisällään vapaa-ajan suunnittelun ja siihen osallistumisen. Se ylläpitää tasapainon vapaa-ajan ja työn, tuottavien toimintojen sekä arkisten toimintojen välillä. (Uniform Terminology for Occupational Therapy 2011.)

Doris Piercen kehittämä terapeuttisen voiman malli sisältää kolme keskeistä käsitettä: toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys. Vapaa-aikaa voidaan tarkastella toiminnan vetoavuuden näkökulmasta. Mitä vetoavampia toiminnot ovat, mitä enemmän ne tyydyttävät ihmisen tekemisen tarvetta ja sitovat häntä lähemmäs omaa identiteettiään, sitä terapeuttisempaa toiminta on. Toiminnan vetoavuus jaotellaan tuotteliaisuuteen, mielihyvään ja vahvistavuuteen. Vapaa-aika voi sisältää kaikkia edellä mainittuja osa-alueita. (Pierce 2003,118.) Piercen (2003, 123) mukaan mitä enemmän ihminen kokee mielihyvää toiminnan aikana, sitä motivoituneempi hän on jatkamaan toimintaa.

Vapaa-aika on osa jokaisen ihmisen elämää ja keskeinen osa ihmisen toimintaa. Vapaa-aika on toimintaa irrallaan työn, yhteiskunnan ja perheen velvoitteista. Vapaa-aika eroaa muusta toiminnasta siten, että se on yksilön itsensä valitsemaa ja määrittelemää toimintaa. Vapaa-aika voi tarkoittaa eri ihmisille erilaisia asioita. Vapaa-aika voi olla esimerkiksi rentoutumista, taitojen ja tiedon laajentamista, ajanvietettä, luovuuden käyttämistä tai sosiaalista kanssakäymistä. (Jones ym. 1998, 158, 164.)

Usein ajatellaan vapaa-ajan olevan ylimääräistä aikaa sen jälkeen kun on huolehtinut itsestään ja muista sekä tehnyt velvollisuutensa töissä. Vapaa-ajan on kuitenkin tunnistettu erilaisissa tutkimuksissa olevan tärkeä tekijä elämänlaadun kohentamisessa ja yleisessä hyvinvoinnissa. Vapaa-ajan hyötyjä ovat stressin lievitys, edistyneet selviytymistaidot, kumppanuus, nautinto,

rentoutuminen sekä myönteinen vaikutus elämänlaatuun ja hyvinvointiin. (Specht ym. 2002, 436.)

Osallistuessamme itseämme tyydyttäviin vapaa-ajan toimintoihin voimme saavuttaa vapauden tunteen sekä hallinnan, luovuuden ja onnistumisen kokemuksia. Vapaa-aika mahdollistaa omien taitojen, ystävyysuhteiden ja itsevarmuuden kehittämistä. Vapaa-aikanamme voimme nauttia uusista kokemuksista, haasteista ja seikkailuista ja se auttaa meitä pysymään terveinä. Jokaisen vapaa-aika on yksilöllinen. Vietämme usein vapaa-aikamme miellyttävässä ympäristössä tuttujen ihmisten parissa. (Austin Health 2011.) Vapaa-aikanaan yksilö pyrkii saavuttamaan fyysistä ja emotionaalista terveyttä, vapautta, toisten hyväksyntää, tunnetta siitä että on haluttu ja että on hyödyksi muille ja löytämään paikkansa maailmassa. Yksilön vapaa-ajan toimintoihin vaikuttavat sukupuoli, ikä, koulutus, toiminto ja siviilisääty. (Reed & Sanderson 1999, 150-151.)

4 TERVEYSKYLPLYÄ RUISSALO

Terveyskylpylä Ruissalo sijaitsee Turun saaristossa. Terveyskylpylän yhteydessä toimii kuntoutuskeskus, jolla on kokemusta jo yli 20 vuotta työperäisistä sairauksista ja työkäisten varhaiskuntoutuksesta. Myös sotainvalidien ja rintamaveteraanien on mahdollista saada kuntoutusta. Terveyskylpylä Ruissalossa hoidetaan kroonisia kiputiloja sekä tuki- ja liikuntaelinten vammoja ja sairauksia.(Terveyskylpylä Ruissalo 2011.)

Moniammatillinen kuntoutustyöryhmä, johon kuuluu kuntoutuskurssista riippuen fysiatri, kuntoutuslääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja, psykologi, sosiaaliohjaaja, sosiaalityöntekijä, toimintaterapeutti, liikunnanohjaaja ja jalkahoitaja, huolehtii kuntoutuspalvelujen käytännön toteutuksesta(Terveyskylpylä Ruissalo 2011).

Terveyskylpylä Ruissalossa järjestettävät Kelan kuntoutuskurssit ovat korkealuokkaisia ja Kelan standardien mukaisia kokonaisuuksia. Niitä tukee myös terveyskylpylän sertifioitu laatu järjestelmä. Kuntoutus toteutetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.Kuntoutuskeskuksen sauna- ja allasosasto,liikuntatilat ja kuntosali ovat kuntoutujien käytössä päivittäin. Lisäksi tarjolla on vapaa-ajan ohjaajan palvelut sekä ohjattuja liikuntaryhmiä. (Terveyskylpylä Ruissalo 2011.)

Terveyskylpylä sijaitsee Ruissalon kauniissa ympäristössä, joka tarjoaa kuntoutujalle paljon erilaisia mahdollisuuksia virkistyä luonnossa. Ruissalossa on mahdollista muun muassa lenkeillä luontopoluilla, käydä uimassa tai kiivetä lintutorniin bongamaan lintuja.(Ruissalo 2012.) Terveyskylpylä Ruissalosta voi saada käyttöönsä erilaisia välineitä ulkoilma-aktiviteetteihin kuten pyörän, kajakin, sauvakävelysauvat, kalastusvälineitä ja pihapelejä (Terveyskylpylä Ruissalo 2012).

Kelan avo- ja laitospuolisessa kuntoutuksessa vapaa-ajanohjelmaa koskevat standardit ovat seuraavat: ”Palveluntuottaja järjestää laitosjaksoilla kuntoutuksen tavoitteita ja tuloksellisuutta tukevaa yleis- ja vapaa-ajanohjelmaa iltaisin sekä viikonloppuisin, jos jaksoon sisältyy viikonloppuja. Majoittuvat

kuntoutujat voivat osallistua laitoksen yleiseen vapaa-ajan ohjelmaan iltaisin sekä viikonloppuna. Palveluntuottaja on kuvannut kuntoutustoimintojen yleis- ja vapaa-ajanohjelmien sisällöt viikko-ohjelmassaan.”(Kelan avo- ja laitosmuotoisen kuntoutuksen standardi.)

Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelma(LIITE 1) vaihtuu viikoittain. Terveyskylpylä Ruissalossa järjestetään tällä hetkellä muun muassa seuraavanlaista vapaa-ajan ohjelmaa: tansseja, askartelua, mölkkyä, bingoa, retkiä, allasvoimistelua, erilaisia liikuntaryhmiä ja konsertteja.

Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelman on tarkoitus tukea kuntoutuksen tavoitteita ja tuloksellisuutta. Se voi myös täydentää kuntoutusohjelmaa, varsinkin iltaisin ja pyhäpäivisin, jolloin varsinaista kuntoutusohjelmaa ei kuntoutujille ole järjestettynä. Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan toiminnan palveluilla on laatuvaatimukset:

- ”-Tulotiedotustilaisuudessa käydään läpi suunniteltu ko. viikon vapaa-ajan ohjelma.
- Kylpylävieraille vapaa-ajan ohjelmasta kertoo vapaa-ajan emäntä/isäntä.
- Asiakkaat voivat antaa omia ehdotuksiaan/muutoksiaan myös vapaa-ajan emännälle/isännälle suoraan. Palautteet kirjataan toiminnan seurantalomakkeelle.
- Vapaa-ajan ohjelmassa sisällön tulee vastata luvattua ja asiakaslähtöisyyttä.
- Palautekaavakkeessa vapaa-ajan ohjelmopalvelujen kohdalla tulee erittäin hyvän tai hyvän yhteen laskettu prosenttiosuus olla vähintään 80 %.
- Liikunnanohjaaja jakaa ulkopuolisille ryhmille ryhmäaktiviteetin ja ryhmäliikunnan palautelomakkeita. Palautteet kirjataan toiminnan seurantalomakkeelle.
- Palautekaavakkeessa ryhmäaktiviteetin ja ryhmäliikunnan kohdalla tulee erittäin hyvän tai hyvän yhteen laskettu prosenttiosuus olla vähintään 80 %.”(Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajanemännän työohjeet 2012.)

Terveyskylpylä Ruissalon kuntoutujaryhmien asiakasryhmäkohtaiset vaatimukset Kelan kuntoutujille: ”Kelan kuntoutusasiakkaiden kuntoutusohjelma on tiivis, joten heidän mahdollisuutensa osallistua vapaa-ajan ohjelmiin on vain iltaisin ja viikonloppuisin. Kelalaiset osallistuvat useimmiten vaativimpiin liikunnallisiin ohjelmiin, heille erikseen suunnatuille askartelutuokioille ja retkille.”(Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajanemännän työohjeet 2012.)

5 KELAN TYÖIKÄISET KUNTOUTUJAT TERVEYSKYLPLYÄ RUISSALOSSA

Terveyskylpylä Ruissalossa järjestettävät Kelan työikäisten kuntoutuskurssit koostuvat ASLAK-kursseista, Tules-kursseista, TYK-kursseista, harkinnanvaraisesta yksilöllisestä kuntoutuksesta ja sairausryhmäkohtaisista kursseista (Terveyskylpylä Ruissalo 2011). Seuraavaksi käsittelemme vain niitä kuntoutuskursseja, joiden kuntoutujat osallistuivat tutkielmaamme.

Kelan ASLAK-kurssi eli ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus on yksi Terveyskylpylä Ruissalossa järjestettävä kuntoutuskurssi ja se kohdistuu työikäiseen 65-vuotiaaseen väestöön. ASLAK-kurssit ovat varhaiskuntoutusta. (Terveyskylpylä Ruissalo2011.) ASLAK-kuntoutus on suunniteltu sellaisille ammattialoille jatyöntekijäryhmille, joilla esiintyy työstä johtuvaa henkistä, fyysistä ja sosiaalista kuormittumista, joka johta työkyvyn heikkenemiseen ja terveysongelmien kasautumiseen (Kela 2012). ”Kuntoutus nivotaan lähelle kuntoutujan työtä, työympäristöä ja arkea. Kuntoutuksen sisällön tulee tukea kuntoutujan yksilöllisiä tavoitteita” (Kela 2012). Kurssien tavoitteena on parantaa ja ylläpitää työ- ja toimintakykyä ja edistää terveyttä. Kursseihin kuuluu myös neuvonta sekä työmenetelmien kehittäminen ja arviointi. Kurssilla työntekijä oppii omaehtoiset keinot psykososiaalisen, fyysisen ja ammatillisergonomisen suorituskyvyn parantamiseksi. Kurssi sisältää ryhmäliikuntaa, fyysisen kunnon testejä, ryhmätapaamisia sekä tarvittavaa yksilöohjausta/-terapiaa. (ASLAK-kurssin esite 2011.)

Terveyskylpylä Ruissalossa järjestetään myös Kelan yksilöllisiä kuntoutusjaksoja, joilla pyritään edistämään ja palauttamaan työ- ja toimintakykyä. Kuntoutusjaksolla kuntoutuja yrittää omaksua itsehoitokeinoja ja terveellisen elämäntavan. (Yksilöllinen kuntoutusjakso esite 2011.) Kela järjestää harkinnanvaraisena kuntoutuksena yksilöllisen kuntoutusjakson henkilölle, ”jolla on lääkärin toteama tuki- ja liikuntaelinsairaus, neurologinen sairaus tai joidenkin sairauksien jälkitila tai komplikaatio, joka aiheuttaa huomattavaa toiminnan rajoitusta” (Yksilöllinen kuntoutusjakso esite 2011).

Kuntoutusjakson sisältö pohjautuu lääkärin, fysioterapeutin ja kuntoutujan yhdessä tekemään kuntoutussuunnitelmaan, jolla pyritään pääasiallisesti toimintakykyä häiritsevän ongelman poistamiseen. Kuntoutusjakso sisältää yksilö- ja ryhmätapaamisia. (Yksilöllinen kuntoutusjakso esite 2011.)

Terveyskylpylä Ruissalon Tules-kurssit eli tuki- ja liikuntaelinsairaiden kurssit on kohdennettu diagnosoiduille tukiranka- ja niveloireisille sekä niska-, hartia- ja selkäoireisille. Kurssin tavoitteena on elämänhallintakeinojen oppiminen ja niihin motivoituminen, oireiden taustalla olevien tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyvien ongelmien hallinta sekä mielialan kohentuminen. Tules-kurssi sisältää haastatteluja, tutkimuksia ja luentoja tai opetuskeskusteluja, joiden tavoitteena on tarjota tietoa ja taitoa kuntoutujien yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Kurssit toteutetaan ryhmämuotoisesti, kuitenkin yksilöllisyys huomioiden. (Tules-kurssin esite 2011.)

Terveyskylpylä Ruissalossa järjestettäviin sairausryhmäkohtaisiin kuntoutuskursseihin kuuluvat aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssi ja sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssi (Terveyskylpylä Ruissalo 2012). Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssin tavoitteena on työ- ja/tai toimintakyvyn parantumisen taapalautumisen edistäminen. Osatavoitteena on kuntoutujan henkilökohtaisten voimavarojen löytäminen ja hyödyntäminen kuntoutumisessa, tiedon ja vertaistuen antaminen sekä työelämässä selviytymisen tukeminen (Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssin esite 2012). Kuntoutuskurssi sisältää haastatteluja, yksilöllisiä tutkimuksia, ryhmämuotoisia liikuntasessioita, luentoja ja keskusteluja ja se on tarkoitettu ”työelämässä oleville aivohalvauksen sairastaneille henkilöille,joille sairaus aiheuttaa fyysisiä sekä psyykkisiä tai sosiaalisia rajoituksia” (Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssin esite 2012).

Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssi on tarkoitettu sepelvaltimotautipotilaille (Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssin esite 2012).”Tavoitteena on antaa perustietoa sydänsairaudesta ja sen vaikutuksista kuntoutujan toimintakykyynsekä tukea kuntoutujaa sopeutumaan sairauteen vertaisryhmän avulla”(Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssin esite 2012). Kuntoutujan voimavaroja vahvistetaan ja häntä motivoidaan harrastamaan

liikuntaa sekä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Kurssilla pyritään realistisiin päämääriin ja itsehoidon merkitystä korostetaan toimintakyvyn palauttamisessa, parantamisessa ja ylläpitämisessä. Kuntoutuskurssi sisältää yksilötapaamisia ja ryhmätyöskentelyä. Kurssilla laaditaan itsehoito-ohjelma ja kurssisuunnitelma.(Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssin esite 2012.)

6 TUTKIELMAN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkielman tarkoitus oli selvittää, minkälaiset vapaa-ajan toiminnot ovat työikäisille kuntoutujille mieluisia kuntoutuskurssin ohessa ja mitä kuntoutujat odottavat vapaa-ajan ohjelmalta. Terveyskylpylä Ruissalo haluaa kehittää asiakaslähtöisesti vapaa-ajan ohjelmaa ja palveluita juuri työikäisille kuntoutujille. Terveyskylpylä Ruissalo on myös kiinnostunut siitä miten vapaa-ajan ohjelma tukee kuntoutujien kuntoutumista. Tavoitteena oli tutkia mitä vapaa-ajan toiminnot merkitsevät kuntoutujille ja pitävätkö he vapaa-ajan toimintoja kuntoutusta tukevin. Toimintaterapeuttiopiskelijoina olemme kiinnostuneita vapaa-ajan toiminnoista kuntoutumisen kannalta; saavatko kuntoutujat voimavaroja kuntoutumiseen vapaa-ajan toiminnoista.

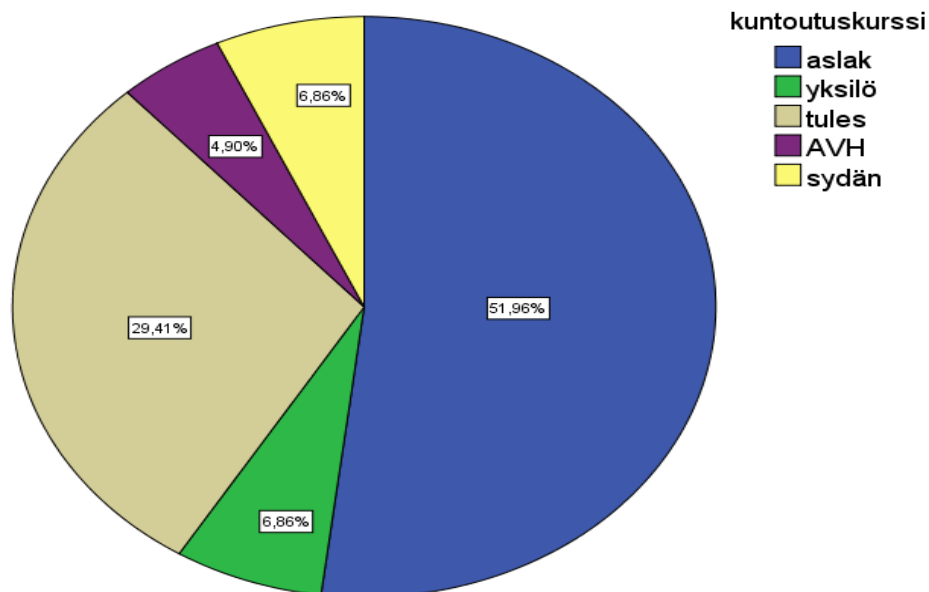
Tutkimusongelmat:

1. Mitä Terveyskylpylä Ruissalon Kelan työikäiset kuntoutujat haluavat tehdä vapaa-ajalla kuntoutuksen ohella?
2. Millainen merkitys vapaa-ajan toiminnoilla on Kelan työikäiselle kuntoutujalle kuntoutuksen ohella?

7 TUTKIELMAN TOTEUTUS

7.1 Tutkielmajoukko

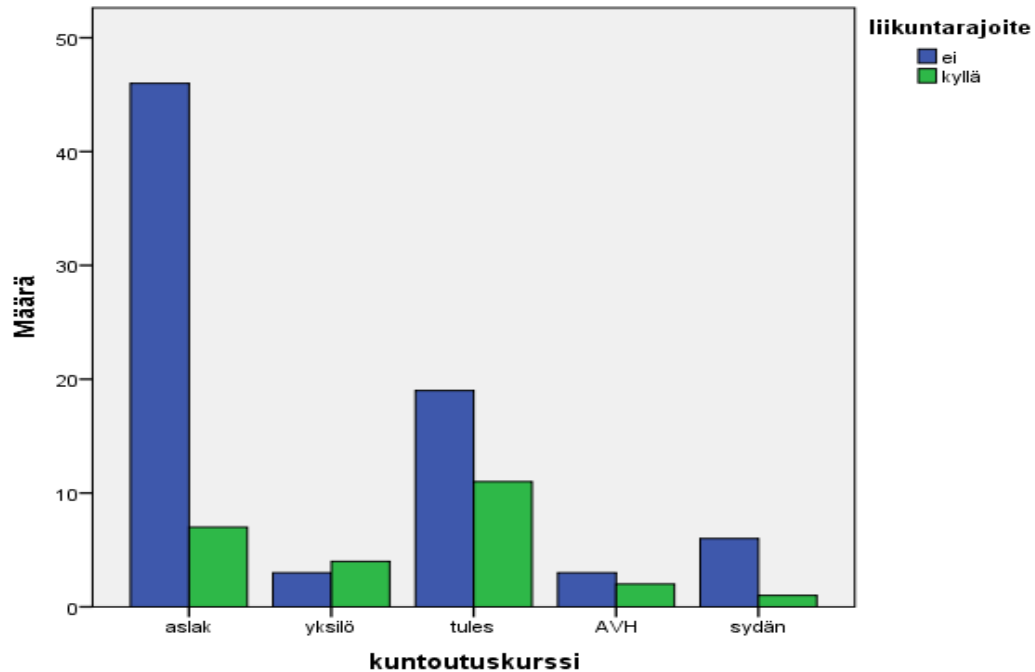
Tutkielman populaatio muodostuu Terveyskylpylä Ruissalon Kelan työikäisistä kuntoutujista. Tutkielma on otantatutkimus, jossa tutkitaan vain tietty populaation osajoukko eli otos. Kyselyyn vastasi 109 kuntoutujaa ja lisäksi haastattelimme vielä 18 kuntoutujaa. Tutkielmajoukko eli otos koostui yhteensä 127 Kelan työikäisestä kuntoutujasta. Kyselyihin vastanneiden kuntoutujien keski-ikä oli 50 vuotta, nuorin vastaajista on 24-vuotias ja vanhin 68-vuotias. Vastaajista naisia oli 51 % ja miehiä 49 %. Kyselyyn vastasi kuntoutujia viidestä eri kuntoutuskurssista. Vastaajista 52 % oli Aslak-kurssilla, 29% oli Tules-kurssilla, 7 % oli Yksilöllisellä kuntoutusjaksolla, 7 % Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssilla ja 5 % Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssilla. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneet kuntoutuskurssittain.

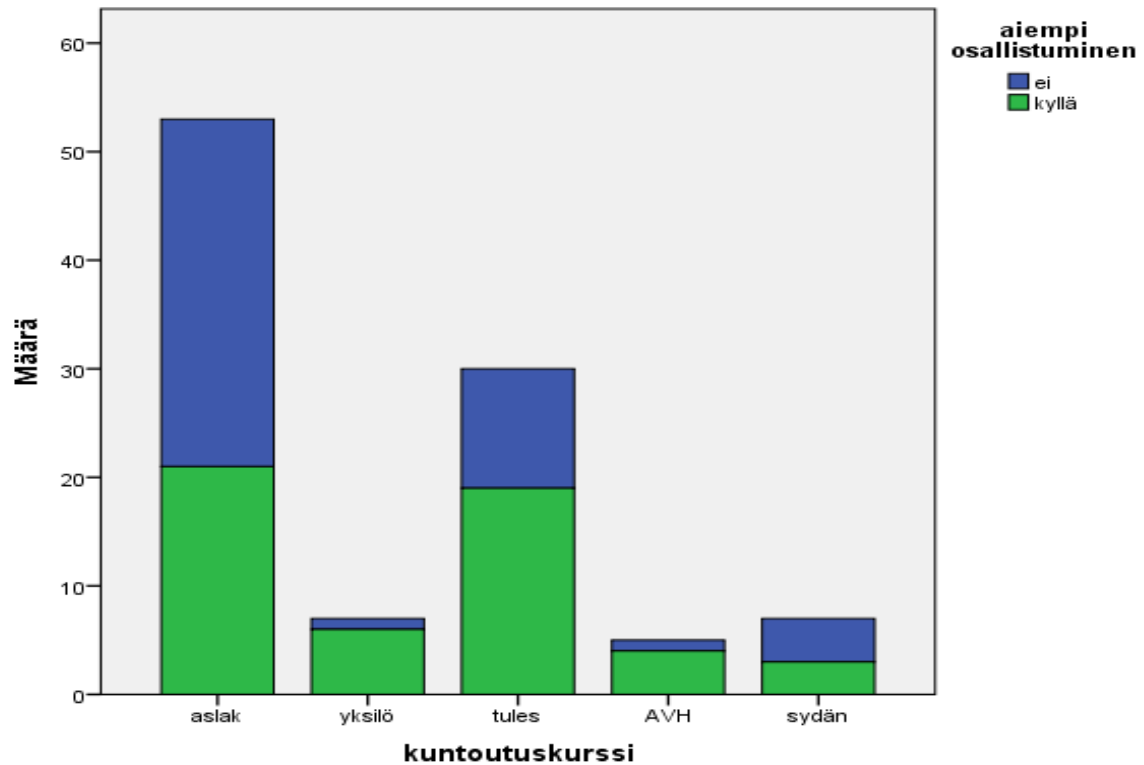
Kyselyyn vastanneista 24% oli jonkinlainen liikuntarajoite. Yksilöllisen kuntoutusjakson kuntoutujista 57 %, Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssilaisista 40 %, Tules-kurssin kuntoutujista 37 %, Sydäntautia

sairastavien kuntoutuskurssilaisista 14 % ja Aslak-kurssilaisista 13 % on jonkinlainen liikuntarajoite.(Kuvio 2.)



Kuvio 2. Kuntoutujien liikuntarajoitteet kuntoutuskursseittain.

Kuntoutujista 52 % oli osallistunut aiemmin vapaa-ajan toimintoihin kuntoutuslaitoksessa. Yksilöllisen kuntoutusjakson kuntoutujista 86 %, Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssilaisista 80%, Tules-kurssilaisista 63 %, Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssilaisista 43 % ja Aslak-kurssilaisista 39,6 % oli osallistunut aiemmin vapaa-ajan toimintoihin.(Kuvio 3.)



Kuvio 3. Aiempi osallistuminen vapaa-ajan toimintoihin kuntoutuskursseittain.

7.2 Kyselylomake

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta (LIITE 2). Kyselylomakkeella voitiin kerätä laaja aineisto ja se on menetelmänä tehokas, koska se säästää vaivannäköä ja aikaa (Hirsjärvi ym. 2000, 182). Kysely on kvantitatiivinen, mutta aineistoa täydennettiin myös kvalitatiivisilla kysymyksillä. Kyselyn kysymykset pohjautuvat viitekehykseen ja nykyiseen Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelmaan.

Kyselyssä käytettiin Likertin asteikkoa. ”Likert-asteikkoa käytettäessä tutkittavan pitää päättää, kuinka samaa mieltä hän on jonkin väitteen kanssa” (Nummenmaa 2009, 34). Tässä kyselyssä käytettiin asteikkoa 4-0, jossa 4 tarkoittaa, että on väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja 1 tarkoittaa, että on väittämän kanssa täysin eri mieltä. Kyselyssä vastaaja pystyi valitsemaan 0, jos ei osannut sanoa mielipidettään väittämästä. Kyselyssä on myös avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat saavat ilmaista itseään omin sanoin ja kertoa omia mielipiteitään vapaa-ajan ohjelmasta. Avoimet kysymykset auttavat myös

tulkitsemaan monivalintakysymysten poikkeavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2004, 189–190). Kysely täytetään nimettömänä.

Pilottitutkimus tehtiin neljällekympinelle terveyskylpylän kuntoutujalle ennen varsinaista tutkimusta. Pilotoinnilla tutkittiin kyselylomakkeen toimivuutta. Lomakkeen kokeilu oli tarpeellista, jotta saatiin kyselylomake, joka vastasi tutkimusongelmiin, ja jotta kyselylomakkeen kysymykset olisivat vastaajille selkeitä ja ymmärrettäviä (Hirsjärvi ym. 2000, 191). Kyselyn sisältö vaikutti toimivalta, mutta kyselylomakkeen ulkoasua muokattiin hieman selkeämmäksi.

Korjatut ja lopulliset kyselyt jaettiin kuntoutujille keväällä ja kesällä 2012. Kyselyt jaettiin Terveyskylpylä Ruissalossa joko kuntoutusjakson alussa tai lopussa. Alussa jaetut kyselyt piti palauttaa kuntoutusjakson päätyttyä. Moniammatillisen ryhmän jäsen jakoi kyselyt kuntoutujille. Vastausprosentti oli hyvä (97 %). Yhteyshenkilö Terveyskylpylä Ruissalosta lähetti meille 109 täytettyä kyselyä. Luimme aineiston läpi ja diskasimme 6 kyselylomaketta, koska ne eivät täyttäneet kriteeriä. Kriteerinä oli se että ainakin puoleen kyselyn kysymyksistä oli vastattu. Analysoitavaksi jäi 103 kyselylomaketta.

7.3 Haastattelu

Kyselyvastausten analysoinnin jälkeen päädyttiin vielä täydentämään aineistoa haastatteluilla. Ensin tehtiin survey-tutkimus käyttäen kyselylomaketta, jonka jälkeen täydennettiin aineistoa tekemällä kvalitatiivisia haastatteluja. Tällöin lähestymistavat täydentävät toisiaan. Voidaan puhua myös metodisesta triangulaatiosta eli tutkimusmenetelmien yhteiskäytöstä. (Hirsjärvi ym. 2004, 127–128, 218.) Kyselyn vastauksien pohjalta tehtiin haastattelurunko (LIITE 3), jonka kysymykset käsittelivät aiheita viitekehuksesta, joita haluttiin vielä tarkentaa. Lisäksi haluttiin kuulla haastateltavien ideoita ja toiveita vapaa-ajan toiminnoista kuntoutuslaitoksessa. Haastatteluilla saatiin mahdollisimman kattava tutkielmatulos. Haastattelun avulla aineistoa voidaan kerätä joustavasti ja vastausten tulkintamahdollisuuksia on enemmän. Aineistoa voidaan selventää ja syventää haastatteleamalla. (Hirsjärvi ym. 2000, 192.) Päädyimme

tekemään puolistrukturoidun haastattelun, jossa kysymykset ovat kaikille haastateltavillesamat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei käytetä, vaan haastateltavat saavat vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 87). Puolistrukturoidun haastattelun avulla voidaan löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun ja tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut aihepiirit perustuvat tutkimuksen viitekehukseen.(Tuomi & Sarajärvi 2002, 77-78.)

Haastattelut toteutettiin Terveyskylpylä Ruissalossa. Haastattelimme ryhmähaastatteluna ensin kymmentä Aslak-kurssilaista ja sitten kahdeksaa Tules-kurssilaista. Haastateltavat olivat osallistuneet vapaa-ajan toimintoihin edellisillä kuntoutuskursseilla. Ryhmähaastattelussa haastateltavat kommentoivat yleensä spontaanisti, tuottavat monipuolista tietoa ja tekevät huomioita tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61). Haastattelussa toinen meistä esitti kysymykset kuntoutujille ja toinen kirjasi vastauksia.

7.4 Aineiston analysointi

Tutkielmassa käytetään sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista lähestymistapaa. ”Kvantitatiivinen tutkimus perustuu aineiston mitattavissa olevien suhteiden tarkasteluun. Aineistoista rakennetaan erilaisia muuttujia ja luokituksia mittaamista varten. Kvantitatiivinen tutkimus hyödyntää suuria aineistoja, edustavia otoksia ja tilastollisia menetelmiä aineiston analyysissä.” (Viestintätieteellinen tutkimus 2012.) Yleistettävyys on kvantitatiivisen tutkimuksen tavoite (Viestintätieteellinen tutkimus 2012). Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa tutkittavien ääni ja näkökulmat ovat tärkeitä(Hirsjärvi ym. 2000, 155). Kvalitatiivinen tutkimus ” vastaa ensisijaisesti kysymyksiin miksi, millainen ja miten. Sen tavoitteena on ymmärtää asioita ihmisten, kuluttajien ja asiakkaiden näkökulmasta.” (Inspirans 2012.)

Kyselyn kvantitatiivinen aineisto käsiteltiin SPSS (Statistical Package for Social Sciences)tilastointiohjelmalla, joka on suunniteltu kvantitatiivisen aineiston

analysointiin. Kyselyistä saatu aineisto syötettiin tilastointiohjelmaan, jonka jälkeen laskettiin erilaisia keski- ja hajontalukuja (moodit, mediaanit, keskiarvot ja vaihteluvälit) vastauksista. Muuttujien välisiä tilastollisia yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla. ”Ristiintaulukoinnissa muuttujat sijoitetaan samaan taulukkoon siten, että toisen muuttujan saamia arvoja tarkastellaan toisen muuttujan luokissa” (Holopainen ym. 2004, 157). Otoksen on oltava riittävän suuri ristiintaulukoitaessa, jotta taulukosta tulisi mielekäs (Holopainen ym. 2004, 158). Tuloksia vertaillaan eri kuntoutuskurssien ja sukupuolten välillä. Lisäksi vastauksista tehtiin kuvioita, joista lukijan on helppo hahmottaa tulokset. Kuvioihin saadaan suuri määrä informaatiota (Nummenmaa 2009, 70).

Tutkielmassa käytettiin aineistolähtöistä analyysiä kvalitatiivisen datan analysointiin, jolloin aineistosta saadaan aikaan teoreettinen kokonaisuus. Aineistoa analysoitiin käyttäen induktiivista logiikkaa eli yksittäisistä tapauksista pyrittiin luomaan yleistä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-97.) Kvalitatiivista aineistoa analysoitiin tyypittelemällä. ”Tyypittelyssä aineisto ryhmitetään tietyiksi tyypeiksi” (Tuomi & Sarajärvi 2002 95). ”Tyypittelyllä tarkoitetaan tyypillisten asioiden kokoamista eli aineiston tiivistämistä havainnollisiin tyypeihin” (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Kvalitatiivista aineistoa analysoitiin myös luokittelemalla. ”Aineistosta määritellään luokkia ja lasketaan, montako kertaa jokainen luokka esiintyy aineistossa” (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95).

Haastattelujen analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua. Aineistosta nostetaan esiin teemoja, jotka valaisevat tutkimusongelmia. Tämä mahdollistaa vertailun tiettyjen teemojen esiintymisestä aineistossa. (Eskola & Suoranta 1998, 175.) Analysoidessa tarkastellaan sellaisia aineistosta esille nousevia ominaisuuksia, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173). ”Analyysistä esiin nostetut teemat pohjautuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomisista” (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173).

8 TUTKIELMAN TULOKSET

8.1 Vapaa-ajan merkitys kuntoutujille

Aineistosta löydettiin yhteisiä tunnuspiirteitä vapaa-ajan toimintojen merkitykselle ja näistä teemoista muodostettiin viisi eri tyyppiä. (Kuvio 4.) Terveyskylpylä Ruissalon kuntoutujille vapaa-ajan toiminnot kuntoutuskeskuksessa merkitsevät sosiaalista kanssakäymistä, ajanvietettä kuntoutuksen ohessa, mahdollisuutta kokeilla uusia asioita ja virkistäytymistä. Osa kuntoutujista koki vapaa-ajan toiminnot tarpeettomiksi.

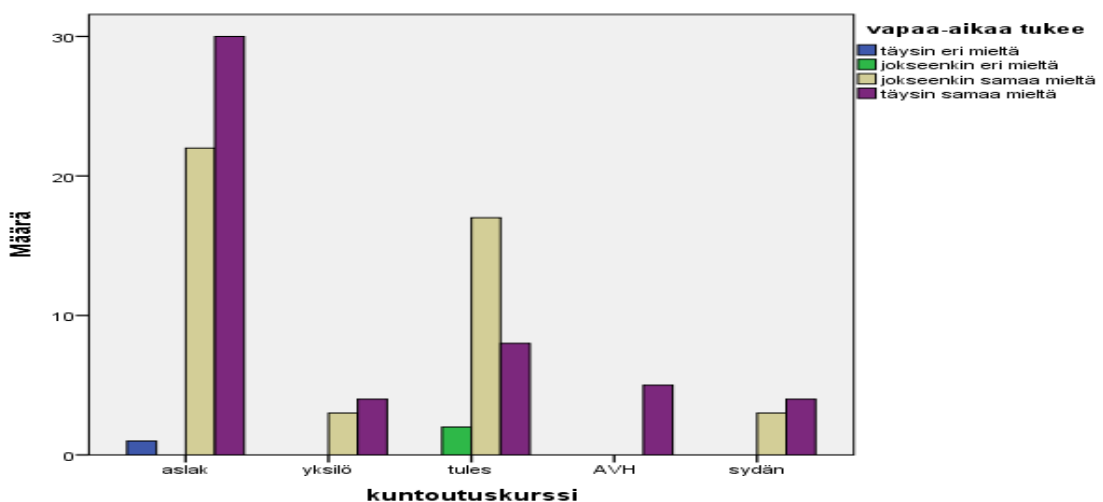


Kuvio 4. Vapaa-ajan toimintojen merkitys.

Sosiaalinen kanssakäyminen pitää sisällään mukavaa yhdessäoloa, illanviettoa hyvässä seurassa, samanarvoisuutta ja kannustusta, kavereita ja tutustumista muihin kuntoutujiin. Virkistäytyminen pitää sisällään irrottautumista kuntoutusohjelmasta, piristystä, mielialan kohottamista ja ympäristöön tutustumista. Ajanviete on omaa aikaa, mukava lisä, hyvää ajankulua ja täytettä päivään. Mahdollisuus kokeilla uusia asioita pitää sisällään uusia elämyksiä ja uusiin lajeihin tutustumista. Osa kuntoutujista ei kokenut vapaa-ajan toimintoja tarpeellisiksi tai merkityksellisiksi.

8.2 Vapaa-ajan toiminnot kuntoutusta tukevana toimintana

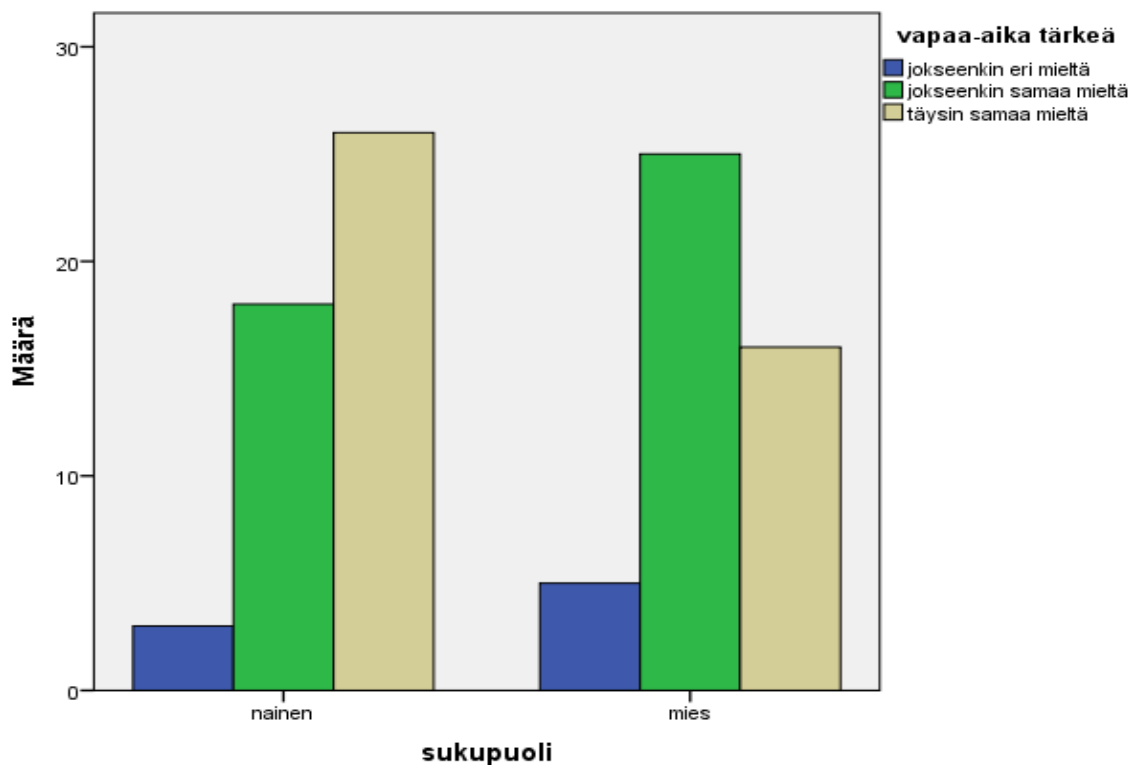
Kuntoutujilta kysyttiin ovatko he sitä mieltä, että vapaa-ajan toiminnot tukevat kuntoutusta. Kuntoutujista 52 % olitäysin samaa mieltä ja 46 % oli jokseenkin samaa mieltä. Vain kaksi kuntoutujaa oli jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämän kanssa. Naisten ja miesten mielipiteissä oli eroa. Naisista 64 % ja miehistä 39% oli täysin samaa mieltä siitä, että vapaa-ajan toiminnot tukevat kuntoutusta. Vastauksia tarkasteltiin myös eri kuntoutuskurssien välillä. Tuleskurssilaisista 63 % oli jokseenkin samaa mieltä kun taas suurin osa muista kuntoutuskurssilaisista oli täysin samaa mieltä siitä, että vapaa-ajan toiminnot tukevat kuntoutusta. Ainoastaan Tules-kurssin kuntoutujista osa oli jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Vapaa-ajan toiminnot kuntoutusta tukevana toimintana.

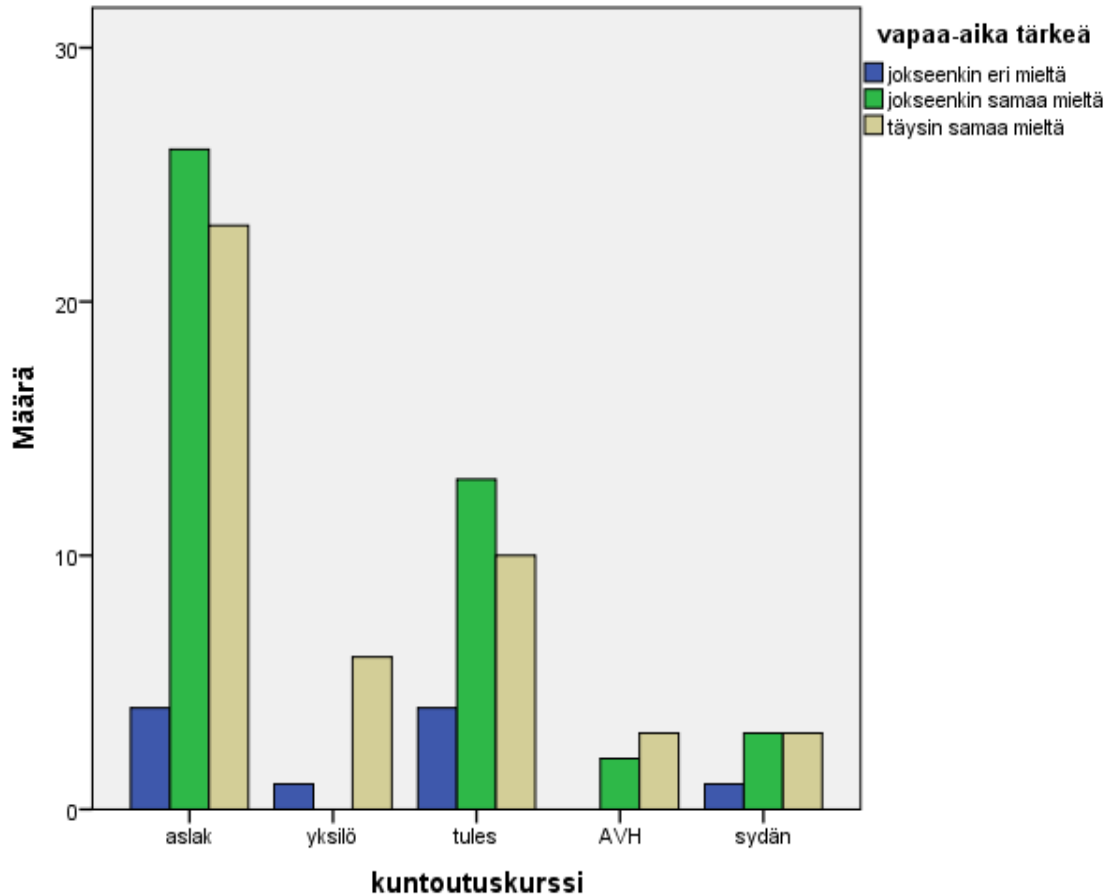
8.3 Vapaa-ajan toiminnot tärkeitä kuntoutumisen kannalta

Kuntoutujilta kysyttiin mielipidettä siitä ovatko vapaa-ajan toiminnot kuntoutuslaitoksessa tärkeitä kuntoutumisen kannalta. Suurin osa kuntoutujista oli samaa mieltä. Vain 9 % kuntoutujista oli jokseenkin eri mieltä siitä, että vapaa-ajan toiminnot ovat tärkeitä kuntoutumisen kannalta. Tässäkin kysymyksessä naisten ja miesten vastauksissa oli eroavaisuuksia. Naisista 55 % oli täysin samaa mieltä, kun taas miehistä täysin samaa mieltä oli 35 %.(Kuvio 6.)



Kuvio 6. Vapaa-ajan toimintojen tärkeys kuntoutumisen kannalta.

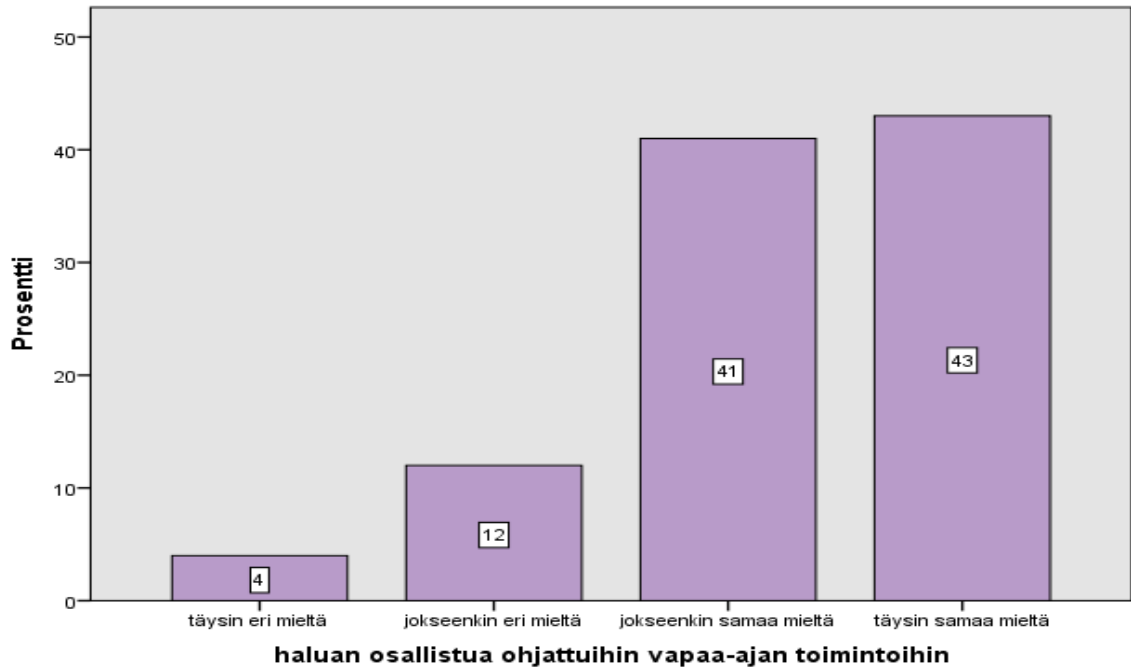
Kuntoutuskursseista Aslak- ja Tules-kurssilaisista suurin osa oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että vapaa-ajan toiminnot ovat tärkeitä kuntoutumisen kannalta, kun taas suurin osa muista kuntoutuskurssilaisista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa.(Kuvio 7.)



Kuvio 7. Vapaa-ajan toimintojen tärkeys kuntoutumisen kannalta kuntoutuskursseittain.

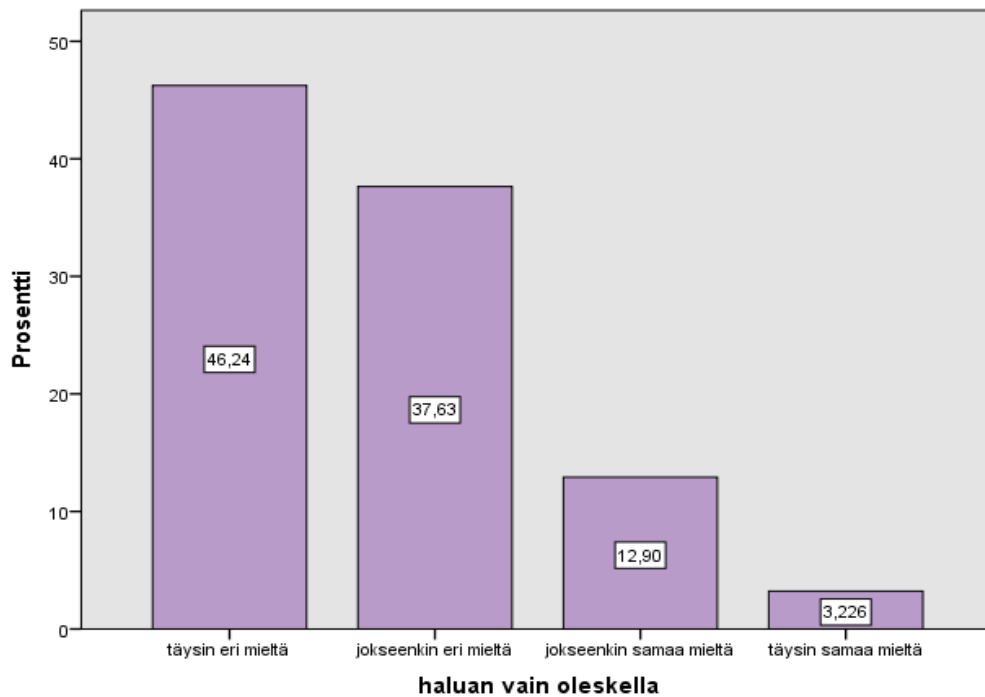
8.4 Vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen

Kuntoutujilta kysyttiin haluavatko he osallistua ohjattuihin vapaa-ajan toimintoihin kuntoutuskurssin aikana vai haluavatko kuntoutujat viettää vapaa-aikaansa vain oleskellen. Suurin osa kuntoutujista haluaa osallistua ohjattuihin vapaa-ajan toimintoihin. Ainoastaan 4 % kuntoutujista oli täysin eri mieltä eli he eivät halua osallistua ohjattuihin vapaa-ajan toimintoihin. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen.

Kuntoutujista vain 3 % haluaa viettää vapaa-aikaansa oleskellen. Suurin osa kuntoutujista oli täysin eri mieltä eli he eivät halua viettää vapaa-aikaansa vain oleskellen. (Kuvio 9.)

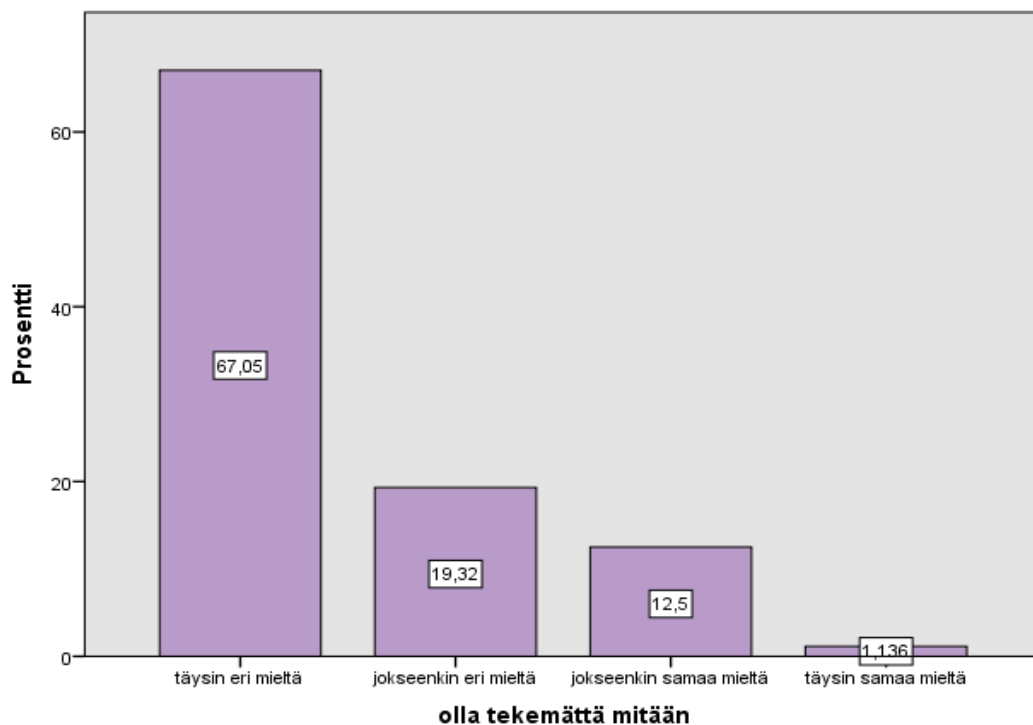


Kuvio 9. Vapaa-aikana vain oleskelua.

8.5 Mitä kuntoutujat haluavat tehdä vapaa-ajalla

Kuntoutujien mielipidettä kysyttiin rentoutumisesta, luovuuden käyttämisestä (esimerkiksi käsillä tekeminen), sosiaalisesta kanssakäymisestä ja siitä ettei tee mitään vapaa-ajalla. Suurin osa kuntoutujista halusi rentoutua tai olla sosiaalisessa kanssakäymisessä vapaa-ajallaan kuntoutuslaitoksessa. Kysymys luovuuden käyttämisestä vapaa-ajalla jakoi kuntoutujien mielipiteet. Kuntoutujista 56 % oli eri mieltä ja 44 % oli samaa mieltä siitä, että haluaa käyttää luovuutta vapaa-ajallaan kuntoutuslaitoksessa.

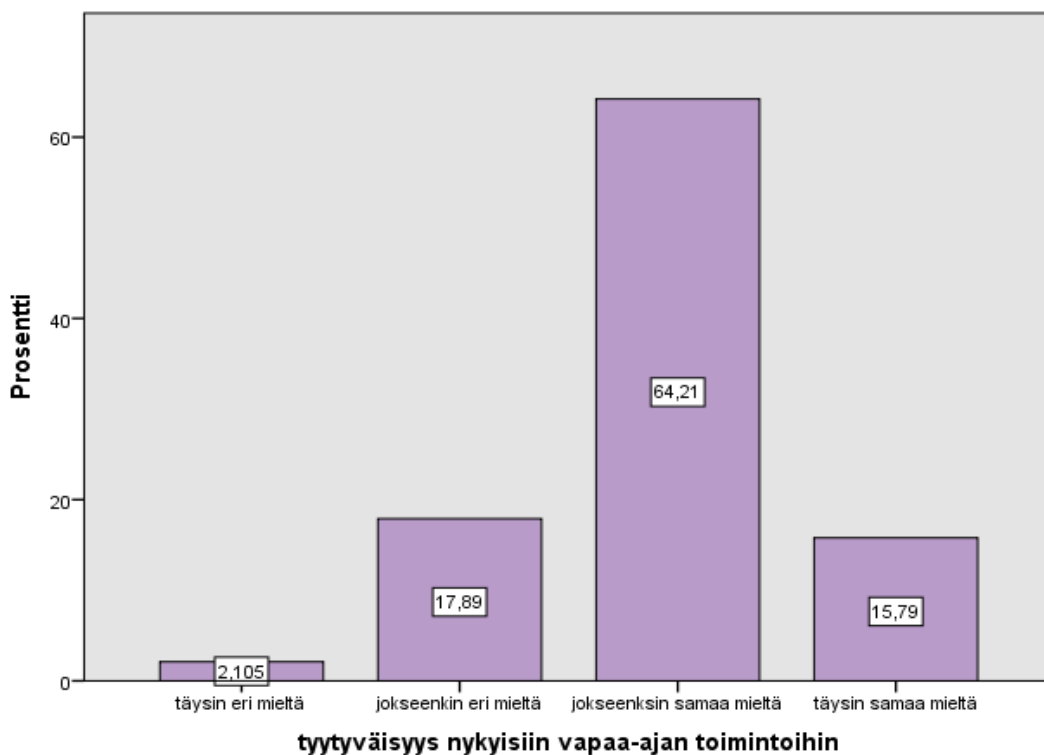
Vastauksista käy ilmi että kuntoutujat haluavat osallistua vapaa-ajan toimintoihin, sillä 67 % kuntoutujista oli täysin eri mieltä ja 19 % kuntoutujista oli jokseenkin eri mieltä siitä, että haluaa olla tekemättä mitään vapaa-ajalla. Kuitenkin 12 % kuntoutujista oli jokseenkin samaa mieltä ja 1 % täysin samaa mieltä siitä, että eivät halua tehdä mitään vapaa-ajalla kuntoutuslaitoksessa. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Vapaa-aikana ei toimintaa.

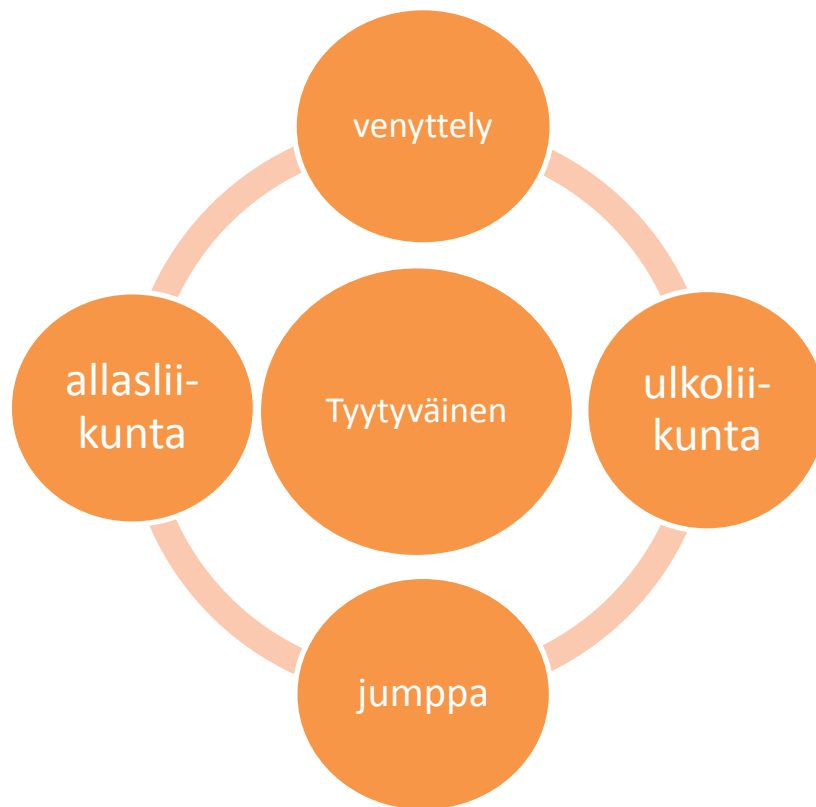
8.6 Tyytyväisyys nykyisiin vapaa-ajan toimintoihin Terveyskylpylä Ruissalossa

Pääosin kuntoutujat ovat tyytyväisiä nykyisiin vapaa-ajan toimintoihin. Kuntoutujista 64 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 16 % oli täysin samaamieltä siitä että he ovat tyytyväisiä vapaa-ajan toimintoihin. Jokseenkin eri mieltä oli 18 % ja täysin eri mieltä oli 2 % kuntoutujista. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Tyytyväisyys nykyisiin vapaa-ajan toimintoihin.

Kuntoutujilta kysyttiin myös mihin vapaa-ajan toimintoihin Terveyskylpylä Ruissalossa he ovat tyytyväisiä ja mihin taas tyytymättömiä. Kuntoutujien vastaukset analysoitiin tyypittelemällä. Kuntoutujat olivat tyytyväisiä venyttelyihin, ulkoliikuntaan, allasliikuntaan ja jumppiin. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Vapaa-ajan toiminnot, joihin ollaan tyytyväisiä.

Tutkielmassa ulkoliikunta käsittää sauvakävelyn, pyöräilyn, hiihdon, luontopolut ja frisbeegolfin. Jumpat pitävät sisällään kahvakuulajumpan, salsatanssin, tai chi-tunnit ja asahi-tunnit. Allasliikuntaan kuuluu vesijummat.

Vain muutama kuntoutuja oli vastannut kysymykseen ”Mihin vapaa-ajan toimintoihin et ole tyytyväinen?”. Tyytymättöimpiä oltiin siihen, että kuntoutusohjelma menee päällekkäin vapaa-ajan ohjelmien kanssa, jonka takia kuntoutajat eivät ehdi osallistumaan niihin. Tyytymättömiä oltiin myös siihen, että vapaa-ajan ohjelmassa ei ollut tarpeeksi vaihtelevuutta sekä siihen, että vapaa-ajan ohjelmassa on liian vähän tanssiin ja musiikkiin liittyviä toimintoja. Yksi kuntoutuja oli tyytymätön siihen, että kesällä ei ole tarpeeksi ulkoliikuntaa. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Vapaa-ajan toiminnot, joihin ei olla tyytyväisiä.

8.7 Mitä vapaa-ajan toimintoja toivotaan olevan Terveyskylpylä Ruissalossa

Kyselyssä kysyttiin kuntoutujilta mitä he toivoisivat vapaa-ajan toimintojen olevan kuntoutuskeskuksessa. Kyselyssä oli yhdeksän vapaa-ajan toimintoa, jotka pohjautuvat Terveyskylpylä Ruissalon nykyiseen vapaa-ajan ohjelmaan. Nämä vapaa-ajan toiminnot ovat liikunta, rentoutus, kädentaidot, ohjattu ulkoilu, itsenäinen ulkoilu, keskusteluryhmät, musiikkiin ja laulamiseen liittyvät toiminnot, retket ja pelit. Kuntoutajat arvioivat jokaisen vapaa-ajan toiminnon Likertin asteikolla 4-0. Jokaisen vapaa-ajan toiminnon kohdalla on myös avoin kysymys, johon vastaaja on voinut kirjoittaa tarkemmin minkä tyyppisiä toimintoja hän toivoisi vapaa-ajan ohjelmaan.

Toivotuimmat vapaa-ajan toiminnot ovat itsenäinen ulkoilu (esimerkiksi urheiluvälineiden lainaus), liikunta ja rentoutus. Vähiten kuntoutujat kaipasivat keskusteluryhmiä ja kädentaitoja vapaa-ajan ohjelmaan.

Taulukko 1. Vapaa-ajan toiminnot.

Vapaa-ajan toiminnot									
	liikun- taa	rentoutus	käsillä tekemi- nen	ohjattua ulkoilua	itsenäistä ulkoilua	keskustelu ryhmiä	musiikki ja laulu	retkiä	pelejä
Vastaajien määrä	93	89	74	86	89	78	83	80	72
N Ei vastausta	11	15	30	18	15	26	21	24	32
Keskiarvo	3,15	3,02	2,18	2,92	3,16	1,72	2,36	2,86	2,63
Mediaani	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	1,00	2,00	3,00	3,00
Moodi	3	3	2	3	3	1	3	3	3

Vertailtaessa naisten ja miesten vastauksia, eroja ei juuri löytynyt. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi se, että naiset halusivat rentoutusta enemmän kuin miehet kun taas miehet halusivat enemmän pelejä kuin naiset. (Taulukko 1.)

Tämän jälkeen tarkasteltiin eri kuntoutuskurssien toiveita kyselyn vapaa-ajan toiminnoista. Kaikkien muiden kurssien kuntoutujat toivoivat liikuntaa vapaa-ajan ohjelmaan, mutta Tules-kurssin kuntoutujista 33 % ei toivonut liikuntaa. Rentoutusta toivottiin kaikissa kuntoutuskursseissa, mutta Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssilta ja Aslak-kurssilta löytyi myös kuntoutujia, jotka eivät toivoneet rentoutusta vapaa-ajan ohjelmaan. Kädentaitoja toivoivat eniten Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssin kuntoutujat ja Tules-kurssin kuntoutujat. Sekä ohjattua että itsenäistä ulkoilua toivottiin yhtä paljon kaikissa kuntoutuskursseissa. Suurin osa kuntoutuskurssien kuntoutujista ei toivonut keskusteluryhmiä vapaa-ajan ohjelmaan, paitsi Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssin kuntoutujat, joista kaikki vastanneethaluaisivat keskusteluryhmiä. Musiikkiin ja laulamiseen liittyvät toiminnot jakoivat kuntoutujien mielipiteet. Vähiten niitä toivoivat Aslak-kurssilaiset ja Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssin kuntoutujat. Retkiä toivottiin vapaa-ajan ohjelmaan kaikissa kuntoutuskursseissa yhtä paljon. Kaikissa muissa

kuntoutuskursseissa, paitsi Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssissa, toivottiin pelejä vapaa-ajan ohjelmaan.

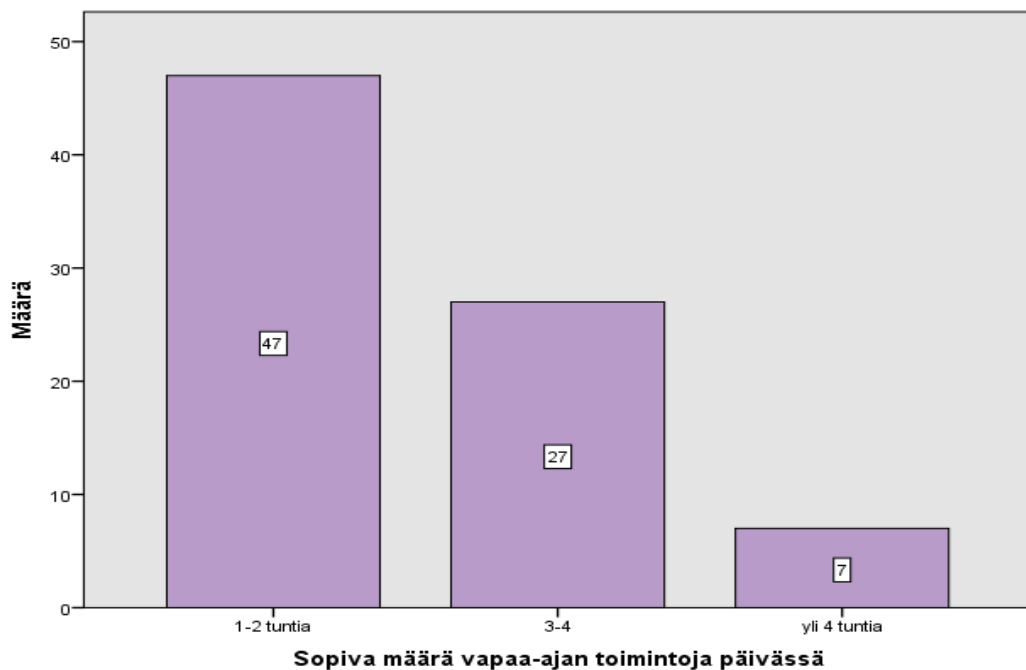
Tyypittelimme kuntoutujien vastaukset ja ehdotukset avoimista kysymyksistä, jotka liittyivät toivottuihin vapaa-ajan toimintoihin. Vastaukset näkyvät taulukossa 2.

Taulukko 2. Ehdotukset vapaa-ajan toiminnoista.

Vapaa-ajan toiminto	Kuntoutujien ehdotukset
Liikunta	Venyttely, jumppa, jooga, allasliikunta, tanssi, hikiliikunta, uusia lajeja
Rentoutus	Venyttely, hieronta, meditointi, kehon rentoutus, musiikkirentoutus
Käsillä tekeminen	Helppo askartelu, lennokin kokoaminen, korut
Ulkoilu	Sauvakävely, pyöräily, lumikenkäily, hiihto
Keskusteluryhmien aiheita	vertaistuki, terveysfilosofia, kuinka selvitä kivun kanssa, elämä yleensä, miten oma suhtautuminen on muutettavissa positiivisemmaksi, vastuunotto omasta hyvinvoinnista myös henkisesti, ajankohtaisia terveyteen liittyviä aiheita
Musiikkiin ja laulamiseen liittyvät toiminnot	Karaoke, yhteislaulut, klassinen musiikki, musiikin kuuntelu, nuotiolaulut
Retket	Luontoretket, pyöräretket, veneretket, kävelyretket lähiympäristössä, makkaranpaistoretket, retki kasvitieteelliseen puutarhaan, museot, teatterit, paikalliset nähtävyydet
Pelit	Tennis, sulkapallo, kroketti, frisbeegolf, golf, mölkky, keilaus, tikanheitto, seurapelit
Muita ehdotuksia	Seinäkiipeily, melonta, sukellus, rentoutus jokaisen päivän päätteeksi, sähly

8.8 Vapaa-ajan toimintojen sopiva määrä päivässä ja toiminnoista maksaminen

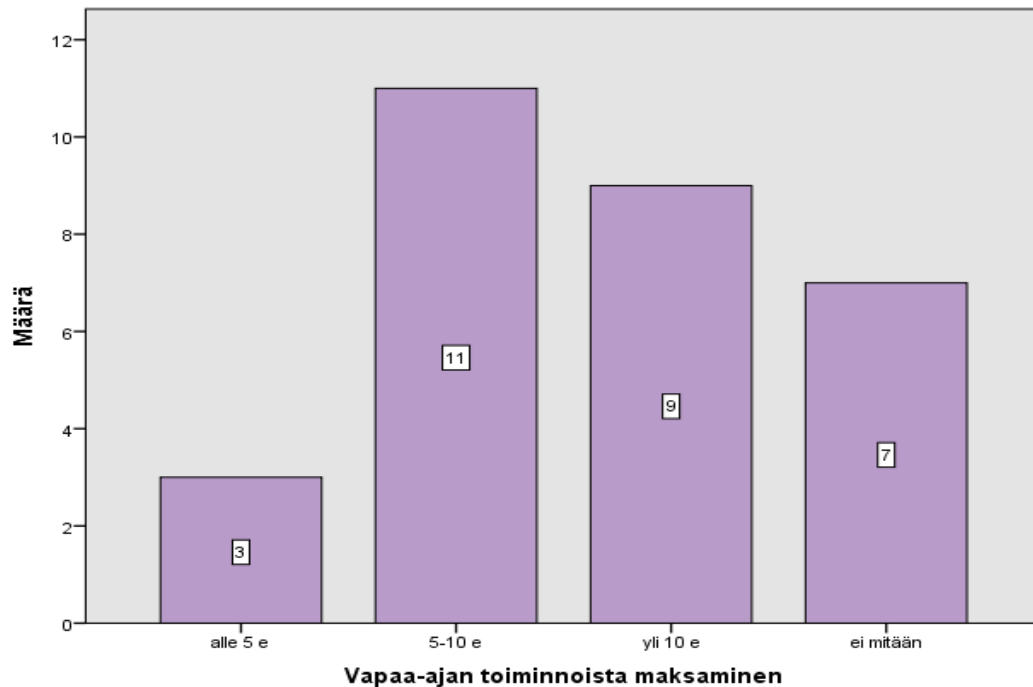
Analysoidessa kuntoutujien vastauksia vapaa-ajan toimintojen sopivasta määrästä aineisto luokiteltiin. Kuntoutujia pyydettiin vastaamaan vapaa-ajan toimintojen sopivasta määrästä tunteina. Luokiksi muodostuivat 1-2 tuntia päivässä, 3-4 tuntia päivässä ja enemmän kuin 4 tuntia päivässä. Kysymykseen vastanneista kuntoutujista 47 pitää sopivana vapaa-ajan toimintojen määränä 1-2 tuntia päivässä ja 27 kuntoutujaa pitää sopivana määränä 3-4 tuntia päivässä. Seitsemän kuntoutujan mielestä yli 4 tuntia vapaa-ajan toimintoja päivässä on sopiva määrä. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Vapaa-ajan määrä päivässä.

Analysoidessa kuntoutujien vastauksia siitä, kuinka paljon he ovat valmiita maksamaan vapaa-ajan toiminnoista, käytettiin analysointitekniikkana luokittelua. Luokiksi muodostuivat alle 5 euroa, 5-10 euroa ja yli 10 euroa. Kolme kuntoutujaa pitää sopivana summana alle 5 euroa. Yhdentoista kuntoutujan mielestä 5-10 euroa on sopiva summa ja yhdeksän kuntoutujaa on valmis maksamaan yli 10 euroa vapaa-ajan toiminnosta. Seitsemän kuntoutujaa ei

halua maksaa mitään vapaa-ajan toiminnoista. Suurin osa kyselyn täyttäneistä kuntoutujista ei vastannut tähän kysymykseen. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Vapaa-ajan toiminnoista maksaminen.

Kyselyssä kysyttiin myös mistä vapaa-ajan toiminnosta kuntoutujat ovat valmiita maksamaan. Analysointitapana käytettiin tyypittelyä. Aineistosta nousi esiin kuusi tyyppiä, jotka olivat retket, liikunta, kulttuuri, vapaa-ajan toiminnot merellä, bingo ja askartelumateriaalit. Suurin osa tähän kysymykseen vastanneista oli valmis maksamaan erilaisista retkistä kuten meriretkistä ja retkistä lähiympäristöön. Kuntoutujat olivat myös valmiita maksamaan liikunnallisista toiminnoista, kuten golfista, jumpista, tanssista ratsastuksesta ja keilauksesta sekä kulttuuriin liittyvistä vapaa-ajan toiminnoista, kuten teatterista, elokuvista ja musiikista. Kuntoutujat olivat halukkaita maksamaan vapaa-ajan toiminnoista, jotka tapahtuvat merellä, kuten purjehduksesta, veneilystä ja melonnasta sekä niiden ohjauksesta. Aineistosta nousi esiin myös se, että osa kuntoutujista oli valmiita maksamaan bingosta ja askartelumateriaalista.

8.9 Muuta lisättävää

Kyselyn lopussa oli ”Muuta lisättävää”-kohta. Tähän kohtaan vastasi vain kuusi kuntoutujaa ja vastaukset eivät koskeneet tutkielman aihetta, joten vastauksia ei analysoitu.

8.10 Haastattelujen tulokset

Kuntoutujat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä vapaa-ajan tarjontaan ja osallistuvat siihen mielellään. Osa kuntoutujista kuitenkin kertoi vapaa-ajan ohjelman menevän päällekkäin oman kuntoutusohjelman kanssa ja siksi he eivät ole pystyneet osallistumaan vapaa-ajan toimintoihin.

Kuntoutujat kokivat saavansa vapaa-ajan toiminnoista mielihyvää, ja se oli yksi tärkeimmistä syistä, miksi kuntoutujat osallistuvat niihin. Eräs kuntoutuja sanoi liikunnan olevan jo itsessään mielihyvää tuottavaa toimintaa.

Kuntoutujien mielestä vapaa-ajan toiminnot ovat mieluisia silloin, kun ne ovat nautinnollisia ja rentouttavia sekä silloin, kun ne saavat ajatukset pois kuntoutusohjelmasta. Vapaa-ajan toiminnoista haetaan myös uusia ja mieluisia kokemuksia. Tällaisia vapaa-ajan toimintoja ovat esimerkiksi musiikkiesitykset, vesiliikunta ja retket.

Kuntoutujat olivat yhtä mieltä siitä, että vapaa-ajan toiminnot tukevat kuntoutumista. Vapaa-ajan toimintojen sanottiin olevan henkistä kuntoutusta ja ne antavat mahdollisuuden rentoutua kuntoutusohjelman lomassa. Liikunnallisten vapaa-ajan toimintojen koettiin tukevan fyysistä kuntoutumista.

Kuntoutujat kokivat saavansa voimavaroja kuntoutumiseen vapaa-ajan toiminnoista. Vapaa-ajan toiminnoissa on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen ja kokemusten vaihtamiseen. He kokivat vapaa-ajan toimintojen tasapainottavan päiväänsä kuntoutuskeskuksessa. Esimerkiksi, jos kuntoutusohjelma on ollut fyysinen ja rankka, on vapaa-ajanohjelmasta voinut valita jonkin rentouttavan ja rauhoittavan toiminnon. Kuntoutujat kokivat vapaa-

ajan toimintojen myös motivoivan kuntoutumista. Terveyskylpylä Ruissalossa on mahdollisuus kokeilla ilmaiseksi uusia lajeja, joiden harrastamista voi jatkaa kuntoutusjakson jälkeen kotona. Kuntoutuskeskuksessa on myös helpompi kokeilla uusia liikuntamuotoja yhdessä muiden kuntoutuskurssilaisten kanssa.

Kuntoutujilta kysyttiin ideoita ja toiveita vapaa-ajanohjelman suhteen. Kuntoutajat toivovat että vapaa-ajanohjelma jatkuisi myöhempään. Nykyinen ohjelma loppuu heidän mielestään liian aikaisin, koska oma kuntoutusohjelma kestää pitkälle iltapäivään. Välillä myös ruokailun sovittaminen päivään koettiin hankalana. He halusivat riittävän paljon erilaisia toimintoja vapaa-ajanohjelmaan. Ohjelman olisi hyvä sisältää sekä kevyitä ja rauhallisia että raskaita ja vauhdikkaita toimintoja. Kuntoutajat olivat kiinnostuneita myös kulttuuriin liittyvistä toiminnoista. Kaikki uudet ja trendikkäät lajit koettiin mielenkiintoisina ja niihin oltiin halukkaita osallistumaan. Heidän mielestään vapaa-ajan ohjelmassa olisi hyvä olla jokaiselle illalle jonkinlainen rentoutus, joka päättäisi rankan päivän ja saisi ajatukset muualle. Kuntoutujien mielestä myös Terveyskylpylä Ruissalon läheisyydessä sijaitsevaa merta tulisi käyttää enemmän hyödyksi vapaa-ajanohjelmassa.

8.11 Yhteenveto tutkielman tuloksista

Kyselyn ja haastattelujen avulla saatiin paljon tietoa työikäisten kuntoutujien odotuksista koskien vapaa-ajan toimintoja ja vastauksia tutkimusongelmiin. Terveyskylpylä Ruissalon Kelan työikäiset kuntoutajat haluavat vapaa-ajallaan kuntoutuksen ohessa vapaa-ajan toimintojen tasapainottavan heidän päiväänsä kuntoutuskeskuksessa, saada ajatukset pois kuntoutuskurssista, ja kokeilla uusia asioita. Ulkoilu, liikunta ja rentoutus olivat toivotuimmat vapaa-ajan toiminnot.

Vapaa-ajan toiminnot merkitsivät kuntoutujille sosiaalista kanssakäymistä, ajanvietettä kuntoutuksen ohessa, mahdollisuutta kokeilla uusia asioita ja virkistäytymistä. Kuntoutajat pitivät vapaa-ajan toimintoja kuntoutusta tukevinä ja tärkeinä kuntoutumisen kannalta. Työikäiset kuntoutajat kokivat vapaa-ajan

toiminnot henkisenä kuntoutuksena ja mahdollisuutena rentoutua. Vapaa-ajan toiminnot lisäsivät kuntoutujien voimavaroja ja motivaatiota kuntoutumiseen.

9 POHDINTA

Terveyskylpylä Ruissalo haluaa kehittää asiakaslähtöisesti vapaa-ajan palvelujaan Kelan työkäisille kuntoutujille sopivammiksi ja mielekkäämmiksi ja tarjosi opiskelijoille mahdollisuuden tehdä aiheesta opinnäytetyön. Mielestämme aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen, joten päätös tehdä aiheesta opinnäytetyö oli helppo.

Toimeksiantajamme antoi heti alussa meille melko vapaat kädet opinnäytetyön toteuttamisen suhteen. Aiheen rajaaminen ei tuottanut vaikeuksia, sillä se oli jo rajattu riittävän hyvin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli siis kartoittaa mitä Kelan työkäiset kuntoutujat Terveyskylpylä Ruissalossa odottavat vapaa-ajan ohjelmalta ja kokevatko he vapaa-ajan toimintojen tukevan kuntoutusta. Tutkielman tulosten perusteella Terveyskylpylä Ruissalo voi kehittää vapaa-ajan ohjelmaa kuntoutujien odotusten ja toivomusten pohjalta. Vapaa-ajan ohjelmaa kannattaa parantaa, sillä tutkimustuloksista selviää, että kuntoutujat kokevat vapaa-ajan toimintojen tukevan kuntoutumista.

Opinnäytetyön työstäminen alkoi aiheeseen perehtymisellä ja tiedon haulla. Selvisi, ettei aiheesta juurikaan ole tehty tutkimuksia, eikä vapaa-aikaa kuntoutuskeskuksessa käsitellä paljoakaan kirjallisuudessa. Aluksi tuotti hankaluuksia saada viitekehykseen sisältöä vapaa-ajasta kuntoutuskeskuksessa. Löysimme kuitenkin joitakin lähteitä aiheesta ja osittain myös sovelsimme tietoa vapaa-ajasta.

Tutkielmamme olipääosin kvantitatiivinen, koska tiesimme että otoksesta saattaisi tulla suuri. Aineistoa on silloin vaivattomampi käsitellä. Koimme että kuntoutujien on vaivattomampi vastata kvantitatiivisiin kysymyksiin. Jotta saisimme mahdollisimman kattavat tutkimustulokset, halusimme kuntoutujien vastaavan myös kvalitatiivisiin kysymyksiin sekä päädyimme täydentämään aineistoakvalitatiivisilla haastatteluilla.

Tiedonkeruumenetelmänä kyselylomake vastasi tavoitteisiimme, sillä saimme kerättyä kattavan aineiston ja vastausprosenttimme oli hyvä (97 %).

Kysymykset pohjautuivat viitekehysesemme ja toimeksiantajamme toiveisiin. Niiden muotoilussa ja asettelussa kului kuitenkin jonkin verran aikaa. Pilotoinnin ansiosta pystyimme muokkaamaan kyselylomaketta selkeämmäksi. Pääasiassa kaikki kuntoutujat vastasivat huolellisesti kyselyyn. Koimme että kyselylomake toimi sopivimpana tiedonkeruumenetelmänä, koska se oli helppo jakaa kuntoutuskeskuksessa yhdelle kuntoutuskurssille kerralla.

Aineistonkeruumenetelmänä haastattelut vastasivat tavoitteisiimme hyvin. Saimme haluamaamme tietoa haastatteluista, sekä hyviä ideoita ja toiveita liittyen vapaa-ajan toimintoihin, joita ei kyselyjen vastauksistanoussut niin hyvin esiin. Haastatteluja olisi ehkä voitu tehdä jokaiselle opinnäytetyössämme mukana olleelle kuntoutuskurssille, jotta haastatteluaineistoa olisi voitu vertailla eri kuntoutuskurssien välillä ja että kaikilta kuntoutuskursseilta olisi saatu ideoita. Aika ei kuitenkaan riittänyt kuin kahden kurssin haastatteluihin.

Tiedonkeruumenetelmien avulla saadut tulokset vastasivat mielestämme tutkimusongelmiin melko hyvin. Analysointivaiheessa haastavaa oli suuren aineiston purkaminen sekä valita mitä isosta aineistosta halusimme analysoida ja tuoda esille.

Kun teoreettista viitekehystä verrattiin tutkimustuloksiin, havaittiin yhteneväisyyksiä. Teoreettisesta osuudesta nousi esiin, että vapaa-aika kuntoutuksen ohessa vahvistaa voimavaroja ja lisää motivaatiota. Myös Terveyskylpylä Ruissalon kuntoutujat kokivat saavansa vapaa-ajan toiminnoista voimavaroja ja motivaatiota kuntoutumiseen. Teoreettisen viitekehysten mukaan rentoutumisella on monia myönteisiä vaikutuksia kuntoutumisen kannalta ja myös kuntoutujat olivat sitä mieltä että vapaa-ajan toiminnot kuntoutuskeskuksessa mahdollistavat rentoutumisen. Teoreettisen osuuden mukaan mielihyvän kokeminen toiminnan aikana motivoi jatkamaan toimintaa. Kuntoutujat kertoivat kokevansa mielihyvää vapaa-ajan toimintojen aikana ja että mielihyvän kokeminen on tärkeää, koska silloin osallistuminen vapaa-ajan toimintoihin on mielekkäämpää.

Yhteistyö Terveyskylpylä Ruissalon kanssa sujui todella hyvin koko työprosessin aikana. Saimme apua aina tarvittaessa toimeksiantajaltamme. Työtämme helpotti se, että kyselyt jaettiin Terveyskylpylä Ruissalon moniammatillisen ryhmän toimesta. Samoin haastattelujen järjestelyt ja tilat hoituivat Terveyskylpylä Ruissalon puolesta.

9.1 Tutkimuksen eettisyys

Vastaajat ja haastateltavat pysyivät koko tutkimuksen ajan anonyymeinä. Kyselyssä ja ryhmähaastatteluissa vastattiin nimettömästi, koska kuntoutujien taustatietoja ei katsottu tutkielman kannalta oleellisiksi. Kyselylomakkeet ja haastattelumuistiinpanot hävitettiin analysoinnin jälkeen. Ennen haastatteluja ja kyselyjen jakamista kuntoutujille kerrottiin tutkielman tarkoituksesta.

9.2 Tutkielman reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkielmamenetelmien luotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetin eli tutkimustulosten toistettavuuden kannalta ja validiteetin eli pätevyyden kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen Terveyskylpylä Ruissaloon tehty tutkielma, jossa tutkitaan kuntoutujien mielipiteitä vapaa-ajan toiminnoista, joten tuloksia ei voida vertailla aikaisempiintutkimuksiin. Tutkielman validiutta voidaan tarkentaa käyttämällä useampaa menetelmää. Tätä kutsutaan metodiseksi triangulaatioksi. (Hirsjärvi ym. 2004, 218.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin kyselylomaketta sekä ryhmähaastattelua aineistonkeruumenetelminä. Tutkielman validiutta lisäsi myös oman mittarin luominen. Näin varmistettiin, että mittari mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata (Hirsjärvi ym. 2004, 216).

9.3 Kehitysideoita

Tutkielman tuloksien pohjalta löysimme muutamia kehitysideoita koskien Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelmaa. Kuntoutujien vastauksista nousi useasti esiin se, että kuntoutusohjelma menee päällekkäin vapaa-ajan ohjelman kanssa. Tämän takia kuntoutujat eivät aina pysty osallistumaan vapaa-ajan toimintoihin ja päivät kuntoutuskeskuksessa koettiin kiireisiksi. Vapaa-ajan ohjelma voisi alkaa myöhemmin iltapäivällä ja jatkua pidempään iltaan. Suosittuja vapaa-ajan toimintoja olivat uudet ja trendikkäät lajit. Kuntoutujat kokivat että Terveyskylpylä Ruissalossa on helppo kokeilla kaikkea uutta. Suosituimpia vapaa-ajan toimintoja voisi olla useamman kerran viikossa. Koska Terveyskylpylä Ruissalo sijaitsee kauniissa ja luonnonläheisessä ympäristössä, sitä voisi hyödyntää enemmän vapaa-ajan ohjelmassa. Aivohalvauspotilaiden kuntoutuskurssin kuntoutujien vastauksista kävi ilmi, että he toivovat vapaa-ajan ohjelmaan keskusteluryhmiä, joissa he saisivat muun muassa vertaistukea.

9.4 Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen. Olemme saaneet uusia kokemuksia muun muassa haastattelutilanteista ja yhteistyössä toimimisesta toimeksiantajan kanssa. Tiedonhakutaitomme ovat kehittyneet opinnäytetyöprosessin aikana ja opinnäytetyötä tehdessä kärsivällisyytemme ja itseluottamuksemme on kasvanut. Opinnäytetyömme aihe on avannut näkemystämme vapaa-ajan toimintojen tärkeydestä kuntoutuksen kannalta. Olemme oppineet paljon tutkielman eri vaiheista ja raportoinnista, ja saaneet kokemusta tutkijan roolista.

LÄHTEET

- Austin Health 2011. What is leisure? Viitattu 22.11.2011
<http://www.austin.org.au/Page.aspx?ID=131>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Holopainen, M.; Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Hamina: Oy Kotkan kirjapaino Ab.
- Inspirans 2012. Asiakasymmärryksen asiantuntija. Viitattu 30.1.2012
<http://www.inspirans.fi/laadullinen-tutkimus>
- Jones, D.; Blair, S.; Hartery, T. & Jones, R. 1998 Sociology & Occupational therapy; An Integrated Approach. Hong Kong: Churchill Livingstone.
- Jyväskylän yliopiston Koppa 2012. Survey. Viitattu 30.1.2012
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/survey>
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: WSOY.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Kela 2012. Ammatillinen kuntoutus. Viitattu 10.9.2012
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/051011153338HL?OpenDocument>
- Kela 2011. Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi yleinen osa 2011. Viitattu 14.12.2011
[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/1F91161398CA6C12C2257927004B4AFF/\\$file/Yleinen%20osa.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/1F91161398CA6C12C2257927004B4AFF/$file/Yleinen%20osa.pdf)
- Kettunen, R.; Kähäri-Wiik, K.; Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Mäkitalo, J.; Suikkanen, A.; Yliassi, H. & Linnakangas, R. 2008. Kuntoutus ja työelämä. Rissanen, P.; Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Teoksessa Kuntoutus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Sastamala: Tammi.
- Pierce, D. 2003. Occupation by Design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Reed, K. & Sanderson, S. 1999. Concepts of Occupational Therapy. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ruissalo 2012. Viitattu 4.7.2012 <http://www05.turku.fi/ruissalo/index.shtml>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.9.2012 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html

Specht, J.; King, J.; Brown, E. & Foris, C. 2002. The importance of leisure in the lives of persons with congenital physical disabilities. American Journal of Occupational Therapy. Vol. 56, No 4, 436-445

Terveyskylpylä Ruissalo 2011. Viitattu 24.11.2011 www.ruissalospa.fi

Terveyskylpylä Ruissalo 2012. Terveyskylpylä Ruissalon Aivohalvauspotilaan kuntoutuskurssin esite. Viitattu 10.9.2012 <http://www.ruissalospa.fi/images/pdf/esitteet/2009/aivoh-esite-2009-fi.pdf>

Terveyskylpylä Ruissalo 2011. Terveyskylpylä Ruissalon ASLAK-Kurssin esite. Viitattu 24.11.2011 <http://www.ruissalospa.fi/images/pdf/esitteet/2009/aslak-esite-2009-fi.pdf>

Terveyskylpylä Ruissalo 2012. Terveyskylpylä Ruissalon Sydäntautia sairastavien kuntoutuskurssin esite. Viitattu 10.9.2012 <http://www.ruissalospa.fi/images/pdf/esitteet/2009/ssk-esite-2009-fi.pdf>

Terveyskylpylä Ruissalo 2011. Terveyskylpylä Ruissalon Tules-kurssin esite. Viitattu 24.11.2011 <http://www.ruissalospa.fi/images/pdf/esitteet/2009/tules-esite-2009-fi.pdf>

Terveyskylpylä Ruissalo 2011. Terveyskylpylä Ruissalon Yksilöllinen kuntoutusjakso esite. Viitattu 24.11.2011 <http://www.ruissalospa.fi/images/pdf/esitteet/2009/ykj-esite-2009-fi.pdf>

Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajanemännän työohjeet. 2012.

Tossavainen, A. 1995. Kohti asiakaslähtöistä kuntoutusta. Helsinki: SHKS.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Uniform Terminology for Occupational Therapy- Thrid Edition 2011. Viitattu 23.11.2011 http://www.uab.edu/shrpot/Emily/OT%20606Q/UNIFORM_TERMINOLOGY_FOR_OT.PDF
Saataavana myös kirjapainoksena

Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle 2002. Viitattu 9.11.2011 <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/ehosisallys29.htm>

Viestintätieteellinen tutkimus 2012. Viitattu 13.9.2012 <http://viesverk.uta.fi/viesttiet/kaytannot/valinnat/maara.html>

World Health Organization (WHO) 2011. Rehabilitation. Viitattu 9.11.2011 <http://www.who.int/topics/rehabilitation/en/>

Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelma

VIIKKO 40	Ma 1.10. Rauno, rainer, raine	Ti 2.10. valio	Ke 3.10. raimo	To 4.10. saija, saila, frans	Pe 5.10. inka, inker, frans	La 6.10. pinja, minttu	Su 7.10. pirkko, pirjo
MERISALI- ravintola	7-22.30 à la carte 12-21.30	7-21.30 à la carte 12-21.30	7-23.30 à la carte 12-21.30	7-22.30 à la carte 12-21.30	7-23.30 à la carte 12-22.30	7-23.30 à la carte 12-22.30	8- 21.30 à la carte
RIISTAVII KOT RUISSALO SSA MERISALI - RAVINTO -LASSA 14.11. SAAKKA	Aamiainen 7-10 Buffetlouna s 11-13.30 Buffetpäivä llinen 16.30-19	Aamiainen 7-10 Buffetlouna s 11-13.30 Buffetpäivä llinen 16.30-19	Aamiainen 7-10 Buffetlouna s 11-13.30 Buffetpäivä llinen 16.30-19	Aamiainen 7-10 Buffetlounas 11-13.30 Buffetpäivällinen 16.30-19	Aamiaine n 7-10 Buffetloun as 11-13.30 Buffet- päivällinen 16.30-19	Aamiainen 7-10 Buffetlouna s 11-13.30 Buffet- päivällinen 16.30-19	12- 21.30 Aamiai nen 8-11 Sunnu ntai- lounas 12-15 Buffet- päivälli nen 17- 18.30
KYLPLYÄ- KAHVILA	9-22.30	9-22.30	9-23.30	9-22.30	9-23.30	9-23.30	9- 21.30
KUUKAUD EN DRINKKI	Syksyn drinkki, PÄÄRYNÄPOMMI, myynnissä Kylpylän kahvilassa 7,60						
tanssit MERISALI- RAVINTOL A	20-22.30 Maanantai -tanssit - solistina Esa Salmi - vapaa pääsy		20-23.30 Karaoketa nssit - karaoke- emäntänä Marjatta - vapaa pääsy	22-22.30 Tanssit, - tahdittajina Janne Engblom Trio - vapaa pääsy	20-23.30 Tanssit - tahdittaja na Juhani Virta orkesterei neen - vapaa pääsy	20-23.30 Tanssit - tahdittajana E-Band - pääsymaks u kylpylän asukkailta 5 e	

TULOTIEDOTUSTILAISUUS Merisali-ravintola	15.30-16 Tulotiedotus-tilaisuus ja kahvi- sekä kahvileipä-tarjoilu	15.30-16 Tulotiedotus-tilaisuus ja kahvi- sekä kahvileipä-tarjoilu	15.30-16 Tulotiedotus-tilaisuus ja kahvi- sekä kahvileipä-tarjoilu	15.30-16 Tulotiedotus-tilaisuus ja kahvi- sekä kahvileipä-tarjoilu			
muuta ohjelmaa	16.15-17 Mölkky osasto A	16.15-17 Visailutukio - Försti, 5. kerros	13-14 Kosmetologi opastaa kotihoitotuotteiden valinnassa ja käytössä - Villa Santala, kylpylän pihatalo	15.30-16.30 Kävelyretki Saaronniemeen, jossa nautitaan retkikahvit luonnon helmassa meren rannalla - kävelymatkaa edestakaisin n.3 km	16.15-17 Visailutukio - Försti, 5. kerros	HERKULLINEN KAKKUBUFFET KYLPYLÄN AULASSA LA JA SU KLO 14-17, 12,50 €, HINTA SISÄLTÄÄ LAAJAN VALIKOIMAN KAKKUJA JA LEIVOKSIA SEKÄ KAHVIA JA TEETÄ	19-19.45 Pianomusiikki - Olli Törmä esiintyy kylpylän aulassa
HUONEEN TELEVISION KANAVA 9 ON KYLPYLÄN INFORMATIIVIKANAVA	19-19.45 Upeakonsertti - Matti Laurila esiintyy Hannu Virran säestyksellä - Kapteeninsaari, 5. kerros	20-20.45 Bingo - Fregatti, osasto A - kuponki à 2 e - hyviä tuotepalkintoja - bingoa pelataan kaksi kierrosta	16.15-17 Curling-peliä - osasto A - hauska joukkuepeli - kannustajoukot mukaan! 19-19.30 Lätkän heittokilpailu - osasto A - hauska tarkkuusheittotilaisuus	18-20-30 Opastettu tutustuminen tasavallan presidentin kesäasunnon Kultarannan puistoon ja vapaata aikaa Naantalinvanhassa kaupungissa - retki tehdään tilausajolinjautolla - ilmoittautuminen listaan aulan infotaulun ohjeiden viimeistään torstaina 4.10. klo 14 19-19.45 Iltahartaus - Mikaelin srk - osasto A			

Terveyskylpylä Ruissalon vapaa-ajan ohjelma

VIIKKO 40	Ma 1.10.	Ti 2.10.	Ke 3.10.	To 4.10.	Pe 5.10.	La 6.10.	Su 7.10.
ALLAS- VOIMISTE LUT - uima- altaassa B- osastolla	9-9.30 Allasvoimi stelu 18-18.30 Aquabike, hauska uusi vesiliikunta muoto - vesipyöräily ä	9-9.30 Allasvoimi stelu 17-17.45 Allaskunto piiri	9-9.30 Allasvoimi stelu	9-9.30 Allas- voimist elu	9-9.30 Allas- voimist elu 16.15- 16.45 Allasvoi mis- telu	9-9.30 Allas- voimistel u 15-15.45 Spa Aqua Mix allasvoimi stelua vaihtuvall a teemalla	
LIIKUNNA T Inbody- mittaus eli kehon koostumu s-analyysi on varatta- vissa hoitojen ajan- varaukses ta - hinta on 15 e	15.30- 16.00 Hyvän olon venyttelyt uokio - osasto A 17-17.45 Kahvakuul a- harjoittelu a - tehokasta lihaskunto- harjoittelua - osasto A	17-17.30 Salsa- tanssin alkeet - helppoa ja hauskaa tanssia, jossa lantio osa liikettä, paria ei tarvita - osasto A 17.30-18 Hyvän olon venyttely - osasto A 18-19 Kuntosalis sa, osastolla C ohjaaja paikalla	8-8.30 Taichi, kevyt venyttely- voimistelu - osasto A 17-17.45 Asahin, kevyen terveysliiku nnan alkeet - kaikenikäisi lle sopiva venyttävä ja rentouttava liikuntatuok io - osasto A 18-19 Kuntosalis sa, osastolla C ohjaaja paikalla	17-17.45 Tehoju mppa - tehokast a lihaskunt o- harjoittel ua - osasto A 18-19 Kuntosaa lissaosa stolla C ohjaaja paikalla 19-19.45 Hyvän olon venyttel y - osasto A	15-15.30 Taichi, kevyt venyttely - voimistel u -osasto A		

HOITO-OSASTO	8-18	8-18	8-18	8-18	8-18	9-18	9-13
KUUKAUDEN TARJOUKSHOIDOT	Syys-marraskuun tarjoushoidot: Phytomer-tehokosteuttava merihelmivesihoito 71 e, Spa Club-asiakkaille 63 e (norm. 79 e), Rentoutushoitajaloille 33 e, Spa Club asiakkaille 29 e (norm. 37 e). Syyslämpöä keholle: 25 min. hieronta lämpöpakkauksella 48 e, Spa Club-asiakkaille 41 e (norm. 53 e) Hoidonvaraukset etutiskiltä tai vastaanotosta, kysy myös viime hetken tarjouksia!						
ALLAS-VALVONTA-AJAT KUNTOUTUJILLE	7-9 ja 19-21	7-9 ja 19-21	7-9 ja 19-21	7-9 ja 19-21	7-9 ja 19-21	7-9 ja 19-21	8-9 ja 19-21
saunat ja altaat, ulko-ovi kesäpihalle ja laiturille suljetaan klo 20.30	7-21	7-21	7-21	7-21	7-21	7-21	8-21

KÄYNTI KUNTOSALIIN OMALLA KORTTIAVAIMELLA

RAKENNA OMA RETKIEVÄSPAKETTISI AULAKAHVILAN TUOTEVALIKOIMISTA. ANNAMME EVÄSREPUN JA TERMOSPULLON VELOITUKSETTA KÄYTTÖÖSI ULKOILURETKESI AJAKSI, KYSY LISÄÄ KYLPYLÄKAHVILASTA

PIDÄTÄMME OIKEUDET MUUTOKSIIN!

KYSELY VAPAA-AJAN TOIMINNOISTA
TERVEYSKYLPYLÄ RUISSALOSSA KELAN
TYÖIKÄISILLE KUNTOUTUJILLE

Olen mies / nainen (ympyröi)

Millä Kelan järjestämällä kurssilla olet? _____

Ikäsi? _____

Onko sinulla jotain liikuntarajoitteita?

Oletko osallistunut aiemmin kuntoutuskurssille ja siellä vapaa-ajan toimintoihin?

Kyselyssä vapaa-ajan toiminnoilla tarkoitetaan ohjattua toimintaa, johon kuntoutuja voi osallistua kuntoutuskurssin aikana. Ohjattua toimintaa ovat mm. bingo, allasvoimistelu ja retket.

1. Mitä vapaa-ajan toiminnot kuntoutuskeskuksessa sinulle merkitsevät?

Ympyröi mielipiteesi asteikolla 4-0

- 4= täysin samaa mieltä
 3 = jokseenkin samaa mieltä
 2= jokseenkin eri mieltä
 1=täysin erimieltä
 0= en osaa sanoa

2. Pidän vapaa-ajan toimintoja kuntoutuskurssilla kuntoutusta tukevana?
 4 3 2 1 0
3. Mielestäni vapaa-ajan toiminnot ovat tärkeitä kuntoutuskeskuksessa kuntoutumisen kannalta?
 4 3 2 1 0
4. Kuntoutuskurssin aikana haluan osallistua ohjattuihin vapaa-ajan toimintoihin?
 4 3 2 1 0
5. Kuntoutuskurssin aikana haluan viettää vapaa-aikani vain oleskellen?
 4 3 2 1 0
6. Olen tyytyväinen nykyisiin tarjolla oleviin vapaa-ajan toimintoihin kuntoutuskeskuksessa?
 4 3 2 1 0
- Mihin vapaa-ajantoimintoihin olet tyytyväinen?

Mihin vapaa-ajan toimintoihin et ole tyytyväinen? Miksi?

7. Haluan vapaa-ajallani kuntoutuskeskuksessa
 rentoutua 4 3 2 1 0
 käyttää luovuutta (esim. käsillä tekeminen) 4 3 2 1 0
 olla sosiaalisessa kanssakäymisessä 4 3 2 1 0
 olla tekemättä mitään 4 3 2 1 0
 Muuta, mitä? _____

8. Toivoisin vapaa-ajan toimintojen olevan kuntoutuskeskuksessa

liikuntaa **4 3 2 1 0**
 Minkälaista liikuntaa? _____

rentoutusta **4 3 2 1 0**
 Minkä tyyppistä rentoutusta? _____

käsillä tekemistä (kädentaidot) **4 3 2 1 0**
 Minkälaisia kädentaitoja? _____

ohjattua ulkoilua **4 3 2 1 0**
 Minkälaista ulkoilua? _____

itsenäistä ulkoilua(esim. urheiluvälineiden vuokraaminen)
4 3 2 1 0

keskusteluryhmiä **4 3 2 1 0**
 Mitä aiheita haluaisit käsiteltävän? _____

musiikkia ja laulua **4 3 2 1 0**
 Minkälaisia tuokioita?

retkiä **4 3 2 1 0**

Minkälaisia retkiä? _____

pelejä **4 3 2 1 0**

Minkälaisia pelejä? _____

Muuta, mitä?

9. Mikä on mielestäsi sopiva määrä vapaa-ajan toimintaa päivässä
(tunteina) kuntoutuskeskuksessa? _____

10. Mistä vapaa-ajan toiminnoista olet valmis maksamaan? Paljonko?

11. Muuta lisättävää _____

Kiitos vastauksestasi!

31.1.2012

Lotta Forsström & Annika Takala
Turun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma

Puolistrukturoitu haastattelu vapaa-ajan toiminnoista Kelan työkäisille kuntoutujille Terveyskylpylä Ruissalon kuntoutuskeskuksessa

1. Ovatko kuntoutuskeskuksen vapaa-ajan toiminnot, sellaisia joihin mielelläsi osallistut?
2. Tuottavatko vapaa-ajan toiminnot mielihyvää? Millä tavoin?
3. Mitkä asiat tekevät vapaa-ajan toiminnoista mieluisia? Mitkä vapaa-ajan toiminnot kuntoutuslaitoksessa ovat sellaisia?
4. Ovatko vapaa-ajan toiminnot kuntoutuslaitoksessa kuntoutusta tukevia? Miksi? Miten?
5. Motivoivatko kuntoutuslaitoksen vapaa-ajan toiminnot kuntoutumaan? Miksi? Miten?
6. Koetko saavasi kuntoutuslaitoksen vapaa-ajan toiminnoista voimavaroja? Miksi? Miten?
7. Onko ideoita tai toiveita vapaa-ajan toimintojen suhteen?
8. Onko muuta lisättävää?