

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021

Heta Lehtonen & Anna Tapola

CIRCUITS-KUNTOUTUSOHJELMAN HARJOITTEIDEN YHDISTÄMINEN ASIAKKAAN ARKEEN

– Ohjevihko skitsofrenian kuntoutuksen tueksi

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021 | 44 sivua, 44 liitesivua

Heta Lehtonen & Anna Tapola

CIRCUITS-KUNTOUTUSOHJELMAN HARJOITTEIDEN YHDISTÄMINEN ASIAKKAAN ARKEEN

- Ohjevihko skitsofrenian kuntoutuksen tueksi

Cognitive Interactive Remediation of Cognition and Thinking Skills (CIRCuiTS) -kuntoutusohjelma on tietokoneavusteinen kognitiivisen remediaation muoto. Kognitiivisella remediaatiolla tarkoitetaan neuropsykologiaan perustuvaa harjoitusohjelmaa, jonka avulla kehitetään asiakkaan kognitiivisia toimintoja. CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa harjoitetaan asiakkaan kognitiivisia taitoja tavoitteena yhdistää opittuja kykyjä asiakkaan arkielämään. Kuntoutusohjelmaa on hyödynnetty erityisesti skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kuntoutuksessa, sillä skitsofrenia aiheuttaa sairastuneelle henkilölle merkittävää kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin psykiatrian tulosalueelle. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää CIRCuiTS-kuntoutusohjelman aikana opeteltujen kognitiivisten taitojen juurruttamista asiakkaan arkeen sekä samalla helpottaa ammattilaisten ja asiakkaiden työskentelyä kuntoutusohjelman parissa. Kehittämistyön tuotoksena syntyi kuntoutusohjelmaa mukaileva CIRCuiTS-ohjevihko, joka sisältää käytännön harjoituksia erilaisista arkielämän toiminnoista. Tuotosta voivat hyödyntää kaikki suomenkieliset CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa toteuttavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset sekä heidän asiakkaansa. Ohjevihkoa on tarkoitus käyttää CIRCuiTS-kuntoutusohjelman rinnalla sekä ohjelman päättymisen jälkeen.

Kehittämistyön prosessi eteni konstruktivistista mallia mukaillen. Opinnäytetyön toteuttamisessa hyödynnettiin näyttöön perustuvan teorian lisäksi tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia sekä toiminnan porrastamista ja soveltamista. Kehittämistyön aikana tehtiin tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa sekä tarkasteltiin kriittisesti omaa toimintaa. CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa hyödyntävät ammattilaiset arvioivat ohjevihkon soveltuvuutta ja käytettävyyttä Webropol-kyselylomakkeen kautta. Ohjevihko arvioitiin yleisesti toimivaksi ja kuntoutusohjelman sekä kehittämistyön tavoitteita vastaavaksi.

ASIASANAT:

Skitsofrenia, kognitiivinen kuntoutus, kognitiivinen remediaatio, CIRCuiTS-kuntoutusohjelma, päivittäiset toiminnot, toimintakyky, kehittäminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2021 | 44 pages, 44 pages in appendices

Heta Lehtonen & Anna Tapola

ATTACHING CIRCUITS-THERAPY EXERCISES TO EVERYDAY LIFE

- Leaflet to promote rehabilitation to schizophrenia

Cognitive Interactive Remediation of Cognition and Thinking Skills (CIRCuiTS) is a computerized form of rehabilitation called cognitive remediation. Cognitive remediation is a neuropsychological-based rehabilitation program which is used for improving clients cognitive skills. The CIRCuiTS-program is a platform used for practicing cognitive skills and integrating those skills into clients everyday life. The rehabilitation program is particularly used for clients suffering from schizophrenia which is known for deteriorating clients cognitive performance significantly.

This bachelor's thesis is a development program for Psychiatric Unit of The Hospital District of Southwest Finland. Thesis' main goal was to promote the solidification of cognitive skills - learned in CIRCuiTS-program - to clients everyday life and to alleviate professionals and clients work throughout the rehabilitation program in the process. As a result of this thesis was a CIRCuiTS-leaflet made which includes a variety of different tasks to train cognitive skills in real life. The CIRCuiTS-leaflet is for every finnish-speaking client and professional using CIRCuiTS therapy. CIRCuiTS-leaflet can be used both during and after the rehabilitation program.

The process of the development program followed the constructivist model. Theoretical knowledge, activity analysis and adaptating and gradating occupation were utilized in the thesis. There was a close cooperation with the commissioner in the process and the product was also critically viewed throughout the development work. The professionals practicing the CIRCuiTS program gave their opinions about the usability and suitability of the leaflet via Webropol-survey. The leaflet was rated workable in general and also equivalent in the terms of CIRCuiTS-programs and development works goals.

KEYWORDS:

Schizophrenia, cognitive rehabilitation, cognitive remediation, CIRCuiTS-therapy, activities of daily living, occupational performance, development work

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TOIMEKSIANTO	8
2.1 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	8
2.2 Kehittämistyön toimeksiantaja ja tuotoksen käyttäjäkunta	9
3 KEHITTÄMISTYÖN TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT	10
3.1 Skitsofrenia	10
3.1.1 Skitsofrenian kliiniset piirteet	11
3.1.2 Kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen	12
3.2 Kognitiivinen remediaatio kuntoutusmuotona	13
3.3 Kognitiivinen remediaatioterapia CRT	14
3.4 CIRCuiTS-kuntoutusohjelma	16
3.4.1 CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa kehitettävät kognitiiviset osa-alueet	17
3.4.2 CIRCuiTS-kuntoutusohjelman rakenne	21
3.4.3 Tutkimuksia kuntoutusohjelmasta	23
4 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	25
4.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi	25
4.2 Suunnitteluvaihe	26
4.3 Toteutusvaihe	27
4.3.1 CIRCuiTS-ohjevihko	28
4.3.2 Toiminnan analysoiminen, soveltaminen ja porrastaminen	29
4.3.3 Ohjevihkon käytännön harjoitukset	30
4.4 Arviointivaihe	31
4.5 Tuotos- ja päättämisvaihe	34
5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	36
6 POHDINTA	37
6.1 Kehittämistyön eteneminen	37
6.2 Pohdintaa tuotoksesta	38
6.3 Muuta pohdintaa	40

LIITTEET

- Liite 1. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi.
Liite 2. CIRCuiTS-ohjevihkon arviointikyselyn runko.
Liite 3. CIRCuiTS-ohjevihko.

KUVAT

- Kuva 3. CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa kehitettävät kognitiiviset osa-alueet (CIRCuiTS 2020c). 17
Kuva 1. Esimerkki käytännön harjoituksesta (Reeder ym. 2016, 292). 22
Kuva 2. CIRCuiTS-kylä (CIRCuiTS 2020b). 23
Kuva 4. Esimerkki CIRCuiTS-ohjevihkon tehtäväkokonaisuudesta. 31
Kuva 5. CIRCuiTS-ohjevihkon mahdolliset hyödyt. 35

TAULUKOT

- Taulukko 1. CIRCuiTS-ohjevihkon arviointikyselyn vastausten yhteenveto. 33

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

CIRCuiTS	Cognitive Interactive Remediation of Cognition and Thinking Skills (Hiekkala-Tiusanen ym. 2019, 2014)
CRT	Cognitive Remediation Therapy (kognitiivinen remediaatio-terapia) (Muzio ym. 2010, 911)
DSM-5	Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association 2021)
ICD-10 & -11	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011)
VSSHHP	Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri (VSSHHP 2020)

1 JOHDANTO

Skitsofrenia on psykoosisairaudeksi luokiteltu vakava mielenterveyden häiriö. Sairauden tyypillisiä oireita ovat aistiharhat, harhaluulot, hajanainen puhe ja käytös sekä tunne-elämän häiriöt. (Suvisaari ym. 2019a.) Skitsofrenia aiheuttaa sairastuneelle henkilölle myös kognitiivisen toimintakyvyn kokonaisvaltaista heikkenemistä (Suvisaari ym. 2019b). Kognitiivisen toimintakyvyn häiriöillä saattaa olla jopa voimakkaampi vaikutus asiakkaan kokonaisyvinvointiin ja arkiselviytymiseen kuin muilla sairauden oireilla, ja häiriöt voivat myös vaikeuttaa sairastuneen henkilön hoitoon hakeutumista sekä sen toteutumista. (Tuulio-Henriksson 2014, 233; Suvisaari ym. 2019c).

Skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kognitiivisten toimintojen edistämiseksi on kehitetty erilaisia kognitiivisen remediaation muotoja. Kognitiivisella remediaatiolla viitataan asiakkaalle yksilöllisesti kehitettyyn, neuropsykologiaan perustuvaan, harjoitusohjelmaan. (Tuulio-Henriksson 2014, 237.) Cognitive Interactive Remediation of Cognition and Thinking Skills (CIRCuiTS) -kuntoutusohjelma on suhteellisen uusi tietokoneavusteinen kognitiivisen remediaation muoto (Hiekkala-Tiusanen ym. 2019, 2014). CIRCuiTS-kuntoutusohjelman tavoitteena on kehittää asiakkaan kognitiivisia taitoja, kuten toiminnanohjausta, keskittymiskykyä ja muistia. Ohjelman kautta opittuja taitoja pyritään mahdollisimman tehokkaasti siirtämään asiakkaan omaan arkeen ja jokapäiväiseen elämään. (CIRCuiTS 2020a.)

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä, psykiatrian tulosalueella, CIRCuiTS-kuntoutusohjelma on otettu käyttöön vuoden 2020 aikana. Kuntoutusohjelmaa toteuttaneet ammattilaiset ovat kuitenkin kohdanneet haasteita ohjelman harjoitteiden käytännönläheisessä yhdistämisessä asiakkaan arkeen. Haasteiden vuoksi tulosalue on esittänyt tarpeensa konkreettiselle tuokselle edistämään CIRCuiTS-kuntoutusohjelman harjoitusten tehokkaampaa yhdistämistä ja sitouttamista asiakkaan jokapäiväiseen elämään.

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä laaditaan visualisoitu ohjevihko CIRCuiTS-kuntoutusohjelman pohjalta helpottamaan ammattilaisten sekä asiakkaiden työskentelyä ohjelman parissa. Ohjevihkon tavoitteena on tarjota tukea eri harjoitteiden konkreettiseen ja yksilölliseen hyödyntämiseen harjoitustilanteissa ja niiden ulkopuolella. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin psykiatrian tulosalue, erityisesti VSSHP:n Salon psykoosiryhmä.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TOIMEKSIANTO

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin psykiatrian tulosalueella on vuoden 2020 aikana otettu käyttöön uudenlainen kognitiivisen remediaation muoto, Cognitive Interactive Remediation of Cognition and Thinking Skills (CIRCuiTS) -kuntoutusohjelma. Ohjelma on tarkoitettu käytettäväksi skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kanssa. Ohjelman kautta pyritään vaikuttamaan sairauden aiheuttamiin metakognitiivisiin ja neurokognitiivisiin vaikeuksiin (Palumbo ym. 2019, 3103). Kuntoutusohjelman tavoitteena on kehittää asiakkaan kognitiivisia taitoja, kuten keskittymistä, suunnittelukykyä ja muistia. Kuntoutusohjelman aikana opittuja taitoja pyritään mahdollisimman tehokkaasti siirtämään ja yhdistämään asiakkaan omaan arkeen ja jokapäiväiseen elämään. (CIRCuiTS 2020a.) Psykiatrian tulosalueella ohjelmaa toteuttavat ammattihenkilöt ovat kokeneet kuitenkin haasteelliseksi yhdistää CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytännön harjoituksia asiakkaiden arkeen.

2.1 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Kehittämistyön tarkoituksena on luoda visualisoitu ohjevihko CIRCuiTS-kuntoutusohjelman pohjalta helpottamaan ammattilaisten ja asiakkaiden työskentelyä ohjelman parissa. Ohjevihko sisältää käytännön harjoituksia ja neuvoja siitä, kuinka kuntoutusohjelman harjoitteiden avulla on mahdollista parantaa asiakkaan arkiselviytymistä ja edistää päivittäistä hyvinvointia. Tarkoituksena on toteuttaa ohjevihko siten, että asiakas ja ohjaaja voivat hyödyntää ohjevihkoa sekä kuntoutusohjelman aikana että sen jälkeen. Kuntoutusohjelman päätyttyä vihko on mahdollista luovuttaa asiakkaalle. Asiakkaalla on tällöin mahdollisuus palata käytännön harjoituksiin tarpeen vaatiessa. Näin kuntoutusohjelman hyödyt tukevat asiakkaan jokapäiväistä elämää konkreettisemmin ja pitkäjänteisemmin.

Kehittämistyön tavoitteena on edistää CIRCuiTS-kuntoutusohjelman aikana opettujen asioiden ja taitojen juurruttamista entistä tehokkaammin asiakkaan arkeen. Kehittämistyön avulla pyritään samalla tuomaan kuntoutusohjelman hyötyjä esiin asiakkaalle ymmärrettävästi ja selkeästi, sillä usein yksinkertaiset kirjalliset ohjeet hyödyttävät kognitiivisen toimintakyvyn puutoksista kärsiviä asiakkaita (ks. Tuulio-Henksson 2014).

Kehittämistyön tavoitteena on myös tukea sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työskentelyä kuntoutusohjelman parissa. Lisäksi tavoitteena on lisätä kuntoutusohjelman tunnettavuutta ja käyttöönottoa Varsinais-Suomessa opinnäytetyön aiheen valinnan kautta.

2.2 Kehittämistyön toimeksiantaja ja tuotoksen käyttäjäkunta

Kehittämistyön toimeksiantajana toimii VSSHP:n psykiatrian tulosalue. Työn aihe ja tarve tulee tarkemmin Salon psykoosityöryhmästä. Salon psykoosityöryhmän tarjoaa asiakkailleen (18–64-vuotiaille) psykiatrisen erikoissairaanhoidon avohoitopalveluja. Palvelut on tarkoitettu henkilöille, joilla on psykoosisairaus, riski sairastua psykoosisairauteen ja/tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. Työryhmän työhön kuuluvat tilanteen arviointi ja hoidon pikainen aloittaminen. Hoitajakson aikana potilaan fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä arvioidaan moniammatillisesti. (TYKS 2020.)

Kehittämistyön tuotoksena syntynyt ohjevihko on työstetty ensisijaisesti käytettäväksi VSSHP:n psykiatrian tulosalueelle. Ohjevihkoa voivat kuitenkin soveltaa muutkin kuntoutusohjelmaa hyödyntävät tahot, kuten sairaanhoitopiirit. CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa toteuttavat toimintaterapeuttien lisäksi myös muut sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, kuten asiakkaiden omahoitajat. Ohjevihko on tarkoitettu hyödynnettäväksi yleisesti kuntoutusohjelmaa käyttäville suomenkielisille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

Ensisijaisesti CIRCuiTS-kuntoutusohjelma on luotu skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kognitiivisten taitojen kuntouttamiseen. Kognitiivisen toiminnan häiriöitä havaitaan kuitenkin myös muissa vakavissa psykoottisissa sairauksissa, eivätkä ne laadullisesti juurikaan poikkea skitsofreniaan liittyvistä häiriöistä. (Tuulio-Henriksson 2014, 233.) Siksi CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa on ainakin VSSHP:n psykiatrian tulosalueella hyödynnetty myös muista psykoosisairauksista kärsivien henkilöiden kuntoutuksessa. Täten opinnäytetyön tuotoksena syntyneen ohjevihkon käyttäjinä voivat olla myös muista psykoosisairauksista kärsivät henkilöt.

3 KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Skitsofrenia

Skitsofrenia on vakava, psykoosisairaudeksi luokiteltu, mielenterveyden häiriö (Suvisaari ym. 2019a). Psykoosisairauksien yhteinen tunnusomainen piirre on merkittävä todellisuudentajun heikkeneminen (Huttunen 2018). Sairaudentakuun kuuluvat yleensä toistuvat psykoosijaksot eli aktiivivaiheet, joiden lisäksi sairastumisjaksoon voivat kuulua myös ennako- ja jäännösoireet. Skitsofreniaan sairastuminen hankaloittaa tai katkaisee usein monia olennaisia elämänvaiheita, kuten itsenäistymistä, kouluttautumista, työelämään sijoittumista sekä parisuhteen ja perheen perustamista. (Suvisaari ym. 2019b.)

Skitsofrenia puhkeaa yleensä nuorella aikuisiällä ja siihen sairastuu noin 1% suomalaisista. Skitsofreniaan sairastuminen on sekä geneettisten että ympäristötekijöiden yhteisvaikutusta, mutta sairastumisen tausta on monisyinen ja yksilöllinen. (Suvisaari ym. 2019a.) Jääskeläisen ym. (2015, 2) tutkimuksessa skitsofreniaan sairastumisen riskitekijöiksi luetellaan lähisuvun psykoosisairaudet, haitalliset raskauden ja synnytyksenaikeiset tapahtumat sekä viivästykset lapsen ensimmäisissä kehitystehtävissä.

ICD-10-tautiluokitus jakaa skitsofrenian seuraaviin alatyyppeihin niiden oirekuvan mukaan: paranoidinen skitsofrenia (F20.0), hebefreeninen skitsofrenia (F20.1), katatoninen skitsofrenia (F20.2), erilaistumaton skitsofrenia (F20.3), skitsofrenian jälkeinen masennus (F20.4), residuaalinen skitsofrenia (F20.5), erityisosatekijätön skitsofrenia (F20.6), muu skitsofrenia (F20.8) ja määrittämätön skitsofrenia (F20.8). Amerikkalaisessa tautiluokituksessa DSM-5:ssä on luovuttu alatyyppeiden käytöstä, samoin kuin uudessa ICD-11-tautiluokituksessa. Suurin osa skitsofreniaa sairastavista henkilöistä on luokiteltu jäsentymättömän skitsofrenian alaluokan piiriin, jolloin skitsofrenian tyyppioireet täyttyvät, mutta mikään alaluokituksista ei sovellu taudinkuvaan. Tämä on eräs painava syy mahdolliselle skitsofrenian alatyypeistä luopumiselle. (Suvisaari ym. 2019d.)

3.1.1 Skitsofrenian kliiniset piirteet

Suurimmalla osalla skitsofreniaan sairastuneista henkilöistä ilmenee esioireita eli prodromaalioireita ennen varsinaisten psykoosioireiden alkamista. Tällaisia oireita ovat muun muassa ahdistuneisuus, eristäytyminen, huomiokyvyn heikkeneminen, käyttäytymisen häiriöt, unihäiriöt, energian ja motivaation väheneminen sekä toimintakyvyn heikkeneminen eri osa-alueilla. Nämä oireet ovat kuitenkin varsin epätarkkoja, eikä niiden ilmeneminen suoraan viittaa psykoosisairaudesta alkamiseen. Skitsofrenian oirekuva on vaihteleva ja samallakin yksilöllä se saattaa muuttua sairauden eri vaiheissa. (Suvisaari ym. 2019b.) Skitsofrenian diagnosointi edellyttää, että potilaalla on ilmennyt ainakin kaksi viidestä oireityypistä vähintään kuukauden ajan sekä pitkäaikaisempaa sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä (Huttunen 2018).

Skitsofrenian oireet voidaan jakaa positiivisiin ja negatiivisiin sekä hajanaisiin oireisiin. Positiivisilla oireilla viitataan normaalin psyykkisen toimintakyvyn häiriintymiseen ja näitä oireita ovat aistiharhat ja harhaluulot. Aistiharhoja eli hallusinaatioita voi esiintyä esimerkiksi kuulo-, näkö- ja hajuharhoina sekä somaattisina eli kosketusharhoina. Kuuloharhat ovat aistiharhoista yleisimpiä. Ne liittyvät usein potilaan kuulemaan puheeseen, jonka sisältö on monesti potilasta syyttelevää, uhkailevaa ja loukkaavaa. Harhaluulot eli deluusiot ovat pinttyneitä ja vääristyneitä uskomuksia, jotka liittyvät yleensä potilaan virheellisesti tulkitsemiin havaintoihin ja tilanteisiin. Tavallisia harhaluuloja ovat paranoidiset harhaluulot, suhteuttamis- ja suuruusharhaluulot sekä uskonnolliset harhaluulot. Harhaluuloista kärsivä henkilö saattaa myös kokea, että hänen ajatuksiaan ja toimiaan yritetään kontrolloida. (Suvisaari ym. 2019c.)

Negatiivisilla oireilla tarkoitetaan normaalien psyykkisten toimintojen heikentymistä tai puuttumista ja näiksi oireiksi luokitellaan puheen köyhtyminen, tahdottomuus sekä tunneilmaisun latistuminen. Puheen köyhtyminen eli alogia tarkoittaa spontaanisti tuotetun puheen vähäisyyttä tai puheen sisällön köyhtymistä. Tahdottomuuteen liittyy aktiivisuuden ja toimeliaisuuden vähäisyys. Tahdottomuus voi ilmetä esimerkiksi päivittäisten toimintojen suorittamisen vaikeutena ja itsestä huolehtimisen puutteellisuutena. Tunneilmaisun latistumiseen liittyy potilaan vaikeus ilmaista tunteita ilmeillään, eleillään ja äänensävyllään sekä mahdollinen emotionaalisen tyhjyyden tunne. (Suvisaari ym. 2019c.)

Hajanaisia oireita eli disorganisaatio-oireita ovat hajanainen puhe ja käytös sekä epäsopeva tunneilmaisus. Ajatusten rakenteen häiriöön liittyy tyypillisesti ajatusten välisten

mielleyhtymien häivytyminen, joka voi näkyä esimerkiksi hajanaisena puheena. Potilaan puhe saattaa olla epäloogista, sekavaa, mutta myös yksityiskohtiin takertuvaa. Hajanainen käytös vaikeuttaa potilaan järjestelmällistä ja suunnitelmallista toimimista. Hajanaiseen käytökseen saattaa liittyä sopimatonta ja hämmennystä herättävää toimintaa, kuten itsekseen puhumista. Erityisesti psykoottisista oireista kärsivillä potilailla esiintyy myös tilanteeseen nähden epäsopivaa tunneilmaisua. (Suvisaari ym. 2019c.)

3.1.2 Kognitiivisen toimintakyvyn heikkeneminen

Skitsofrenia aiheuttaa edellä mainittujen oireiden lisäksi merkittävää kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä. Kognitiivisen toimintakyvyn häiriöitä voidaan tunnistaa usein jo sairauden alkuvaiheissa ennen psykoosioireiden puhkeamista. (Suvisaari ym. 2019c.) Kognitiivisilla häiriöillä saattaa olla jopa voimakkaampi vaikutus potilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja arkiselviytymiseen, kuin sairauden muilla oireilla (Tuulio-Henriksson 2014, 233). Lisäksi kognitiiviset häiriöt saattavat pahimmassa tapauksessa hankaloittaa sairastuneen henkilön avun piiriin hakeutumista (Suvisaari ym. 2019c). Kognitiivisen toimintakyvyn häiriöt liittyvät skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä tavallisesti tarkkaavuuden, muistitoimintojen, toiminnanohjauksen, motoristen toimintojen ja kielellisten kykyjen heikkenemiseen (Muzio ym. 2010, 909). Käsitteellisen ajattelun häiriöt sekä keskittymisen ongelmat ovat myös yleisiä (Suvisaari ym. 2019c).

Tarkkaavuuteen ja muistiin liittyvät häiriöt kohdistuvat vireystason ylläpitämisen ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen haasteisiin sekä lyhytkestoisen muistin, työmuistin ja tulevaisuuteen ohjautuvan muistin ongelmiin. Toiminnanohjauksen haasteet ilmenevät vaikeuksina aloittaa ja ylläpitää toimintaa, asettaa tavoitteita ja toimia suunnitelmallisesti niiden mukaisesti sekä haasteina arvioida omaa toimintaa. (Muzio ym. 2010, 909.) Myös oppimisvaikeudet, tiedon vastaanoton ja käsittelyn sekä päätöksen teon haasteet, ongelmanratkaisukyvyn häiriöt sekä joustamattomuus ovat merkkejä toiminnanohjauksen heikentymisestä (Suvisaari ym. 2019c). Kielellisten taitojen puutokset näkyvät spontaanin puheen vähenemisenä, ajattelun epäjohdonmukaisuutena ja kielellisen päättelykyvyn ongelmina. Käsitteellisen ajattelun heiketessä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden lukeminen saattaa tuottaa vaikeuksia sairastuneelle henkilölle. (Muzio ym. 2010, 909.)

3.2 Kognitiivinen remediaatio kuntoutusmuotona

Kognitiivinen remediaatio on kognitiivisen kuntoutuksen muoto, jota on erityisesti hyödynnetty skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kuntoutuksessa. Kognitiivisella remediatiolla viitataan asiakkaalle yksilöllisesti kehitettyyn, neuropsykologiaan perustuvaan, harjoitusohjelmaan. Harjoitusohjelman avulla kehitetään asiakkaan kognitiivisia toimintoja; tarkkaavuutta, työmuistia ja pitkäkestoista muistia, keskittymistä, toiminnanohjausta, motorisia toimintoja, ongelmanratkaisukykyä sekä sosiaalisten taitojen edellyttämää sosiaalista kognitiota. (Tuulio-Henriksson 2014, 237.) Harjoittelun tuloksia pyritään yhdistämään ja juurruttamaan asiakkaan toimintaan mahdollisimman pitkäaikaisesti ja laajasti (Oksanen 2020). Harjoitusohjelmat rakentuvat siten, että tehtävät vaikeutuvat vähitellen edellyttäen näin tekijältään jatkuvasti kognition laajempaa kokonaistoimintaa. Tehtävät voidaan toteuttaa paperin ja kynän kanssa tai vaihtoehtoisesti tietokoneen avulla. (Tuulio-Henriksson 2014, 237.)

McGurk ym. (2007) ovat tutkimuksessaan saaneet kognitiivisen remediaation hyödyntämisestä hyviä tuloksia kognitiivisen suorituskyvyn parantamiseksi sekä toiminnallisten tulosten saavuttamiseksi. Tutkimuksessa selvitettiin kognitiivisen remediaation vaikutuksia kognitiivisen suorituskyvyn parantumiseen sekä psykososiaaliseen toimintaan ja oireisiin skitsofreniassa. Tutkimus suoritettiin meta-analyysillä 26:sta aikaisemmin tehdystä tutkimuksesta liittyen kognitiiviseen remediaatioon skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä. Kognitiivisen remediaation myötä skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä havaittiin merkittävää kehitystä kaikilla edellä mainituilla osa-alueilla, eniten kognitiivisessa suorituskyvyssä. Psykososiaalisessa toiminnassa havaittiin vahvaa kehitystä, kun kognitiivinen remediaatio oli yhdistettynä psykiatriseen kuntoutukseen. (McGurk ym. 2007, 1791, 1799, 1801.)

Myöhemmin myös Barlati ym. (2013) ovat tehneet katsauksen saatavilla oleviin tutkimuksiin kognitiivisen remediaation vaikutuksista skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kognition. Laajan tutkimuksen tuloksena havaittiin kognitiivisen remediaation olevan tehokas keino sairastuneiden henkilöiden kognitiivisten puutteiden vähentämiseksi sekä toiminnallisten tulosten saavuttamiseksi. Kognitiivisen remediaation todettiin tutkimuksessa olevan hyvin lupaava lähestymistapa skitsofreniaa sairastavien henkilöiden toiminnallisuuden kehittämiseksi tosielämän tilanteissa. (Barlati ym. 2013, 1, 9.)

Cella ym. (2014) puolestaan selvittivät kognitiivisen remediaation vaikutusta skitsofreniapotilaiden positiivisiin ja negatiivisiin oireisiin. Potilaiden oireita arvioitiin Positive And Negative Symptoms Scale -asteikolla. Kognitiivista remediaatiota vastaanottaneessa ryhmässä havaittiin huomattavaa negatiivisten oireiden sekä hajanaisten oireiden vähentymistä terapian jälkeen verrattuna toiseen ryhmään, joka vastaanotti muunlaista tavanomaista hoitoa (Treatment As Usual). Tutkimus osoitti, että kognitiivisella remediaatiolla on kognition ja toiminnallisuuden edistämisen lisäksi myös positiivinen vaikutus edellä mainittuihin skitsofrenian oireisiin. (Cella ym. 2014, 60-62.)

3.3 Kognitiivinen remediaatioterapia CRT

Kognitiivinen remediaatioterapia CRT (Cognitive Remediation Therapy) on kognitiivisen remediaation muoto, jossa hyödynnetään enimmäkseen kynä- ja paperityöskentelyä sekä vaihtelevasti muita välineitä, kuten palikoita ja kortteja (Muzio ym. 2010, 911). CRT:ssa keskitytään kognitiivisen joustavuuden, työmuistin ja suunnitelmallisuuden harjoittamiseen (Tukea oppimisen ja tiedonkäsittelyn vaikeuksiin, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2020). Terapian pohjimmaisena ajatuksena on, että skitsofreniaan sairastuneen henkilön sosiaalinen toimintakyky on vahvasti yhteydessä oman toiminnan, kognitiivisen joustavuuden sekä kognitiivisten toimintojen säätelyyn ja ohjaukseen. Terapiassa pyritään tukemaan asiakasta kognitiivisten taitojen sekä niiden haasteiden tunnistamisessa ja tiedostamisessa spesifien kognitiivisten harjoitusten avulla. Terapian myötä opittuja taitoja pyritään soveltamaan asiakkaan arjessa tapahtuviin tilanteisiin. (Muzio ym. 2010, 911.)

CRT:ssa pääasiallisina tavoitteina on; 1. lisätä asiakkaan kognitiivisten toimintojen kapasiteettia ja tehokkuutta, 2. kehittää metakognitiivisia kykyjä, jotta kognitiivisten prosessitaitojen sekä tiedon siirtäminen toimintaan jokapäiväisessä elämässä onnistuu sekä 3. kehittää asiakkaan motivaatiota muutokseen parantamalla itsetuntoa ja minäpystyvyyttä. Asiakkaalle pyritään lisäksi perustelemaan terapian hyötyjä, jotta hän pyrkisi aktiivisesti kohti muutosta henkilökohtaisten tavoitteidensa saavuttamiseksi. CRT:ssa painottuu erityisesti tavoiteorientoituminen, jolloin terapian kehittämiskohteena ei ole pelkästään kognition, vaan tuloksena pyritään saavuttamaan laajemmin kehitystä kognitiivisessa suoriutumisen. Kun kognitiivinen suoriutuminen paranee, odotetaan tämän tuovan myös toiminnallisia muutoksia, jotka ovat terapian ensisijaisia tavoitteita. (Wykes & Reeder 2005, 185, 207, 211.)

Vaikka CRT etenee melko tarkasti käsikirjan mukaan, se edellyttää kuitenkin ohjelmaa toteuttavalta ammattilaiselta paljon tilannejoustavuutta, luovuutta sekä huumorintajua. Terapiaa toteutettaessa on olennaista, että asiakasta rohkaistaan suunnittelemaan ja sanoittamaan omaa toimintaansa. Lisäksi asiakasta kannustetaan kehittämään monipuolisesti ongelmanratkaisu- ja muististrategioita. Kun terapiassa läpikäytävät tehtävät toistuvat terapian edetessä eri muodoissa vaikeutuen vähitellen, asiakkaalle mahdollistuu aiemmin opittujen strategioiden hyödyntäminen myöhemmissä tehtävissä. CRT:ta toteuttavan ammattilaisen tehtävänä on tukea asiakkaan suoriutumista, jotta tehtävien onnistunut tekeminen sujuisi vaativuudesta huolimatta. Terapian edetessä tuen määrää vähennetään, kunnes lopulta asiakkaan itsenäinen suoriutuminen onnistuu. (Muzio ym. 2010, 912.)

Wykes ym. (2007a) ovat tutkineet CRT:n toimivuutta hiljattain skitsofreniaan sairastuneilla nuorilla verraten sitä toisenlaiseen standardoituun hoitoon. Tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli myös esiintynyt todistetusti kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn haasteita. Toisenlaiseen hoitoon verrattuna CRT edisti merkittävästi kognitiivisen joustavuuden kehittymistä. Kognition kehitys vaikutti myös suoraan sosiaaliseen toimintakykyyn sekä yleisesti skitsofrenian oireiden lieventymiseen. (Wykes ym. 2007a, 221-227.) Eräässä toisessa tutkimuksessa, jossa tarkastelun kohteena oli CRT:n vaikutus skitsofreniadiagnoosin saaneiden henkilöiden kuntoutukseen, havaittiin kestävä kehitystä erityisesti osallistuneiden työmuistissa sekä terapiajakson aikana että sen jälkeen. Muistin parantuminen ennakoiki kestävä kehitystä myös vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsivien henkilöiden sosiaalisessa toimintakyvyssä. (Wykes ym. 2007b, 421, 426.)

Penadés ym. (2013) ovat tutkimuksessaan selvittäneet aivojen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia skitsofreniapotilailla kognitiivisen remediaatioterapian (CRT) jälkeen verrattuna terveisiin, tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuneisiin, henkilöihin. Aivoverkkojen aktivaatiomalli muuttui merkittävästi terapiaa vastaanottaneilla potilailla ja ne normalisoituivat lähemmäs terveiden henkilöiden aivoverkkoja. Kognitiivinen kehitys sekä toiminnalliset ja rakenteelliset muutokset osoittivat tilastollisesti merkittäviä korrelaatioita. (Penadés ym. 2013, 1016-1022.)

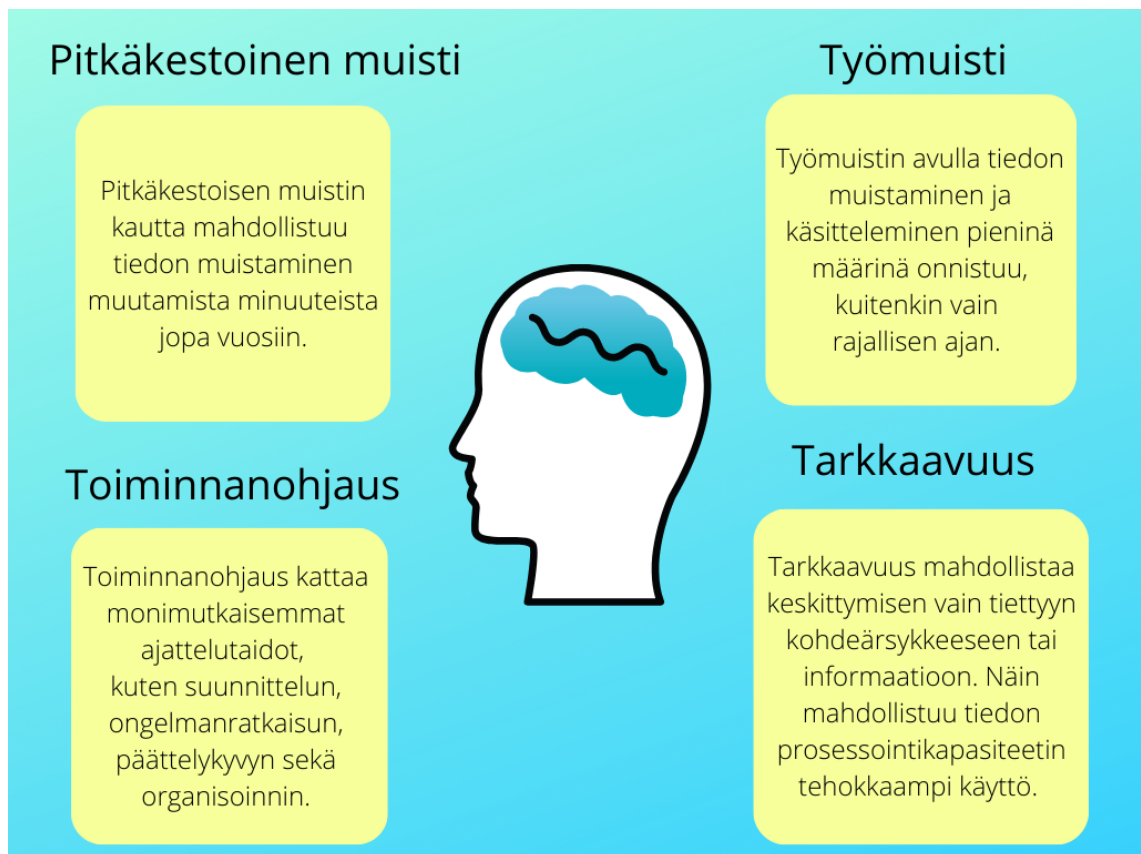
3.4 CIRCuiTS-kuntoutusohjelma

CRT:n pohjalta on luotu tietokoneavusteinen kuntoutusohjelma Cognitive Interactive Remediation of Cognition and Thinking Skills (CIRCuiTS) (Hiekkala-Tiusanen ym. 2019, 2014; CIRCuiTS 2020a). Sen ovat luoneet isobritannialaiset tohtori Clare Reeder sekä professori Dame Til Wykes. CIRCuiTS-kuntoutusohjelma on vakavista mielenterveydenhäiriöistä, erityisesti skitsofreniasta, kärsiville henkilöille tarkoitettu tietokoneavusteinen kognitiivisen remediaation muoto. Ohjelmassa harjoitettavia kognitiivisia taitoja pyritään siirtämään asiakkaan arkeen ja jokapäiväiseen elämään. (CIRCuiTS 2020a.) Ohjelmassa keskitytään strategiaoppimiseen ja metakognitiivisten taitojen kehittämiseen, sillä asiakkaan kognitiivisten taitojen arkeen siirtymisen ja toimintakyvyn kohentumisen taustalla ajatellaan olevan juuri näiden taitojen oppiminen ja harjoittaminen (Hiekkala-Tiusanen ym. 2019, 2014). Metakognition kautta henkilö kykenee tiedostamaan omaa osaamistaan ja oppii ennakoimaan omia kykyjään eri tilanteista selviämiseksi. Metakognitio tukee omien kykyjen yhdistämistä toimintaan sekä omien virheiden tunnistamista. (Brown 2019, 286.)

CIRCuiTS-kuntoutusohjelman tehtävien avulla pyritään havainnoimaan asiakkaan kognitiivisia haasteita ja vahvuuksia sekä muita tekijöitä, jotka vaikuttavat asiakkaan kognitiiviseen suoriutumiseen. Ammatilaisen tehtävänä kuntoutusohjelman aikana on tukea asiakkaan taitojen siirtämistä arkeen sekä kannustaa asiakasta uuden oppimiseen ja kognitiivisen suorituskykynsä säästämiseen. Kuntoutusohjelman alussa asiakas asettaa itselleen henkilökohtaiset tavoitteet yhdessä ammatilaisen kanssa, joita asiakas voi ohjelman edetessä seurata ja tarvittaessa muokata. Uusia opittuja taitoja pyritään kehittämään asiakkaan tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteet ovat erityisen tärkeitä asiakkaan motivaation sekä edistymisen tarkastelun kannalta. (CIRCuiTS 2020b.)

3.4.1 CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa kehitettävät kognitiiviset osa-alueet

CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa ensisijaisesti kehitettävät kognitiiviset osa-alueet ovat muisti, tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus (Reeder & Wykes 2010, Reeder ym. 2017, 2722 mukaan). Nämä osa-alueet vaikuttavat pitkälti kaikkien tavallisten sosiaalisten ja henkilökohtaisten toimintojen suorittamiseen, ja niillä on merkittävä rooli arjessa toimimisessa (Wykes & Reeder 2005, 11; CIRCuiTS 2020c). Kuntoutusohjelman keskiössä olevat kognitiiviset osa-alueet ovat esitelty lyhyesti kuvassa 3. Kuvassa muisti on jaettu tarkemmin työmuistiin sekä pitkäkestoiseen muistiin.



Kuva 1. CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa kehitettävät kognitiiviset osa-alueet (CIRCuiTS 2020c).

Muisti

Muisti on yksi merkittävimmistä kognitiivisista taidoista, jota tarvitaan jokapäiväisessä arjessa. Muistia käytetään jatkuvasti sekä tietoisesti että tiedostamattomasti. Esimerkiksi palauttaessa mieleen puhelinnumeroa käytetään muistia tietoisesti, mutta muisti on tärkeässä roolissa myös muun muassa lukiessa tai kirjoittaessa tietokoneella tekstiä, vaikka muistin käyttöä ei tiedostaisikaan. (Brown 2019, 284.)

Muisti voidaan jakaa lyhytkestoiseen muistiin, pitkäkestoiseen muistiin ja työmuistiin. Lyhytkestoisen muistin kautta pystymme pitämään rajoitetun määrän asioita mielessämme muutamia sekunteja tai minuutteja. Työmuisti toimii lyhytkestoisen muistin varastona, ja siellä käsitellään aktiivisesti ja jatkuvasti uutta informaatiota. Työmuisti mahdollistaa usean informaation pitämisen mielessä, jolloin asioiden yhtäaikainen prosessointi on mahdollista. (Brown 2019, 294-295.) Työmuisti voidaan jakaa fonologiseen silmukkaan sekä visuospatiaaliseen luonnoslehtiöön. Fonologinen silmukka toimii verbaalisen ja auditiivisen informaation varastona, kun taas visuospatiaaliseen luonnoslehtiöön varastoidaan visuaalista, avaruudellista ja mahdollisesti kinesteettistä informaatiota. (Wykes & Reeder 2005, 24-25.)

Muistin kannalta olennainen termi on myös episodinen puskuri (episodic buffer). Episodinen puskuri yhdistää ja liittää tietoa työmuistista ja pitkäkestoisesta muistista keskenään. Episodisesta puskurista tieto siirtyy yhdistämisen jälkeen eteenpäin pitkäkestoiseen muistiin. (Wykes & Reeder 2005, 26.) Pitkäkestoisessa muistissa sijaitsee laajemmin elämän aikana kertynyt informaatio, eikä sen kapasiteettia osata määritellä kovinkaan tarkkaan. Pitkäkestoinen muisti voidaan luokitella tyypinsä mukaan semanttiseen, episodiseen ja proseduraaliseen muistiin. (Brown 2019, 294.)

Semanttisen muistin avulla muistetaan erilaisia faktapohjaisia asiasisältöjä, kuten esimerkiksi koulutuksen kautta opittua faktatietoa. Episodisen muistin avulla puolestaan muistetaan erilaisia elämän tapahtumia, kuten muistoja lomamatkalta tai aikaisemmin sattuneen onnettomuuden tapahtumat. Proseduraalinen muisti sisältää tietoa, kuinka suorittaa erilaisia toimintoja, kuten tehdä ruokaa tai ajaa pyörällä. Proseduraalisen muistin sisältö ei useinkaan ole tietoisesti saatavilla, vaan sen käyttö tapahtuu epäsuorasti. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, ettei toiminnon suorittamista, kuten pyörällä ajamista, tyyppillisesti pysty sanoittamaan tai avaamaan tarkemmin. Proseduraalisen muistin

kehittäminen on pitkäaikaisempi prosessi, mutta muistin kehityttyä se ei ole juurikaan altis virheille. (Brown 2019, 294.)

Skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä muistin ongelmat kohdistuvat erityisesti lyhytkestoisen muistin toimintaan sekä tiedon vastaanottamiseen ja käsittelyyn (Huttunen 2018). Myös työmuistissa ja episodisessa muistissa voi usein esiintyä häiriöitä. Monissa tutkimuksissa on lisäksi havaittu näönvaraisen muistin ja hahmottamisen vaikeuksia, jotka hankaloittavat muun muassa visuaalisten ohjeiden lukemista ja erilaisissa ympäristöissä liikkumista. Kielellisen työmuistin haasteet voivat näyttäytyä esimerkiksi siten, että henkilöllä on vaikeuksia ymmärtää toisten puhumia pitkiä lauseita loppuun. Ongelmat episodisessa muistissa puolestaan vaikuttavat erityisesti uuden oppimiseen ja mieleenpautukseen negatiivisesti. (Tuulio-Henriksson 2014, 233, 236.)

Tarkkaavuus (attention)

Tarkkaavuus auttaa valikoimaan ympäristöstä tarvittavan ja olennaisen tiedon meneillään olevan tehtävän tai toiminnon suorittamiseksi. Oma huomiota on mahdotonta kohdentaa kaikkiin saatavilla oleviin ärsykkeisiin, jolloin tarkkaavuuden avulla kykenemme keskittymään olennaiseen informaatioon ja karsimaan pois epäoleellisen. (Brown 2019, 282-283.)

Tarkkaavuus voidaan tarkemmin jakaa valikoivaan tarkkaavuuteen, jaettuun tarkkaavuuteen ja valppauteen (vigilance). Valikoivan tarkkaavuuden avulla on mahdollista selvittää ympäristöstä olennaiset ärsykkeet toiminnan kannalta ja kiinnittää huomio niihin. Valikoiva tarkkaavuus on olennainen lähes kaikessa toiminnassa ja ilman tätä taitoa ympäristön ärsykkeet ylikuormittaisivat ihmisten aistikanavat. Valikoivan tarkkaavuuden avulla päivittäisten toimintojen suorittaminen onnistuu sujuvammin ja tehokkaammin, kun tarkkaavuuden avulla on mahdollista keskittyä vain toiminnan kannalta olennaisiin asioihin. (Brown 2019, 283.)

Ensisijaisesti ihminen selviytyy erilaisista toiminnoista paremmin, jos hän tekee vain yhtä asiaa kerrallaan. Arjessa voi kuitenkin toisinaan tulla vastaan tilanteita, joissa vaaditaan kahden asian tekemistä yhtä aikaa. Jaettu tarkkaavuus mahdollistaa huomion kiinnittämisen kahteen tai useampaan asiaan yhtäaikaaisesti. Valppaus (vigilance) puolestaan mahdollistaa tarkkaavuuden ylläpidon pidemmällä aikavälillä. Valppaus vaatii kuitenkin suorittajalta jatkuvaa valmiutta reagoida kohdeärsykkeeseen. Valppautta vaaditaan

esimerkiksi ruokaa laitettaessa, jotta ihminen kykenee tarkkailemaan uunissa olevan ruoan kypsymistä toistuvasti. (Brown 2019, 283-284.)

Tarkkaavuus voi häiriintyä sekä henkilön sisäisten tekijöiden että erilaisten ympäristötekijöiden vuoksi. Henkilöstä riippuvia sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa henkilön omat ajatukset tai hänen kokema ahdistus. (Brown 2019, 282-283.) Tarkkaavuuteen vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat esimerkiksi melu, lämpötila tai toisten ihmisten läsnäolo. Skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä on tutkitusti havaittu myös yleisesti heikentyneempi kyky kohdistaa omaa tarkkaavuuttaan oletettuun kohdeärsykkeeseen. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että skitsofreniaa sairastavat henkilöt häiriintyvät ympärillä olevista ärsykkeistä herkemmin kuin sairastamattomat henkilöt. Tarkkaavuuden ongelmiin vaikuttavat osaltaan sairastuneiden henkilöiden lyhytkestoisen muistin ongelmat, koska tarkkaavuus vaatii onnistuakseen erityisesti lyhytkestoisen muistin aktivointia. (Wykes & Reeder 2005, 24, 33.)

Toiminnanohjaus (executive functioning)

Toiminnanohjaus käsittää monimutkaisemmat ja moninaisemmat kognitiiviset taidot, jotka vaativat laajempaa tietoisuuden tasoa ja tietoista ponnistelua (Brown 2019, 285). Toiminnanohjaukseen kuuluvat muun muassa ongelmanratkaisukyky, päättelykyky ja päätöksenteko sekä suunnittelu ja järjestäminen (Brown 2019, 285; CIRCuITS 2020c). Lisäksi myös metakognitio voidaan määritellä toiminnanohjauksen alaiseksi (Brown 2019, 285). Toiminnanohjaus mahdollistaa tavoitesuuntautuneen käyttäytymisen ja sen avulla on mahdollista toimia tarkoituksenmukaisesti ottamalla huomioon omat henkilökohtaiset tiedot ja taidot, tulevaisuuden odotukset, nykyiseen elämäntilanteeseen liittyvät seikat sekä henkilökohtaiset tarkoitukset ja arvot (Moran & Gardner 2018, 25).

Toiminnanohjaus tai sen osatekijät (esimerkiksi päättelykyky ja suunnittelu) eivät ole yksittäisiä kognitiivisia taitoja, vaan toiminnanohjaus on yläkäsite erilaisille kognitiivisille prosesseille, joita tarvitaan esimerkiksi suunnittelun ja tavoitteelliseen toiminnan toteuttamiseksi (Huizinga, Baeyens & Burack 2018, 1). Toiminnanohjauksen haasteet ilmenevät tiedonkäsittelyn haasteina ja itsenäisen toiminnan vaikeuksina, ja vaikeudet näkyvät mm. sosiaalisissa suhteissa ja vaativammassa arkielämän toimissa sekä rutiinimaisissa suorituksissa (Toiminnanohjaus, Terveyskylä, Aivotalo 2018). Haasteet toiminnanohjauksessa voivat johtua myös muiden kognitiivisten osa-alueiden häiriöistä, kuten visuaalisen tiedon käsittelyn, työmuistin, pitkäkestoisen muistin, episodisen puskurin

toiminnan tai tarkkaavuuden haasteista. Toiminnanohjauksella on lisäksi suuri vaikutus metakognitiivisiin prosesseihin ja yleisesti kognitiivisten taitojen hallintaan, jonka vuoksi kognitiivisia taitoja harjoittaessa toiminnanohjaus on merkittävässä roolissa. (Wykes & Reeder 2005, 55.)

3.4.2 CIRCuiTS-kuntoutusohjelman rakenne

CIRCuiTS-ohjelma rakentuu noin 40 harjoituskerrasta. Harjoituskertoja suositellaan toteutettavaksi kolme kertaa viikossa, noin tunnin mittaisissa istunnoissa. (Reeder ym. 2017, 2722.) Ohjelman harjoitteet on ensisijaisesti tarkoitettu toteutettavaksi yhdessä sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilön kanssa, kuten terapeutin tai omahoitajan. Ammatillaisen tehtävänä on tukea opittujen taitojen siirtämistä arkielämään. Ammatillainen voi tämän tavoitteen saavuttamiseksi antaa asiakkaalle itsenäisiä harjoitteita tai kotitehtäviä liittyen yhdessä opittuihin teemoihin. CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käyttö skitsofreniaa sairastavan henkilön kuntoutuksessa vaatii sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselta erillisen maksullisen koulutuksen. (CIRCuiTS 2020b.)

Kuntoutusohjelma koostuu kahdentyyppisistä harjoitteista: abstrakteista tehtävistä (abstract tasks) ja käytännön harjoituksista (exercises). Abstraktien tehtävien tarkoituksena on harjoittaa tiettyä kognitiivista taitoa, ja niistä on pyritty tekemään yksinkertaisia sisältöiltään. Abstraktit tehtävät eivät suoranaisesti kohdenna tosielämän tilanteisiin tai toimintaan. Käytännön harjoitukset sen sijaan perustuvat arkielämän toimintoihin. Ne ovat haasteellisempia ja vaativat tekijältään moninaisesti kognitiivisia taitoja. Harjoitusten teemat voivat liittyä esimerkiksi työhön, ruoanlaittoon, ostoksilla käymiseen tai sosiaalisiin tilanteisiin. (CIRCuiTS 2020b.) Kuvassa 1. on esimerkki kuntoutusohjelman käytännön harjoituksesta.



Kuva 2. Esimerkki käytännön harjoituksesta (Reeder ym. 2016, 292).

CIRCuITS-kuntoutusohjelman tehtävät rakentuvat pelimuotoisesti kylän (village) ympärille (kuva 2). Kylässä asiakas suorittaa harjoitteita eri rakennuksissa. Opistossa (college) toteutetaan kaikki abstraktit tehtävät. Käytännön harjoitukset sen sijaan tehdään teemasta riippuen eri rakennuksissa; esimerkiksi supermarketissa suoritetaan ostoksiin liittyvät tehtävät. Kirjastossa (library) asiakas pääsee tarkastelemaan tehtäviensä pisteitä, omia tavoitteitaan sekä arvioidaan tehtävien vaikeudesta ja suoritusajasta. (CIR-CuITS 2020b.)



Kuva 3. CIRCuiTS-kylä (CIRCuiTS 2020b).

Kirjastosta asiakas näkee lisäksi pelin aikana hyödyllisimmäksi merkitsemiään strategioita sekä omia pohdintojaan strategioiden soveltamisesta arkielämässä. Strategiat ovat yksilöllisiä tukikeinoja, joita asiakkaan on tarkoitus hyödyntää ja kehittää kuntoutusohjelman aikana tavoitteiden saavuttamiseksi sekä kognitiivisen suorituskyvyn parantamiseksi. Strategioiden käyttö on metakognitiivisen lähestymistavan perusta. Jokaisen tehtävän kohdalla asiakas valitsee tehtävän suorittamiseen strategioita työskentelyn helpottamiseksi. Strategiat voivat olla esimerkiksi ääneen puhumista tai tekstin eri osien korostamista. Tehtävän suorittamisen jälkeen asiakas arvioi käytetyn strategian hyödyllisyyttä. (Cellard ym. 2015, 324; CIRCuiTS 2020b.)

3.4.3 Tutkimuksia kuntoutusohjelmasta

Reeder ym. (2017) ovat tutkineet CIRCuiTS-kuntoutusohjelman soveltuvuutta ja tehokkuutta skitsofreniaa sairastavien henkilöiden kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kuntoutuksessa. Tutkimuksen mukaan CIRCuiTS-kuntoutusohjelma on edellä mainitulle kohderyhmälle toimiva kognitiivisen kuntoutuksen muoto. Kuntoutusohjelma edistää

sairastuneiden henkilöiden muistin sekä sosiaalisen toimintakyvyn parantumista. Erityisesti visuaalisessa muistissa havaittiin merkittäviä muutoksia tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä kuntoutusohjelman jälkeisessä hoidossa ja seurannassa. (Reeder ym. 2017, 2720, 2727, 2728.)

Reeder ym. (2016) ovat myös tutkimuksessaan arvioineet CIRCuiTS-kuntoutusohjelman soveltuvuutta ja käyttökelpoisuutta psykoosisairaiden henkilöiden kuntoutuksessa. Kvalitatiivisen haastattelututkimuksen analysoinnista kävi ilmi, että CIRCuiTS-terapian vastaanottaminen oli pääasiallisesti positiivinen kokemus tutkimukseen osallistuneille 20:lle skitsofreniadiagnoosin saaneelle henkilölle. Positiivisten kokemusten perusteella henkilöiden kognitiivisen toimintakyvyn pääteltiin kehittyneen sekä uusien strategioiden käytön sisältyneen päivittäisiin toimintoihin. Tutkimuksen tulokset kuvaavat CIRCuiTS-kuntoutusohjelman korkeaa käyttökelpoisuutta sekä kuntoutujien että ammattilaisten keskuudessa. (Reeder ym. 2016, 288, 302-303.)

Myös Cellard ym. (2015) ovat tutkineet CIRCuiTS-kuntoutusohjelman vaikutusta skitsofrenian alkuvaiheissa visuaaliseen episodiseen muistiin ja muihin kognitiivisen toimintakyvyn alueisiin nuorilla ranskalais-kanadalaisilla aikuisilla. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden episodisessa muistissa sekä muissa kognition osa-alueissa tapahtui merkittäviä positiivisia muutoksia 40 kerran terapiajakson jälkeen. Kuntoutusohjelma arvioitiin toimivaksi myös terapiakäyntien tiheyden sekä viikkoon sisällytettyjen tuntimäärien perusteella. Tutkimustulokset ilmensivät lisäksi kuntoutusohjelman hyvää soveltuvuutta skitsofreniaa sairastavien nuorten ranskalais-kanadalaisten keskuudessa. (Cellard ym. 2015, 321-322, 339-341.)

Palumbo ym. (2019) ovat puolestaan selvittäneet tutkimuksessaan ohjelman toteutettavuutta ja tehokkuutta italiankielisenä versiona. Tutkimuksesta saatiin hyviä tuloksia mm. osallistuneiden oppimiskyvyn, tiedonkäsittelyn nopeuden sekä työmuistin kehittämisessä. Lisäksi ohjelma vaikutti positiivisesti tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden itsetuntoon ja toimintakykyyn arjessa. Ohjelma koettiin yleisesti ottaen miellyttäväksi ja hyödylliseksi osallistuneiden keskuudessa. (Palumbo ym. 2019, 3103, 3109-3111.)

4 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Olemme toteuttaneet opinnäytetyöprosessimme konstruktivistista mallia mukaillen. Mallin työskentelyvaiheet ovat ohjanneet toimintaamme prosessin aikana. Konstruktivistisen mallin ytimenä voidaan pitää ajatusta, jonka mukaan kehittäminen perustuu oppimiseen toiminnan ja vuorovaikutuksen kautta, yhteiseen tekemiseen, jatkuvaan reflektointiin sekä menetelmäosaamiseen. Konstruktivistisen mallin mukaan prosessin eteneminen on enemmän syklistä kuin lineaarista, ja prosessin vaiheet usein limittyvät toisiinsa. (Salonen ym. 2017, 52-53.) Opinnäytetyöprosessin aikana me kehittämistyön toteuttajat olemme työskennelleet yhdessä Teams-videopuhelujen välityksellä sekä mahdollisuuksien mukaan tavanneet kasvotusten.

4.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi

Konstruktivistisessa mallissa kehittämistoiminta alkaa kehittämistarpeen tunnistamisesta, jolloin kehittämistoimintaa lähdetään toteuttamaan esimerkiksi käytännön työssä ilmenneen muutostarpeen myötä. Tässä vaiheessa on olennaista muodostaa yhteinen käsitys kehittämisen kohteesta. Kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen seuraa ideointivaihe, jolloin voidaan ideoida tarkemmin nykyisessä käytännössä olevia muutostarpeita sekä muutoksen saavuttamisen keinoja. Ideointivaiheessa luodaan myös alustava etenemissuunnitelma kehittämistoiminnalle. (Salonen ym. 2017, 56-58.)

Saimme opinnäytetyön toimeksiannon alkusyksystä 2020 Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin psykiatrian tulosalueelta. Toimeksiantajamme informoi meitä kehittämistyön tarpeesta sekä CIRCuiTS-kuntoutusohjelman toteutuksen laajuudesta ja haasteista. Toimeksiantajamme esitti tarpeen CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa mukailevalle oppaalle, esitteelle tai vihkolle, joka olisi luotu tukemaan asiakkaan pitkäjänteistä kuntoutusprosessia. Tuotoksen toivottiin sisältävän käytännön harjoituksia ja neuvoja, joita asiakas kykenisi yhdistämään omaan arkeensa. Rakenteeltaan tuotoksen toivottiin olevan selkeä ja ymmärrettävä asiakkaan näkökulmasta.

Ideointivaiheen aikana olimme yhteydessä toimeksiantajan edustajaan videopuheluiden sekä sähköpostiviestien kautta. Näiden yhteydenottojen aikana muodostui yhteinen käsitys kehittämistyön tuotoksen tarkemmasta sisällöstä sekä aihealueiden rajaamisesta. Päädyimme toteuttamaan tuotoksen CIRCuiTS-ohjevihkon muodossa. Rajasimme

alustavasti CIRCuiTS-ohjevihkon harjoitusten painotukseksi kuntoutusohjelman abstraktit tehtävät. Sovimme, että kuntoutusohjelman muita aihealueita käsiteltäisiin vihkossa suppeasti. Suunnittelimme toimeksiantajan edustajan kanssa, että aloittaisimme työskentelyprosessin perehtymällä aiheeseen liittyvään teoretietoon sekä CIRCuiTS-kuntoutusohjelman sisältöön. Näiden vaiheiden jälkeen sovimme aloittavamme CIRCuiTS-ohjevihkon kehittämisen.

4.2 Suunnitteluvaihe

Konstruktivistisen mallin suunnitteluvaiheessa tarkennetaan ideointivaiheessa ilmenneitä ajatuksia kehittämistyöstä sekä työn tavoitteita ja toteuttamisedellytyksiä. Tässä vaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma sekä tarkennetaan kehittämistyön suuntausta. Lisäksi vaiheen aikana toteutetaan taustaselvitystä syventymällä tutkimustietoon sekä muuhun kirjallisuuteen kehittämistyön aiheesta. (Salonen ym. 2017, 59-60.)

Suunnitteluvaiheessa laadimme kehittämistyötämme ohjaavan opinnäytetyön suunnitelman sille määriteltujen vaiheiden mukaisesti. Suunnitelmamme vaiheita olivat kehittämistyön tarve ja tarkoitus, toimintaympäristö, teoreettiset lähtökohdat, kehittämistyön malli, kehittämistyön arviointi, eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset sekä aikataulu ja julkaiseminen. Suunnitteluvaiheessa laajensimme tietämystämme erityisesti skitsofreniasta ja sen oirekuvasta, kognitiivisesta kuntoutuksesta sekä CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytöstä ja sisällöstä.

Konsultoimme suunnitteluvaiheen aikana säännöllisesti toimeksiantajan edustajaa prosessin kehityksestä. Suunnitteluvaiheessa järjestimme ja osallistuimme opinnäytetyön suunnitelman etenemistä koskeviin Teams-kokouksiin sekä toimeksiantajan edustajan että ohjaavien opettajien kanssa. Me opinnäytetyön toteuttajat keskustelimme myös jatkuvasti dialogisesti keskenämme, jotta yhteinen käsitys kehittämistyöstämme säilyisi, ja jotta hyötyisimme toistemme yksilöllisistä näkökulmista. Ennen suunnitelman esitystä hyväksyimme suunnitelmamme ohjaavalla opettajalla sekä toimeksiantajan edustajalla. Esitimme suunnitelmamme seminaarissa joulukuussa 2020, jonka jälkeen vielä muokkasimme suunnitelmamme lopulliseen muotoonsa saamiemme kehitysehdotusten myötä.

Suunnitteluvaiheessa olimme toimeksiantajan edustajan toiveesta yhteydessä CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa ylläpitäviin ammattilaisiin (The CIRCuiTS Team)

ajatuksenamme kertoa aikeistamme toteuttaa kehittämistyömme tuotos kuntoutusohjelman pohjalta. Sähköpostitse käydyn keskustelun päätteeksi saimme CIRCuiTS-tiimin edustajalta luvan toteuttaa ohjevihko suunnittelemaillamme tavalla. CIRCuiTS-tiimin edustaja esitti toiveen, että voisimme halutessamme lähettää valmiin ohjevihkon myös heidän tiimilleen.

Täytimme suunnitelmavaiheen päätteeksi opinnäytetyön suunnitelmalomakkeen sekä toimeksiantosopimuksen ja saimme niihin tarvittavat allekirjoitukset alkuvuodesta 2021. Opinnäytetyöprosessimme aikana suunnittelu- ja toteutusvaiheet toteutuivat osittain rinnakkain, kuten konstruktivistista mallia hyödynnettäessä on tyypillistä.

4.3 Toteutusvaihe

Konstruktivistien mallin mukainen kehittämistyön toteutusvaihe aloitetaan, kun työn suunnitelma on hyväksytty ja valmis laitettavaksi käytäntöön. Toteutusvaiheessa eteneminen tapahtuu suunnitelmaa mukailien, vaikka suunnitelma suurella todennäköisyydellä vielä tarkentuu vaiheen edetessä. Muutoksen saavuttamiseksi ja ammatillisen kehittymisen mahdollistamiseksi vertaistuki, ohjaus ja muu palaute sekä aktiivinen sisäinen ja ulkoinen viestintä ovat vaiheessa oleellisia. (Salonen ym. 2017, 62.)

CIRCuiTS-ohjevihkon varsinainen toteuttamisprosessi alkoi tammikuussa 2021 teoriaosaamisen laajentamisella ja tarkemmalla perehtymisellä aiheen kirjallisuuteen, sähköisen kuntoutusohjelman sisältöön sekä terapiaprosessin vaiheisiin. Näiden työvaiheiden jälkeen aloitimme CIRCuiTS-ohjevihkon työstämisen. Toteutusvaiheen aikana olimme jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenämme, jotta yhteisymmärrys kehittämistyön toteutuksesta säilyisi. Olimme myös useasti yhteydessä toimeksiantajan edustajaan sähköpostiviestitse sekä videoyhteyden kautta, ja saimme edustajalta kannustusta ja hyödyllisiä neuvoja kehittämistyön toteuttamiseksi. Järjestimme lisäksi ohjaavan opettajamme kanssa Teams-palaverin työskentelymme tueksi ja saimme häneltä ohjausta toteutusvaiheessa myös sähköpostiviestien kautta.

Toteutusvaiheen alkaessa saimme mahdollisuuden hyödyntää toimeksiantajan edustajan käyttäjätunnuksia CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaan. Loimme ohjelmaan harjoitusasiakkaan, ja tätä kautta pääsimme tutkimaan kuntoutusohjelman käyttöä ja harjoituksia asiakkaan näkökulmasta. Perehdyimme ohjelman abstrakteihin tehtäviin ja käytännön harjoituksiin suorittamalla niitä asiakkaan roolissa. Syventääksemme vielä

ymmärrystämme asiakkaan toiminnallisesta roolista CIRCuiTS-terapiassa, olimme seuraamassa toimeksiantajan edustajan toteuttamaa CIRCuiTS-terapiakäyntiä Teams-yhteyden kautta. Terapiakäynnin seuraamiseen olimme saaneet suostumuksen asiakkaalta, toimeksiantajan edustajalta sekä opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta. Asiakkaan henkilötietoja tai muita tunnistettavia yksityiskohtia ei käsitellä tässä opinnäytetyössä.

Kehittämistyön ideointi- ja suunnitteluvaiheessa sekä toteutusvaiheen alussa ohjevihkon keskiössä olivat CIRCuiTS-kuntoutusohjelman abstraktit tehtävät, mutta perehdyttämme tarkemmin kuntoutusohjelman sisältöön päädyimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa uudelleensuuntaamaan toteutustamme. Keskusteltuamme toimeksiantajan kanssa suuntasimmekin tarkastelun kohteeksi erityisesti ohjelman käytännön harjoitukset. Tulimme yhteisen dialogisen keskustelun päätteeksi lopputulokseen, että käytännön harjoituksiin keskittyminen palvelisi tehokkaammin opinnäytetyön tarkoitusta sekä rajaisi selkeämmin työn aihetta. Lisäksi CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaan perehtyessämme ymmärsimme, että abstraktien tehtävien tärkein päämäärä on pohjustaa käytännön harjoitteita sekä herätellä asiakasta kognitiivisten taitojen käyttöön (ks. CIRCuiTS 2020b). Tämä seikka myös osaltaan vaikutti päätökseemme keskittyä ohjevihkossa enimmäkseen käytännön harjoitteisiin.

4.3.1 CIRCuiTS-ohjevihko

CIRCuiTS-ohjevihkon luomisessa tärkeimmät tavoitteemme olivat motivoivien käytännön esimerkkien ja harjoitusten tarjoaminen näyttöön perustuen, asiakasta kannustava ja informoiva kirjoitusasu, helppo lähestyttävyyys ja saavutettavuus sekä vihkon miellyttävä visuaalinen ulkomuoto. CIRCuiTS-ohjevihkon ulkoasu, sisältö ja rakenne alkoivat hahmottua tarkemmin toteutusvaiheen edetessä.

Päätimme hyödyntää ohjevihkon kokoamisessa ja visuaalisen ulkomuodon toteuttamisessa Canva-suunnitteluohjelmaa. Suunnitteluohjelman valintaan vaikuttivat sen helppokäyttöisyys ja maksuttomuus. Canva-suunnitteluohjelmalla pystyimme myös luomaan ohjevihkon kaltaisen suuremman kokonaisuuden. Ohjevihkon ulkoasua muodostaessamme valitsimme vihkoon tietyn väriteeman, selkeän fontin sekä miellyttävää kuvitusta. Pyrimme ohjevihkoa kootessamme käyttämään mahdollisimman paljon CIRCuiTS-kuntoutusohjelmasta tuttuja termejä ja käsitteitä.

CIRCuiTS-ohjevihkon pääpainotus on asiakkaan arkielämään sovellettavissa käytännön harjoituksissa. Käytännön harjoitusten lisäksi varasimme ohjevihkon alkuun sivut tavoitteille ja strategioille. Asiakkaalla on mahdollisuus kirjata näille sivuille omat tavoitteensa kuntoutusjakson ajalle sekä hyödyllisimmät strategiansa. Päädyimme tähän ratkaisuun, sillä tavoitteet ja strategiat ovat tärkeässä roolissa CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa ja tukevat vahvasti kognitiivisten taitojen siirtymistä arkielämään (ks. CIRCuiTS 2020b; Hiekkala-Tiusanen ym. 2019, 2014). Laadimme vihkoon lisäksi Abstraktit tehtävät -sivun, jolle pyrimme selkeyttävien esimerkkien kautta tiiviisti kertomaan kuntoutusohjelman abstraktien tehtävien merkityksestä asiakkaan arkielämään. Ohjevihkon loppuun lisäsimmme sivun yhteenvedolle, johon asiakas saa kirjoittaa ajatuksiaan kuntoutusohjelmasta sekä ohjevihkon käytöstä.

4.3.2 Toiminnan analysoiminen, soveltaminen ja porrastaminen

Lähdimme ideoimaan ja toteuttamaan CIRCuiTS-ohjevihkon käytännön harjoitusten sisältöä toimintaterapian ydinosamisalueen kautta eli toiminnan analysoinnin sekä toiminnan porrastamisen ja soveltamisen pohjalta. Skitsofreniaa sairautena on kuvailtu aivojen tiedonohjauksen säätelyhäiriöksi, ja tämä häiriö vaikeuttaa olennaisten arkisten toimintojen päivittäistä suorittamista (Suvisaari ym. 2019a). Vihkon käyttäjäkunnan, eli skitsofreniaa sairastavien henkilöiden, kognitiiviset kyvyt heikentyvät ainakin tarkkaavaisuuden, muistitoimintojen, toiminnanohjauksen, kielellisten valmiuksien ja yleisen älyllisen tason osalta (Muzio ym. 2010, 909). Näitä kaikkia kognitiivisia osa-alueita vaaditaan arkisista toiminnoista selviytymiseen, joita CIRCuiTS-kuntoutusohjelmassa harjoitellaan. Toimintakyvyn heikkenemisen myötä tavalliset arkiset toimet saattavat tuntua ylittävää haastavilta, jolloin skitsofreniaan sairastunut henkilö hyötyy toiminnan porrastamisesta ja soveltamisesta. Lisäksi CIRCuiTS-ohjevihkon mahdollisen laajan käyttäjäkunnan vuoksi koimme tarpeelliseksi kehittää vihkoon monipuolisia ja käyttäjien vaihtelevaa kognitiivista tasoa palvelevia harjoituksia.

Toteutimme tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytännön harjoituksille saadaksemme selville harjoituksen toiminnallisia vaatimuksia. Toimintaa analysoimalla saadaan kattavasti ja järjestelmällisesti tietoa tarkasteltavasta toiminnasta (Hersch, Lamport & Coffey 2005, 45). Sen avulla voidaan tarkemmin selvittää toimintaan tarvittavia taitoja, tyypillisiä ominaisuuksia ja kulttuurisia merkityksiä. Analysointi tukee toiminnan mukauttamista ja sen avulla analysoitua toimintaa pystyy

porrastamaan sekä soveltamaan. Soveltamisen ja porrastamisen kautta toimintaan on mahdollista valita sopiva haasteellisuus asiakkaan taitoihin ja kykyihin nähden. (Thomas 2012, 3-4, 7.) Esimerkki toteuttamastamme tehtäväsuuntautuneesta toiminnan analyysistä löytyy opinnäytetyön liitteestä 1.

Tehtäväsuuntautuneiden toiminnan analyysien perusteella aloimme ideoimaan käytännön harjoituksia ohjevihkoon soveltamalla ja porrastamalla toimintaa viikon käyttäjäkunnalle sopivaksi. Toiminnan soveltamista (adaptation) ja porrastamista (gradation) käytetään, jotta toiminnan suorittamisen vaatimuksia kyettäisiin muokkaamaan asiakkaalle sopivampaan muotoon. Muutos voi tapahtua toiminnan rakenteissa, itse toiminnassa tai sen muodossa. Porrastamalla toimintaa lisätään tai vähennetään vähitellen toiminnan vaatimuksia muuttamalla prosessia, työkaluja, materiaaleja tai ympäristöä. Porrastamisessa on tärkeää ottaa huomioon asiakkaan toiminnallinen historia sekä kyvyt, jolloin toiminnasta ei tule liian haasteellista tai helppoa, vaan se edistää asiakkaan suoriutumista. (Hersch, Lampert & Coffey 2005, 63-66.) Hyödynsimme toiminnan soveltamisen ja porrastamisen teoriaa ohjevihkossamme esimerkiksi jakamalla tietty tehtäväkokonaisuus pienempiin, helpommin toteutettavissa oleviin osatehtäviin.

4.3.3 Ohjevihkon käytännön harjoitukset

Ohjevihkon käytännön harjoituksia ideoidessamme jaoimme CIRCuiTS-kuntoutusohjelman harjoitukset keskenämme ja pohdimme aluksi itsenäisesti harjoitusten sisältöä toiminnan analyysieja sekä teorian tietoa hyödyntäen. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi ideoimamme harjoitukset ja vertaisarvioimme toistemme aikaansaannoksia. Jos jokin harjoitus tuntui hankalasti arkielämään soveltuvalta, pohdimme yhdessä vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa harjoitus. Joihinkin harjoituksiin paneuduimme yhdessä niiden haastavuuden vuoksi. Pyrimme pohtimaan harjoitteiden vaikeustasoa ja arkeen sovellettavuutta aina asiakkaan näkökulmasta.

Jaoimme ohjevihkon käytännön harjoitukset CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytännön harjoitusten mukaisesti tehtäväkokonaisuuksiin. Nimesimme kokonaisuudet suurimalta osin samalla tavalla kuin kuntousohjelman harjoitukset. Yhdistimme vihkoon joitakin samankaltaisia arkiteemoja käsitteleviä harjoituksia suuremmiksi tehtäväkokonaisuuksiksi. Jokainen ohjevihkon tehtäväkokonaisuus sisältää alustuksen aiheeseen sekä vaihtelevan määrän käytännön harjoituksia ja vinkkejä. Esimerkki yhdestä tehtäväkokonaisuudesta löytyy kuvasta 4.

LIKKUMINEN ERILAISSA YMPÄRISTÖISSÄ

Tehtävät: Reitin suunnittelu ja Missä olet

Reitin suunnittelu -tehtävissä harjoittelit suunniteltuun määränpään saapumista mahdollisimman lyhyessä ajassa välietapit huomioiden. Reitin varrella sinun täytyi huomioida myös mahdolliset esteet, kuten tietyömaat. Missä olet -tehtävissä puolestaan harjoittelit havainnoimaan kahta asiaa yhtä aikaa: seuraamaan omaa liikkumistasi kaupungilla sekä samanaikaisesti siirtymistäsi kartalla paikasta toiseen.

Erilaisissa ympäristöissä liikkuminen vaatii suunnittelutaitoja, hyvää havainnointikykyä sekä taitoa mukauttaa omaa toimintaa, jos kaikki ei sujukaan suunnitelmien mukaisesti. Reitin suunnittelusta on arkielämässä kovasti hyötyä, jos olet esimerkiksi kiireinen, liikut vierassa paikassa tai sinun täytyy hyödyntää käytettävissä oleva aika mahdollisimman tehokkaasti. Varsinkin uusissa paikoissa liikkuessasi saatat päätyä tilanteeseen, jossa sinun tulee havainnoida ympäristöä sekä seurata reittiohjeita samanaikaisesti.

Harjoituksia:

Tutustu reittiin etukäteen.

Voit käydä kävelemässä tai ajamassa kulkuvälineellä suunnittelemasi reitin esimerkiksi päivää ennen sovitua ajankohtaa. Näin saat etukäteen selville, kuinka kauan sinulla suurin piirtein kestää saapua määränpään reittiäsi pitkin sekä mahdolliset hidasteet reitillä, kuten tietyömaat.

Paina mieleesi ympäristön yksityiskohtia.

Kiinnitä kaupungilla kulkiessasi huomioita erilaisiin maamerkkeihin (silta, ravintola, patsaat, puistot...). Maamerkkien avulla saattaa olla helpompaa tunnistaa tiettyjä alueita ja kulkureittejä myöhemmin. Voit halutessasi kirjoittaa näkemäsi maamerkkejä muistiin.

Piirrä reittisi kotikaupunkisi karttaan.

Jos koet reitin hahmottelemisen kartalle helpottavan sinua, voit tulostaa kotikaupunkisi kartan ja piirtää suunnittelemasi reitin siihen välietappeineen. Liikkuessasi voit seurata matkaasi kartalla esimerkiksi sormen avulla.

Käytä karttasovellusta reitin hahmottamiseen ja suunnitteluun.

Sähköiset kartat ovat helppokäyttöisiä reittioppaita ja lähes jokaisesta älypuhelimesta löytyy nykyään karttasovellus jo valmiiksi asennettuna. Jos sähköinen reittiopas on sinulle uusi tuttavuus, voit pyytää neuvoja sen käyttöön läheisiltäsi.

Muista huomioida välietapit.

Jos sinulla on reitin varrella paikkoja, joissa olet suunnitellut käyväsi ennen varsinaista määränpäättä, kannattaa ne kirjoittaa ylös esimerkiksi muistilapulle tai puhelimen muistioon. Voit tarkistaa välietappien sijainnit kartasta tai karttasovelluksesta ja suunnitella reittisi kulkemaan niiden kautta.

Kysy neuvoa.

Toisinaan suuntavaistomme pettää, emmekä onnistu löytämään oikeaa reittiä haluttuun paikkaan. Reittiohjeita kannattaa rohkeasti kysyä vastaantulevilta ihmisiltä tai esimerkiksi lähellä olevien kauppojen ja liikkeiden henkilökunnalta. Tällaiseen tilanteeseen kannattaa tarvittaessa varata paperia ja kynää, jos reittiohjeita on hankala muistaa ulkoa.

Pyydä kaveri matkaseuraksi.

Tuntemattomaan kaupunkiin tai sijaintiin on mukavampaa mennä ensimmäistä kertaa läheisen ihmisen kanssa. Voit pyytää ystävää tai perheenjäsentä päiväretkelle kanssasi uuteen kaupunkiin tai lenkkiseuraksi reitin varrelle.



17



18

Kuva 4. Esimerkki CIRCuiTS-ohjevihkon tehtäväkokonaisuudesta.

Muodostimme ohjevihkon käytännön harjoitukset -osion siten, että osio alkaa yleisluontoisemmista kognitiivisia kykyjä harjoittavista tehtäväkokonaisuuksista. Kokonaisuudet muuttuvat vähitellen kehittämään yksityiskohtaisemmin tiettyjä arkielämän taitoja. Ohjevihkon tehtäväkokonaisuudet ja niiden harjoitukset liittyvät CIRCuiTS-kuntoutusohjelman mukaisiin teemoihin eli arkielämän taitoihin, kuten ruoanlaittoon, liikkumiseen erilaisissa ympäristöissä, työnhakuun, kaupassakäyntiin ja rahanhallintaan.

4.4 Arviointivaihe

Konstruktivistisen mallin mukaan arviointia toteutetaan ja se sisältyy kehittämistyön kaikkiin vaiheisiin reflektiivisten periaatteiden ohjaamina. Arvioinnissa olennaista on reflektoida ja tarkastella kriittisesti omaa toimintaa sekä tunnistaa omia heikkouksiaan ja vahvuuksiaan. Arviointivaiheessa kirjoitetaan myös kehittämistoiminnasta loppuraportti,

jossa kerrotaan kirjallisesti kehittämistoiminnan etenemisestä, vaiheista ja oppimisprosessista. (Salonen ym. 2017, 64-65.) Konstruktivistisen mallin mukaisesti toteutimme arviointia opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa. Arvioimme koko opinnäytetyöprosessin ajan omaa sekä toistemme työskentelyä. CIRCuiTS-ohjevihkon harjoitteita ideoidessamme pyysimme toistuvasti toisiltamme mielipiteitä omasta työskentelystä. Olimme kumpikin avoimia rakentavalle kritiikille ja uusille näkökulmille. Työskentelytappamme olivat yhteneväisiä ja pääsimme aina dialogisen keskustelun päätteeksi yhteisymmärrykseen.

Olimme prosessin aikana yhteydessä ohjaavaan opettajaamme opinnäytetyön raportin sisältöön ja virallisten lomakkeiden käsittelyyn liittyvissä asioissa. Konsultoimme läpi opinnäytetyöprosessin toimeksiantajamme edustajaa ja pyysimme aktiivisesti palautetta muun muassa CIRCuiTS-ohjevihkon harjoitteiden soveltuvuudesta ja vihkon rakenteesta. Lähetimme sähköpostitse ohjevihkon alustavan version arvioitavaksi toimeksiantajan edustajalle toteutusvaiheen aikana. Edustajan kehitysehdotusten perusteella muokkasimme ohjevihkoa sekä erityisesti käytännön harjoitusten osuutta selkeämpään muotoon.

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa keräsimme palautetta toimeksiantajaltamme CIRCuiTS-ohjevihkosta ennen opinnäytetyön palautusta ja vihkon hyödyntämistä käytännössä. Palautteen pohjalta muokkasimme ohjevihkoa paremmin käytäntöön soveltavaksi. Loimme vihkon arviointia ja palautetta varten Webropol-kyselyn, jonka lähetimme kolmelle CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa hyödyntävälle ammattilaiselle VSSH:n psykiatrian tulosalueelta. Yksi kolmesta ammattilaisesta oli toimeksiantajamme edustaja.

Arviointikysely sisälsi yhdeksän avointa kysymystä, jotka liittyivät ohjevihkon ulkomuotoon, sisältöön ja sen käytettävyyteen. Kyselyn rakenne ja tarkemmat kysymykset löytyvät liitteestä 2. Lähetimme kyselyn saatekirjeen kanssa kolmelle ammattilaiselle sähköpostitse ja liitimme sähköpostiin CIRCuiTS-ohjevihkon. Saatekirjeessä informoimme ammattilaisia kyselyn vastaamiseen liittyvistä seikoista. Kaikki kolme ammattilaista vastasivat kyselyn jokaiseen kysymykseen. Keräsimme ammattilaisten vastaukset anonymisti ja käsittelemme niitä nimettöminä myös tässä raportissa. Kokosimme CIRCuiTS-ohjevihkon arviointikyselyn vastaukset ja teimme niistä yhteenvedon, joka löytyy taulukosta 1. Saatujen vastausten pohjalta muokkasimme vielä ohjevihkoa. Parantelimme ohjevihkon visuaalista ilmettä ja muokkasimme joitain kohtia tekstiosuuksista selkeämmiksi. Vähensimme myös joidenkin tehtäväosuuksien harjoitusten määrää. Muokkauksien jälkeen lähetimme lopullisen version ohjevihkosta toimeksiantajallemme.

Taulukko 1. CIRCuiTS-ohjevihkon arviointikyselyn vastausten yhteenveto.

CIRCuiTS-ohjevihko	Mitä hyvää?	Mitä kehitettävää?
Visuaalisuus ja ulkomuoto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Helposti luettavissa ✓ Harjoitukset hyvin eriytetty muusta tekstistä ✓ Kuvitus osuvaa, ei vie huomiota tekstiltä 	<ul style="list-style-type: none"> × Paikoin melko tiiviisti tekstiä × Värien käyttö voisi olla runsaampaa × Kaikki korostusvärit eivät optimaalisimpia
Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sopivassa suhteessa teoriaa ja käytännön harjoituksia ✓ Tekstin asiapitoisuus hyvä, aihepiirien asettelu looginen ✓ Harjoitukset monipuolisia ja yksilöllisiä, haasteellisuus sopiva 	<ul style="list-style-type: none"> × Ehkä jopa liikaa harjoituksia × Tarvitsisi jonkin keinon tai elementin, mihin asiakas saisi merkitä tehdyt harjoitukset ja niiden mielekkyyden
Käytettävyys	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Konkreettista apua asiakkaalle, arvioitu hyvin soveltuva ✓ Ohjevihkon sisältö yhteinen kuntoutusohjelman kanssa ✓ Antaa selkeyttä ja näkyvyyttä kuntoutusohjelmalle ✓ Toimii keinona harjoitteiden ja tavoitteiden yhdistämisessä arkeen 	<ul style="list-style-type: none"> × Asiakkaan itsenäinen vihkon käyttö ja motivoituminen harjoitteisiin askarruttaa

Kirjoitimme kehittämistyön etenemisestä, vaiheista ja oppimisprosessistamme loppuraporttia läpi opinnäytetyöprosessin. Ennen opinnäytetyön ja loppuraportin julkaisemista

työmme arvioivat vielä opponentit sekä opettajat. Arvioinnin pohjalta muokkasimme opinnäytetyömme lopulliseen muotoonsa.

4.5 Tuotos- ja päättämisvaihe

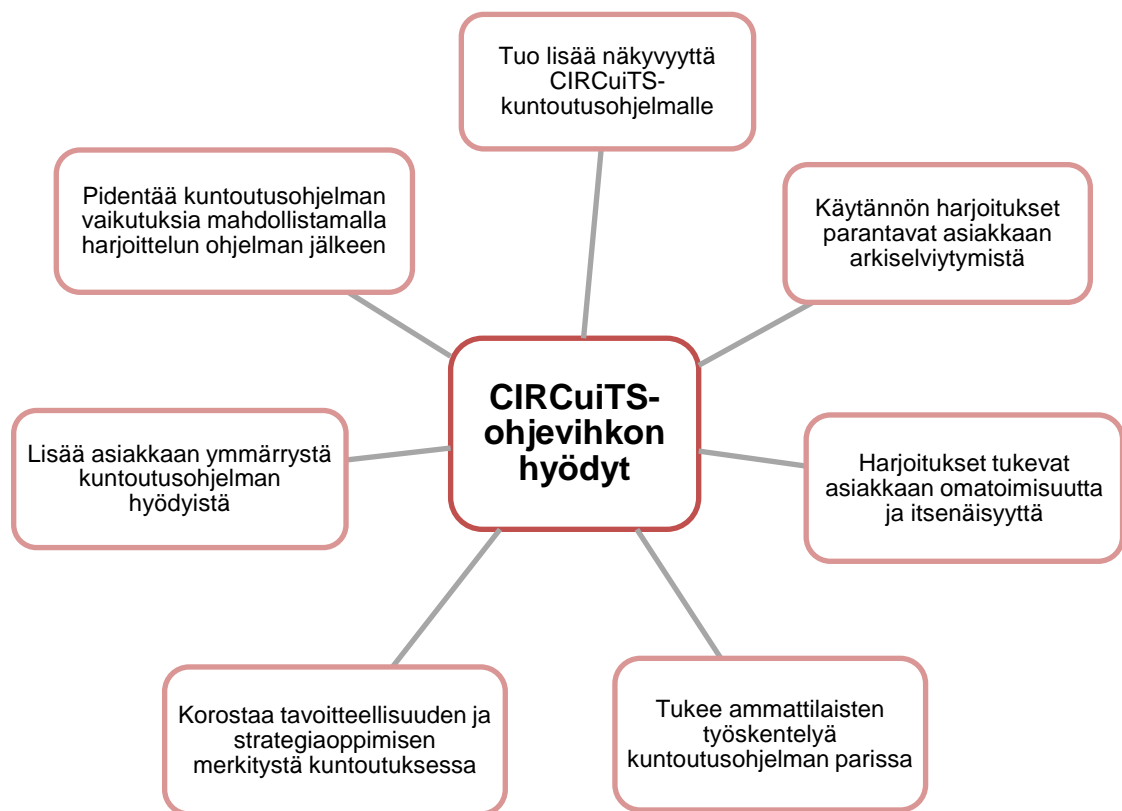
Viimeinen vaihe kehittämistyössämme konstruktivistista mallia mukailleen on tuotos- ja päättämisvaihe. Tuotosvaiheessa tuodaan esille kehittämistoiminnan aikana saavutetuja hyötyjä ja muutoksia näiden kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Vaiheessa kuvataan tuotoksen tai tuloksen hyötyjä visualisoinnin keinoin erilaisilla esittämistyleillä, kuten mallinnosten, valokuvien tai kuvioiden kautta. (Salonen ym. 2017, 63.) Kun kehittämishankkeelle asetetut tavoitteet ja tulokset on saavutettu sekä loppuraportti kirjoitettu, on kehittämistyö saatu onnistuneesti suoritettua. Konstruktivistisen mallin päättämisvaiheessa suunnitellaan, mitä kehittämistyön kautta syntyneelle tuotokselle tulevaisuudessa tapahtuu. Pohdinnan kohteena ovat muiden muassa, miten tuotosta aiotaan levittää ja hyödyntää sekä kuinka laajalle tuotosta halutaan saada käyttöön. (Salonen ym. 2017, 66.)

Kehittämistyömme tuotoksena valmistui CIRCuiTS-kuntoutusohjelman rinnalla käytettävä CIRCuiTS-ohjevihko ammattilaisille ja asiakkaille. Tuotosta voivat hyödyntää kaikki suomenkieliset CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa käyttävät ammattilaiset ja asiakkaat, mutta erityisesti vihko on tarkoitettu VSSH:n psykiatrian tulosalueen käyttöön. Ohjevihko on jaettu seuraaviin osa-alueisiin: sisällysluettelo, johdanto, tavoitteet, strategiat, abstraktit tehtävät, käytännön harjoitukset, yhteenveto ja lähteet. Käytännön harjoitukset on jaettu edelleen seuraaviin tehtäväkokonaisuuksiin:

- Olennaisen tiedon poimiminen
- Asioiden yhtäaikainen tekeminen
- Muistin kehittäminen
- Organisointi ja järjestely
- Suunnittele päiväsi
- Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä
- Joukkoliikenteen hyödyntäminen
- Ostoksilla
- Laske hinnat ja rahat
- Valmista ateria

- Työnhaku

Ohjevihkoa on mahdollista käyttää sähköisenä versiona tietokoneella. Sen voi myös tarvittaessa tulostaa paperiseksi vihkoksi. Ohjevihkon tarkoituksena on helpottaa asiakkaiden ja ammattilaisten työskentelyä CIRCuiTS-kuntoutusohjelman parissa ja tuoda esiin kuntoutusohjelman hyötyjä. Ajan rajallisuuden vuoksi emme ehtineet selvittää CIRCuiTS-ohjevihkon toimivuutta käytännössä. Alla olevaan kuvaan havainnollistimme kuitenkin ajatuksiamme ohjevihkon mahdollisista hyödyistä.



Kuva 5. CIRCuiTS-ohjevihkon mahdolliset hyödyt.

Esitimme kehittämistyömme sekä siihen liittyvän tuotoksen ja raportin opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2021. Seminaarin jälkeen viimeistelimme opinnäytetyömme kehitysehdotusten pohjalta ja lähetimme sen Theseus-tietokantaan kesäkuussa 2021. Suunnitelmanamme on lähettää ohjevihko CIRCuiTS-kuntoutusohjelman taustalla työskentelevälle tiimille vuoden 2021 loppuun mennessä.

5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Noudatimme kehittämistyössämme hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettisiä periaatteita Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaisesti. Toimimme tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen mukaisesti eli noudatimme yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta kehittämisprosessin jokaisessa vaiheessa. Otimme asianmukaisella tavalla huomioon muiden tutkijoiden työn ja annoimme heidän työlleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen. Kunnioitimme tekijänoikeuksia merkitsemällä lähteet asianmukaisesti. Sovelsimme kehittämistyöhömmme kriteerien mukaisia kestäviä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Teimme kehittämistyön aiheesta taustatyötä ja perehdyimme työlle olennaisiin materiaaleihin lisätäksemme työn luotettavuutta. Osa käyttämistämme lähdemateriaaleista oli englanninkielisiä, joten yksittäiset käännösvirheet ovat mahdollisia.

Olimme alkuvuodesta 2021 yhteydessä sähköpostitse CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa ylläpitäviin ammattilaisiin varmistaaksemme ennen kehittämistyön toteuttamista, että meillä on oikeus käyttää esittämäämme materiaalia. Saimme kuntoutusohjelman ammattilaisilta luvan kehittämistyön toteuttamiseksi. Kehittämistyön toteutusvaiheessa kävimme seuraamassa CIRCuiTS-terapiakäyntiä sekä toteutimme kehittämistyön arviointia varten ammattilaisille Webropol-kyselyn. Arviointikyselyyn vastanneiden ammattilaisten sekä CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa suorittaneen asiakkaan anonymiteetit säilyvät tässä opinnäytetyössä. Henkilöitä informoitiin asianmukaisella tavalla heidän osuudestaan opinnäytetyöprosessissa, eikä osallistuneilta kysytty mitään henkilötietoja.

6 POHDINTA

6.1 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyömme tavoitteena oli edistää CIRCuiTS-kuntoutusohjelman aikana opettajien kognitiivisten taitojen siirtämistä asiakkaan arkielämään kehittämistyön tuotoksena valmistuneen CIRCuiTS-ohjevihkon avulla. Kehittämistyömme avulla pyrimme tukemaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työskentelyä kuntoutusohjelman parissa. Tavoitteenamme oli myös lisätä ohjelman tunnettavuutta ja käyttöönottoa Varsinais-Suomessa. Koemme, että jo opinnäytetyön tekeminen CIRCuiTS-kuntoutusohjelmasta lisää ammattilaisten tietoutta ja kiinnostusta ohjelmasta. Arviointikyselystä saadun palautteen pohjalta CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa hyödyntävät ammattilaiset olivat kokeneet CIRCuiTS-ohjevihkon kokonaisuudessaan käyttökelpoiseksi ja toimivaksi lisäykseksi kuntoutusohjelman rinnalle. Myös me kehittämistyön toteuttajat koimme työlle asetettujen tavoitteiden täyttyneen ja ohjevihkon vastanneen sekä omia että kehittämistyön toimeksiantajan odotuksia. Emme kuitenkaan ehtineet selvittää ohjevihkon toimivuutta käytännössä opinnäytetyöprosessille varatun ajan puitteissa, jolloin se jää toimeksiantajan vastuulle.

Kehittämistyön suunnitelma- ja toteuttamisvaiheiden edistymistä hidastivat omalta osaltaan toimintaterapeuttikoulutukseen kuuluvat harjoittelujaksot, jotka veivät aikaa ja energiaa meiltä kehittämistyön toteuttajilta. Osittain harjoittelujakson ja opinnäytetyöprosessin päällekkäisyyden vuoksi työskentelyn aikataulutus ei sujunut meiltä täysin suunnitellulla tavalla. Emme aluksi täysin hahmottaneet kehittämistyön toteutusvaiheen laajuutta, jonka vuoksi alkuvuosi 2021 sujui kehittämistyön suhteen melko rauhallisesti. Hidas eteneminen kostautui kevään alkaessa, ja loppukeväästä kiire sekä lähestyvä opinnäytetyöseminaari vauhdittivat työskentelyämme. Huomasimme kuitenkin, että optimaalisella ajankäytöllä ja sinnikkäällä työskentelyllä saimme kehittämistyötä tehokkaasti eteenpäin ja prosessin loppuvaiheessa onnistuimmekin täsmällisesti pitämään kiinni suunnittelemastamme aikataulusta.

Vallitseva koronaviruspandemia vaikutti jonkin verran työskentelyymme kehittämistyön parissa. Emme saaneet järjestettyä kehittämistyöhön liittyviä tapaamisia kasvotusten toimeksiantajan edustajan kanssa. Emme myöskään päässeet seuraamaan asiakkaan CIRCuiTS-terapiakäyntiä paikan päälle, sillä koronapandemian vuoksi oli tärkeää

noudattaa erityistä varovaisuutta ja välttää tarpeettomia ihmiskontakteja. Pandemia vaikutti myös meidän kehittämistyön toteuttajien yhteiseen työskentelyyn, sillä varsinkin toteutusvaiheessa jouduimme karsimaan yhteiset tapaamisemme kasvotusten mahdollisimman vähäisiksi. Tapaamiset hoituivat kuitenkin kaikilta osin onnistuneesti etäyhteyksien kautta, ja pystyimme kätevästi luomaan kehittämistyön tuotosta yhdessä verkossa Canva-suunnitteluohjelman kautta.

Päätimme yhteistuumin toimeksiantajan kanssa uudelleensuuntaamaan kehittämistyöme tuotosta toteutusvaiheen alussa: ohjevihkon pääpaino suunnattiin CIRCuiTS-kuntoutusohjelman abstrakteista tehtävistä käytännön harjoituksiin. Tämä muutos ei suuremmin vaikuttanut kehittämistyön prosessin etenemiseen, sillä emme olleet vielä ehtineet perehtyä tarkemmin kuntoutusohjelman tehtäviin ja harjoituksiin. Koimme uudelleensuuntaamisen enemmänkin positiivisena muutoksena, sillä se selkeytti ohjevihkon toteutusta sekä palveli toimivammin kehittämistyön tarkoitusta. Prosessimme etenemiseen vaikutti lisäksi toimeksiantajan edustajan äitiyslomalle jääminen. Tämä muutos ei kuitenkaan vaikuttanut negatiivisesti etenemiseemme, sillä edustaja oli lomasta huolimatta hyvin tavoitettavissa ja tuki työskentelyämme aina, kun tarvitsimme ammattilaisen näkökulmaa kehittämistyöhömmme. Meille oli myös varmuuden vuoksi nimetty toimeksiantajan edustajan sijainen, jos alkuperäinen edustaja ei kykenisi enää olemaan aktiivisesti mukana kehittämistyöprosessissa.

Konstruktivistisessa mallissa kehittämistyöprosessi harvoin etenee täysin suoraviivaisesti alkuperäisten suunnitelmien mukaan, ja havaitsimme tämän tosiasian myös meidän opinnäytetyöprosessimme aikana (ks. Salonen ym. 2017, 52–54). Vaikka alkuperäinen suunnitelmamme muuttui prosessin edetessä, opinnäytetyön suunnitelma antoi työllemme kuitenkin suurpiirteiset suuntaviivat, joiden mukaan etenimme prosessin aikana. Olimme pyrkineet ottamaan huomioon mahdolliset työskentelyyn ja aikatauluun vaikuttavat tekijät jo kehittämistyön suunnitteluvaiheessa, jonka vuoksi osasimme ennakoida erilaisten muuttujien vaikuttavan prosessin etenemiseen. Koemme, että prosessin aikana toteutetut muutokset olivat kaikki yhteisin päätöksin tehtyjä, onnistuneita ja ne auttoivat meitä pääsemään lähemmäs kehittämistyön tavoitteita.

6.2 Pohdintaa tuotoksesta

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa ajatuksena oli muodostaa CIRCuiTS-ohjevihkosta mahdollisimman lyhyt ja ytimekäs kokonaisuus. Työn toteutusvaiheessa kuitenkin

havaitimme, että harjoitukset ja informatiiviset tekstit vievät yllättävän paljon tilaa vihkossa. Tämän vuoksi ohjevihkosta tuli odotettua pidempi, mutta mielestämme lyhyempi ohjevihko ei olisi täyttänyt kehittämistyön tavoitteita eikä tarjonnut riittävästi informaatiota kuntoutusohjelmasta. Harjoitusten ja muun tekstin runsauden vuoksi ohjevihkon kokoaminen vei kuitenkin huomattavasti enemmän aikaa kuin odotimme. Tämä puolestaan vaikutti koko opinnäytetyöprosessin kiireellisempään aikatauluun.

Kehittämistyötä toteutettaessamme meillä oli ajoittain vaikeuksia asiakkaita motivoivien harjoitusten suunnittelussa. Aihe tuli ilmi myös arviointikyselyn vastauksissa. Arkisten toimintojen muuttaminen asiakasta motivoivampaan muotoon osoittautui meille yllättävän haastavaksi. Uskomme kuitenkin, että kuntoutusohjelmaa hyödyntävät henkilöt ovat jo ohjelman alkaessa motivoituneita harjoittelemaan arjen askareita ja kehittämään arki-selviytymistään. Koemme myös, että CIRCuiTS-kuntoutusohjelman tavoitteet johdattelevat asiakasta harjoitteiden pariin ja lisäävät osaltaan motivaatiota tavallisten ja arkisten asioiden harjoittamiseen. Asiakkaiden motivaatiota pyritään lisäämään lisäksi perustelemalla vihkossa kognitiivisten taitojen ja harjoittelun merkitystä arjessa. Toisaalta myös ohjaajan rooli asiakkaan motivaation ylläpitäjänä on olennainen. Ohjevihkoa onkin ensisijaisesti tarkoitus hyödyntää ensin yhdessä ohjaajan kanssa ja vasta tämän jälkeen luovuttaa asiakkaalle itsenäiseen käyttöön.

Arviointikyselyn vastauksista saimme toimivan ehdotuksen ohjevihkon hyödyntämiseksi. Jos jotkin ohjevihkon harjoituksista eivät sovi tietylle asiakkaalle tai niiden määrä koetaan jostain syystä liialliseksi, voi vihkoa tällöin hyödyntää vain osittain eräänlaisena lähteenä tai ”ideapankkina”. Ohjaaja voi tällaisessa tilanteessa valita ohjevihkosta asiakkaalle sopivimmat harjoitukset, jolloin vihkon runsas harjoitusmäärä ei sekoita asiakkaan kuntoutumisprosessia. Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi myös tulostaa vihkosta tiettyjä tehtäväkokonaisuuksia, jotka sopivat asiakkaan tavoitteisiin ja senhetkiseen elämäntilanteeseen parhaiten.

CIRCuiTS-ohjevihkoa sekä sen käytettävyyttä ja toimivuutta olisi mielestämme hyvä tutkia tarkemmin, kun ohjevihko on ollut jonkin aikaa käytössä. Ohjevihkoa hyödyntäviltä ammattilaisilta ja asiakkailta voitaisiin kerätä palautetta ja informaatiota ohjevihkon hyödyllisyydestä sekä sen mahdollisista kehittämisehdotuksista. Samalla voitaisiin selvittää, kuinka laajasti ja millä tavoin ohjevihkoa on hyödynnetty VSSH:n psykiatrian tulosalueella sekä muualla Suomessa. Tutkimusten ja palautteen perusteella ohjevihkoa olisi mahdollista kehittää entistä toimivammaksi ja käyttäjäkuntaansa paremmin palvelevaksi

kokonaisuudeksi. Ohjevihkon käyttökokemusten tutkiminen ja vihkon sisällön kehittäminen voisi mahdollisesti olla uusi opinnäytetyön aihe tulevaisuudessa.

CIRCuiTS-ohjevihkon hyötyjen selvittämiseksi olisi teoriassa mahdollista toteuttaa myös kahta ryhmää vertaileva tutkimus. Vertailevan tutkimuksen avulla pystyttäisiin selvittämään, onko CIRCuiTS-ohjevihkoa hyödyntäneiden asiakkaiden arjessa toimiminen kehittynyt tehokkaammin verrattuna asiakkaisiin, jotka eivät ole hyödyntäneet ohjevihkoa CIRCuiTS-kuntoutusohjelman rinnalla. Tällaisen tutkimuksen toteuttaminen antaisi olennaista informaatiota ohjevihkon hyödyllisyydestä ja vaikutuksesta asiakkaan arjessa toimimiseen.

Mahdollisuuksien mukaan CIRCuiTS-ohjevihkon voisi kääntää eri kielille, kuten englanniksi tai ruotsiksi. Suomessa vihkon käyttäjäkuntana voivat olla myös ruotsinkieliset tai englanninkieliset henkilöt, jolloin vihkon kääntäminen lisäisi sen saavutettavuutta.

6.3 Muuta pohdintaa

Yhteisten havaintojemme perusteella CIRCuiTS-kuntoutusohjelma on hyvin toimiva kuntoutusmuoto, mutta Suomessa vielä melko tuntematon. Tämän vuoksi koemme kuntoutusohjelmaan liittyvän opinnäytetyömme olleen varsin ajankohtainen. Olemme myös vakuuttuneita sähköisten kuntoutusohjelmien menestymisestä tulevaisuudessa digitalisaation levitessä ja teknologian kehittyessä jatkuvasti. Kehittämistyöprosessin kautta opimme käyttämään CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa sujuvasti ja myös kuntoutusohjelman moninaiset hyödyt tulivat meille tutuiksi. Ohjelman tunteminen helpottaa varmasti sen parissa työskentelyä tulevaisuudessa, jos haluamme valmistuttuamme käydä kuntoutusohjelman koulutuksen ja hyödyntää ohjelmaa psykiatristen asiakkaiden kanssa.

CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaan sekä opinnäytetyön teoriatietoon perehtyminen vahvisti käsitystämme siitä, kuinka tärkeä rooli kognitiolla sekä sen kuntouttamisella on skitsofreniaa sairastavien henkilöiden hoidossa ja arjessa selviytymisessä. Kognition haasteiden vaikutukset arjessa toimimiseen voivat sairastuneella henkilöillä olla hyvinkin laaja-alaiset, jonka vuoksi meillä oli ajoittain haasteitakin pohtia harjoituksia asiakkaan näkökulmasta ja arvioida niiden vaativuustasoa. Koimme lisäksi jotkin kuntoutusohjelman harjoitukset hieman hankalasti soveltuviksi suomalaiseen kulttuuriin sekä jokseenkin vanhahtaviksi näin nuoren aikuisen näkökulmasta. Osa kuntoutusohjelman termeistä olivat mielestämme myös erikoisesti suomennettu. Edellä mainitut asiat osaltaan

hankaloittivat ohjevihkon tekoa ja harjoitusten yhdistämistä asiakkaan arkeen. Jos tulevaisuudessa kuntoutusohjelma leviää vielä laajemmin Suomessa käyttöön, olisi sen soveltuvuutta ja käytettävyyttä suomalaisena versiona hyvä tutkia tarkemmin.

Opimme kehittämistyön toteutusvaiheen aikana paljon uusia asioita graafisen suunnittelun mahdollisuuksista sekä Canva-suunnitteluohjelman käytöstä. CIRCuiTS-ohjevihkon miellyttävä visuaalinen ilme sekä helppo luettavuus olivat meille tärkeitä seikkoja kehittämistyön tuotosta luodessamme. Mielestämme onnistuimme omien pohdintojemme sekä arviointikyselyn palautteen perusteella luomaan ohjevihkosta lopulta harmonisen ja selkeän kokonaisuuden. Canva-suunnitteluohjelman käyttö sujuvoitui huomattavasti opinnäytetyöprosessimme edetessä ja osasimme yhä tehokkaammin hyödyntää suunnitteluohjelman ominaisuuksia tuotoksen toteuttamiseksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana itsenäinen työskentelymme kehittyi merkittävästi. Saimme kuitenkin huomata, että itsenäinen työote vaatii tarkkaa aikataulutusta sekä työpäivien suunnittelua, ja juuri näissä asioissa kehityimmekin paljon prosessin edetessä. Aikataulutus oli meille aluksi haastavaa, sillä opinnäytetyön eri vaiheisiin kuluva aikaa oli melko hankalaa hahmottaa suuressa mittakaavassa. Opimme kuitenkin hiljalleen pitämään sinnikkäästi kiinni yhdessä sovituista aikatauluista, ja myös muokkaamaan niitä tarpeen mukaan.

Prosessin aikana opimme myös huomioimaan toistemme näkemyksiä ja mielipiteitä entistä paremmin, jotta yhteinen sävel työn toteutuksesta ja tavoitteesta säilyisi. Parityöskentelyssä on välttämätöntä tehdä kompromisseja, ja näkemystemme erotessa meidän oli olennaista pysähtyä pohtimaan, kuinka pääsisimme yhteisymmärryksessä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Rakentavan palautteen antaminen sekä vastaanottaminen osoittautuivat tärkeiksi taidoiksi yhteisen työskentelyn onnistumiseksi. Samalla opimme tarkastelemaan sekä omaa että toisen työskentelyä kriittisesti paremman tuloksen saavuttamiseksi.

Kokonaisuutena yhteinen työskentelymme opinnäytetyön parissa on ollut varsin onnistunutta. Opinnäytetyön aihe innosti meitä kumpaakin, ja pyrimme aina avoimesti keskustelemaan prosessin aikana syntyneistä ajatuksista ja tuntemuksista. Opinnäytetyöprosessin edetessä huomasimme myös selkeästi parityöskentelyn hyödyt laajassa kirjallisuudessa projektissa. Työskentelytoverin tarjoama vertaistuki, kannustus ja rakentava palaute olivat erittäin suuressa roolissa opinnäytetyöprosessimme jokaisessa vaiheessa ja auttoivat merkittävästi prosessin eteenpäin viemisessä.

LÄHTEET

American Psychiatric Association 2021. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Viitattu 7.5.2021 <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.

Barlatti, S.; Deste, G.; De Peri, L.; Ariu, C. & Vita, A. 2013. Cognitive Remediation in Schizophrenia: Current Status and Future Perspectives. *Schizophrenia Research and Treatment*. 2013, 1-12. Viitattu 27.2.2021 [SPRT2013-156084.pdf \(nih.gov\)](#).

Brown, C. 2019. Cognition. Teoksessa Brown, C.; Stoffel, V. & Munoz, J.P. 2019. *Occupational Therapy in Mental Health. A Vision for Participation*. 2. painos. 281-300. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Cella, M.; Reeder, C. & Wykes, T. 2014. It is all in the factors: Effects of cognitive remediation on symptom dimensions. *Schizophrenia Research*, 156/2014, 60-62. Viitattu 18.1.2021 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0920996414001583>.

Cellard, C.; Reeder, C.; Raradis-Giroux, A.; Roy, M.; Gilbert, E.; Ilvers, H.; Bouchard, R.; Maziade, M. & Wykes, T. 2015. A feasibility study of a new computerised cognitive remediation for young adults with schizophrenia. *Neuropsychological Rehabilitation* 26/2016, 321–344. Viitattu 28.2.2021 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09602011.2015.1019891>.

CIRCuiTS 2020a. Home. Viitattu 27.2.2021 <https://www.circuitstherapyinfo.com/>.

CIRCuiTS 2020b. Tour of CiRCuiTS. Viitattu 27.2.2021 <https://www.circuitstherapyinfo.com/tour>.

CIRCuiTS 2020c. Training. Viitattu 28.2.2021 <https://www.circuitstherapyinfo.com/training>.

Hersch G.; Lampont N. & Coffey M. 2005. *Activity Analysis: Application to Occupation*. 5. painos. Thorofare: Slack Incorporated.

Hiekkala-Tiusanen, L.; Halunen, M.; Mehtälä, T. & Kiesepä, T. 2019. Psykososiaaliset menetelmät skitsofrenian hoidossa ja kuntoutuksessa – sivuosasta tähtinäyttelijäksi? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135/2019, 2011–2019. Viitattu 27.2.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/20/duo15188>.

Huizinga, M.; Baeyens, D. & Burack, J.A. 2018. Editorial: Executive Function and Education. *Frontiers in Psychology* 9/2018, 1-3. Viitattu 28.5.2021 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01357/full>.

Huttunen M. 2018. Skitsofrenia. *Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 9.2.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148.

Jääskeläinen E., Haapea M., Rautio N., Juola P., Penttilä M., Nordström T., Rissanen I., Husa A., Keskinen E., Marttila R., Filatova S., Paaso T-M., Koivukangas J., Moilanen K., Isohanni M. & Miettunen J. 2015. Twenty Years of Schizophrenia Research in the Northern Finland Birth Cohort 1996: A Systematic Review. *Schizophrenia Research and Treatment* 2015, 1-12. Viitattu 27.2.2021 <https://europepmc.org/article/med/26090224>.

McGurk, S.; Twamley, E.; Sitzer, D.; McHugo, G. & Mueser, K. 2007. A Meta-Analysis of Cognitive Remediation in Schizophrenia. *Am J Psychiatry* 164/2007, 1791-1802. Viitattu 27.2.2021 [12-McGurk.fm \(psychiatryonline.org\)](https://www.psychiatryonline.org/doi/10.1176/j.psychiatry.2007.164.1791).

Moran, S. & Gardner, H. 2018. *Hill, Skill and Will. Executive Function from a Multiple-Intelligences Perspective*. Teoksessa Meltzer, L. 2018. *Executive Function in Education. From Theory to Practice*. 2. painos. New York: The Guilford Press.

Muzio E.; Oksanen J.; Luoma L.; Kimmelma-Paajanen T. & Ruohonen M. 2010. Kognitiivinen remediaatioterapia- uusi menetelmä skitsofreniapotilaiden kuntoutukseen. Suomen Lääkäri-lehti 10/2010, 909-914. Viitattu 28.1.2021 <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2010/SLL102010-909.pdf>.

Oksanen J. 2020. Kognitiivinen remediaatio skitsofreniapotilaiden integroidussa hoidossa. Näytönastekatsaus. Käypä Hoito. Viitattu 27.2.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nak09445>.

Palumbo, D.; Mucci, A.; Giordano, G.A.; Piegari, G.; Aiello, C.; Pietrafesa, D.; Annarumma, N.; Chieffi, M.; Cella, M. & Galderisi, S. 2019. The Efficacy, Feasibility And Acceptability Of A Remotely Accessible Use Of CIRCuiTS, A Computerized Cognitive Remediation Therapy Program For Schizophrenia: A Pilot Study. Neuropsychiatric Disease and Treatment. Dove Press journal 15/2019, 3103–3113. Viitattu 24.2.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6853079/>.

Penadés, R.; Pujol, N.; Catalán, R.; Massana, G.; Rametti, G.; García-Rizo, C.; Bargalló, N.; Gastó, C.; Bernardo, M. & Junqué, C. 2013. Brain Effects of Cognitive Remediation Therapy in Schizophrenia: A Structural and Functional Neuroimaging Study. Biol Psychiatry. Society of Biological Psychiatry 73/2013, 1015-1023. Viitattu 18.1.2021 <https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/action/showPdf?pii=S0006-3223%2813%2900062-0>.

Reeder, C.; Huddy, V.; Cella, M.; Taylor, R.; Greenwood, K.; Landau, S. & Wykes, T. 2017. A new generation computerised metacognitive cognitive remediation programme for schizophrenia (CIRCuiTS): a randomised controlled trial. Psychological Medicine 47/2017, 2720–2730. Viitattu 27.2.2021 [A new generation computerised metacognitive cognitive remediation programme for schizophrenia \(CIRCuiTS\): a randomised controlled trial \(nih.gov\)](https://doi.org/10.1017/S0033291717000000).

Reeder, C.; Pile, V.; Crawford, P.; Cella, M.; Rose, D.; Wykes, T. & Callard, F. 2016. The feasibility and acceptability to service users of CIRCuiTS, a computerized cognitive remediation therapy programme for schizophrenia. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. Cambridge University Press 44/2016, 288-305. Viitattu 18.1.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4855993/>.

Reeder, C. & Wykes, T. 2010. Cognitive Interaction Remediation of Cognition – a Training for Schizophrenia (CIRCuiTS). King's College London: United Kingdom.

Salonen K.; Eloranta S.; Hautala T. & Kinos S. 2012. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 13.4.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Suvisaari J.; Isohanni M.; Kiesepää T.; Koponen H.; Hietala J. & Lönnqvist J. 2019a. Mitä skitsofrenia on? Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. 2019. Psykiatria. Helsinki:Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 18.1.2021. Saatavilla: [tps://www.oppiportti.fi/op/pkr00501/do](https://www.oppiportti.fi/op/pkr00501/do).

Suvisaari J.; Isohanni M.; Kiesepää T.; Koponen H.; Hietala J. & Lönnqvist J. 2019d. Skitsofrenian diagnoosi. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. 2019. Psykiatria. Helsinki:Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 18.1.2021. Saatavilla: <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00502/do>.

Suvisaari J.; Isohanni M.; Kiesepää T.; Koponen H.; Hietala J. & Lönnqvist J. 2019c. Skitsofrenian kliiniset piirteet. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. 2019. Psykiatria. Helsinki:Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 18.1.2021. Saatavilla: <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00503/do>.

Suvisaari J.; Isohanni M.; Kiesepää T.; Koponen H.; Hietala J. & Lönnqvist J. 2019b. Skitsofrenian kulku ja ennuste. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. 2019. Psykiatria. Helsinki:Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 18.1.2021. Saatavilla: <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00504/do>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Tautiluokitus ICD-10. 3. painos. Mikkeli: StMichel Print. Verkkoaineisto. Viitattu 7.5.2021. Saatavilla: https://apta.fi/wp-content/uploads/2018/12/ICD-10_tautiluokitus.pdf.

Thomas H. 2012. Occupation-based Activity Analysis. Thorofare: Slack Incorporated.

Toiminnanohjaus, Miten oire ilmenee? Terveyskylä, Aivotalo 2018. Viitattu 28.5.2021 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/miten-oire-ilmenee>.

Tukea oppimisen ja tiedonkäsittelyn vaikeuksiin, Terveyskylä, Mielenterveystalo. Viitattu 27.2.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen_ ja_tiedonkasittelyn_opas/Pages/osio4.aspx.

Turun yliopistollinen keskussairaala 2020. Salon psykoosiryhmä. VSSH. Viitattu 24.2.2021. <https://www.vssh.fi/fi/toimipaikat/psykiatrian-toimipaikat/Sivut/aikuispsykiatrian-poliklinikan-psykoosiryhma-ja-paivayksikko-salo.aspx>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 13.4.2021 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tuulio-Henriksson, A. 2014. Kognitiiviset toiminnot vaikeissa psykoottisissa häiriöissä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130/2014, 233–240. Viitattu 27.2.2021 <https://www.duodecim-lehti.fi/xmedia/duo/duo11478.pdf>.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri 2020. Sairaanhoitopiiri. Viitattu 7.5.2021 <https://www.vssh.fi/fi/sairaanhoitopiiri/Sivut/default.aspx>.

Wykes, T.; Newton, E.; Landau, S.; Rice, C.; Thompson, N. & Frangou, S. 2007a. Cognitive remediation therapy (CRT) for young early onset patients with schizophrenia: An exploratory randomized controlled trial. Schizophrenia research 94/2007, 221-230. Viitattu 28.2.2021 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0920996407001223?casa_token=hBBYL2PjdnEAAAAA:H8W2IYhXE8dTlyM6SCCUo0mlwORT6DRpGvbwJovEY_jlG-wiYLxjbf4yqmWnB4mtPfHDdtSgNiU.

Wykes, T. & Reeder, C. 2005. Cognitive Remediation Therapy for Schizophrenia. Theory & Practice. London: Routledge.

Wykes, T.; Reeder, C.; Landau, S.; Everitt, B.; Knapp, M.; Patel, A. & Romeo, R. 2007b. Cognitive remediation therapy in schizophrenia: Randomised controlled trial. British Journal of Psychiatry 190/2007, 421-427. Viitattu 28.2.2021 <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/cognitive-remediation-therapy-in-schizophrenia/124D7774E0FBE-CAD43254E3AFDE2E140>.

Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi

CIRCuiTS-kuntoutusohjelman Valmista ateria -harjoitus

Analyysi toteutettu mukaillen Hersch, Lamport & Coffey (2005, 45-46, 158-165) tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin vaiheita.

1. Toiminnan yhteenveto (activity summary):

1.1 Tehtävän nimi ja lyhyt kuvaus: Aterian valmistus valitun reseptin avulla.

1.2 Toiminnan jaottelu osiin:

1. Itseä kiinnostavan reseptin etsiminen
2. Reseptiin tutustuminen
3. Tarvittavien aineiden hankkiminen
4. Reseptin toteuttamiseen tarvittavien välineiden etsiminen
5. Työpisteen valmistelu
6. Ruoan valmistus vaiheittain reseptin mukaisesti
7. Työpisteen siivoaminen
8. Valmiin ruoan nauttiminen

1.3 Kenelle toiminta sopii (ikä, koulutukselliset vaatimukset, kulttuurinen relevanssi, sukupuoli jne.):

Kokonaisen aterian valmistus onnistuu usein murrosikäiseltä nuorelta ja sitä vanhemmalta henkilöltä. Aterian valmistaminen ei vaadi erityistä koulutusta, mutta tietyistä koulutuksista on hyötyä toiminnan suorittamisessa. Aterian valmistaminen vaatii lukutaitoa,

jotta toiminnan suorittaja kykenee ymmärtämään reseptin ja muut tarvittavat ohjeet. Aterian valmistaminen vaatii myös jonkin verran tietoutta erilaisista elintarvikkeista sekä ruoanvalmistuksesta yleisesti. Toiminta ei ole sukupuolisidonnainen. Ruoan valmistustapa ja siihen käytetyt ainekset voivat vaihdella kulttuurista riippuen.

1.4 Toiminnan hyväksymiskriteerit: Toiminnan suorittaja kykenee valmistamaan syömäkelpoisen aterian ja siivoamaan jälkensä aterian valmistuksen päätteeksi.

1.5 Toiminnan vaatimukset:

- 1. Työkalut ja välineet:** Aterian valmistamista varten tarvitaan reseptissä mainitut elintarvikkeet, astiat, joissa valmistaa ruokaa ja mahdollisesti ruoan kypsentämiseen tai lämmittämiseen vaadittavat kodinkoneet.
- 2. Ympäristö ja tila:** Aterian valmistaminen vaatii asianmukaiset työskentelytasot, riittävästi tilaa (sisätila), riittävän valaistuksen sekä rauhallisen ja mahdollisimman häiriöttömän ympäristön.
- 3. Sosiaaliset vaatimukset:** Aterian voi valmistaa yksin, mutta myös useamman muun henkilön kanssa.

2. Toiminnan osa-alueiden analysointi (Analyzing performance areas of occupation)

ADL (Activities of Daily Living): Syöminen (pitää kyetä pureskelemaan ja nielemään ruokaa), kodissa liikkuminen (täytyy kyetä liikkumaan tilassa, jossa ruokaa valmistetaan ja syödään) henkilökohtainen hygienia (käsien peseminen, tarvittaessa puhtaiden vaatteiden vaihto)

IADL (Instrumental Activities of Daily Living): Aterian valmistus ja jälkien siivoaminen (tiskaus, pintojen pyyhkiminen), ostoksilla käyminen (jos ruoanvalmistukseen tarvittavia asioita puuttuu kotoa)

Vapaa-aika: Vapaa-ajan toimintaan osallistuminen (ruoanlaitto harrastuksena)

Sosiaalinen osallistuminen: Perhe, ystävät (läheisten kanssa kokkaaminen)

3. Toimintaan vaadittavien taitojen ja yksilötekijöiden analysoiminen (Analyzing performance skills and client factors)

3.1 Toiminnalliset valmiudet:

Motoriset valmiudet:

- Työskentelyasennon ylläpito
- Kehon taivuttaminen ja kurottaminen kohti tarvikkeita
- Elintarvikkeiden ja astioiden käsittely kädessä (sekoittaminen, purkin avaaminen)
- Tarvikkeiden liikuttaminen sujuvasti paikasta toiseen (ruoka uunista pöydälle, kastike kattilasta lautaselle)
- Tarvikkeisiin tarttuminen ja niiden siirtäminen (astiat, ruokailuvälineet, elintarvikkeet)
- Voimankäytön säätely
- Työskentelytahdin ylläpito tahtia koko ruoanvalmistusprosessin ajan
- Ruoanvalmistuksen suorittaminen loppuun asti

Prosessuaaliset taidot:

- Huomion kiinnittäminen aterian valmistukseen, jottei ruoka pala tai muuten epäonnistu
- Oikeiden ainesosien ja tarvittavien välineiden valinta ja niiden hyödyntäminen asianmukaisesti oikeassa kohdassa aterianvalmistusta
- Tiedon etsiminen esimerkiksi uuden välineen käytöstä
- Oikeiden tarvittavien tarvikkeiden etsiminen ja niiden kerääminen työpisteelle

- Tarvikkeiden palauttaminen takaisin paikoilleen ruoanvalmistuksen jälkeen
- Aterian valmistuksen aloittaminen ennen kuin on liian kova nälkä
- Ruoanvalmistuksen aloittaminen oikeasta kohdasta reseptiä
- Ruoanvalmistuksen jatkaminen, jottei toiminta jää kesken
- Taukojen pitäminen tarvittaessa prosessin aikana ja niiden pitäminen oikeassa kohdassa (ettei ole esim. pilaantumisen tai palamisen vaaraa)
- Aterian valmistuksen lopettaminen ja jälkien siivoaminen
- Oman toiminnan mukauttaminen ruoanlaiton lomassa ja sen jälkeen: Jos levy on liian kuumalla, sitä tulee osata laittaa pienemmälle, jos reseptissä on omaan makuun liikaa mausteita, ensi kerralla kykenee laittamaan vähemmän.

Viestintä- ja vuorovaikutustaidot:

Jos ruokaa laitetaan jonkun toisen henkilön kanssa:

- Avun kysyminen tarvittaessa
- Toisen mielipiteen kysyminen ja huomioon ottaminen osaa kysyä apua
- Kyky keskustella ruoanlaiton prosessista
- Tiedon jakaminen aterian valmistukseen liittyen (esim. välineiden käytöstä ja reseptistä)
- Yhteistyön tekeminen
- Toisen ruoanlaittajan mahdollisten ruoka-ainerajoitusten ja mieltymysten huomiointi

3.2 Yksilötekijät:

Kehon toiminnot:

- Psyykkiset toiminnot: Vaaditaan tietoisuus omasta tekemisestä ja orientoituminen aikaan ja paikkaan. Toiminnan suorittajalla tarvitsee olla riittävästi energiaa ja motivaatiota ruokaa laittaakseen. Hänen täytyy muistaa toimia reseptin mukaan ja suunnitella omaa toimintaansa ennen toimintaan ryhtymistä. Vaatii keskittymistä ja tarkkaavuutta, jotta osaa hankkia tarvittavat välineet sekä pystyy keskittymään toimintaan koko aterian valmistuksen ajan.
- Aistitoiminnot: Toimintaan tarvitaan toimivia näkö-, kuulo-, maku-, tunto- ja kipuaisteja. Toiminnan suorittajan tulee nähdä, kuinka ruokaa valmistaa ja kyetä maistamaan valmistamaansa ruokaa. Lisäksi tunto- ja kipuaisteja vaaditaan esimerkiksi pystyäkösekoittamaan aineksia ja välttääkösekoittamasta itseään kuumaan hellaan jne.

Kehon rakenteet: Vaatii toimivat kädet, lihasvoimaa sekä liikkuvuutta aterian valmistukseen ja aineksien sekoitukseen sekä erilaisten tarvikkeiden liikutteluun. Lisäksi vaaditaan riittävän toimiva hermojärjestelmä kognition ja sen harjoittamisen mahdollistamiseksi (muisti, toiminnan suunnittelu, tarkkaavaisuus, keskittyminen...).

4. Suorituksen vaikuttavien tekijöiden ja kontekstin analysointi (Analyzing performance patterns and context)

4.1 Suorituksen vaikuttavat tekijät:

Tavat: Ruoanlaittoa helpottaa, jos se on tuttua ja päivittäinen tapa (reseptejä muistaa ulkoa, on valmiina ruoanlaittoon tarvittavat välineet). Jokaiselle yksilöllisiä ruoanlaittota-
poja esimerkiksi mausteiden käyttö, rasvan käyttö jne.

Rutiinit: Ruoanlaitto on sujuvampaa, jos keittiö on tuttu ympäristöltään. Myös jo aikai-
semmin tehty ruoka on helpompi tehdä uudestaan myöhemminkin, ruoanlaitto tullut ru-
tiiniksi.

Roolit: Toiminnan suorittaja voi olla rooli perheessä ruoanlaittajana, mikä sujuvoittaa ruoan tekemistä. Jos puolestaan ei ole koskaan tehnyt hirveästi ruokaa tai ollut aktiivinen ruoanlaittaja, aterian valmistus voi olla haastavaa. Rooli ammattilaisena ravintola-alalla tukee ruoanlaittotaitoja.

4.2 Toiminnan konteksti:

Kulttuurinen: Kulttuuriset erot voivat vaikuttaa ruoanlaittotapoihin ja käytettäviin resepteihin.

Fyysinen: Aterian valmistaminen vaatii asianmukaiset tilat, joissa valmistaa ruokaa (esimerkiksi keittiö tai muu tila, jossa lämmitysvälineitä ja tilaa ruuanlaittoon).

Ajallinen: Ruoanlaittoa kannattaa suorittaa, kun edellisestä ruokailusta on kulunut tarpeeksi aikaa ja toiminnan suorittaja on hyvässä vireessä. Toiminnan suorittajan tulee olla älyllisesti riittävän kehittynyt suoriutuakseen toiminnasta.

Virtuaalinen: Reseptejä ruoanlaittoa varten voi etsiä internetistä.

CIRCuiTS-ohjevihkon arviointikysely

Ohjevihkon visuaalisuus/ulkomuoto:

1. Onko vihko helposti luettavissa (tekstin koko, väri, määrä)?
2. Mitä mieltä olet tekstin sisällöstä (sanamuodot, kirjoitusasu, asiapitoisuus)?
3. Mitä mieltä olet vihkon kuvituksesta ja väreistä?

Ohjevihkon sisältö:

4. Mitä mieltä olet aihepiirien asettelusta vihkossa (tavoitteiden, strategioiden, tehtävien jne. järjestys vihkossa)?
5. Onko ohjevihkon sisältö riittävän yhteneväinen CIRCuiTS-kuntoutusohjelman harjoitteiden ja käsitteiden kanssa?
6. Mitä mieltä olet ohjevihkon käytännön harjoitteista (harjoitteiden määrä, haastavuus, innostavuus jne.)?

Muuta:

7. Miten uskot vihkon soveltuvan asiakkaillesi, joiden kanssa toteutetaan CIRCuiTS-kuntoutusohjelmaa?

8. Hyödyntäisitkö ohjevihkoa työssäsi CIRCuiTS-kuntoutusohjelman tukena?

9. Onko jotain muuta, mitä haluaisit sanoa ohjevihkosta (mikä onnistui, missä kehitettävää...)

Heta Lehtonen & Anna Tapola

Ohjevihko CIRCuiTS- kuntoutusohjelman käyttäjälle

Tukena muutoksessa
kuntoutuksen aikana ja sen jälkeen



SISÄLTÖ

<u>Tervetuloa CIRCuiTS-ohjevihkon pariin!</u>	1
<u>Tavoitteet</u>	2
<u>Strategiat</u>	3
<u>Abstraktit tehtävät</u>	5
<u>Käytännön harjoitukset</u>	6
<u>Olennaisen tiedon poimiminen</u>	7
<u>Asioiden yhtäaikainen tekeminen</u>	9
<u>Muistin kehittäminen</u>	11
<u>Organisointi ja järjestely</u>	13
<u>Suunnittele päiväsi</u>	15
<u>Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä</u>	17
<u>Joukkoliikenteen hyödyntäminen</u>	19
<u>Ostoksilla</u>	21
<u>Laske hinnat ja rahat</u>	23
<u>Valmista ateria</u>	25
<u>Työnhaku</u>	28
<u>Yhteenveto</u>	31
<u>Lähteet</u>	32

Tämän vihkon omistaa:

Tervetuloa CIRCuiTS-ohjevihkon pariin!

CIRCuiTS-kuntoutusohjelman tavoitteena on kehittää käyttäjänsä ajattelutaitoja. Mielen sairastuessa ajattelutaitojen hyödyntäminen jokapäiväisessä elämässä saattaa vaikeutua huomattavasti.

CIRCuiTS-ohjelman harjoitteiden avulla voit vahvistaa muistiasi, keskittymiskykyäsi, suunnittelutaitojasi sekä ajattelun joustavuutta. Kaikkia näitä ajattelutaitoja tarvitaan sujuvan ja tasapainoisen arkielämän rakentamiseen.

Tämän ohjevihkon tarkoitus on tukea juuri sinua CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytössä ja ajattelutaitojen kehittämisessä. Vihkosta löydät monipuolisia käytännön harjoituksia ja vinkkejä, jotka auttavat sinua siirtämään kuntoutusohjelman kautta oppimiasi taitoja omaan arkeesi. Ohjevihkon avulla voit myös helposti palata kuntoutusohjelman tehtäviin, tavoitteisiin ja strategioihin kuntoutusjakson aikana ja sen jälkeen.

Mukavia hetkiä ohjevihkon parissa!



TAVOITTEET

Tähän taulukkoon voit kirjata CIRCuiTS-kuntoutusohjelman alussa määrittelemäsi tavoitteet. Tavoitteet auttavat motivoitumaan kuntoutukseen, kun on olemassa jotain konkreettista, mitä kohti pyrkiä.

Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi kuntoutusohjelman tekemiseen tai arkielämän askareisiin. Tavoitteet voivat olla pieniä ja helposti saavutettavia tai suurempia ja enemmän aikaa vieviä tavoitteita. On kuitenkin tärkeää, että tavoitteesi ovat juuri sinun päämäärtesi ja suunnitelmiesi mukaiset.

MINUN TAVOITTEENI:

1.

2.

3.

2



STRATEGIAT

Tehtäviä suorittaessasi olet päässyt valitsemaan strategioita, joista voisi olla hyötyä tehtävän tekemisessä. Strategiat tukevat ja helpottavat tehtävien suorittamista, mutta lisäksi ne auttavat sinua monissa arkielämän tilanteissa ja tukevat tavoitteidesi saavuttamista.

Jos esimerkiksi tavoitteenasi on ollut ruoanlaittotaitojen kehittyminen, olet voinut huomata CIRCuiTS-tehtäviä tehdessäsi ääneen puhumisen olevan toimiva strategia sinulle vaiheiden muistamiseksi. Mahdollisesti voit alkaa hyödyntämään tätä strategiaa myös valmistaessasi ruokaa kotona.

Eri strategiat toimivat kuitenkin eri ihmisille. Muistele, mitkä olivat toimivimmat strategiasi CIRCuiTS-tehtäviä suorittaessasi ja pohdi, kuinka voisit kyseisiä strategioita hyödyntää arkielämässäsi.



TOIMIVIMMAT STRATEGIANI:

1.

2.

3.

TAVAT, JOILLA VOIN HYÖDYNTÄÄ STRATEGIOITANI ARJESSA:

1.

2.

3.

4

ABSTRAKTIT TEHTÄVÄT

Ensimmäisissä CIRCuiTS-istunnoissa suorittamasi tehtävät ovat olleet pääasiassa abstrakteja tehtäviä. Näitä tehtäviä tehdään CIRCuiTS-kaupungin Opistossa. Abstraktit tehtävät ovat sanallisia ja kuvallisia tehtäviä, jotka eivät vastaa suoraan arkielämän tilanteita. Tämän vuoksi sinusta saattaa tuntua hankalalta ymmärtää abstraktien tehtävien merkitystä omissa päivittäisissä toiminnoissasi.

Monissa kuntoutusohjelman abstrakteissa tehtävissä on sama idea ja päämäärä, kuin käytännön tehtävissä. Samankaltaisuus on seurausta siitä, että kummatkin, abstraktit tehtävät sekä käytännön harjoitukset, kehittävät ajattalutaitojasi:

- **Muisti:** Muistisi avulla voit palauttaa mieleesi asioita, jotka ovat äskettäin tapahtuneet. Muistisi mahdollistaa myös asioiden muistamisen pidemmältä aikaväliltä.
- **Keskittyminen:** Keskittymiskykyä tarvitset monissa arjen tilanteissa, joissa sinun täytyy suunnata huomiosi tiettyyn asiaan ja pyrkiä sivuuttamaan erilaiset häiriötekijät.
- **Suunnittelukyky:** Suunnittelua, eli asioiden huolellista pohtimista ja läpikäymistä, toteutat ennen toimintaan ryhtymistä. Suunnittelukykyysi ansiosta kykenet pitäytymään suunnitelmassasi, mutta myös muuttamaan tarvittaessa toimintaasi.
- **Ajattelun joustavuus:** Ajattelun joustavuuden avulla kykenet vaihtamaan sujuvasti huomiotasi kahden asian välillä. Joustavuus mahdollistaa myös kykyä vaihtaa toimintatapaasi ja ehkäisee asioihin jumiutumista.

Abstraktien tehtävien tekeminen tukee käytännön harjoitteista suoritutumista. Käytännön harjoitukset ovat abstrakteja tehtäviä monimutkaisempia ja vaativat sinulta laaja-alaisempaa tietojenkäsittelyä. Käytännön harjoituksia tekiessäsi sinun tulee huomioida toimintaympäristön sekä muiden ihmisten synnyttämät vaikutukset toimintaasi: aivan kuin oikeassakin elämässä!

Abstrakteista tehtävistä opitut taidot tulevat lähes huomaamatta käyttöön arkielämässäsi. Muistellessasi kaupassa, mitä jääkaapista puuttuikaan, käytät kuvamuistiasi. Mutta jos oletkin kirjoittanut kauppareissua varten ostoslistan, kehittyneet suunnittelutaitosi ovat aktiivisessa käytössä. Tällä tavoin taidot abstrakteista tehtävistä siirtyvät hiljalleen osaksi jokapäiväistä elämääsi.

KÄYTÄNNÖN HARJOITUKSET

Käytännön harjoitukset -osion tarkoituksena on yhdistää CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytännön tehtäviä omaan arkielämäsi. Osio sisältää kuntoutusohjelman käytännön tehtävien pohjalta suunniteltuja harjoitteita ja vinkkejä arkielämän toimintaan.

Käytännön harjoitukset -osio on jaettu erilaisiin tehtäväkokonaisuuksiin. Jokainen tehtäväkokonaisuus sisältää alustuksen aiheeseen sekä vaihtelevan määrän käytännön harjoitteita ja vinkkejä. Useimmat tehtäväkokonaisuudet on nimetty CIRCuiTS-kuntoutusohjelman käytännön tehtävien mukaisesti. Muutama kuntoutusohjelman tehtävä on kuitenkin vihkossa yhdistetty laajemmaksi tehtäväkokonaisuudeksi. Vaikka harjoitukset on jaettu erillisiin tehtäväkokonaisuuksiin, monet niistä liittyvät toisiinsa ja harjoittavat useampia taitoja samanaikaisesti.

Käytännön harjoitteiden sisällöt ovat haastavuusasteeltaan vaihtelevia, sillä ne on suunniteltu palvelemaan mahdollisimman monipuolisesti vihkoon eri käyttäjiä. Tehtäväkokonaisuuksista voit valita sinulle sopivimmat harjoitteet. Jos jotkut tehtävät tuntuvat haasteellisilta, voit yrittää palata mielessäsi kuntoutusohjelman strategioihin ja pohtia, olisiko niistä apua tehtävän suorittamisessa.

Voit merkitä suorittamasi harjoitukset vihkoon rastittamalla ruudun kyseisten harjoitusten kohdalta. Harjoitteiden tekemisestä ei kuitenkaan kannata ottaa liikaa suorituspainetta! Voit edetä harjoitteiden parissa omaan tahtiisi ja hiljalleen siirtää oppimiasi taitoja arkielämään. Pidä silti mielessäsi, että mitä useammin treenaat ajattelutaitojasi harjoitteiden avulla, sitä nopeammin ne kehittyvät!

Tsemppiä harjoitteluun!



OLENNAISEN TIEDON POIMIMINEN

Tehtävät: Löydä olennainen ja Tiivistä viesti

Löydä olennainen -tehtävissä sait luettavaksesi viestin, josta sinun piti muistaa jälkeenpäin olennaisia yksityiskohtia. Tiivistä viesti -tehtävissä idea oli hyvin samanlainen: tehtävänäsi oli lukea ilmoitus tai viesti huolellisesti ja sisällyttää kirjoittamaasi viestiin vain keskeiset asiat.

Molemmissa tehtävissä keskityit juuri pääasioiden löytämiseen ja niiden muistamiseen muun informaation joukosta. Lisäksi tehtävät vaativat sinulta suunnittelutaitoa eli huolellista viestien läpikäyntiä ja ajattelua ennen tehtäviin vastaamista.

Olennaisen tiedon poimimisen taito tulee tarpeeseen monissa arjen tilanteissa: keskusteluissa läheisten kanssa, hoitoneuvotteluissa, liikenteessä, kauppakeskuksissa, koulujen ja työpaikkojen tehtävissä ja ohjeistuksissa tai vaikkapa erilaisissa koe- ja testitilanteissa. Myös oman tekemisen suunnittelu ja huolellinen läpikäynti ennen toimeen ryhtymistä on välttämätöntä useissa arjen tilanteissa.

Harjoituksia:

□ Mitä, missä, milloin, kuka?

Arkielämässä vastaanotamme monenlaisia ilmoituksia, kutsuja ja pyyntöjä eri tahoilta. Alla olevan muistilistan avulla voit opetella poimimaan tärkeimmät yksityiskohdat ilmoitusluontotoisista asioista.

- Millainen toiminta on kyseessä?
- Missä toiminta tapahtuu?
- Minä päivänä ja mihin kellonaikaan?
- Kuka viestin tai ilmoituksen on lähettänyt?

Tärkeää on myös huomioida, tarvitaanko ilmoitettuun toimintaan jotain varusteita.

Voit kirjoittaa ”mitä, missä, milloin, kuka”-kysymysluettelon ylös muistiin tai opetella sen ulkoa, jotta voit tarpeen tullen hyödyntää luetteloa missä vain.



□ **Valmistaudu etukäteen tilanteeseen tai tapahtumaan.**

Tapahtumaan tai tilanteeseen valmistautuminen ja orientoituminen etukäteen helpottaa huomattavasti tilanteessa toimimista, ja lievittää myös mahdollista jännitystä. Voit kirjoittaa ylös jo valmiiksi asioita, joita haluat saada selville tai kerrata tulevan tapahtuman kulun mielessäsi vaiheittain. Olennaisen tiedon poimiminen tilanteessa helpottuu, kun olet jo etukäteen pohtinut asioita, joita sinun tulisi huomioida.

□ **Jaa pidempi teksti osiin.**

Pitkän tekstin sisäistämistä saattaa helpottaa sen jakaminen osiin. Tekstin voi lukea lauseittain tai kappaleittain ja siirtyä seuraavaan kohtaan vasta, kun on mielestään kunnolla ymmärtänyt lukemansa sisällön. Pidempiä tekstejä saatat joutua sisäistämään nopeasti monissa työ- ja opiskelutehtävissä. Tekstin jaottelu voi olla avuksi myös esimerkiksi uutisen, lehtiartikkelin tai kertomuksen sisällön ymmärtämisessä.

□ **Tiivistä teksti.**

Valitse jokin teksti, kuten artikkeli, uutinen, tarina tai ilmoitus ja lue se huolellisesti läpi. Voit käyttää yliviivauskynää tärkeiden sanojen merkkaukseen, jos luet tekstiä paperilta. Kokeile tämän jälkeen tiivistää tekstin keskeinen sisältö enintään kolmeen lauseeseen. Taitojesi karttuessa voit valita pidempiä ja monimutkaisempia kirjoituksia. Mitä lyhyempi ja informatiivisempi tiivistyksesi on, sitä parempi!

□ **Tiivistä viikon tapahtumat.**

Käy jokaisen viikon päätteeksi tietoisesti läpi viikon tapahtumat. Yritä sitten tiivistää kaikki olennaiset tapahtumat mahdollisimman lyhyesti muutamaan lauseeseen. Tiivistyksen voi kirjoittaa itsellesi muistoksi esimerkiksi päiväkirjaan tai lähettää viikostasi kertovan viestin läheisellesi. Voit myös kertoa viikon tapahtumat tiivistetysti läheisellesi kasvotusten.

□ **Varaa riittävästi aikaa asian ymmärtämiseen.**

Aina olennaisen asian löytäminen ja kokonaiskuvan muodostaminen ei tapahdu hetkessä. Monia arjen tilanteita helpottaa, kun uskallat ottaa tai pyytää lisää aikaa itsellesi ja toiminnallesi. Työelämässä ja opintoja suorittaessasi voit rohkeasti kysyä lisääaikaa esimerkiksi tehtävien ja kokeiden tekemiseen, mikäli koet sen tarpeelliseksi.

ASIOIDEN YHTÄAIKAINEN TEKEMINEN

Tehtävä: Kaksoistehtävä

Kaksoistehtävä-tehtävässä olet päässyt harjoittelemaan kahden asian tekemistä yhtä aikaa. Tehtävässä olet samanaikaisesti vienyt laatikoita oikeisiin kuljetuslaatikkoihinsa sekä sijoittanut sanoja kategorioihin, jotka parhaiten kuvaavat kyseistä sanaa. Useamman asian tekeminen yhtä aikaa vaatii ajattelun joustavuutta, jonka avulla pystyt vaihtamaan huomiota eri kohteiden välillä sekä nopeasti mukautumaan uusiin tilanteisiin.

Arkielämässä tulee vastaan monia tilanteita, joissa sinun täytyy suorittaa kahta asiaa yhtä aikaa. Saatat joskus joutua kuuntelemaan toista ihmistä samanaikaisesti, kun kirjoitat tekstiviestiä. Joskus useamman asian tekeminen yhtä aikaa voi tapahtua huomaamattakin. Autoa ajaessasi painelet polkimia, käännät rattia ja vaihtelet vaihteita samaan aikaan. Toisinaan on kuitenkin tärkeää pysähtyä pohtimaan, onko kahden asian yhtäaikainen suorittaminen sinulle paras ratkaisu, vai olisiko järkevämpi panostaa vain yhteen asiaan kerrallaan.

Harjoituksia:

Havainnoi ympäristöäsi.

Kahden asian tekemistä yhtä aikaa on mahdollista harjoitella hyvin arkisissa ympäristöissä. Kävelylenkkiä tehdessäsi voit laskea esimerkiksi kaikki vastaan tulevat samanväriset talot tai ulkoilutettavat koirat. Istuessasi ajoneuvon kyydissä voit bongaila ikkunasta tietyn merkkisiä tai värisiä autoja. Luonnossa liikkuessasi voit kiinnittää huomiosi kasveihin, puihin tai luonnon eläimiin ja yrittää löytää mahdollisimman monta erilaista yksilöä.

Hyödynnä elokuvia ja sarjoja.

Laita televisiosta tai tietokoneeltasi lempielokuvasi tai -sarjasi pyörimään. Valitse yksi tai useampi sana, lausahdus, tapahtumapaikka tai muu ohjelmassa toistuva asia, jonka huomattuasi toimi jollain tietyllä tavalla. Voit esimerkiksi vetää viivan muistivihkoon, nostaa sormen pystyyn tai hypätä ilmaan aina valitun asian toistuessa. Vain mielikuvitus on rajana! Tähän harjoitukseen voit pyytää mukaan myös läheisiäsi ja muodostaa harjoitteesta leikkimielisen kisan.



□ **Kokeile rentoutumisharjoitusta.**

Rentoutumisharjoitukset ovat tehokas tapa antaa lepoetki keholle ja mielelle. Harjoituksissa saatat joutua suuntaamaan huomiotasi useampaan asiaan kerrallaan.

Monissa ohjatuissa rentoutumisharjoituksissa sinun tulee kiinnittää huomiosi ohjaajan puheeseen ja sen sisältöön samalla kun pyrit hengittämään syvään ja rauhallisesti. Usein rentoutumisharjoituksessa myös pyydetään rauhallisesti liikuttelemaan raajoja ja asettamaan niitä tiettyihin asentoihin. Harjoitukset saattavat tuntua aluksi haastavilta, joten muista olla itsellesi armollinen. Erilaisia rentoutumisharjoituksia löytyy mm. YouTubesta ja mielenterveysseurojen nettisivuilta.

□ **Kuuntele äänikirjoja tai muita äänitallenteita.**

Kokeile kuunnella äänikirjaa tai muuta keskustelunomaista tallennetta samalla, kun laitat ruokaa tai viikkaat pyykkejä. Erilaisia äänitallenteita, kuten podcasteja, tarinoita ja haastatteluja löytyy esimerkiksi Youtubesta tai Spotifysta. Askareen valmiiksi saatuasi yritä muistella, mitä tallenteessa käsiteltiin.

Pelejä:

□ **Ristinolla.**

Ristinolla vaatii pelaajaltaan välillä nopeaakin toimintatavan muuttamista ja oman siirron mukauttamista vastustajan toimintaan. Pelissä sinun tulee samanaikaisesti havainnoida vastustajasi siirtoja sekä pohtia omia toimintatapoja. Siksi peli onkin hyvä tapa kehittää ajattelun joustavuutta ja oman toiminnan mukauttamista.

□ **Laivanupotus.**

Laivanupotus-pelin kautta pystyt harjoittelemaan huomion vaihtamista oman ja vastustajasi laivojen välillä. Pelissä sinun täytyy samanaikaisesti pysyä perillä vastustajaltasi ampumistasi aluksista sekä omista uponneista aluksista.

□ **Korttipelit.**

Lähes kaikissa korttipeleissä sinun täytyy pohtia omaa pelisiirtoasi samaan aikaan, kun seuraat muiden pelaajien tekemiä ratkaisuja. Jos et kiinnitä huomiota muiden pelaajien liikkeisiin, sinulta saattaa jäädä huomaamatta jotain pelin kannalta olennaista. Erilaisten korttipelien sääntöjä löytyy kasapäin internetistä.

MUISTIN KEHITTÄMINEN

Tehtävät: Kasvojen & paikkojen opettelu ja mieleenpalautus

Kasvojen ja paikkojen opettelu- ja mieleenpalautus -tehtävissä opettelit ja painoit tarkasti mieleesi henkilöihin ja paikkoihin liittyviä erilaisia tarkkoja tietoja. Myöhemmin tehtävänäsi oli kummankin harjoituksen jälkeen palauttaa mieleesi nämä yksityiskohdat. Kyseiset tehtävät kehittivät erityisesti näönvaraista muistiasi.

Näönvaraisen muistin avulla aivosi yhdistävät ihmisten kasvoihin ja erilaisiin paikkoihin myös muita niihin liittyviä ominaisuuksia. Tästä syystä esimerkiksi tutun ihmisen kasvot nähdessäsi mieleesi saattaa tulvia monia asioita ja muistoja henkilöön liittyen. Kasvojen ja paikkojen muistaminen helpottaa merkittävästi arjen tilanteita sekä sosiaalisia suhteita, kun kykenet muistamaan erilaisia paikkoja sekä palauttamaan mieleen tuttujen henkilöiden kasvoja ja nimiä.

Harjoituksia:

Järjestele muistettavaa tietoa päässäsi.

Jos esimerkiksi olet kauppaan mennessäsi unohtanut tehdä ostoslistan, voit yrittää muistella ostettavia tarvikkeita kuvittelemalla mielessäsi oman keittiösi ja ruokahyllysi. Näin voit yrittää järjestyksessä muistella, mitkä tuotteet sinulta ovat vähissä.

Palauta mieleen paikat, joissa kävit päivän aikana.

Käy illalla ennen nukkumaanmenoa mielessäsi läpi kaikki paikat, joissa kävit päivän aikana. Muistele, millainen tunnelma paikassa oli, millaisia ääniä ja tuoksua siellä havaitsit, millaisia värejä, materiaaleja ja huonekaluja siellä oli ja mitä menit paikkaan tekemään. Halutessasi voit kuvailla paikkoja itsellesi ääneen tai kirjoittaa muistiinpanoja paperille.

Paina mieleesi nimi ja ominaisuus.

Uusiin ihmisiin tutustumista voi helpottaa, jos yrittää painaa mieleensä uuden tuttavuuden nimen lisäksi myös jonkin hänen ominaisuutensa. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi hiusten pituus tai väri, henkilön puhe- tai kävelytyyli, huomiosi herättänyt vaatekappale tai silmien väri. Ominaisuus voi olla myös henkilön luonteenpiirre tai kiinnostuksenkohde.

Muistia harjoittavia pelejä:

□ Perinteiset muistipelit.

Muistipeleissä pyritään muistamaan pelikortin sijainti ja siihen taiteiltu kuva tai teksti. Muistipelejä löytyy esimerkiksi internetistä, kirjastoista sekä peli- ja kirjakaupoista. Muistipeliin ei välttämättä tarvitse edes kaveria, kunhan muistaa itse noudattaa sääntöjä!

□ Kim-peli.

Tähän peliin tarvitset kaverin! Kim-pelin ideana on koota useampi esine lattialle tai pöydälle ja painaa esineet mieleen. Esineet voi tarvittaessa myös nimetä. Tämän jälkeen toinen pelaajista sulkee silmänsä ja toinen pelaaja ottaa yhden esineen joukosta pois. Silmänsä sulkeneen pelaajan tulee nyt avata silmänsä ja yrittää keksiä, minkä esineen toinen pelaaja on poistanut. Peliä voi vaikeuttaa lisäämällä esineiden määrää tai poistamalla useamman esineen kerralla.

□ Tarinapeli.

Tarvitset tähän peliin pelikavereita, suuren paperiarkin, kyniä sekä paperilappuja. Kirjoittakaa lappuihin erilaisia henkilöitä sekä paikkoja ja jaotelkaa laput kahteen eri kasaan (toisessa henkilöt ja toisessa paikat). Pelaajat nostavat vuorotellen kummastakin kasasta yhden lapun, piirtävät sanoja mukailevan kuvan paperille ja samalla aloittavat kertomaan tarinaan lappujen pohjalta. Pelin päättyttyä yksi osallistujista kertoo tarinan alusta loppuun mahdollisimman yksityiskohtaisesti muistelemalla sen kulkua piirustuksen kautta.

□ Mieleenpalautus ottamistasi kuvista.

Ota viikon aikana jokaisena päivänä kuva jostain käymästäsi paikasta tai päivän aikana tapahtuneesta asiasta. Kuvia tulee yhteensä seitsemän. Voit aloittaa myös pienemmästä määrästä kuvia, esimerkiksi neljästä kuvasta viikon aikana.

Kuvia ottaessasi paina mieleesi yksityiskohtia jokaisesta kuvasta, kuten mistä kuva on otettu, mitä kuvassa tapahtuu, mitä eri elementtejä kuvassa on ja ketkä olivat läsnä kuvaa otettaessa. Kun viikko on mennyt, käy kuvat läpi esimerkiksi läheisesi tai oman hoitajasi kanssa ja pyri palauttamaan mieleesi yksityiskohdat, jotka aikaisemmin painoit kuvasta mieleesi.



ORGANISOINTI JA JÄRJESTÄMINEN

Tehtävä: Istumajärjestys

Istumajärjestys-tehtävissä sinun täytyi järjestää eri henkilöitä istumaan pöydän ääreen ottaen huomioon heidän paikkatoiveensa ja mieltymyksestä. Nämä tehtävät vaativat sinulta kykyä suunnitella ja organisoida toimintaasi erilaiset muuttuvat tekijät huomioiden. Suunnittelutaitoja tarvitaan monella elämän eri osa-alueella, ja näitä taitoja olet luultavasti päässyt harjoittelemaan muissakin CIRCuiTS-harjoitteissa.

Istumajärjestys-tehtävät ovat saattaneet tuntua irrallisilta omaa arkielämää tarkastellessa. Lähimmäksi tehtävien kaltainen tilanne tulee juhlia tai pienempiä illanistujaisia järjestäessäsi, joissa sinun tarvitsee ottaa useita tekijöitä huomioon ja suunnitella jo etukäteen tapahtumaa. Suunnittelu on kuitenkin olennainen osa jokapäiväistä arkea ja pienemmilläkin harjoituksilla pystyt kehittämään omaa organisointi- ja suunnittelukykyäsi.

Harjoituksia:

□ Järjestele laatikoita ja kaappeja.

Siivoa ja järjestele uudestaan vaikkapa vaatekaappisi tai kirjahyllysi. Ennen toimeen ryhtymistä sinun kannattaa pohtia, millä tavalla tavarat olisivat sinulle helposti saatavilla ja järkevästi lajiteltuna. Eniten käytössä olevat arkivaatteet ovat parhaiten käden ulottuvilla, kun säilytät niitä vaatekaapin etuosassa. Vähemmän käytettäviä vaatteita, kuten juhlavaatteita, voit säilyttää taaempana kaapissa. Kirjoja voi järjestellä monella tapaa, kuten väri- tai aakkosjärjestykseen.

□ Harjoittele korttipakalla.

Suunnittelua ja organisointia on mahdollista harjoitella tavallisella korttipakalla. Voit järjestää kortit vuorotellen maiden, värien ja numeroiden mukaisesti pinoihin. Lisää haastetta saat laittamalla sekuntikellon käymään ja yrittämällä järjestää kortit tiettyihin pinoihin mahdollisimman lyhyessä ajassa!



□ **Organisoi valokuvasi.**

Valokuvien katselu on mukavaa ja rentouttavaa puuhaa. Kuvat herättävät erilaisia tunteita ja muistoja, joiden kautta on mahdollista palata kuvanottohetken tunnelmaan. Jos omistat paperisia valokuvia muistoistasi, voit järjestää kuvat laatikoihin, kansioihin tai albumeihin valitsemallasi tavalla. Kuvat voi järjestää kategorioittain esimerkiksi vanhimmista uusimpiin tai vuodenaikojen, tapahtumien tai kuvissa esiintyvien henkilöiden mukaan.

Voit myös järjestää älypuhelimessasi olevat kuvat samaan tapaan luomalla puhelimeen eri nimisiä kansioita ja lisäämällä kuvia niihin. Organisoituja kuvia on miellyttävämpi selata ja tutkia.

□ **Suunnittele ruokalista perheellesi.**

Tässä harjoituksessa sinun täytyy haastatella perheenjäseniäsi ja selvittää heidän makumieltymyksensä, inhokkiruokansa sekä mahdolliset allergiat. Haasta älynystyräsi ja yritä muodostaa kolmen ruokalajin menu tai arkipäivän aterioiden lista jokaiselle perheenjäsenellesi heidän tarpeidensa ja mieltymystensä mukaisesti.

Voit jättää harjoituksen suunnitelman tasolle tai voitte valmistaa ateriat yhdessä perheesi kanssa. Vinkkejä aterian valmistamiseen löydät sivulta 25.



SUUNNITTELE PÄIVÄSI

Suunnittele päiväsi-tehtävissä pyrit aikatauluttamaan päiväsi niin, että sinulla on aikaa suorittaa kaikki päivään kuuluvat aktiviteetit. Arjen suunnittelu edistää päivärytmin ja erilaisten rutiinien muodostumista, jotka ovat erittäin tärkeitä mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Jos päivistä puuttuvat kokonaan aikataulut ja rutiinit, voi tuntua hankalalta saada mitään aikaiseksi.

Arjenhallinnan kehittyminen ei välttämättä tapahdu hetkessä, joten muista olla kärsivällinen! Suuret yhtäkkiset muutokset arjessa saattavat tuntua ylitsepääsemättömän raskailta, joten päivärytmiään kannattaa lähteä mieluummin muokkaamaan yksi askel kerrallaan. Arkipäivien aikatauluista kiinnipitäminen on erinomaista harjoitusta myös mahdollista tulevaa työelämää varten, sillä työpäivien aikana saattaa joutua sovittamaan monta työtehtävää tiukkaan aikatauluun. Lisää tietoa työelämästä ja työnhankinnasta löydät sivulta 28.

Harjoituksia:

□ Pohdi, millaisia suunnitelmia sinulla on tuleville päiville.

Voit kirjoittaa paperille ylös kaikki tekemiset, joita suunnittelit toteuttavasi lähipäivinä. Jos tekemistä tuntuu olevan liikaa, pohdi voisiko jostain tekemisestä luopua tai voisiko sen siirtää myöhemmäksi. Päiviin ei kannata haalia suuria määriä toimintaa, jotta levolle ja rauhoittumiselle jäisi riittävästi aikaa. Jos taas tuntuu, ettei tekemistä ole riittävästi, voit pyrkiä lisäämään päiviisi yksittäisiä tekemisiä esimerkiksi alla olevan harjoituksen avulla.

□ Kokoa viikon suunnitelmat lukujärjestykseen.

Viikkosuunnitelman avulla pysyt kärryillä omista menoista ja aikatauluista. Viikkosuunnitelmasta olisi hyvä käydä ilmi ainakin se, mille viikonpäivälle tietty tekeminen on suunniteltu. Jos tekemisellä on jokin tietty alkamis- ja loppumisaika, se kannattaa myös merkitä suunnitelmapohjaan. Netistä löydät valmiita tulostettavia päivien aikataulutukseen tarkoitettuja suunnitelmapohjia. Viikkosuunnitelma kannattaa asettaa jonnekin näkyvälle paikalle, jotta sen noudattaminen ei pääse unohtumaan.



□ Lisää päiviisi puuttuvia elementtejä.

Arjen suunnittelun voi aloittaa myös lisäämällä tietoisesti päiviinsä puuttuvia rakennuspalikoita. Tavallisilta kuulostavat päivittäiset toimet saattavat helposti unohtua tai tuntua yhdentekeviltä, jos mieliala on synkkä. Pienet arkiset asiat luovat kuitenkin rakennetta ja tärkeää säännöllisyyttä päiviin. Voit valita alle listatuista esimerkeistä itsellesi sopivia lisäyksiä arkipäiviin tai keksiä itse vastaavanlaisia toimintoja.

- Aamupalan syöminen
- Nukkumaanmenoajan asettaminen
- Päivittäinen lämmin ateria
- Säännöllinen siivouspäivä
- Peli- ja ruutuajan rajaaminen
- Kävelylenkit luonnossa
- Viikoittainen lihaskuntotreenaaminen
- Hetki musiikin, piirtämisen, lukemisen tai kirjoittamisen parissa

□ Aseta itsellesi myös vapaapäiville aikataulu.

Viikonloppuisin tai muina vapaapäivinä on tärkeää varata aikaa rentoutumiselle. Arkielämää kuitenkin helpottaa, jos vapaapäivinäkin pyrkii pitämään kiinni jonkinlaisista aikatauluista, kuten unirytmistä ja ruoka-ajoista. Vapaapäivän aikataulutettua toimintaa voivat olla yksinkertaiset asiat, esimerkiksi roskienvienti, tiskaaminen, koiran ulkoilutus tai ruoan valmistus.

□ Sisällytä päiviisi mieluisia asioita.

Vaikka päiviisi kuuluisi monenlaisia velvollisuuksia, on tärkeää muistaa myös nauttia arjen pienistä iloista. Sisällytä päiviisi asioita ja tekemisiä, joista saat hyvää mieltä ja jotka auttavat sinua hetkeksi irtautumaan päivän kuormituksesta. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi tapaaminen ystävän kanssa, elokuvailan järjestäminen, suosikkiherkuista nauttiminen, ruoan tilaaminen ravintolasta tai kasvohoidon toteuttaminen kotona.



LIKKUMINEN ERILAISSA YMPÄRISTÖISSÄ

Tehtävät: Reitin suunnittelu ja Missä olet

Reitin suunnittelu -tehtävissä harjoittelit suunniteltuun määränpään saapumista mahdollisimman lyhyessä ajassa välietapit huomioiden. Reitin varrelta sinun täytyi huomioida myös mahdolliset esteet, kuten tietyömaat. Missä olet -tehtävissä puolestaan harjoittelit havainnoimaan kahta asiaa yhtä aikaa: seuraamaan omaa liikkumistasi kaupungilla sekä samanaikaisesti siirtymistäsi kartalla paikasta toiseen.

Erilaisissa ympäristöissä liikkuminen vaatii suunnittelutaitoja, hyvää havainnointikykyä sekä taitoa mukauttaa omaa toimintaa, jos kaikki ei sujukaan suunnitelmien mukaisesti. Reitin suunnittelusta on arkielämässä kovasti hyötyä, jos olet esimerkiksi kiireinen, liikut vieraassa paikassa tai sinun täytyy hyödyntää käytettävissä oleva aika mahdollisimman tehokkaasti. Varsinkin uusissa paikoissa liikkuessasi saatat päätyä tilanteeseen, jossa sinun tulee havainnoida ympäristöä sekä seurata reittiohjeita samanaikaisesti.

Harjoituksia:

Tutustu reittiin etukäteen.

Voit käydä kävelemässä tai ajamassa kulkuvälineellä suunnittelemasi reitin esimerkiksi päivää ennen sovittua ajankohtaa. Näin saat etukäteen selville, kuinka kauan sinulla suurin piirtein kestää saapua määränpään reittiäsi pitkin sekä mahdolliset hidasteet reitillä, kuten tietyömaat.

Paina mieleesi ympäristön yksityiskohtia.

Kiinnitä kaupungilla kulkiessasi huomioita erilaisiin maamerkkeihin (silta, ravintola, patsaat, puistot...). Maamerkkien avulla saattaa olla helpompi tunnistaa tiettyjä alueita ja kulkureittejä myöhemmin. Voit halutessasi kirjoittaa näkemiäsi maamerkkejä muistiin.



□ Piirrä reittisi kotikaupunkisi karttaan.

Jos koet reitin hahmottelemisen kartalle helpottavan sinua, voit tulostaa kotikaupunkisi kartan ja piirtää suunnittelemasi reitin siihen välietappeineen. Liikkuessasi voit seurata matkaasi kartalla esimerkiksi sormen avulla.

□ Käytä karttasovellusta reitin hahmottamiseen ja suunnitteluun.

Sähköiset kartat ovat helppokäyttöisiä reittioppaita ja lähes jokaisesta älypuhelimesta löytyy nykyään karttasovellus jo valmiiksi asennettuna. Jos sähköinen reittiopas on sinulle uusi tuttavuus, voit pyytää neuvoja sen käyttöön läheisiltäsi.

□ Muista huomioida välietapit.

Jos sinulla on reitin varrella paikkoja, joissa olet suunnitellut käyväsi ennen varsinaista määränpäättä, kannattaa ne kirjoittaa ylös esimerkiksi muistilapulle tai puhelimen muistioon. Voit tarkistaa välietappien sijainnit kartasta tai karttasovelluksesta ja suunnitella reittisi kulkemaan niiden kautta.

□ Kysy neuvoa.

Toisinaan suuntavaistomme pettää, emmekä onnistu löytämään oikeaa reittiä haluttuun paikkaan. Reittiohjeita kannattaa rohkeasti kysyä vastaantulevilta ihmisiltä tai esimerkiksi lähellä olevien kauppojen ja liikkeiden henkilökunnalta. Tällaiseen tilanteeseen kannattaa tarvittaessa varata paperia ja kynää, jos reittiohjeita on hankala muistaa ulkoa.

□ Pyydä kaveri matkaseuraksi.

Tuntemattomaan kaupunkiin tai sijaintiin on mukavampaa mennä ensimmäistä kertaa läheisen ihmisen kanssa. Voit pyytää ystävää tai perheenjäsentä päiväretkelle kanssasi uuteen kaupunkiin tai lenkkiseuraksi reitin varrelle.



JOUKKOLIIKENTEEN HYÖDYNTÄMINEN

Tehtävät: Aikataulut ja Junamatka

Junamatka-tehtävissä sinun täytyi osata jäädä oikealla juna-asemalla pois tarkkailemalla etenemistäsi junan ikkunasta. Aikataulut-tehtävissä puolestasi opettelit huomioimaan useaa olennaista asiaa kerrallaan, jotta pääsisit julkisen liikenteen kulkuneuvoja hyödyntäen oikeaan paikkaan suunnitellun ajan sisällä. Julkiseen liikenteeseen eli joukkoliikenteeseen kuuluvat esimerkiksi linja-autot, junat, metrot ja raitiovaunut. Julkisen liikenteen hyödyntäminen on yleensä halpaa ja se on ympäristöystävällinen tapa kulkea paikasta toiseen.

Joukkoliikenteellä kulkemista varten sinun on hyvä osata valita joukkoliikenteen aikatauluista oikea päivämäärä ja kellonaika. Lisäksi sinun tulee huomioida liikkumiseen kuluva aika sekä kulkuneuvosta pois jääminen ja mahdolliset vaihdot kulkuneuvosta toiseen. Joukkoliikenteen hyödyntämisen harjoittelu saattaa tuntua turhalta, jos esimerkiksi omistat auton tai asut lähellä kaikkia tarvitsemiasi palveluita. Elämäntilanteet voivat kuitenkin muuttua nopeasti lyhyessä ajassa, jolloin useamman toimintatavan hallitseminen tulee varmasti tarpeeseen.

Harjoituksia:

Tutustu paikkakuntasi joukkoliikenteen nettisivuihin.

Joukkoliikenteen nettisivuilta löydät ajankohtaista tietoa liikennöinnistä ja matkustusohjeista, linjakohtaisia aikatauluja, matkalippujen hinnastot sekä muuta hyödyllistä tietoa. Voit hyödyntää muistivihkoa ja kirjoittaa itseäsi koskevat huomioitavat asiat muistiin.

Vieraile paikkakuntasi joukkoliikenteen palvelutoimistossa.

Palvelutoimistot tarjoavat asiakaspalvelua ja neuvontaa julkisen liikenteen käyttöön liittyvissä asioissa. Toimistoissa saattaa olla ruuhkaa, joten siellä käymiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Palvelut ovat monilla paikkakunnilla maksuttomia.



□ **Tutustu sähköiseen reittioppaaseen.**

Älypuhelimien sovelluskaupoissa on saatavilla paikkakuntakohtaisia ilmaisia joukkoliikenteen reittioppaita. Reittioppaiden käyttö on hyvin yksinkertaista: usein riittää, että kirjoitat lähtöpaikkasi ja määränpäsi sovellukseen ja reittiopas tekee kaiken muun puolestasi! Voit kysyä apua sähköisen reittioppaan käyttöön myös läheisiltäsi.

□ **Hanki paperinen joukkoliikenteen aikataulu.**

Jos sähköisten aikataulujen selvittely tuntuu liian työläältä, voit tulostaa paikkakuntasi joukkoliikenteen nettisivuilta tarvitsemasi aikataulut tai hankkia ajankohtaisen reittiopaskirjusen joukkoliikenteen palvelutoimistosta. Aikataulu kannattaa pitää aina mukana menossa laukussa tai reppussa.

□ **Opettele julkisen liikenteen aikataulujen tulkitsemista.**

Joukkoliikenteen aikataulut saattavat olla uudelle lukijalle hieman haasteellisia ymmärtää, jonka vuoksi niiden tulkitsemista kannattaa harjoitella jo ennen varsinaista tilannetta. Aikatauluihin tutustuessa kannattaa keskittyä niihin kulkureitteihin, joilla itse liikkuu eniten. Neuvoja aikataulujen tulkitsemiseen voit pyytää läheisiltäsi tai ottaa vierailukohteeksi joukkoliikenteen palvelutoimiston. Usein myös joukkoliikenteen nettisivuilta löytyy sähköistä asiakaspalvelua.

□ **Matkusta useampaan kohteeseen.**

Kun olet päässyt jo hieman harjoittelemaan joukkoliikenteellä kulkemista, voit haastaa itseäsi ja suunnitella kulkureitillesi useamman kuin yhden välietapin. Joukkoliikenteen avulla pääset kaupungin keskustassa helposti ja nopeasti eri määränpästä toiseen ja saat hoidettua kätevästi useamman asian samalla reissulla.

□ **Ota matkakohteeksi uusi määränpää.**

Hyödynnä joukkoliikennettä rohkeasti myös silloin, kun olet matkustamassa entuudestaan vieraaseen paikkaan. Uuteen paikkaan matkustaessasi sinun on hyvä muistaa tarkistaa huolellisesti aikataulu sekä pysäkki, jolla sinun tulee jäädä kyydistä pois. Joukkoliikenteessä usein myös kuulutetaan tai muulla tavalla tiedotetaan, mikä pysäkki on vuorossa seuraavana.



OSTOKSILLA

Ostoksilla-tehtävissä suunnittelit lyhyimmän kulkureitin supermarketissa sen perusteella, mitä olet ostamassa. Tehtävissä harjoitelit oman toimintasi suunnittelua ja toteutusta kauppaympäristössä. Kaupassa toimiminen vaatii sinulta kykyä suunnitella ostoksesi, kauppaympäristön hahmottamista, kaupassa liikkumisen organisointia sekä mahdollisesti taitoa toimia ihmispaljoudessa. Kaupassa käyminen on yksi arkielämän yleisimmistä tapahtumista ja monesti ostosten tekeminen saattaa tapahtua rutiininomaisesti ilman suurempaa tietoista ajatustyötä.

Kaupassakäynti saattaa kuitenkin herättää myös jännityksen tai ahdistuksen tunteita. Kaupassakäyntiin liittyvien toimintavaiheiden tiedostaminen ja niiden pilkkominen osiin voi helpottaa hankalia tuntemuksia. Kaikkea kaupassakäyntiin liittyvää ei tarvitse suorittaa yhtenä päivänä: voit esimerkiksi suunnitella ostoslistan ja kysyä läheistä mukaan kauppareissulle paria päivää ennen ostoksille menoa.

Harjoituksia:

Suunnittele ostoslista.

Kaupassa käyminen saattaa tuntua sujuvammalta, kun olet kirjoittanut muistiin ostettavat tarvikkeet. Käy läpi kotoa löytyvät elintarvikkeet ja pohdi, mitä tarvitset lähipäivinä lisää. Voit kirjoittaa kaupasta tarvitsemasi tuotteet esimerkiksi paperilapulle tai puhelimen muistiinpanoihin. Ostoslista auttaa sinua käyttämään aikasi tehokkaasti kaupassa, kun tiedät, mitä aiot hankkia. Ostoslistan avulla saattaa myös olla helpompi välttää turhia heräteostoksia.

Tutustu etukäteen kaupan tuotevalikoimaan.

Varsinkin uuteen lähikauppaan kannattaa mennä aluksi vain kiertelemään ja tutustumaan. Näin voit rauhassa selvittää, mistä mikäkin tuote löytyy ja mahdollisesti löytää uusia kiinnostavia elintarvikkeita ja päivittäistavaroita. Etukäteen tutustuminen voi myös auttaa sinua selviytymään kauppareissusta nopeammin, kun tunnet jo kaupan valikoimaa.



□ **Lähde ostoksille ystävän tai perheenjäsenen kanssa.**

Läheistä ihmistä kannattaa kysyä kauppaseuraksi, jos kaupassakäynti tuntuu aluksi vaikealta yksin. Yhteinen kauppareissu hyödyttää teitä molempia: kummatkin saavat ostoksensa hoidettua ja samalla aukeaa mahdollisuus vaihtaa kuulumisia!

□ **Osta kaupasta muutama tuote kerrallaan.**

Suuren ruoka- ja tavaramäärän hankkiminen kerralla voi tuntua työläältä ja ahdistavalta. Kauppaan voi mennä ostamaan vain pari tuotetta kerrallaan ja näin harjoitella ostosten tekoa pikkuhiljaa omaan tahtiin.

□ **Käy kaupassa vain kerran viikossa.**

Tämä harjoitus vaatii taitoa suunnitella viikon hankinnat etukäteen, mutta on erittäin tehokas tapa säästää aikaa ja välttää turhia ostoksia kaupasta. Voit suunnitella ja kirjoittaa viikon ruoat ja muut hankinnat kauppalistaan esimerkiksi aina uuden viikon alkaessa ja hankkia ne kaikki yhdellä kauppakäynnillä. Kun kotoa löytyy kaikki tarvittava, ei keskellä viikkoa ole pakko mennä kauppaan. Näin välttyt hetken mielijohteesta tehdyiltä ostoksilta.

□ **Kysy myyjältä neuvoa.**

Toisinaan tarvittavia tuotteita voi olla hankala löytää kaupan hyllyiltä omin voimin. Tällöin sinun kannattaa rohkeasti kysyä kaupan työntekijöiltä neuvoa. Kaupan henkilökunta auttaa asiakasta mielellään löytämään kaupasta oikeat tuotteet. Henkilökunnan työhön kuuluu myös asiakkaiden auttaminen muissa ostosten tekemiseen liittyvissä asioissa.

□ **Käytä rahaa järkevästi.**

Kauppareissuilla tulet huomaamattasi säästäneeksi useampia euroja, kun valitset halvempia tuotteita kalliimpien sijasta. Samanlaisten, mutta eri merkkisten tuotteiden hintoja kannattaa vertailla keskenään. Kauppojen tarjouksia ja alennuksia kannattaa myös pitää silmällä ja hyödyntää niitä aina kun on mahdollisuus. Lisää vinkkejä järkevään rahankäyttöön saat sivulta 23.



LASKE HINNAT JA RAHAT

Laske hinnat -tehtävissä laskit kauppaostosten loppusummia ottaen huomioon omat muistiinpanosi sekä tuotekohtaiset hinnat ja mahdolliset tarjoukset. Laske rahat -tehtävissä puolestasi laskit oikean määrän rahaa lompakostasi ostosten loppusumman mukaisesti. Tehtävät ovat harjoittaneet erityisesti ajattelusi joustavuutta, kun olet samanaikaisesti tarkkaillut tuotteiden hintoja, omia muistiinpanojasi ja mahdollisia tarjouksia. Olet harjoitusten aikana myös muuttanut toimintatapaasi ja huomionnut erilaisia rahankäyttöön liittyviä tekijöitä.

Edellä mainitut tilanteet tulevat vastaan myös arkielämässä. Kauppareissulla sinun on hyvä huomioida erilaisia tarjouksia sekä omat tarpeesi kaupasta. Myös käytettävissäsi oleva rahamäärä voi vaihdella, jos sinun täytyy esimerkiksi säästää seteleitä auton tankkaamista varten. Seuraavien harjoitusten tarkoituksena on luoda tietoisuutta omasta kulutuksestasi. Tehtävien avulla voit pohtia, olisiko rahankäytössäsi joitain asioita, mitä voisit muuttaa tai vähentää.

Harjoituksia:

Tutustu eri kauppojen tarjouksiin.

Tarjouksia hyödyntämällä voit helposti säästää rahaa. Eri kauppojen tarjouksia löydät esimerkiksi tarjouslehdistä tai kauppojen nettisivuilta. Voit käydä sinua kiinnostavat tarjoukset läpi ja vaikkapa ympyröidä tai kirjoittaa ylös niistä hyödyllisimmät.

Tee ostoslista etukäteen ja pohdi, kuinka paljon ostoksiisi kuluu rahaa.

Ennakoi omaa rahankäyttöäsi tulevalla kauppareissulla ostoslistan tehtyäsi. Pohdi, kuinka paljon valitsemasi tuotteet voivat maksaa ja mikä olisi loppusumma ostoksillesi. Tämän jälkeen käy kaupassa ostoslistan mukaisesti ja käynnin jälkeen tarkastele ostoskuittiasi. Vertaa kuittia aikaisemmin tehtyyn arvioosi. Osuitko lähelle?



☐ **Vertaile hintoja.**

Kaupassa ollessasi vertaile eri tuotteiden hintoja ennen ostopäätöksen tekemistä. Saman tuotteen eri valmistajien versioissa voi olla hintaeroja, joka puolestaan voi vaikuttaa ostostesi loppusummaan huomattavastikin. Kallis hinta ei välttämättä aina takaa laatua, sillä halvemmatkin tuotteet ovat usein yhtä hyviä!

☐ **Käytä käteistä.**

Vaikka kortilla maksaminen on nykypäivää, voit toisinaan tarkoituksella haastaa itseäsi nostamalla kaupassakäyntiä varten käteistä automaatista. Pyri arvioimaan tarvitsemasi rahamäärä etukäteen ostoslistasi kautta. Kaupassa ollessasi pyri laskemaan ostostesi summa mahdollisimman tarkkaan. Näin varmistat, että rahasi riittävät ja ettei sinulle toisaalta jää paljoa ylimääräistä käsirahaa kauppareissun jälkeen.

☐ **Arvioi etukäteen rahankäyttöäsi pidemmältä ajalta.**

Pohdi seuraavia asioita rahankäytöstäsi muutaman viikon ajalta: Kuinka paljon arvioit kuluttavasi rahaa kyseisellä ajanjaksolla? Mihin kaikkeen arvioit rahaa kuluvan? Mihin arvioit kuluvan eniten rahaa? Voit kirjoittaa tekemäsi arvion esimerkiksi paperille tai kännykkääsi. Pyri kuitenkin olemaan arvioinnissasi realistinen, älä liioittele tai aliarvioi rahankulutustasi.

☐ **Seuraa rahankäyttöäsi pidemmältä ajalta.**

Edellisen harjoituksen tehtyäsi seuraa omaa rahankäyttöäsi kyseiseltä ajalta. Kerää tehdyistä ostoksistasi kuitit talteen ja kirjoita ylös myös muut menosi. Seurannan jälkeen vertaa omaa arviotasi ja todellista rahankäyttöäsi toisiinsa. Osuiko arviosi lähelle todellista rahankäyttöäsi? Mitä eroja tai yhtäläisyyksiä niissä on? Havaitsitko joitain asioita, joihin kaipaisit muutosta rahankäytössäsi?



VALMISTA ATERIA

Valmista ateria -tehtävissä olet lukenut erilaisia reseptejä ja vastannut reseptien pohjalta niitä koskeviin kysymyksiin. Aterian valmistaminen on tärkeä arjen taito, jotta osaisit valmistaa itse terveellistä ja ravitsevaa ruokaa. Ennen aterian valmistamista sinun pitää huolellisesti käydä läpi valitsemasi resepti ja suunnitella omaa toimintaasi. Aterian valmistus vaatii sinulta keskittymiskykyä, jotta pystyt pitkäjänteisesti valmistamaan aterian loppuun reseptin mukaisesti.

Seuraavaksi pääset käytännössä harjoittelemaan aterian valmistusta reseptin avulla. Aterian valmistus on jaettu pienempiin osatehtäviin. Kaikkia osatehtäviä ei ole välttämätöntä suorittaa saman päivän aikana, vaan halutessasi voit suorittaa vaiheita useampana päivänä.

Harjoituksia:

□ 1. Etsi itseäsi kiinnostava resepti.

Reseptejä voit löytää esimerkiksi internetistä, erilaisista aikakauslehdistä tai keittokirjoista. Keittokirjoja voit myös lainata paikallisesta kirjastosta tai vaikka ystävältä. Jos ruoanlaitto ei ole sinulle tuttu arkitoimi, kannattaa aloittaa yksinkertaisesta reseptistä. Liian vaikealla reseptillä aloittaminen saattaa lannistaa ja syödä motivaatiota aterian valmistamisesta. Jos taas olet jo harjaantuneempi ruoanlaittaja, voit haastaa itseäsi valitsemalla monimutkaisemman reseptin.



□ 2. Tutustu reseptiin ja lue se huolellisesti läpi.

Ennen toimeen ryhtymistä sinun kannattaa tutustua reseptiin tarkemmin. Ota selvää esimerkiksi seuraavista asioista:

- Mitä aineksia tarvitset ja kuinka paljon?
- Mitä välineitä tarvitset?
- Kuinka monta annosta reseptistä tulee?
- Kuinka kauan ruoan valmistukseen kuluu aikaa?
- Mitkä ovat valmistuksen vaiheet?

Tässä vaiheessa voit vielä huoletta vaihtaa reseptiä, jos valitsemasi resepti tuntuu liian vaikealta tai helpolta tai jos sinulta ei löydykään reseptin valmistamiseen tarvittavia keittiövälineitä.

□ 3. Hanki reseptiin tarvittavat ainekset.

Selvitettyäsi reseptin valmistamiseen tarvittavat ainekset, hanki kotoa puuttuvat ainekset ja tarvikkeet kaupasta. Voit kirjoittaa puuttuvista aineksista kauppaliistan muistini tueksi. Jos kaupassa käyminen jännittää tai on sinusta epämiellyttävää, harjoitteita kaupassakäyntiä varten löydät tämän vihkon sivulta 21.

□ 4. Valmistele työpisteesi.

Ennen aterian valmistusta kokoa oma työpisteesi keräämällä yhteen paikkaan reseptin valmistamiseen tarvittavat välineet ja ainekset. Kerää tarvikkeet esimerkiksi keittiön tasolle, jotta ne ovat helposti saatavilla aterian valmistaessasi.

□ 5. Valmista ateria reseptiä noudattaen.

Huolellisen suunnittelun jälkeen voit aloittaa aterian valmistamisen reseptin mukaisesti. Voit tehdä ruoanlaiton lomassa korostusmerkintöjä reseptiin, jolloin sinun on helpompaa havainnollistaa valmistuksen eri vaiheita. Vaihtoehtoisesti voit tarvittaessa käyttää erillistä paperia, johon teet muistiinpanoja aterian valmistuksesta. Aterian valmistusta ei kannata aloittaa nälkäisenä, vaan hyvissä ajoin ennen nälän ilmaantumista.

□ 6. Siivoa työpisteesi ja nauti valmiista ateriasta!

Muista vielä siivota aterian valmistamisen jälkeen työpisteesi ja palauttaa käyttämäsi tarvikkeet takaisin omille paikoilleen. Tämän jälkeen olet valmis nauttimaan valmistetusta ateriastasi!

Jos aterian valmistus ei onnistunut ensimmäisellä kerralla, älä lannistu! Tällöin voit valmistamisen jälkeen pohtia, mitä olisit voinut tehdä toisin onnistuaksesi. Kun yhden aterian valmistaminen onnistuu, voit siirtyä hieman vaikeampaan reseptiin ja suorittaa tämän harjoituksen uudestaan toisen reseptin kanssa. Voit myös asettaa itsellesi tavoitteeksi, että pyrit valmistamaan tietyn määrän aterioita viikossa tai kuukaudessa.



TYÖNHAKU

Työnhaku-tehtävissä olet auttanut eri työnhakijoita etsimään uutta työtä heidän ansioluetteloidensa ja eri työpaikkailmoitusten perusteella. Tehtävä on erityisesti harjoittanut omia suunnittelutaitojasi, kun olet huolellisesti käynyt läpi työnhakijoiden ansioluettelot sekä eri työpaikkojen kuvaukset.

Myös omaa työtä hakiessasi suunnittelutaidot ovat tärkeässä roolissa, ja työnhaussa tulee ottaa monia asioita huomioon. Jokaiselle työnhaku ei ole ajankohtainen asia, mutta jos sinulla on tavoitteena työn hankkiminen tulevaisuudessa, kannattaa työnhakua suunnitella huolellisesti jo ennen toimeen ryhtymistä.

Harjoituksia:

Kuinka edistää työn hankkimista:

Harjoittele aikataulujen noudattamista.

Oman elämän ja arjen aikatauluttaminen sekä aikataulujen noudattaminen ovat tärkeitä taitoja työelämässä. Monissa työpaikoissa työntekijältä odotetaan täsmällisyyttä ja työaikojen noudattamista. Erilaisia harjoitteita aikataulujen noudattamiseksi ja päivärytmin parantamiseksi löytyy tämän vihkon sivulta 15.

Ota työnhaku puheeksi.

Ennen työnhakua kannattaa keskustella erilaisista työskentelyn mahdollisuuksista ja muista vaihtoehdoista esimerkiksi ohjaajasi, läheisesi tai ammatinvalintapsykologin kanssa. Voitte käydä yhdessä läpi, kuinka voisit edistää omaa työllistymistäsi ja tehdä suunnitelman työn hankkimisesta tai töihin palaamisesta.



Osallistu työllistymistä edistävään toimintaan.

Voit edistää omaa työllistymistäsi osallistumalla toimintaan, joka muistuttaa rakenteeltaan työssä käymistä. Tällaista toimintaa ovat esimerkiksi päivätoiminta ja kuntouttava työtoiminta. Myös erilaiset harrastukset ja muut kerhot tukevat päivärytmiäsi ja säännöllisen aikataulun noudattamista.

Tutki saatavilla olevia opiskelumahdollisuuksia.

Jos olet kiinnostunut opiskelusta, voit selvittää, millaisia opiskelumahdollisuuksia lähialueelta löytyy. Joillain paikkakunnilla saatetaan järjestää myös työhönvalmennusta tai toteuttaa muita erityisjärjestelyjä koulutuksen suhteen. Voit tutkia erilaisia opiskeluvaihtoehtoja eri oppilaitosten nettisivuilta tai keskustella vaihtoehtoista läheisen tai ammattilaisen kanssa.

Työhakuun liittyviä harjoituksia:

Pohdi tarkemmin, millaista työtä etsit.

Ennen työnhaun aloittamista sinun kannattaa pohtia, minkälaista työtä etsit ja mitä työltäsi haluat. Alle on listattu muutamia kysymyksiä pohdinnan tueksi:

- Millaisesta työstä olet kiinnostunut?
- Etsitkö koko-aikaista vai osa-aikaista työtä?
- Löytyykö sinulta jo koulutus johonkin ammattiin?
- Onko sinulla jotain rajoituksia työntekoon liittyen?
- Onko työpaikan sijainnilla sinulle merkitystä?
- Mihän vuorokauden aikaan olet valmis työskentelemään?
- Mitkä ovat vahvuuksiasi ja heikkouksiasi?

Tutustu avoimiin työpaikkoihin.

Avoimia työpaikkoja löytyy internetistä esimerkiksi TE-toimiston sivuilta. Työnhakusivustoilla pystyt rajaamaan hakua työpaikkoihin liittyen omien tarpeidesi mukaan. Lisäksi työpaikkailmoituksia voi toisinaan löytää ilmoitustauluilta, sanomalehdistä tai kuulla avoimesta paikasta vaikkapa ystävältä.

Lue työpaikkailmoitukset tarkkaan läpi, ja pohdi, mitä yritys työntekijältään hakee. Työpaikan vaatimuksia kannattaa vertailla omiin tarpeisiin ja taitoihin.

□ Harjoittele työhakemuksen kirjoittamista.

Työhakemuksessa perustelet mahdolliselle työnantajalle, miksi haet kyseistä työtä ja miksi olisit sopiva työntekijä haettuun tehtävään. Työhakemuksessa kannattaa korostaa omia vahvuuksiaan, mutta myös ilmaista olevansa halukas oppimaan uutta. Lisää hyviä vinkkejä työhakemuksen kirjoittamiseen löytyy internetistä. Voit myös kysyä apua läheisiltäsi tai hoitajaltasi.

□ Harjoittele ansioluettelon kirjoittamista.

Jos sinulta löytyy aikaisempaa työkokemusta tai esimerkiksi koulutus, kannattaa sinun tehdä itsellesi työhakemuksiin liitettävä ansioluettelo eli CV. CV:ssä työnhakija kertoo tarkemmin omasta aikaisemmasta työkokemuksestaan sekä mahdollisesta koulutuksestaan ja muista taidoista.

Ohjeita CV:n kirjoittamiseen sekä valmiita kirjoituspohjia löytyy internetistä. Voitte myös yhdessä läheisesi tai ohjaajasi kanssa käydä läpi tarkemmin ansioluettelon sisältöä.

□ Harjoittele työhaastattelua etukäteen.

Monissa työpaikoissa halutaan suorittaa hakijan haastattelu ennen työhön palkkaamista. Kun olet löytänyt mielenkiintoisen työpaikan, voit harjoitella työhaastattelua etukäteen läheisesi tai ohjaajasi kanssa. Käykää yhdessä läpi, millaista työntekijää työpaikka etsii ja pohtikaa, mitä haastattelussa voitaisiin kysyä.



YHTEENVETO

Tälle sivulle saapuessasi olet todennäköisesti päässyt harjoittelemaan ohjevihkon käytännön tehtäviä ja siirtämään niistä opittuja ajattelutaitoja arkielämään. Onnittelut siitä!

Nyt onkin hyvä hetki pysähtyä pohtimaan omia ajatuksiaan ohjevihkosta, käytännön harjoituksista sekä omien tavoitteiden saavuttamisesta. Voit miettiä itsekseksi tai yhdessä ohjaajasi kanssa, mistä harjoituksista on ollut eniten hyötyä ja miten ne ovat näyttäytyneet arjessasi.

Ajatuksiani ohjevihkosta:

Suosikkiharjoituksiani olivat:

Kuinka tavoitteeni onnistuivat?

Arjen keskellä on tärkeää oppia iloitsemaan pienistäkin onnistumisista ja saavutuksista. Epäonnistumiset ja hankalat vaiheet kuitenkin ovat osa jokaista kuntoutumisprosessia, eikä niistä kannata lannistua. Pitkäjänteinen työskentely, positiivisen asenteen säilyttäminen sekä itseensä luottaminen tukevat matkaa kohti tasapainoista arkea!

LÄHTEET

Arjen talous haltuun, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2021. Viitattu 3.5.2021
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/taloudellisen_ahdingon_omahoito/Pages/arjen_talous_haltuun.aspx.

Brown, C. 2019. Cognition. Teoksessa Brown, C.; Stoffel, V. & Munoz, J.P. 2019. Occupational Therapy in Mental Health. A Vision for Participation. 2. painos. 281-300. Philadelphia: F.A. Davis Company.

CIRCuiTS 2020. Home. Viitattu 3.5.2021
<https://www.circuitstherapyinfo.com/>.

CIRCuiTS 2020. Tour of CiRCuiTS. Viitattu 3.5.2021
<https://www.circuitstherapyinfo.com/tour>.

CIRCuiTS 2020. Training. Viitattu 3.5.2021
<https://www.circuitstherapyinfo.com/training>.

Moran, S. & Gardner, H. 2018. Hill, Skill and Will. Executive Function from a Multiple-Intelligences Perspective. Teoksessa Meltzer, L. 2018. Executive Function in Education. From Theory to Practice. 2. painos. New York: The Guilford Press.

Opiskelu ja työ, Terveyskylä, Mielenterveystalo 2021. Viitattu 28.4.2021
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/opiskelu-ja-tyo.aspx>.

Suvisaari J.; Isohanni M.; Kiesepää T.; Koponen H.; Hietala J. & Lönnqvist J. 2019. Skitsofrenian kliiniset piirteet. Teoksessa Lönnqvist, J.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. 2019. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 3.5.2021. Saatavilla:
<https://www.oppiportti.fi/op/pkr00503/do>.

Tuulio-Henriksson, A. 2014. Kognitiiviset toiminnot vaikeissa psykoottisissa häiriöissä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 130/2014, 233–240. Viitattu 27.2.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo11478.pdf>.

Wykes, T. & Reeder, C. 2005. Cognitive Remediation Therapy for Schizophrenia. Theory & Practice. London: Routledge.



