



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Josefiina Saarijärvi

KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMINEN SILMU- KODILLA

Uusi viikkotyöjärjestys

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Josefiina Saarijärvi
Opinnäytetyön nimi	Kuntoutuksen kehittäminen Silmukodilla. Uusi viikkotyöjärjestys.
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	71 + 5 liitettä
Ohjaaja	Heli Huhta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumisyksikön Silmukodin toimintaa yhä kuntouttavammaksi. Opinnäytetyön avulla laadittiin Silmukodin 2-taloon uusi viikkotyöjärjestys, jonka avulla pyrittiin kehittämään kuntoutustyötä. Viikkotyöjärjestystä laadittaessa pyrittiin myös lisäämään asiakaslähtöisyyttä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Silmukodin kanssa toiminnallisena opinnäytetyönä.

Teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnettiin teoretietoutta kuntoutuksesta niin mielenterveyskuntoutujien kuin myös päihdekuntoutujien näkökulmasta. Albert Banduran sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria loi opinnäytetyölle tärkeimmän teorian viitekehysten, mikä sisälsi käytännön työssä näkyvän asiakkaiden osallisuuden, sosiaalisen kuntoutuksen sekä arjenhallinnan taidot. Pystyvyyden tunne oli mukana oppimisteoriassa. Silmukodin asiakkaille ja ohjaajille esitettiin kyselyitä opinnäytetyön teon aikana, mikä mahdollisti heidän äänensä kuuluviin tulemisen.

Opinnäytetyön avulla luotua viikkotyöjärjestystä päästiin kokeilemaan käytännössä Silmukodin 2-talossa kahden viikon ajan. Kokeilun jälkeen pystyttiin keräämään tietoutta kyselyiden avulla siitä, miten uusi viikkotyöjärjestys vaikutti Silmukodin arkeen ja lisäksi se kuntoutuksellisuutta Silmukodilla. Palautteiden avulla pystyttiin pohtimaan, olisiko uusi viikkotyöjärjestys hyvä lisä Silmukodin arkeen.

Kokeilun jälkeen huomattiin, että luotujen muutoksien avulla pystyttiin kehittämään Silmukodin arkea aikaisempaa kuntouttavammiksi. Enemmistö vastanneista asiakkaista ja ohjaajista kertoivat muutosten tukeneen kuntoutusta. Opinnäytetyö kehitti asiakkaiden pysyvyyden tunnetta osallisuuden, sosiaalisen kuntoutuksen ja arjen hallintataitojen avulla.

Avainsanat kuntoutus, mielenterveyskuntoutajat, päihdekuntoutajat, asiakaslähtöisyys, asumispalvelut

ABSTRACT

Author	Josefiina Saarijärvi
Title	Developing Rehabilitation in Silmukoti. A New Week Schedule.
Year	2022
Language	Finnish
Pages	71 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Heli Huhta

The aim of this bachelor's thesis was to develop the rehabilitative work of Silmukoti, a residential unit for patients in mental and substance abuse rehabilitation. A new week schedule was developed with the help of this bachelor's thesis. An enhanced client-oriented approach was also addressed while the new timetable was being developed. The bachelor's thesis was made in collaboration with Silmukoti as a practice-based thesis.

Theoretical information related to rehabilitation was dealt with in the theoretical frame. The key theoretical approach was Albert Bandura's social cognitive learning theory, which included the client's participation, social rehabilitation and managing everyday life. The clients and the employees of Silmukoti responded a questionnaire which made it possible to make them heard.

The new schedule was implemented for two weeks in Silmukoti residential house 2. The implementation gave information about how the new week schedule affected the everyday life of Silmukoti. With the help of the feedback it was possible to reflect on whether the new week schedule was well-working.

After these two weeks it was noted that the changes made notable upgrade in the rehabilitative work of Silmukoti. A majority of the respondents said the changes were supportive for the rehabilitation. This bachelor's thesis developed the feeling of participation, social rehabilitation and management of everyday life among the clients.

Keywords	rehabilitation, patients in psychiatric rehabilitation, substance abuse rehabilitation patients, client orientation, housing services
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTEYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	10
	3.1 Projektin määritelmä.....	10
	3.2 Projektin vaiheet.....	10
	3.3 SWOT-analyysi.....	12
	3.4 SWOT-analyysi projektille.....	12
4	SILMUKOTI.....	15
5	KUNTOUTUJA.....	17
	5.1 Päihdekuntoutuja.....	17
	5.2 Mielenterveyskuntoutuja.....	17
6	KUNTOUTUS.....	19
	6.1 Kuntoutuksen sisältö.....	19
	6.2 Kuntoutuksessa hyödynnettäviä viitekehyksiä.....	20
	6.3 ICF-luokitus.....	21
	6.4 Kuntoutumisen prosessi.....	22
	6.5 Kuntoutuksen vaikuttavuus.....	24
	6.6 Lainsäädäntö.....	24
	6.6.1 Päihdetyön lainsäädäntö.....	25
	6.6.2 Mielenterveyshuollon lainsäädäntö.....	26
	6.7 Päihdekuntoutujien toiveita ja kokemuksia kuntoutuksesta.....	27
	6.8 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja toiveita kuntoutuksesta.....	28
7	OHJAUSTYÖSSÄ HUOMIOITAVA.....	29
	7.1 Albert Bandura – sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria.....	29
	7.2 Arjen hallintataidot.....	30
	7.3 Sosiaalinen kuntoutus.....	30

7.4	Asiakaslähtöisyys	31
7.5	Osallisuus	32
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	34
9	VIKKOTYÖJÄRJESTYS	37
9.1	Aikaisempi viikkojärjestys	37
9.2	Kyselyissä esille nousseet asiat.....	38
9.2.1	Ohjaajat.....	39
9.2.2	Asiakkaat.....	42
9.3	Uuden viikkotyöjärjestyksen luonti.....	47
10	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA TOTEUTUS.....	50
10.1	Opinnäytetyön tuotos.....	50
10.1.1	Viikkotyöjärjestys.....	50
10.1.2	Viikonloppuvuoro.....	52
10.2	Kokemuksia viikkotyöjärjestelmästä.....	53
10.2.1	Ohjaajat.....	54
10.2.2	Asiakkaat	56
10.3	Opinnäytetyön toteutus ja aikataulu	57
11	JOHTOPÄÄTÖKSET	59
12	POHDINTA.....	60
12.1	Projektin pätevyys.....	60
12.2	Tutkimustulokset	61
12.3	Luotettavuus ja eettisyys	63
12.4	SWOT-analyysin pohdinta	64
12.5	Oman oppimisen arviointi	66
12.6	Jatkotutkimusaiheet.....	66
	LÄHTEET.....	68

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Ohjaajien vastauksia kysymykseen: Millaista tukea koet päihde- ja mielenterveyskuntoutujien tarvitsevan?.....	39
Kuva 2. Ohjaajien vastauksia kysymykseen: Millaista tukea kuntoutujat saavat nykyisin Silmukodilla?	40
Kuva 3. Ohjaajien vastauksia kysymykseen: Mitä ohjaajan olisi hyvä huomioida ohjaustyössään työskennellessään asiakaskunnan parissa?	41
Kuva 4. Ohjaajien vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Mitkä asiat kokisit parantavan kuntoutujien arkea juuri Silmukodissa?	42
Kuva 5. Asiakkaiden vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Millaista tukea koet tarvitsevan ohjaajilta kuntoutuksen aikana?.....	44
Kuva 6. Asiakkaiden vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Millaista tukea saat tällä hetkellä Silmukodin ohjaajilta?.....	45
Kuva 7. Asiakkaiden vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Millaiset asiat kokisit parantavan Silmukodin arkea?	46
Kuva 8. Asiakkaiden vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Mitä toimintoja haluaisit mahdollisesti lisää omaan arkeesi?.....	47
Kuva 9. Kokeiluviikkojen palautekyselyn vastauksia tiivistettynä	53
Taulukko 1. SWOT-analyysi	13
Taulukko 2. Työprosessin aikataulutus	35

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kyselylomake ohjaajille

LIITE 2. Kyselylomake asiakkaille

LIITE 3. Kyselylomake asiakkaille ja ohjaajille kokeillun jälkeen

LIITE 4. Viikonloppuvuoron tehtävät

LIITE 5. Uusi viikkotyöjärjestys

1 JOHDANTO

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomitutkinnon osana yhteistyössä Silmukodin kanssa. Silmukoti tarjoaa vaasalaisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille asumispalvelua. Palvelun tuottaa Pohjanmaan hyvinvointikuntayhtymä. Yksikön johtava ohjaaja Tarja Koski on toiminut yhteyshenkilönä työn tekijälle.

Opinnäytetyön asiakaskunnan valinta oli tekijälle luonnollinen, koska hänellä on tarkoitus jatkaa työskentelyä päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa myös tulevaisuudessa. Hän on myös työskennellyt Silmukodissa. Itse tarkka aihe opinnäytetyölle tuli Silmukodin johtavalta ohjaajalta, joka oli huomannut kehitystarvetta työkäytännöissä. Työn tarkoituksena oli kehittää yksikön toiseen asuinrakennukseen uusi toimintamalli, jonka avulla pystyttäisiin paremmin tukemaan asiakkaiden kuntoutumisprosesseja kohti vähemmän tuettuja asumismuotoja. Opinnäytetyön teossa hyödynnettiin niin asiakkaiden ja työntekijöiden mielipiteitä kuin myös muista yksiköistä kerättyjä tutkittua tietoutta, jota olisi hyvä huomioida kehitystyössä. Erityisesti työn kautta haluttiin löytää ratkaisuja tukea asiakkaiden yksilöllisissä kuntoutumisprosesseissa. Tutkimuskysymyksenä toimi: mitkä ratkaisut tukevat asiakkaiden kuntoutumisprosessia? Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin projektityönä.

2 OPINNÄYTYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää uusi toimintamalli Silmukotiin. Silmukoti tarjoaa asumispalveluita vaasalaisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Toimintamallia pystyttäisiin hyödyntämään Silmukodissa kuntouttavassa työssä asiakkaiden kanssa erityisesti Silmukodin 2-talossa. Toimintamalli ilmenisi uuden viikkotyöjärjestyksen käyttämisessä 2-talossa. Silmukodin 2-taloa kehitellään mahdollisesti tulevaisuudessa tukemaan kuntoutujia eri tavoin. Lisäksi tarkoituksena olisi pystyä auttamaan asiakkaita entistä paremmin heidän yksilöllisissä kuntoutumisprosesseissaan. Jokaiselle asiakkaalle pyrittäisiin löytämään yksilöllisemmin tukkeinoja kuntoutumiseen ja arjentaitojen opetteluun.

Opinnäytetyöllä pyritään kehittämään Silmukodin työskentelyä entistä kuntouttavammaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. Tämän avulla pystytään kehittämään asiakkaiden kuntoutumisprosesseja heidän yksilöllisissä tilanteissaan jokaisen yksilön tarpeet huomioiden. Asiakkaat voisivat saada yhä kattavammin tukea ohjaajilta juuri asiakkaan omaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Lisäksi ohjaajilla olisi viikkulukujärjestyksen avulla käytettävissä valmiita toimintamalleja, joita he voisivat hyödyntää ohjaajan työssä.

Tavoitteena opinnäytetyöllä oli mahdollistaa entistä laadukkaampi kuntoutustyö Silmukodissa. Asiakkaille pystyttäisiin opinnäytetyön kautta tarjoamaan mielekkäitä virikkeitä, jotka tukisivat hänen kuntoutumisprosessiaan. Lisäksi tavoitteena oli parantaa asiakkaiden arjenhallintataitoja. Opinnäytetyön avulla pyrittiin saamaan toteutettua konkreettisesti muutoksia Silmukodin arkeen.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Toiminnallista opinnäytetyötä toteutettaessa projektina. Projekti rakennetaan hyödyntämällä projektin määritelmää, -vaiheita ja -SWOT-analyysiiä.

3.1 Projektin määritelmä

Silfverberg kertoo, kuinka aikataulutettua tehtäväkokonaisuutta, joka pyrkii tietyllä määrällä panostusta saavuttamaan kestäviä tuloksia, kutsutaan hankkeeksi eli projektiksi. Projektilla on aina juuri kyseiselle projektille kuuluva ja sitä määrittelevät tavoitteet. Tavoitteilla kuvataan muutosta, jota pyritään saavuttamaan projektilla. Kehitysprojekteilla pyritään usein saavuttamaan pitkäaikainen parannus, mutta silti sitä varten toteutettu projekti on kertaluonteinen ja ajallisesti rajattu. (Silfverberg 2007, 6.)

Kaikilla projekteilla on omat tavoitteet, jotka kuvastavat juuri kyseistä projektia. Tavoitteiden avulla myös kuvastetaan muutosta, jota pyritään saamaan aikaiseksi projektin hyödynsaajille. Projektin aikana työskennellään sovittua päämäärää kohti, jotta se voitaisiin saavuttaa. Jotta päämäärä voitaisiin saavuttaa, on projektilla alku, suunnitelma ja toteuttajat sekä se päättyy sovitussa ajassa ja sovitulla tavalla. Projekteja voi olla erikokoisia niin isoja kuin myös pieniä. Pieniä projekteja voidaan kutsua eräissä tilanteissa kehitystehtäviksi. Keskeisesti mietittynä projektin avulla pyritään löytämään ratkaisu ongelmaan tai ongelmiin ja rakentamaan tilanteeseen sopiva toimintamalli. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 25-26.)

3.2 Projektin vaiheet

Tarkastelemalla projektin vaiheita, saamme hyvin selville projektin kokonaiskuva, kuten Mäntyneva kertoo artikkelissaan (2020). Mäntyneva kertoo, kuinka projektin kesto muodostuu sen alkamis- ja päättymisajankohdasta. Täytyy kuitenkin muistaa kesto miettiessä, että projektia voidaan suunnitella vuosia ennen kuin se

varsinaisesti alkaa. Projektin työvaiheet voidaan jakaa Mäntynevan mukaan neljään päävaiheeseen, eli valmisteluun, suunnitteluun, toteuttamiseen ja päättämiseen.

Valmistelussa huomioidaan projektin tausta. Taustalla on usein jokin tarve, mikä rajaa omalla tavallaan projektia ja määrittelee projektin laajuuden. Kun valmisteluvaihe on toteutettu huolella, helpottaa se työssä etenemistä projektin varsinaiseen suunnitteluun. (Mäntyneva 2020.)

Kun projekti on päätetty käynnistää, aloitetaan projektin suunnitelma tarpeeksi yksityiskohtaisesti. Tähän vaiheeseen sisältyvät projektin tarkemmat tavoitteet ja projektin tarkka laajuus ja kattavuus. Suunnitteluvaiheessa mietitään erilaisia ratkaisuja, jotta voitaisiin saavuttaa projektin tavoitteet. Ratkaisuista valitaan käyttöön sellaiset vaihtoehdot, jotka ovat aikataulullisesti ja taloudellisesti sopivimmat sekä mahdollistavat tavoitteisiin pääsemistä. Suunnitteluvaiheen aikana olisi tärkeää pystyä luomaan projektille aikataulu ja resurssit riittävän tarkasti. Myös mahdollisiin riskeihin ja ongelma-kohtiin tulisi tutustua suunnittelussa, jotta niihin voitaisiin varautua ja luoda suunnitelma niiden varalle. (Mäntyneva 2020.)

Toteuttamisvaiheessa painopiste on toteuttaa projektisuunnitelmassa kuvattua projektia. Yleisesti juuri tämä vaihe on projektissa intensiivisin. Jos ilmenee, että projektisuunnitelma kaipaava muutoksia, niin tällöin tehdään tarvittavia toimenpiteitä mahdollistamaan muutos. Projektin etenemistä seurataan seurannan ja valvonnan yhteydessä. Tärkeää on osata huomioida projektin etenemistä ja valmistumista häiritsevät ongelmat, jotta voitaisiin korjata tilanne. (Mäntyneva 2020.)

Kun projektin kautta toteutettu tuotos ja loppuraportti on saatu valmiiksi, tulee projektin päättäminen vuoroon. Mäntyneva painottaa, että tämä työvaihe tulee tehdä huolellisesti, jotta projekti saadaan asiallisesti päätökseen. Projektista oppimista auttaa loppuraportin teko ja projektin vaiheiden dokumentointi, näitä voidaan myös mahdollisesti hyödyntää uusissa projekteissa. Projektin toteuttamiseen ja projektihallintaan liittyvät toimet viimeistellään päättämisen aikana, jotta

voidaan päättää projekti virallisesti. Päättämisen yhteydessä projekti luovutetaan projektin tilaajalle. Projektin dokumentoinnin viimeistely sekä arkistointi kuuluvat päättämisen viimeisiin vaiheisiin. (Mäntyneva 2020.)

3.3 SWOT-analyysi

SWOT-analyysissa tarkastellaan vertailun avulla yrityksen tai tässä tapauksessa projektin asemaa vahvuuksien ja heikkouksien kautta kilpailuympäristön luomissa uhkissa ja mahdollisuuksissa. Luonteeltaan SWOT on yhteenvetävä synteesinomainen analyysi. Tarkoituksena on saada aikaiseksi selkeä kokonaiskuva projektin tilanteesta, jotta pystytään luomaan niiden avulla strategisia valintoja. Ilman tarkkoja ja perusteellisia pohjatöitä SWOT-analyysiin päätyy vain latteuksia ja itsestäänselvyksiä. (Vuorinen 2013, 88.)

SWOT-analyysissä projektin sisäisiä asioita ovat vahvuus- ja heikkousosa-alueet. Osa-alueista mahdollisuudet ja uhat liittyvät taas projektin toimintaympäristöön liittyviin asioihin. Sisäiset asiat koetaan lähtökohtaisesti koskettavan juuri nyt olevaa aikaa ja ulkoiset asiat käsittelevät tulevaisuudessa mahdollisesti nouseviin haasteisiin. Varsinainen tarkoitus SWOT-analyysillä on tuottaa ensiksi analyysi sekä sen jälkeen valintoja ja toimintasuunnitelmia. (Vuorinen 2013, 88-89.)

3.4 SWOT-analyysi projektille

Tekijä mietti omalle projektilleen SWOT-analyysin avulla työn vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Tekijä esittää pohdintansa SWOT-analyysistä taulukossa (Taulukko 1.) tiivistettynä mutta kattavana. Lisäksi tekijä avaa hieman sanallisesti taulukkoa.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

Vahvuudet	Heikkoudet
<ul style="list-style-type: none"> • Tarpeellinen ja ajankohtainen aihe • Henkilökunnan työkokemus • Kehittää työskentelyä 	<ul style="list-style-type: none"> • Asiakkaiden motivaation heikkous • Aina ei voi varmistaa saman ohjaajan olevan työvuorossa samoina aikoina
Mahdollisuudet	Uhat
<ul style="list-style-type: none"> • Työkaluja ohjaajan työhön yksikössä • Asiakkaiden kuntoutumisprosessin parantaminen • Asiakkaiden käsityksen parantaminen yksikköä kohtaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökunnan sitoutuneisuus • Asiakkaiden vaihtuvuus • Yhteistyön heikkous eri toimijoiden kanssa • Ajan mahdollistaminen aktiviteeteille

Projektin vahvuuksiin kuuluu tärkeimpänä asiana sen tarpeellisuus, koska projektin avulla pystyttäisiin kehittämään asiakkaiden kuntoutumista entistä kokonaisvaltaisemmaksi. Ajankohtaisuus ilmenee sillä, että Silmukodin 2-taloa koskettaa mahdollisesti erilaiset tulevaisuuden muutokset, joten on hyvä päästä miettimään ja testaamaan uusia muutoksia. Silmukodissa työskentelee hyvin asiantuntevia ja taitavia ohjaajia. Heikkouksista suurimpana tekijä näki asiakkaiden motivoituneisuuden ja heidän erilaiset päivänsä, koska asiakkailla saattaa olla hyviä tai huonoja päiviä, jolloin heidän motivoimisensa uusiin asioihin voi olla välillä vaikeaa. Suurimpana mahdollisuutena projektilla tekijä näki, että ohjaajat saisivat työkaluja ohjaustyöhönsä, joita pystyisivät hyödyntämään myös tulevaisuudessa. Suurimpina uhkina projektille hän näki henkilökunnan sitoutuneisuuden ja asiakaskunnan vaihtuvuuden. Henkilökunnan sitoutuneisuuteen vaikuttaa se, että kaikki työntekijät tekevät kolmivuorotyötä eikä ole takuita, että sama ohjaaja olisi joka viikko

samana päivänä töissä ja vetämässä samaa aktiviteettiä asiakkaille. Lisäksi asiakkaat saattavat olla omilla vierailuillaan, kuntoutuksessa taikka muuttavat muualle kokeilun aikana, nämä asiat saattavat vaikuttaa asiakaskunnan vaihtuvuuteen projektin aikana.

4 SILMUKOTI

Silmukoti tarjoaa asumispalveluita vaasalaisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujiille. Palvelua ylläpitää 1.1.2022 alkaen Pohjanmaan hyvinvointialue, aikaisemmin palvelua ylläpiti Vaasan kaupunki. Silmukodilla asuvat asiakkaat tarvitsevat tukea arjen toiminnoissa, eivätkä tuentarpeen vuoksi pysty asumaan itsenäisesti. Silmukoti tukee asiakkaita päihteettömään elämään. Ohjaajat työskentelevät Silmukodilla kuntouttavaa työtettä hyödyntäen ja pyrkivät huomioimaan asiakkaiden yksilölliset tarpeet.

Asiakaspaikkoja Silmukodilta löytyy 15 kappaletta. Silmukoti koostuu kahdesta asuinrakennuksesta, 1- ja 2-talosta. 1-talossa on kymmenen asiakaspaikkaa ja 2-talossa on viisi asiakaspaikkaa. Molemmista asuinrakennuksista löytyy vapaasti käytettävissä olevat keittiö, sauna ja suihkutilat sekä oleskelutilat. Jokaisella asiakkaalla on kuitenkin oma huone, josta löytyy talon tarjoama kalustus. Asiakas voi halutessaan sisustaa oman huoneensa itsensä näköiseksi omilla huonekaluilla, tämä auttaa myös luomaan kodinomaisuutta. Kaikkien asiakkaiden kanssa luodaan vuokrasopimus Silmukodin huoneesta. Palvelukokonaisuuteen kuuluu aamupala ja lounas. Ohjaajat ovat paikalla Silmukodissa vuorokauden ympäri. Lisäksi arkin Silmukodilla työskentelee laitoshuoltaja ja keittäjä.

Asiakkaat saapuvat Silmukotiin omasta tahdostaan. Asiakkaan sosiaalityöntekijä arvioi asiakkaan palvelutarpeen palvelutarvearvion avulla. Kun palvelutarpeenarvio on tehty asiakkaalle, voi asiakas hakeutua Silmukodin asukkaaksi. (Silmukoti perehdytyskansio 2019.) Asiakkaan muuttaessa Silmukotiin, häntä autetaan mahdollisuuksien mukaan kaikissa asioissa, jossa hän kaipaa tukea. Jos ohjaajat eivät pysty auttamaan asiakasta hänen pulmassaan, pystyvät ohjaajat ohjaamaan hänet sellaisen henkilön luo, joka pystyy asiakasta auttamaan. Ohjaaja tekee asiakkaan kanssa yhteistyössä asiakkaalle työsuunnitelman, jonka avulla pystytään miettimään millaista tukea asiakas kaipaa arjessaan.

Asiakaskunta koostuu mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutujista. Kaksoisdiagnoosit ovat yleisiä asiakaskunnalla, koska mielenterveysongelmat ja päihteet liittyvät usein toisiinsa. Iältään asiakkaat ovat yli 18-vuotiaita ja yläikärajaa ei ole. Tällä hetkellä asiakkaista nuorin on noin 30-vuotias ja vanhin on noin 65-vuotias. Päänsääntöisesti asiakkaat ovat siis työikäisiä. Asiakkaat ovat miehiä ja naisia.

Silmukodilla työntekoa ohjaavat erilaiset lainsäädännöt. Palveluiden järjestämistä koskevat lait löytyvät sosiaalihuoltolaista (1301/2014), laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812). Erityislakien mukaisia palveluita tulee tarjota asiakkaille, jos sosiaalihuoltolain tai kotoutumislain (1386/2010) mukaiset palvelut eivät ole riittäviä asiakkaille. Tällaisia erityislakeja ovat lastensuojelulaki, mielenterveyslaki (1116/1990), päihdehuoltolaki (41/1986), laki kehitysvammaisten erityishuollosta, perhehoitolaki ja laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Lisäksi laki asumishuoneiston vuokraamisesta (481/1995) koskettaa Silmukotia. (Silmukodin perehdytyskansio 2019.)

Silmukodin arvot ja eettiset periaatteet ohjaavat myös työskentelyä. Silmukodin arvoihin kuuluvat yksilöllisyys, asiakaslähtöisyys, asiakkaan arvokas kohtaaminen, turvallisuus, luottamus, oikeudenmukaisuus, yhteistyökyky ja kodinomaisuus. Eettisiin periaatteisiin kuuluu omatoimisuuden tukeminen, itsemääräämisen kunnioittaminen, ihmisoikeuden kunnioittaminen, oikea-aikaisuus, joustavuus ja ammatillinen vastuu. (Silmukodin perehdytyskansio 2019.)

5 KUNTOUTUJA

Kuntoutuja on henkilö, jolla on parannettavaa omassa fyysisessä, psyykkisessä ja/tai sosiaalisessa toimintakyvyssään. Kuntoutuksen avulla pyritään kehittämään näitä kehityskohteita kuntoutujan toimintakyvyssä ja parantamaan näin kuntoutujan selviytymistä arjessa.

5.1 Päihdekuntoutuja

Riippuvuutta päihteeseen, mikä tavallisesti syntyy lukuisien ajallisesti lähekkäin olevien käyttökertojen seurauksena, kutsutaan päihderiippuvuudeksi. Riippuvuus taas itsessään on lyhyesti kerrottuna kemiallisen aineen käyttöä, joka saattaa ajaa fyysisen ja psyykkisen terveyden heikkenemiseen, kyvyttömyyteen vaikuttaa aineen käyttöön määrällisesti, elimistön sietokyvyn kasvuun ainetta kohtaan sekä aineen käytön lopetettaessa vieroitusoireisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020 c.) Päihderiippuvaisilla on usein arjenhallinnassa ongelmia.

Päihdekuntoutuja on henkilö, jolla on päihderiippuvuus ja hän on hakeutunut päihdehuollon pariin. Päihdekuntoutuja haluaa itse kuntoutua päihderiippuvuuden kuriin saamiseksi. Päihdekuntoutujille on tarjolla erilaisia päihdehoitokeinoja, joista ammattilaisen kanssa etsitään jokaiselle kuntoutujalle juuri hänen tilanteeseensa sopiva hoitokeino. Hoito päihdeongelmien parissa aloitetaan yleensä sosi- ja terveydenhuollon peruspalveluista, näitä palveluita löytyy esimerkiksi terveyskeskuksen vastaanotosta ja työterveyshuollosta. Päihdeongelmia hoidetaan avohoidossa, laitoshoidossa, pitkäaikaisessa laituskuntoutuksessa ja tukipalveluissa. (Päihdelinkki 2021.)

5.2 Mielen terveystuntoutuja

Mielen terveystuntoutuja määriteltäessä tulee huomioida, ettei ole olemassa yhtä kaiken kattavaa tai selkeää määrittelyä. Mielen terveystuntoutujille on yhteistä, että mielen terveystuntoutujan tunne-elämään ja ajatteluun vaikuttavat sairaudet. Sairastuminen psyykkiseen sairauteen muuttaa sairastuneen elämää aivan kuten

mikä tahansa muukin vakava sairaus. Yleensä kuntoutuminen tai toipuminen on positiivinen muutos sairastuneen omassa tilanteessa ja tarkastellessa muutosta, voidaan tarkastelua toteuttaa useissa eri näkökulmista. Kuntoutuksella pyritään saavuttamaan kuntoutujalle parempi toimintakyky, kuitenkin ei tavoitella täydellistä toimintakykyä. (Koskisuus 2003, 11-21.)

Mielenterveyskuntoutujalla kuntoutuksen keskeisinä käsitteinä ammattilaisille toimivat elämänhallinta, elämänprojektit, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus sekä yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus. Pelkkä toimintakyky tai tekeminen ei muodosta yksin elämänhallintaa, vaan ihmisen oma sisäinen mielikuva luo pohjan hallinnan kokemukselle. Mielenterveyskuntoutujilla on tyyppillistä, että heillä on hallintakäsitys heikkoa, he eivät usko tai luota omaan hallintaansa taikka he eivät tunnista seurauksia omasta toiminnastaan tai he tunnistavat ne väärin. Itsemääräämisoikeus ja oikeus omiin valintoihin ovat itseisarvoja elämänhallintaa ajatellessa. Elämänprojektit sisältävät kuntoutujan omia suunnitelmia ja tavoitteita sekä niihin suuntaavia toimintoja, mitkä koskettavat kuntoutujan omaan elämään. Kuntoutuja nähdään kuntoutuksessa yhteisön jäsenenä, mikä vaikuttaa siihen, että kuntoutus myös kohdistuu kuntoutujan sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin. Suunnitelmallisuus ei voi olla vain muodon täyttämistä, vaan suunnitelmien avulla luodaan koko kuntoutusprosessi. Monialaisuus näkyy mielenterveyskuntoutujan kuntoutuksessa siten, ettei vain yksi tietty tieteenala tai ammatti edusta kuntoutuksen koko työkenttää. Tasavertaista suhdetta toimijoiden välillä kuvataan yhteistyösuhteena, täytyy kuitenkin muistaa, että kuntoutuja itse tekee ratkaisut ja päätökset viimekädessä. (Koskisuus 2004, 13-23.)

6 KUNTOUTUS

Ihmisen omista lähtökohdista lähtöisin oleva toimintakyvyn ja osallistumisen parantaminen tarkoittaa kuntoutumista. Jotta kuntoutuminen voisi onnistua, tarvitaan siihen kuntoutujan omaa henkilökohtaista motivaatiota, kykyä tunnistaa omia kykyjään sekä tunnistaa muutosta tukevan ympäristön mahdollisuudet. (Autti-Rämö, Mikkelsen, Lappalainen & Leino 2016, 56.) Yksilön toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, osallistumismahdollisuuksien, työ- ja opiskelukyvyn, työllistymisen ja työssä jaksamisen edistäminen on usein kuntoutuksen tavoitteena. Kuntoutujan omat tarpeet ja tavoitteet tulisi olla kuntoutumisen lähtökohta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022 c.)

6.1 Kuntoutuksen sisältö

Asiakkaan ja ammattilaisen keskinäisen vuorovaikutuksen avulla pystytään kehittämään kuntoutusprosessin sisältöä. Asiakkaan omat tavoitteet, lähtötilanne ja diagnoosi, saatavilla oleva tutkimusnäyttö, erilaiset teorit, joiden avulla pystytään kuntoutumista ja kuntoutusta kuvaamaan ja ymmärtämään sekä ammattilaisen oma harkinta vaikuttavat kuntoutumisen sisällön rakentumiseen. Kuntoutuksen sisältöjen suunnitteluun luodaan perusta erilaisten teoreettisten lähtökohtien avulla. Näitä teoreettisia lähtökohtia, jotka ohjaavat ammattilaisten tekemää käytännön kuntoutustyötä ovat erilaiset teorit, käsitteelliset kehykset, viitekehykset, lähestymistavat sekä mallit. Edellä mainittujen käsitteiden välillä erot ovat häilyviä, lisäksi niiden määritelmät eroavat toisistaan. (Härkäpää, Järvikoski & Salminen 2016, 20.)

Kun kuntoutumisen sisältöä suunnitellaan, tulisi huomioida kuntoutuja kokonaisvaltaisesti. Kuntoutumisen sisällön tulisi vastata kysymyksiin mitä, miten, missä, milloin, mikä muuttuu, kuka toteuttaa ja kuka vastaa. Sisällön rakentumiseen vaikuttaa se, kenelle kuntoutusta suunnitellaan. Mitä-kysymyksen avulla mietitään, millaisia palveluita kuntoutujalle tarjotaan, esimerkiksi hoivaa, terapiaa, kurssia tai valmennusta. Miten-kysymyksellä pyritään miettimään, millaisia asioita tarvitaan

palveluiden järjestämiseen, esimerkiksi sopimukset ja arviot. Milloin-kysymyksellä pyritään miettimään, kuinka usein kuntoutuja saa kuntoutusta, esimerkiksi päivittäin, viikoittain tai jaksoina. Missä-kysymys vastaisi, missä kuntoutusta toteutetaan esimerkiksi laitoksessa, kotona, verkossa tai harrastuksissa. Mikä muuttuu, vastaus kertoo, mikä muuttuu kuntoutuksen aikana. Kuka toteuttaa kertoo toteuttaako kuntoutuja toimia vaiko esimerkiksi hänen läheisensä tai ammattilaiset. Kuka vastaa taas kertoo sen, kuka huolehtii kuntoutuksesta esimerkiksi yksityinen, kolmas sektori, sosiaalitoimi tai terveydenhuolto. (Karhula, Sellman & Sipari 2016, 243-245.)

6.2 Kuntoutuksessa hyödynnettäviä viitekehyksiä

Toisia täydentäviä joukkoja, jotka yleensä sisältävät tieteellisesti perusteltuja käsitteitä ja teorioita, kutsutaan viitekehukseksi. Viitekehyksiä pystytään käyttämään apuna kuntoutumistoiminnassa esimerkiksi tilannearvioita tehdessä, kun pohditaan ja arvioidaan asiakkaiden toimintakykyä. Viitekehysten avulla pystytään myös huomaamaan mahdolliset edistymiset asiakkaan kuntoutumisen ajalta. Kuntoutumisella haetaan muutosprosessia asiakkaan elämään, tämän pohjalla täytyisi hyödyntää hyvää kuntoutustoimintaa tukevaa viitekehystä tai yksittäistä teoriaa, mitkä loisivat teoreettisen perustan kuntoutumiselle. (Härkäpää ym. 2016, 21.)

Kuntoutusprosesseissa voidaan hyödyntää erilaisia viitekehyksiä. Lääketieteellinen viitekehys, jonka perustana on se, että toimintarajoitukset ovat peräisin lääketieteellisesti perustelulta löydöksestä tai vauriosta sekä näiden haittojen vähennykseen avain on lääketieteellinen hoito ja kuntoutus. Biomekaaninen viitekehys, jota hyödynnetään tunnistaessa asiakkaan tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia sekä miettiessä, kuinka ongelmat syntyvät ja kuinka niitä voisi korjata biomekaanisten tekijöiden avulla. Motorisen kontrollin viitekehysten perustana keskitytään asiakkaan kykyyn käyttää hänen kehoaan tehokkaasti erilaisia asentoja ja liikkeitä hyödyntäen. Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys muodostuu eri tyyllillä painottuvista teoreettisista suuntauksista, jotka pohjautuvat kognitiivisiin oppimisteorioi-

hin, esimerkiksi Bandura (sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria). Psykodynaaminen viitekehyksen perustana käytetään psykoanalyttista teoriaa, jonka lähtökohdiana on varhaisissa vuorovaikutussuhteissa syntyneet kokemukset, joiden pohjalta asiakkaan ihmismieli on rakentunut ja häiriintynyt. Pedagoginen viitekehys, perustuu siihen, kuinka kuntoutuminen koetaan oppimis- ja kehittymisprosessina. Sosiaalinen viitekehys keskittyy lähestymistapoihin, jotka painottavat sosiaalisen ja fyysisen toimintaympäristön ja yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutuksista henkilön terveyteen, toimintakykyyn sekä osallisuuteen. Holistinen tai biopsykososiaalinen viitekehys korostaa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhtymistä toisiinsa eheäksi kokonaisuudeksi. (Härkäpää ym. 2016, 21-25.)

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä pystytään hyödyntämään erilaisia viitekehyksiä määriteltäessä asiakkaan ongelmia sekä etsiessä näihin ongelmiin ratkaisuja. Esimerkiksi kognitiivis-behavioraalista viitekehystä hyödynnetään tavoitellessa erilaisia käyttäytymis- ja elämäntapamuutoksia, nämä muutokset ovat hyvin vahvasti läsnä päihdekuntoutujien kanssa työskennellessä. Psykodynaamista viitekehystä hyödynnetään usein, kun lähdetään pohtimaan, millaiset tekijät ovat saattaneet esimerkiksi johtaa asiakkaan päihteidenkäyttöön. Osa ammattilaisista käyttävät tietoisesti eri teorioita ja viitekehyksiä, kun taas toiset ammattilaiset eivät käytä tietoisesti mitään teorioita tai viitekehyksiä, vaan he soveltavat käytettäviä menetelmiä valittaessa asiakkaan omia tavoitteita sekä omaa teoreettista- ja käytännön osaamistaan. (Härkäpää ym. 2016, 25.)

6.3 ICF-luokitus

Maailman terveysjärjestö (WHO) on luonut toimintakyvyn ja terveyden luokitusjärjestelmän (ICF), joka kuvastaa terveyteen liittyvää toimintakykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä yksilön elämässä. ICF on muodostunut viime vuosien aikana kuntoutuksen yleiseksi teoreettiseksi viitekehyykseksi. Malli sisältää käytännössä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia elementtejä sekä asiakkaan toiminnassa että hänen toimintakonteksteistaan, tämän vuoksi mallia on myös nimitetty kuntoutuksen biopsykososiaaliseksi malliksi. Mallin avulla pyritään saamaan harmoninen kuva

terveyden eri puolista niin että se kattaisi myös biologisen, yksilöpsykologisen että myös yhteiskunnallisen näkökulman. (Härkäpää ym. 2016, 26-27.)

ICF-luokituksen avulla pystytään laajasti avaamaan toimintakyvyn käsitteitä, yhdenmukaistamaan kieltä eri ammattiryhmien välillä, tarjoamaan tieteellistä perustaa ymmärtää ja tutkia toiminnallista terveyttä sekä mahdollistamaan tietojen vertailun toimintakyvyn yhdenmukaisen kuvaamisen avulla asiakastyössä ja sähköisissä tietojärjestelmissä. Biopsykososiaalisen mallin mukaan toimintarajoitteet ovat epäsuhteessa yksilön terveyden ja konkreettisen elämäntilanteen vaatimusten välillä. Epäsuhteen minimoimiseksi tulisi ottaa huomioon myös yksilö- ja ympäristötekijöiden vaikutukset. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi asunto ja asuinympäristö, harrastukset sekä tuki ja palvelut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

6.4 Kuntoutumisen prosessi

Jotta kuntoutumisprosessi voisi lähteä käyntiin, tulisi kuntoutuja itse, hänen läheisensä tai ammattilaisten tukemana huomata itsessään muutostarve. Kuntoutumisen alussa tunnistetaan sairauksien ja vammojen aiheuttamat toimintarajoitteet sekä selvitetään kuntoutujan olemassa olevat voimavarat. Kuntoutuminen edellyttää, että kuntoutujan omia voimavaroja pystytään hyödyntämään. Kuntoutus voi olla joko lääketieteelliseen hoitoon kuuluva hoidon kiinteä osa tai se voi olla sosiaalisessa kuntoutumisessa ilman lääketieteellisiä toimenpiteitä. Aina kuntoutuminen ei vaadi ammattilaisten tekemiä kuntoutumistoimenpiteitä, mutta ammattilaisten tekemä laaja-alaista toimintakyvyn arviota se usein kuitenkin vaatii. Kokonaisvaltainen ja huolellinen toimintakyvyn arvio on tärkeä perusta, kun lähdetään arvioimaan kuntoutustoimenpiteiden, apuvälineiden ja avun tarvetta sekä mahdollisuuksia kuntoutumiselle. (Autti-Rämö ym. 2016, 56-57.)

Kuntoutuja, hänen läheisensä ja ammattilainen laativat yhdessä realistiset tavoitteet kuntoutumiselle sekä miettivät yhdessä millaisia kuntoutumistoimenpiteitä, ympäristön muutostöitä tai apuvälineiden hankintaan tarvitaan, jotta tavoitteet voisivat toteutua. Tavoitteiden laatiminen on tärkeää kuntoutumisprosessissa,

koska kuntoutumisen tulisi olla aina tavoitteellista. Ammattilaisten ja läheisten tulisi hyödyntää kuntouttavaa työotetta kuntoutujan parissa, koska tämä mahdollistaa kuntoutumisprosessin käynnistymisen ja ylläpitämisen. (Autti-Rämö ym. 2016, 56-57.)

Jotta kuntoutuminen onnistuisi parhaalla mahdollisella tavalla, tulisi kuntoutumista tukeva prosessi aloittaa oikea-aikaisesti. Mitä oikea-aikaisuus on, se riippuu kuntoutujan sairaudesta, vammasta ja muusta toimintakykyyn vaikuttavasta elämäntilanteesta. Mitä nopeammin ja ennakoiden pystytään aloittamaan kuntoutumisprosessi, sitä lyhytkestoisempi se yleensä on. Jotta kuntoutuminen voisi onnistua, vaatii se kuntoutujan omaa motivaatiota. Kuntoutujan motivaatiota voidaan tukea ja ylläpitää kannustamisella sekä tavoitteiden mukaisella etenemisellä. Mielen terveys ja päihdesairauksista kuntoutuja saattaa itse olla se henkilö, joka ei ole valmis työskentelemään oman kuntoutumisensa eteen. Tähän usein syynä on se, ettei henkilöllä ole itsellään voimavaroja, tietoa tai kärsivällisyyttä uskoa, että muutos on hänelle täysin mahdollista. (Autti-Rämö ym. 2016, 56-63.)

Säännöllisesti tulisi arvioida ja seurata kuntoutumisen tavoitteita ja kuntoutumistoimenpiteitä yhteistyössä kuntoutumistoimenpiteistä vastuussa olevien toimijoiden kanssa. Tämä on tärkeää, koska kuntoutumisen edetessä kuntoutujan omat voimavarat saattavat kehittyä, jolloin kuntoutujan omaa vastuuta voidaan lisätä kuntoutumisessa. Etenemisen ajatus on aina sisällytettävä kuntoutumiseen. Kuntoutumisen prosessissa oleellinen osa on kuntoutustoimenpiteiden ja kuntoutujan oman toimintojen vaikutusten seuranta. Kuntoutuksen tavoitteiden, suunnitelman ja toteutuksen on tehtävä sellaiseksi, että ne vastaavat muutoksen mahdollisuutta. Huolelliseen kuntoutumisen seurantaan kuuluu kuntoutumisen mahdollistaneen prosessin ja rajoitteiden arviointi. (Autti-Rämö ym. 2016, 56-72.)

Vaikka kuntoutumistoimenpiteet lopetettaisiin, ei se tarkoita silti sitä, että kuntoutumisen prosessi loppuisi. Lisäksi kuntoutujan tulisi jatkaa usein kuntoutumista läpi elämänsä vaikka varsinaiset kuntoutumistoimenpiteet päättyisivät, sillä tämä mahdollistaa saavutettujen tulosten ylläpitämisen. Kuntoutumisprosessit ovat

aina yksilöllisiä ja monimuotoisia prosesseja. Prosessien aikana tulisi aina arvioida myös mahdollisuudet päättää kuntoutumistoimenpiteet. Jotta kuntoutuja itse sitoutuisi kuntoutumisensa jatkumiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen prosessin jälkeenkin, tulee usein jatkaa säännöllisesti kuntoutumisen seuranta ja arviointia. Yleinen tavoite kuitenkin aina voi olla se, että kuntoutuksen ammattilainen tekee itsestään tarpeettoman kuntoutujalle ja kuntoutuja itse voimaantuisi ottamaan haltuun oman elämänsä. (Autti-Rämö ym. 2016, 72-73.)

6.5 Kuntoutuksen vaikuttavuus

Jotta päihdekuntoutuksessa saavutettaisiin hyviä tuloksia, tulisi päihdetyötä tehdä pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Tähän avaintekijänä on palvelujärjestelmän eri toimijoiden välinen yhteistyö. Aina tulisi sopia selkeästi, kuka vastaa milloinkin asiakkaan hoidosta. Asiakkaan kokonaistilanne tulisi aina ottaa huomioon päihdetyötä tehdessä, koska kuntoutus on asiakkaan elämässä yksi elämäntilanne. Päihdekuntoutuksessa on aina kysymys ihmisen kokonaisvaltaisesta elämänmuutoksesta ja sen tukemisesta. Jotta asiakas pystyisi ylläpitämään hoidoista saamansa tulokset, tulisi huolehtia, että kuntoutus olisi jatkuvaa. (Lahti & Pienimäki 2004, 149-150.)

6.6 Lainsäädäntö

Yhteiskunnan ja politiikan tahtotila ja päätöksenteko määrittelee kuntoutumisprosessin ehdot ja mahdollisuudet. Kulttuuriset käsitykset siitä, mitä ongelmien takana on ja millaisia ratkaisumahdollisuuksia löytyy, vaikuttaa myös yhteiskunnan ajatusmaailmaan päihde- ja mielenterveyskuntoutujia ajatellessa. Palveluihin ja niiden toimintaideologiaan heijastuu kulttuuriset arvot ja asenteet sekä ihmisten ymmärrys ongelmista. Hyvä esimerkki on se, kuinka ihmisten suhtautuminen huumaiden ongelmakäyttöön on moraalisesti latautunutta, tämä ihmisten yleinen asenne heijastuu käyttäjiin, hoitoon ja kuntoutuksen toteuttamismalleihin. Yhteiskunnalliset arvo- ja asenneilmapiiri vaikuttaa kuntoutuksen paikallisiin toimintamalleihin ja niiden toteuttamiseen. (Karjalainen & Vilkkumaa 2004, 136.)

6.6.1 Päihdetyön lainsäädäntö

Päihdehuoltolaki (17.1.1986/41) kertoo kuinka 1§ ”päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta.” Päihdehuolto järjestetään sisällöltään ja suuruudeltaan sen mukaiseksi, millainen tarve kunnassa on palveluille, kuntien tulee lain mukaan itse huolehtia näiden kohtien toteutumisesta. Päihdehuollon palveluiden ja toimenpiteiden organisointi sekä kehittäminen kuuluu sosiaalihuollon kannalta sosiaalilautakunnalle ja terveydenhuollon tiimoilta terveyslautakunnalle. Edellä mainittujen lautakuntien tulee seurata kunnassa tapahtuvaa päihteiden ongelmakäyttöä ja ilmoittaa ongelmakäytön syntyyn, ehkäisyyn ja hoidettavuuteen liittyvistä tekijöistä sekä annettava asiantuntija-apua toisille viranomaisille sekä kunnan asukkaille ja kunnassa toimiville yhteisöille. (L17.1.1986/41)

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä sisältää sen, että julkisen vallan tulisi huolehtia kyseisen lain mukaisesti alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisystä yhteistyössä kaikkia hyödyntävien yhteisöjen kanssa. Päihteiden käytön ja käytöstä aiheutuvien haittojen tarkkailun sekä käytettävissä olevan tieteellisen näytön ja hyvien käytäntöjen hyödyntäminen tulisi luoda perusta ehkäisevälle päihdetyölle. Ehkäisevässä päihdetyössä ei tule kiinnittää huomiota vain päihteiden käyttäjille aiheutuviin haittoihin vaan tulisi kiinnittää huomiota myös muille henkilöille aiheutuviin haittoihin. Ehkäisevää päihdetyötä koko maassa johtaa sosiaali- ja terveysministeriö, kehittämisestä ja ohjauksesta taas vastaa terveyden ja hyvinvoinnin laitos aina yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. Aluehallintovirasto ohjaa oman toimialueensa ehkäisevää päihdetyötä, suunnittelee ja kehittää sitä muiden viranomaisten ja yhteisöjen kanssa yhteistyössä. Lisäksi aluehallintovirasto tukee alueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä. Kuntien tehtävä on huolehtia ehkäisevän päihdetyön kysynnän

mukaisesta organisoinnista alueellaan ja nimetä ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaavat toimielimet. (L523/2015)

Näiden kahden lain lisäksi päihdetyötä ja asiakkaan asemaa päihdetyössä ohjaavat omilta osiltaan myös muutamat muut lait. Näitä lakeja ovat sosiaalihuoltolaki 1301/2014, terveydenhuoltolaki 1326/2010, kansanterveyslaki 66/1972, erikoissairaanhoidonlaki 1062/1989, lastensuojelulaki 417/2007, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000 ja laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022 a.)

6.6.2 Mielensterveyshuollon lainsäädäntö

Terveydenhuoltolaki 1326/2010 säätää terveydenhuollon palveluista. Kansanterveyslaki 66/1972 ja erikoissairaanhoidonlaki 1062/1989 sisältävät terveydenhuollon rakenteita käsittelevät säädökset. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 turvaa asiakkaan asemaa ja oikeuksia hänen käyttäessä terveydenhuollon palveluita. Mielensterveyslaki 1116/1990 on erityislaki, jossa säädetään erikseen juuri mielensterveyspalveluista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022 b.)

Henkilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielensterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä kutsutaan mielensterveystyöksi mielensterveyslaissa 14.12.1990/1116. Mielisairauksia ja muita mielensterveyshäiriöitä sairastaville yksilöille kuuluu lain mukaan mielensterveystyönä heidän lääketieteellisin perustein arvioitu sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Väestön elinolosuhteiden edistäminen niin, että pystytään elinolosuhteiden avulla ennalta ehkäisemään mielensterveydenhäiriöiden syntymistä, mielensterveystyön edistäminen ja mielensterveyttä tukevien mielensterveyspalveluiden organisointi kuuluu myös mielensterveystyöhön. Tässä laissa tarkoitettujen mielensterveyspalveluiden järjestäminen osana kansanterveystyötä kuten terveydenhuoltolaissa (1326/2010) ohjeistetaan ja osana sosiaalihuoltoa kuten sosiaali-

huoltolaissa (1301/2014) ohjeistetaan. Erikoissairaanhoidon annettavista mielen-terveyspalveluista ohjeistetaan tarkemmin erikoissairaanhoidolaissa (1062/1989), tämä laki kertoo, kuinka sairaanhoitopiirin kuntayhtymän tulee järjestää omalla alueellaan kyseiset palvelut alueen tarpeiden mukaisesti. Ensisijaisesti mielenterveyspalvelut tulisi järjestää avopalveluina ja niin, että tuetaan asiakkaiden oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista hoidosta. (L1116/1990)

6.7 Päihdekuntoutujien toiveita ja kokemuksia kuntoutuksesta

Nikoskelainen (2012) on tehnyt opinnäytetyönään tutkimuksen Kuntoutus-Sillan asiakkaiden kokemuksista päihdekuntoutus valinnan näkökulmasta. Psykososiaalista kuntoutusta tarjoava Silta-Valmennus tarjoaa jatkokuntoutus- ja asu-mispalvelua esimerkiksi päihdehoitolaitoksista tuleville asiakkaille tai vankiloiden päihdeosastoille. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, millaisia asioita Kuntoutus-Sillan asiakkaat odottivat päihdekuntoutuksen eri vaiheissa ja onko näihin pystytty vastaamaan kuntoutuksen aikana. Tutkimuksessa kävi ilmi, kuinka asiakkaat toivoivat kuntoutuksen työntekijöiltä luotettavuutta, ymmärrystä, huomioinnottomista, neuvoa ja huolenpitoa. Kuntoutujat toivoivat, että heillä olisi työntekijä, jolle voisi puhua ja he voisivat löytää vertaisryhmistä päihdeettömyyteen tukevia ystäviä. Kuntoutuksen tavoitteena asiakkaat pitivät sitä, että he saavuttaisivat parempia ihmissuhteita sekä saisivat itselleen kokemuksia omasta paremmasta sisäisestä kontrollista elämän eri osa-alueilla. Lisäksi kuntoutujat myös toivoivat löytävänsä itselleen uutta ja mielekästä tekemistä elämäänsä päihdeiden käytön sijaan.

Saari-Holm ja Vihtonen (2015) keräsivät opinnäytetyössään päihdekuntoutusryhmien asiakkaiden kokemuksia ryhmämuotoisesta päihdekuntoutuksesta. Asiakkaat olivat kokeneet tärkeäksi ryhmätoiminnan kannalta vastuunoton toisista kuntoutujista ja ryhmän dynamiikasta. Asiakkaat myös pohtivat, että vaikka kaikki kuntoutujat eivät osallistuisi keskusteluun, voivat he silti kokea ryhmät hyödyllisiksi ja

tarpeellisiksi. Haastateltavat olivat kertoneet, kuinka jokainen tavoitteli päihteettömyyttä, he kokivat, että muutoksen saavuttamiseksi tarvittaisiin sitoutumista, paljon työtä ja motivaatiota, heittäytymistä, luottamusta sekä uskallusta. On tärkeää olla prosessin aikana itselleen ja muille rehellinen, aito ja tiedostaa oma tilanteensa. Asiakkaat toivat esille, kuinka ohjaajan rooli on tärkeä, koska ohjaajan kanssa voi keskustella luottamuksellisesti. Vertaisten kanssa on toisista asioista kuitenkin helpompi keskustella. Ohjaajan tulisi olla kunnioittava, ystävällinen ja auttava, hän ei saa arvostella eikä tuomita. Haastatteluissa oli noussut esille, kuinka asiakkaat arvostivat kokemusasiantuntijuutta.

6.8 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja toiveita kuntoutuksesta

Ikola (2013) tutki opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien osallisuutta asumispalveluissa. Tutkimuksen johtopäätöksissä nousi esille, kuinka mielenterveyskuntoutajat pystyisivät oman aktiivisuutensa tai ammattilaisten kautta vaikuttamaan omaan kuntoutukseensa. Esille nousi myös, kuinka mielenterveyskuntoutajat pitävät asumispalveluissa tärkeänä vertaistukea, jota saavat muilta asukkailta. Mielenterveyskuntoutajat kokivat ohjaajien läsnäolon tärkeänä.

Pietilä ja Rantanen (2013) tutkivat opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien näkökulmia mielekkästä arjesta. Tutkimukseen vastasi mielenterveyskuntoutujia kolmesta eri avopalveluita mielenterveyskuntoutujille tuottavista yksiköistä ja vastaajia oli yhteensä 102 henkilöä. Tutkimuksessa korostui, kuinka kuntoutajat toivoivat sosiaalista ympäristöä toivotuimpana tekijänä, näitä toimintoja olivat esimerkiksi illanvietot ja grillaukset. Vastaajat kokivat retket ja matkat suosikeiksi, vastauksissa nousi esille, kuinka kuntoutajat pitävät ohjatusta toiminnasta talon ulkopuolella. Vastaajat toivoivat vähintään erilaisia liikuntamuotoja, tutkijat yllättyivät liikuntamuotojen suosion heikkoudesta. Kuntoutajat toivoivat myös tutkimuksessa musiikkia, joka nousi yhdeksi toivotuimmaksi pidetystä toiminnaksi.

7 OHJAUSTYÖSSÄ HUOMIOITAVA

Silmukodilla ohjaajien tulisi huomioida erilaisia asioita suorittaessaan ohjaustyötä asiakkaiden parissa. Asiakas on aina ohjauksessa keskiössä ja tulisikin miettiä, millaiset asiat vaikuttavat siihen, millaista ohjaustyön tulisi olla. Seuraavaksi käydään läpi muutamia teorioita, joita olisi hyvä hyödyntää ohjaustyössä Silmukodilla.

7.1 Albert Bandura – sosiaalis-kognitiivinen oppimisteoria

Oppimisesta tulisi Banduran mukaan voida erottaa neljä osaprosessia havainnoimalla. Näitä osaprosesseja ovat: tarkkaavaisuus, säilyttäminen, opitun reaktion tuottaminen eli suorittaminen sekä motivaatio. Fobioiden hoitokeinoina on huomattu klinisen psykologian piirissä tehokkaaksi tavaksi hyödyntää mallista oppimista. Yksilön omaa tulosodotuksen vaikutusta Bandura korosti erityisesti sosiaalisessa oppimisessä kognitiivisissa prosesseissa. Bandura nimitti pystyvyydeksi sitä, kun yksilö liitti omaan selviytymiseensä odotusta. Kaikkea oppimista motivoi pystyvyyden tunne, mikä tarkoittaa yksilön omaa uskoa kykyynsä vaikuttaa tärkeisiin tapahtumiin omassa elämässään. Neljänlaiset informaatiot luovat perustan pystyvyydelle, näitä ovat: yksilön oma tieto omista aikaisemmista suorituksista, sijaiskokemukset, toisten ihmisten vakuuttelu ja yksilön omien tunnereaktioiden tulkitseminen. Pystyvyyttä on hyödynnetty psykiatrisessa kuntoutuksessa. (Ahokas 2022.)

Henkilön käyttäytyminen ottaa vaikutteita ympäröivästä ympäristöstä tai tilanteeseen liittyvistä henkilöistä. Myös henkilön oma rooli tilanteissa vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä. Henkilö omaksuu käyttäytymismalleja joko omista kokemuksistaan tai seuraamalla muita. Oppimiseen vaikuttaa kokemuksesta seurannut palkinto tai rangaistus. Henkilölle tulee usein vastaan tilanteita, joissa on tehtävä valintoja. Valintoja tehdessä henkilö oppii käyttämään ratkaisuja, jotka ovat osoittautuneet toimiviksi. (Bandura 1971, 1-3.)

7.2 Arjen hallintataidot

Hyvinvoinnin kaikista tärkein perusta on arki. Ihmisten päivittäiseen vointiin vaikuttaa se, kuinka sujuvaa ja tasapainoista ihmisen oma arki on. Toistuvuus ja rutiinit luovat tasapainoisen ja sujuvan arjen. Lisäksi nämä asiat luovat turvallisuuden ja hallittavuuden tunteen arkeen. Haasteellisissa tilanteissa arjen tutut rutiinit auttavat selviämään arjesta paremmin. Tasapainoilu kuuluu hyvään arkeen. Jokaisella tulee vastaan elämässä epäonnistumisia, mutta niistä täytyy päästä vain yli. Epäonnistumiset arjessa auttavat oppimaan lisää itsestä. Arkea hallitsemalla ihmiselle tulee tunne, että voi itse vaikuttaa elämäänsä ja asioihin sen sisällä. (Lindberg, Savolainen & Siltanen 2016, 31-32.)

Hokkanen (2014) perehtyi opinnäytetyön kautta päihdekuntoutujien asumisen tukemiseen. Hän tutustui ja haastatteli A-klinikkasäätiön Hämeen palvelualueen Pitkämäen kuntoutumisyksikön asumispalvelun asiakkaita ja henkilöstöä. Asiakkaat kertoivat haastatteluissa, kuinka säännöllinen päivärytmi auttaa pitäytymään erossa päihteistä ja onnistumaan asumisessa. Asiakkaat myös kertoivat, että kuntoutumista heidän kohdallaan edisti säännöllinen ruokailu, saunan käyttömahdollisuus sekä tv:n ja elokuvien katsominen.

7.3 Sosiaalinen kuntoutus

Asiakkaan kuntoutumistarpeen ja toimintakyvyn kokonaisuuden kattava selvitys on sosiaalinen kuntoutusta, joka kuuluu sosiaalipalveluihin. Sosiaalihuoltolaissa (17§) määritellään sosiaalisen kuntoutuksen palvelut. Oikaisuvaatimuskelpoinen hallintopäätös tehdään palvelun tarjoamisesta. Sosiaalisessa kuntoutuksessa tarjotaan yksilöllistä tukea, mikä yhdistyy toiminnalliseen toimintaan. Asiakkaan tuen tarpeet tulisi aina määritellä. Tavoitteena sosiaalisessa kuntoutuksessa on vahvistaa asiakkaan kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, toimintaympäristönsä rooleista ja vuorovaikutussuhteista. Päihde- ja mielenterveyshoito yhdistetään aina

asiakkaan tarpeen mukaan sosiaalisen kuntoutuksen kokonaisuuteen. Monialainen yhteistyö asiakkaan ympärillä on siis tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Sosiaalisessa kuntoutuksessa on tärkeää huomioida asiakkaan toimijuutta ja osallistumista mahdollistavat toimet. Asiakkailla tulisi olla mahdollisuus ja oikeus saada apua ja tukea sekä mahdollisuus säädellä omaa toimintaansa ja osallistumista kiinnostuksensa ja voimavarojensa pohjalta. Tämä toteutuu sosiaalisessa kuntoutuksessa, koska se perustuu asiakkaiden ja ammattilaisten välisiin luottamuksellisiin sekä vapaaehtoiisiin suhteisiin. Apua tarjotaan asiakkaille matalan kynnyksen yhteisöissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Päihdekuntoutuksessa on jo pitkään tunnettu ja tunnustettu sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen tuen merkitys. Sosiaalisella kuntoutuksella onkin pitkät ja vahvat perinteet päihdekuntoutuksessa. Monissa hoitomuodoissa ja -menetelmissä ilmenee juuri sosiaalinen ulottuvuus, esimerkiksi yhteisöhoidossa ja sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Kun asiakkaan ja työntekijän välinen suhde on toimiva, mahdollistaa se todennäköisesti parempia tuloksia kuntoutumisessa, koska asiakas kävisi tapaamisissa mielellään ja näin sitoutuisi paremmin omaan kuntoutumiseensa. Kuitenkin asiakkaalla on vain harvoin mahdollisuutta valita omaa työntekijäänsä päihdetyössä, koska palvelut tuotetaan julkisella puolella, missä on usein pitkät jonot palveluiden pariin ja asiakkaat ohjataan vapaana olevalle työntekijälle. (Lahti & Pienimäki 2004, 149.)

7.4 Asiakslähtöisyys

Asiakslähtöisyydellä tarkoitetaan toimintatapaan liittyvää käsitettä, jota hyödyntävät organisaatiot ja työntekijät. Sillä pyritään siihen, että asiakas pääsee aidosti osallistumaan palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Asiakkaan elämän aikana keräämät kokemukset ja asiantuntemukset tulisi myös huomioida. Lyhyesti mietittynä asiakslähtöisyys tarkoittaa asiakkaan omaa osallisuutta omaan prosessiinsa. Täytyy kuitenkin aina muistaa, ettei asiakkaan omat ratkaisut

tilanteisiin ei ole yhtä tehokkaita kuin asiantuntijoiden, mutta koska ne ovat häneltä itseltään lähtöisin, ovat ne paremmin toteutettavissa hänen omassa tilanteessaan. Asiakaslähtöisyyteen kuuluu myös vahvasti se, että ammattilaiset hyväksyvät sen, ettei kuntoutuminen aina pakosta etene sovitusti eikä ammattilaisten toiveiden mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020 b.)

Kinnusen ja Mäkelän (2011) opinnäytetyön tutkimuksessa selvitettiin Asiakkaan ääntä päihdepalveluiden kehittämisessä. Tutkimus keskittyi Saarijärven kaupungin ja Karstulan, Kannonkosken, Kivijärven ja Kyyjärven kuntien alueelle. Tutkimuksessa nousi esille, kuinka asiakkaiden kohtaamista pystyttäisiin usein kehittämään. Vastaajat kertoivat, kuinka ilmapiirin olisi hyvä olla kiireetöntä, kun asiakkaan vaikeita asioita käsitellään. Asiakkaat kertoivat, kuinka heille on tärkeää kuntoutumisen kannalta, että he saavat tulla kuulluksi ja nähdyksi asiakastilanteissa.

7.5 Osallisuus

Osallisuudella pyritään vastaamaan siihen kysymykseen, miten edistetään hyvää elämää. Osallisuudella tarkoitetaan suomen kielessä sitä, miten ihminen on olemassa ja kiinnittyy voimavaroihin, joita tulee toiminnassa tarvitsemaan. Osallisuus rakentuu ihmisen olemisesta, toimimisesta, osallistumisesta ja prosessien erilaisista suhteista, joissa henkilön vapaudet sekä oikeudet vaihtelevat. Nämä kaikki vaikuttavat siihen, miten henkilö kokee pystyvänsä ja tulkitsee pystyvänsä vaikuttamaan resursseihinsa ja tarpeisiinsa. Osallisuuteen kuuluu, että henkilö kokee hallitsevansa elämänsä sekä kokee itsensä merkitykselliseksi. (Isola, Kaartinen, Keto-Tokoi, Leemann, Lääperi, Schneider & Valtari 2017, 9-19.)

Kun henkilö kokee kuuluvansa johonkin, syntyy siitä hänelle tunne, jota kutsutaan osallisuudeksi. Konkreettisesti mietittynä, miten osallisuus voi ilmetä, niin se voi ilmetä luottamuksena, yhdenvertaisuutena, arvostuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. Kun henkilö kokee pystyvänsä vaikuttamaan niin omiin kuin myös yhteisönsä asioihin, lisää tämä osallisuuden tunnetta, joka samalla lisää henkilön hyvinvointia. Jos taas henkilö kokee jäävänsä osallisuuden ulkopuolella,

lisää tämä syrjäytymistä. Jotta osallisuus voisi toteutua, tulisi henkilön pystyä hyödyntämään omia voimavarojaan, tämä taas tarkoittaa sitä, että henkilön tulisi pystyä olemaan aktiivinen toimija omassa elämässään. Parhaiten osallisuutta pystytään kehittämään henkilön arjen ympäristössä. (Soste 2021.)

Yhden tunnetuimista osallisuutta käsittelevän teorian on luonut Arnstein (1969). Osallisuutta käsitellään Arnstein mukaan kansalaisten voimana, jossa valta jaetaan sellaisille henkilöille, jotka ovat sillä hetkellä taloudellisen ja poliittisen päätöksenteon ulkopuolella. Kuitenkin nämä ulkopuolella olevat henkilöt tulevat tulevaisuudessa olemaan osallisina päätöksenteossa. Arnstein on luonut 8-osaisen tikapuumallin kuvaamaan osallisuutta ja osallisuuden kasvua askel kerrallaan. (Tuomioaho 2019, 15.)

Laitilan (2010, 85-88) tutkimuksessa Asiakkaan osallisuudesta mielenterveys- ja päihdetyössä nousee muutamia tärkeitä huomioita esille osallisuuden kannalta. Osa Laitilan haastattelemista henkilöistä olivat sitä mieltä, että ilman asiakkaita toteutettu suunnittelu työ on aivan turhaa, koska ilman asiakkaiden asiantuntijuutta saadaan usein aikaiseksi vain merkityksetöntä materiaalia. Osan haastatelluun osallistuneiden mielestä asiakkaiden osallisuus ei aina toteudu mielenterveys- ja päihdetyössä. Haastatellut kokivat, ettei asiakkaiden kokemuksia ja mielipiteitä aina haluta kuulla. Vastauksista nousi myös esille, kuinka asiakkaiden oma uskallus ja halukkuus olla osallisena tai osallistua asioihin vaihtelee. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluva arkuus kertoa omista asioista näkyy hyvin juuri mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa.

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tekijä toteutti opinnäytetyön yksin toiminnallisena työnä tehden yhteistyötä Silmukodin kanssa. Prosessi lähti käyntiin, kun tekijä keskusteli Silmukodin johtavan ohjaajan Tarja Kosken kanssa mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyö yhteistyössä Silmukodin kanssa. Tekijä ideoi yhdessä johtavan ohjaajan ja Silmukodin sairaanhoitajan kanssa opinnäytetyön konkreettisen aiheen keväällä 2021. Aiheeksi valikoitui uuden viikkotyöjärjestyksen luominen Silmukodin 2-taloon. Opinnäytetyö toteutettiin vuosien 2021 ja 2022 aikana, tarkempi aikataulutus näkyy taulukossa (Taulukko 2.).

Projektin alussa tekijä keskusteli työyhteisön kanssa, millaisia asioita he kokevat hyödyllisiksi asiakkaiden kuntoutumisprosesseissa. Hän pystyi myös keskustelemaan asiakkaiden kanssa ja tiedustelemaan, millaista tukea asiakkaat kaipaisivat oman kuntoutumisensa tueksi. Silmukodin ohjaajille ja asukkaille esitettiin kyselylomakkeet (Liite 1 ja 2), joihin he pääsivät vastaamaan täysin anonymisti. Esille nousseiden huomioiden avulla lähdettiin miettimään, miten uutta toimintatapaa voitaisiin rakentaa. Tärkein osio oli saada luotua konkreettinen viikkotyöjärjestys Silmukodin 2-taloon. Viikkotyöjärjestys helpottaisi niin ohjaajia kuin myös asiakkaita toteuttamaan arkea ja huomioimaan erilaisia asioita viikon sisällä. Tavoitteena oli vahvistaa asiakkaiden kuntoutumisprosesseja viikkotyöjärjestyksen avulla. Viikkotyöjärjestys luotiin konkreettisesti vasta, kun oli kuultu työpaikan henkilöstön mielipiteitä.

Kun viikkotyöjärjestys oli valmis, testattiin sen käytännöllisyyttä arjessa yhteistyössä Silmukodin ohjaajien ja asiakkaiden kanssa. Työn toiminnallinen osuus käynnistyi, kun viikkotyöjärjestystä lähdettiin toteuttamaan 31.1.2022. Aluksi tekijä suunnitteli, että kuukausi olisi sopiva testausaika. Kuitenkin hän päätyi testaamaan toiminnallisuutta kahden viikon ajan. Kaksi viikkoa valikoitui sopivaksi ajaksi, koska Silmukodin 2-talossa on vain viisi asiakaskaspaikkaa, jolloin testaukseen

osallistui vain pieni joukko. Tekijä koki myös, että kahdessa viikossa ehtisi näkemään konkreettisesti, onko projektin myötä toteutetut muutokset toimivia.

Toiminnallisen osuuden ollessa valmis, esitettiin asukkaille ja ohjaajille kyselykaavake (Liite 3), jonka avulla kerättiin tietoutta kehityskohteen toimivuudesta. Kyselyt toteutettiin työnohessa kirjallisesti, siten että jokainen sai vastata kysymyksiin heille sopivana ajankohtana. Kyselyihin vastaamisen pystyi helposti keskeyttämään tarvittaessa ja vastaajat pystyivät palaamaan kysymysten pariin paremmalla ajalla. Nämä toimet mahdollistivat sen, ettei varsinainen asiakastyö kärsinyt kyselykaavakkeiden täyttämisestä. Kerätessä vastaukset kirjallisena tekijä koki, että jokainen vastaaja pystyi vastaamaan kyselyyn rehellisesti ja täysin anonyymisti. Saadut tulokset kerättiin yhteen ja luotiin loppuraportti. Lopuksi opinnäytetyöstä luotiin eheä kokonaisuus. Valmis opinnäytetyö jaettiin koko työyhteisölle projektin mahdollisen jatkohyödyntämisen vuoksi.

Taulukko 2. Työprosessin aikataulutus

Milloin	Mitä tehdään	Ketkä mukana työvaiheessa
Kesäkuu 2021	Luvan haku opinnäytetyölle	Opinnäytetyön tekijä
Joulukuu 2021 ja tammi- mikuu 2022	Työyhteisön sisällä keskustelu ja kyselylomakkeet, kyselylo- makkeet asiakkaille	Henkilökunta, asiakkaat, opinnäytetyön tekijä
Tammi- ja helmikuu 2022	Toiminnallinen osuus	Henkilökunta ja asiakkaat
Helmikuu 2022	Mielipiteiden kerääminen	Henkilökunta, asiakkaat, opinnäytetyön tekijä
Helmi- ja maaliskuu 2022	Loppuraportti	Opinnäytetyön tekijä

Opinnäytetyön toteuttamiseen ei vaadittu suoranaisia resursseja vaan pystyttiin hyödyntämään jo valmiina olevia resursseja. Silmukodin työvuoroissa oli ohjaajat osoitettu aina niin, että kummastakin asuinrakennuksesta vastasi yksi ohjaaja työvuoronsa aikana. Tämä mahdollisti sen, että työvuoroissa oli suunniteltu olemaan aina työntekijä läsnä 2-talossa, mikä oli tärkeää opinnäytetyön kannalta, sillä ohjaajan ammattitaitoa tarvittiin toimintojen toteuttamisessa. Osassa toiminnoissa

tarvittiin esimerkiksi ruoanlaittarvikkeita, pystyttiin tällöin hyödyntämään Silmukodin varastoista löytyviä välineistöä. Ylimääräisiä kustannuksia ei siis syntynyt työyhteisölle opinnäytetyöstä. Kyselyt pystyttiin toteuttamaan muun työn ohessa, kuitenkin niin, ettei se häirinnyt varsinaista asiakastyötä.

9 VIKKOTYÖJÄRJESTYS

Uutta viikkotyöjärjestystä miettiessä tekijä lähti aluksi selvittämään, millainen tilanne Silmukodilla oli valmiina. Vastauksissa nousseiden asioiden pohjalta hän pyrki miettimään, millainen uusi viikkojärjestys voisi olla ja mitä olisi hyvä ottaa huomioon. Asiakaslähtöisyyttä pyrittiin lisäämään kuuntelemalla asiakkaiden toiveita ja mieltymyksiä. Asiakaslähtöisyyden huomioiminen oli tekijän mielestä tärkeintä, koska viikkotyöjärjestyksen tarkoitus olisi palvella juuri asiakkaiden tarpeita. Uusi viikkotyöjärjestys laadittiin mahdollisimman selkeäksi ja mukaansatempaavaksi, jotta asiakaskunnan olisi helppo lähteä mukaan toimintoihin. Viikkotyöjärjestyksen selkeys auttaisi myös ohjaajia totuttamaan toimintoja muun asiakastyön ohessa.

9.1 Aikaisempi viikkojärjestys

Silmukodilla on käytössä molempien talojen yhteinen viikkojärjestys. Viikkojärjestyksessä on nimetty eri päiville erilaisia asioita, jotka tukevat asiakkaiden arjenhallintataitoja. Maanantaisin järjestetään asukastiimi, johon saa jokainen asiakas osallistua. Asukastiimissä käydään läpi esimerkiksi viikon aikana tulevia tapahtumia ja esille nousseita asioita, joista on hyvä puhua kaikkien asiakkaiden kanssa yhdessä. Viikkojärjestyksessä on saunapäivät keskiviikkoisin ja lauantaisin, jolloin asiakkaiden tulisi käydä vähintään suihkussa. Saunapäivien avulla pystytään huolehtimaan asiakkaiden hygieniasta. Perjantaisin Silmukodin asiakkailla on siivouspäivä, jolloin jokainen asiakas huolehtii omien kykyjen mukaisesti oman huoneensa siisteydestä. Asiakkaita autetaan tarpeen mukaan siivouksessa. Sunnuntaisin asiakkaiden lääkkeet jaetaan lääkedosetteihin tulevaa viikkoa varten. Osa asiakkaista jakaa itse lääkedosetin, mutta osalle asiakkaista ohjaajat jakavat lääkkeet. Ohjaajat aina tarkistavat ja varmistavat asiakkaiden oikeanmukaisen ja turvallisen lääkehoidon. Lisäksi käytössä on keittiövuorot, joiden aikana asiakas kattaa pöydät

lounaalla ja kerää lounaan jälkeen tarvikkeet takaisin paikoilleen ja huolehtii keittiön siisteydestä. Keittiövuoroja on aina neljä päivää peräkkäin ja vuorot vaihtelevat tasaisesti jokaisen asukkaan välillä.

Viikkojärjestelmää on noudatettu hyvin. Jokainen asiakas on sisäistänyt, mitä viikonaikana tapahtuu ja osaavat näin omatoimisestikin valmistautua eri päivien asukareisiin. Välillä kuitenkin asiakkaita tulee muistuttaa, esimerkiksi huolehtimaan oman huoneen siisteydestä. Viikkojärjestelmä ei ole aivan paikkansa pitävä aina, koska halutaan mahdollistaa asiakkaiden yksilölliset mieltymykset. Esimerkiksi jos asiakas haluaa käydä saunomassa tiistaisin ja perjantaisin, se on täysin sopivaa ja tällöin asiakkaan ei tarvitse käydä viikkojärjestelmän mukaisina päivinä saunomassa.

9.2 Kyselyissä esille nousseet asiat

Kirjalliset kyselyt esitettiin Silmukodin ohjaajille ja asiakkaille. Kyselyt suoritettiin paperikaavakkeiden avulla avoimia kysymyksiä käyttämällä. Jokainen vastaaja pystyi vastaamaan itselleen sopivalla hetkellä kysymyksiin. Kyselyt löytyvät liitteistä, ohjaajien kyselykaavake on liite 1 ja asiakkaiden kyselykaavake on liite 2. Kyselyihin vastaaminen oli täysin vapaaehtoista jokaiselle ja vastaukset annettiin nimettöminä. Neljä ohjaajaa vastasivat kyselyyn, tämä on noin puolet Silmukodin ohjaajista. 1- ja 2-talon asiakkaille esitettiin kyselyt kaikille, jolloin saatiin kattavammin vastauksia, kuin jos kyselyt olisi esitetty vain 2-talon asiakkaille. Kahdeksan asiakasta vastasi kyselyyn, Silmukodilla asui kyselyn ajankohtana 13 henkilöä. Asiakkaiden vastausprosentti oli siis yli 60 prosenttia.

Ohjaajille suunnatuilla kysymyksillä pyrittiin saamaan tietoutta ammattilaisilta siitä, millaista tukea mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tarvitsevat ja miten ohjaajat pystyisivät tarjoamaan sitä asiakkaille. Asiakkaille esitetyillä kysymyksillä pyrittiin saamaan heidän äänensä kuuluviin, jotta voitaisiin ymmärtää ja ottaa huomioon heidän toiveensa ja näkemyksensä Silmukodin arjesta. Asiakkaiden kuuleminen lisäsi myös asiakaslähtöisyyttä viikkotyöjärjestyksen luomisessa.

9.2.1 Ohjaajat

Ensimmäiseksi ohjaajilta kysyttiin, millaista tukea koet päihde- ja mielenterveyskuntoutujien tarvitsevan. Kysymyksellä pyrittiin saamaan tietoutta siitä, millaista tukea kyseinen asiakaskunta vaikuttaa tarvitsevan alan ammattilaisten mielestä. Vastauksissa nousi esille erilaisia huomioita. Puolissa vastauksista nousi esille, kuinka kuntoutujat tarvitsevat tukea arjenhallinnassa ja arkisissa toimissa, koska kuntoutujien haasteet ovat monialaisia. Varsinkin päihdekuntoutujille koetaan hyödyllisiksi erilaiset ryhmät, esimerkiksi AA ja NA, joissa kuntoutuja pääsee käsittelemään päihdeongelmaansa ja keskustelemaan siitä avoimesti. Mielenterveyskuntoutujista eräässä vastauksessa kerrottiin, kuinka he kokevat olonsa usein turvattomaksi, jolloin he kaipaavat henkilökunnan läsnäoloa ja ohjausta, tämä ilmenee myös kuvassa 1. Vastauksissa nousi hyvin esille, kuinka kuntoutujien haasteet ovat monialaisia.

Arjenhallinnan tukeminen

- "Tukea tarvitaan ihan arkisissa askareissa"
- "Tukea ja apua lääkityksessä"
- "Elämän merkityksellisyyden tukeminen"

Ryhmien hyödyntäminen

- "Päihdekuntoutujille ryhmiä käsitellä päihdeongelmaa, AA- & NA-ryhmät"
- "Työtoiminnat"
- "Motivointia ja tukea talon ulkopuolisiin aktiviteetteihin"

Turvattomuuden tukeminen

- "Mielenterveyskuntoutujat kokevat olevan turvattomia, eli kaipaavat henkilökunnan läsnäoloa ja ohjausta"

Yksilöllisyyden huomioiminen

- "Tukea omaan kuntoutukseen"
- "Yksilöllistä tukea riippuen omasta taustastaan"

Kuva 1. Ohjaajien vastauksia kysymykseen: Millaista tukea koet päihde- ja mielenterveyskuntoutujien tarvitsevan?

Toinen kysymys käsitteli sitä, millaista tukea kuntoutujat saavat nykyisin Silmukodilta. Tällä kysymyksellä pyrittiin saamaan parempi käsitys siitä, millaista tukea asiakkaille tarjotaan jo valmiina Silmukodilla. Jokaisessa vastauksessa nousi esille asukkaiden saama tuki ja ohjaus arjenhallinnassa. Vastauksissa kerrottiin myös, kuinka asiakkailla on aina mahdollisuus jutella ohjaajien kanssa. Osallisuus, yhteisöllisyys ja vertaistuki nousi myös vastauksissa esille. Ohjaajien vastauksista lainauksia löytyy kuvasta 2.

Arjenhallinnan tukeminen

- "Avustaminen virallisten asioiden hoidossa"
- "Tukea arjenhallinnassa mm. siivous- ja saunapäivien avulla"

Osallisuuden lisääminen

- "Jatkuva keskustelumahdollisuus asiakkaan ja henkilökunnan välillä"

Yhteisöllisyys

- "Aktiivista ryhmätoimintaa voitaisiin lisätä"

Vertaistuki

- "Asumisyksikön avulla"

Kuva 2. Ohjaajien vastauksia kysymykseen: Millaista tukea kuntoutujat saavat nykyisin Silmukodilla?

Kolmantena kyselyssä tiedusteltiin, mitä ohjaajan olisi hyvä huomioida ohjaustyössään työskennellessään asiakaskunnan parissa. Kysymyksen vastausten avulla pyrittiin saamaan paremmin tietoutta siitä, millaisia asioita ohjaajien tulisi huomioida ohjaustyössään asiakaskunnan parissa. Jokainen kyselyyn vastannut kertoi, kuinka asiakkaat tulisi kohdata yksilöinä huomioiden heidän yksilölliset tarpeensa. Yksilöllisiin tarpeisiin vaikuttaa niin asiakkaiden tarinat kuin myös diagnoosit, kuten tuli esille erään vastaajan vastauksessa (Kuva 3.). Puolissa vastauksissa otettiin

esille jäämäkkyys, säännöt ja niiden noudattaminen yhtenäisesti. Puolet vastan-
neista myös nostivat esille, kuinka on tärkeää kuunnella asiakasta, jolloin ohjaajien
vuorovaikutustaidot nousevat tärkeään rooliin.

Yksilöllisyys

- "Kuntoutujien yksilölliset tarpeet"
- "Asiakkaiden diagnoosit sekä historia, kuitenkin liikaa antaen historian vaikuttaa tulevaan"

Rajojenluonti

- "Samat säännöt kaikille"
- "Selkeät, yhtenäiset säännöt"

Asiakkaiden kuuntelu

- "Kuuntelu- ja vuorovaikutustaidot ovat työssä tärkeitä"
- "Iso ja tärkeä osa ohjauksessa"

Kuva 3. Ohjaajien vastauksia kysymykseen: Mitä ohjaajan olisi hyvä huomioida oh-
jaustyössään työskennellessään asiakaskunnan parissa?

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, mitkä asiat kokisit parantavan kuntoutujien arkea juuri Silmukodilla. Tällä kysymyksellä pyrittiin saamaan tietoutta siitä, miten ohjaajat itse haluaisivat kehittää työskentelyä Silmukodilla. Vastauksista kerätty kokonaisuus löytyy kuvasta 4. Kolmen vastaajan vastauksissa korostui yhteinen tekeminen asiakkaiden kanssa. Tekemisvaihtoehdoiksi ehdotettiin muun muassa peli-iltoja, erilaisia liikuntahetkiä tai -ryhmiä, yhdessä keskusteluita sekä ruuanlaittoa. Yhteisiä tilaisuuksien järjestämistäkin ehdotettiin, tilaisuuksissa voisi myös olla ulkopuolisia toimijoita mahdollisuuksien mukaan mukana. Eräs vastaaja toi esille, kuinka olisi hyvä, jos talossa olisi tiukemmat säännöt mahdollisten häiriökäyttäytymisien ja päihteidenkäyttöä koskien. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille, kuinka asukkaita voitaisiin kannustaa talon ulkopuolisiin työ- ja päivätoimintoihin mukaan. Perusarjen koetaan toimivan hyvin Silmukodissa.

Ryhmätoiminnot

- "Tilaisuuksia, joissa voisi oppia täyttämään Kelan kaavakkeita ja käyttämään mobiilipankkia"
- "Yhteiset ja yksilölliset lenkit" "Yhteiset liikunta hetket"
- "Peli- ja teemaillat"

Yhteiset säännöt

- "Tiukemmat säännöt talossa mahdollisesti esiintyvään häiriökäyttäytymiseen & päihteiden käyttöön"

Talon ulkopuoliset toiminnot

- "Vastuu talon ulkopuolisiin työ- ja päivätoimintoihin"

Ennakkotiedot asukkaista ennen heidän muuttoa

- "Tuntuu turvallisemmalta asiakkaalle ja myös henkilökunnalle"

Enemmän kuntouttavia toimintoja

- "Asiakkaat voisivat olla esimerkiksi mukana ruuanlaitossa"
- "Yhdessä kaupassa käymiset ja yhteiset ruuanlaittohetket"
- "Yhteisten tilojen siivousvuorot"

Kuva 4. Ohjaajien vastauksia jäsenneilynä kysymykseen: Mitkä asiat kokisit parantavan kuntoutujien arkea juuri Silmukodissa?

9.2.2 Asiakkaat

Asiakkaille annettiin itselleen täytettäväksi paperiset kyselylomakkeet (Liite 2). Jokaiselle asiakkaalle annettiin kyselylomake henkilökohtaisesti. Asiakkaille selitettiin, mistä kyselyssä on kyse ja korostettiin jokaisen vastaajan yksityisyyttä. Jos asiakas ei ymmärtänyt kysymyksiä, pyrittiin heille selittämään kysymys auki niin, että he pystyivät vastaamaan kysymykseen itsenäisesti. Asiakkaille painotettiin, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kenenkään vastauksia ei nähty ennen kuin vastaukset käytiin kokonaisuudessa läpi. Osa asiakkaista olisi halunnut

keskustella vastauksistaan tekijän kanssa, mutta tekijä korosti, ettei halunnut keskustella heidän vastauksistaan, jotta vastaajien anonymiteetti säilyi.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin asiakkailta, millaista tukea he kokevat tarvitsevansa ohjaajilta kuntoutuksen aikana. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään, asiakkaiden omaa mielipidettä siitä, millaista tukea he haluavat saada ohjaajilta. Vastausten avulla pystyttiin miettimään, mitä ohjaajien tulisi ottaa ohjaustyössään huomioon. Asiakkaiden vastauksia on kerätty esille kuvaan viisi. Kolme asiakasta kertoi, kuinka tarvitsevat tukea oman lääkityksen kanssa. Myös kolme eri vastaajaa toivat esille, kuinka tarvitsevat tukea ohjaajilta arjen pyörittämisessä. Viidessä vastauksessa nousee esille asiakkaiden toiveet henkisestä- ja sosiaalisesta tuesta. Eräs vastaaja kertoi, että kokee tervehtimisen aina kivana juttuna, hän myös koki tarvitsevansa ohjaajien kanssa kahdenkeskisiä jutteluhetkiä, joissa voitaisiin puhua kuulumisista ja edistymisistä erilaisissa tehtävissä. Eräs vastaaja taas toi esille, kuinka kokee kaipaavansa itselleen älyllistä vuorovaikutusta, jonka avulla pystyy harjoittamaan omaa mentaalitasoaan. Yksi vastaaja toi esille, kuinka haluaisi joka päivä itselleen säännöllistä lenkkiseuraa.

Lääkehoidon järjestäminen

- "Ohjaajat jakaa lääkkeitä"
- "Haluan tukea piikille menoa varten"

Arjenhallinnan tukeminen

- "Päivän toimintojen aikaan saaminen"

Fyysinen-, henkinen-, sosiaalinen- ja älyllinen tuki

- "Tervehtiminen on aina kiva juttu"
- "Joinain päivinä kaipaisi kahdenkeskisiä ihan lyhyitäkin juttutuokioita"
- "Mentaalitason harjaannuttaminen auttaa minua psykoosini kanssa elämään"
- "Lenkki seuraa"

Kuva 5. Asiakkaiden vastauksia jäseneltynä kysymykseen: Millaista tukea koet tarvitsevan ohjaajilta kuntoutuksen aikana?

Toisen kysymyksen avulla kysyttiin asiakkailta, millaista tukea he saavat tällä hetkellä Silmukodin ohjaajilta. Kysymyksen avulla pyrittiin saamaan näkemystä asiakkailta siitä, millaista tukea he itse kokevat saavansa parhaillaan Silmukodilta. Asiakkaiden vastauksia on esitetty kuvassa kuusi. Eräs vastaaja toi esille saaneensa apua lääkityksen hoidossa ja jutteluissa. Sosiaalista ja tiedollista tukea, kertoi toinen vastaaja. Yksi vastaaja toi esille saaneensa apua ohjaajalta, että pääsi velkaneeraukseen sekä saaneensa apua arjessa. Eräs vastaaja vastasi kysymykseen vain sanalla- hyvää. Yksi vastaajista kertoi saaneensa ohjaajilta apua, kun on täyttänyt erilaisia papereita esimerkiksi Kelaan, lisäksi hän kertoi ohjaajien muistuttavan, jos asiakas on unohtanut suorittaa jonkun tehtävän. Erään vastaajan vastauksessa hän kertoi saaneensa ohjaajilta henkistä vuorovaikutusta, musiikki vinkkejä ja tavallista rupattelua. Yksi vastaajista kertoi tuen olleen ok, hän kertoi hyvänä aikana tervehdyksen ja hymyn riittävän, mutta masentavana aikana kokee kivana, jos joku käy edes huoneen ovella kysymässä vointia. Eräessä vastauksessa henkilö,

kertoi tuen olevan kuntouttavaa ja tulevan kestävästä/ rutinoitumista, koska ei onnistunut asumaan enää omillaan.

Lääkityksen tukeminen

- "Lääkitys"

Sosiaalinen tuki

- "Tavallista rupattelua"
- "Sosiaalista ja tiedollista"
- "Hyvänä aikana riittää moi ja hymy. Masentavampana on kiva, jos joku käy edes ovella kysymässä vointia."

Arjenhallinnan tuki

- "Ohjaajat on auttanut minua pääsemään velkasaneeraukseen ja arjessa"

Asioiden hoitamisessa apua

- "Ohjaajat muistuttavat, jos olen unohtanut jonkun tehtävän"
- "Saanut myös apua täyttää kaikenlaisia papereita esim. Kelalle"

Kuva 6. Asiakkaiden vastauksia jäseneltynä kysymykseen: Millaista tukea saat tällä hetkellä Silmukodin ohjaajilta?

Kolmantena kysymyksenä kysyttiin asiakkailta sitä, millaiset asiat he kokisivat parantavan Silmukodin arkea. Tämän kysymyksen avulla haluttiin saada asiakkaiden omaa ääntä kuuluviin siitä, miten he kehittäisivät Silmukodin arkea, koska he ovat juuri niitä henkilöitä, jotka elävät arkea käytännössä. Vastauksia on kerätty yhteen kuvaan seitsemän. Kolme vastaajista kertoivat olevansa tyytyväisiä nykyisiin palveluihin, he eivät tienneet mitään lisättävää ja kokivat asioiden olevan nyt hyvin kohdillaan. Neljän henkilön vastauksissa nousi esille erilaiset aktiviteetit. Aktiviteettiehdotuksia oli käsityöt ja ryhmätekemisenä retket. Eräs vastaaja kertoi kokeensa loppukesän lampiretket yhdessä porukalla antoisiksi. Ryhmätekemiset hän koki myös mahdollisesti nostattavan olotilaa. Lisäksi kaksi vastaajaa toivat esille arjenhallintaan kuuluvien rutiinien tekemiset, yksi vastaajista oli ehdottanut

yleistä siivousta myös asiakkailta esimerkiksi vessojen siivousta. Yksi vastaajista toivoi mahdollisuutta saada ilmaisia ruokia.

Aktiviteetit ryhmässä

- "Ryhmätyö esim. kävely tai käsityöt"
- "Retket"
- "Loppukesän lampiretket kävellen yhdessä porukalla olivat antoisia"

Arjenrutiinit

- "Yleinen siivous asiakkailta, esim. vessa"
- "Jos olis mahdollista saada ilmaisia ruokia"

Kuva 7. Asiakkaiden vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Millaiset asiat kokisit parantavan Silmukodin arkea?

Viimeisenä kysymyksenä tiedusteltiin asiakkailta, mitä toimintoja he haluaisivat mahdollisesti lisää omaan arkeensa. Kysymyksen avulla pyrittiin saamaan esille asiakkaiden omia mieltymyksiä, joiden avulla pystyttäisiin kehittämään toimintaa entistä asiakaslähtöisemmäksi. Asiakkaiden vastauksia on kerätty yhteen kuvaan kahdeksan. Yksi vastaajista kertoi hänellä olevan tarpeeksi tekemistä, mutta ehkä voisi pitää kuntosalia kivana. Eräs vastaaja toi esille, kuinka aikoo tehdä tulevaisuudessa enemmän kävelylenkkejä ja kuinka hiljainen arki sopii hänelle. Yhden vastaus oli, että näin menee hyvin. Eräs vastaajista toivoi enemmän keittiöpäiviä. Käsitöiden tekemistä toivoi eräs vastaajista. Liikuntaa toivoi yksi vastaaja. Eräs vastaaja toivoi yhteisiä kaupungilla käymisiä, esimerkiksi kahvilla tai elokuvissa. Yksi vastaajista toivoi, että ilmoitustaululle voisi ilmestyä pieniä tai suuria askareita/tehtäviä, näitä saisi käydä asiakkaat käydä itse valitsemassa suoritettavakseen. Tehtävien teossa voisi kestää vaikka pieni hetki tai jopa viikko, riippuen täysin tehtävästä. Vastaaja koki, että aidot askareet lyhentäisivät päivän kulkua ja nostattaisi ihmisen itsetuntoa. Tehtävät saisi valita asiakas itse oman kuntonsa ja olotilansa mukaan.

Urheilu

- "Ehkä kuntosali olisi kiva"
- "Aion tehdä tulevaisuudessa enemmän kävelylenkkejä"

Arjen askareet

- "Enemmän keittiöpäiviä"
- "Ilmoitustaululle saisi ilmestyä pieniä tai suuria askareita. Sieltä saisi käydä valitsemassa itselle sopivan jobin. Tällaiset aidot askareet lyhentäisivät päivän kulkua ja nostaisi ihmisten itsetuntoa"

Retket

- "Yhteisiä kaupungilla käymisiä, kahvilla tai BioRex tms."

Kuva 8. Asiakkaiden vastauksia jäsennehtynä kysymykseen: Mitä toimintoja haluaisit mahdollisesti lisää omaan arkeesi?

9.3 Uuden viikkotyöjärjestyksen luonti

Viikkotyöjärjestyksen luominen alkoi siitä, että tekijä tutustui kattavasti Silmukodissa jo olevaan viikkotyöjärjestykseen ja sen tuomiin käyttäjäkokemuksiin niin ohjaajien kuin myös asiakkaiden taholta. Tärkeimpänä ajatuksena pidettiin sitä, että asiakaslähtöisyys olisi Silmukodin arvojen mukaisesti tärkeässä roolissa. Lisäksi kuntoutumisprosessien onnistumiseksi on tärkeää huolehtia asiakkaiden omasta motivoituneisuudesta. Tekijä koki, että motivoituneisuutta pystytään lisäämään sillä, että asiakkaat kokevat aidosti, että heitä kuunnellaan ja heidän mielipiteillään on merkitystä. Lisäksi pyrittiin hyödyntämään työn teorian viitekehystä sekä lainsäädäntöä uutta viikkolukujärjestystä luodessa.

Banduran sosiaalis-kognitiivisen oppimisteorian mukaisesti tulisi tukea asiakkaiden pystyvyyden tunnetta, koska tämä motivoisi asiakkaita oppimaan. Usein kyseisellä asiakaskunnalla on vaikeuksia kokea pystyvyyden tunnetta, koska he usein vähättelevät omia taitojaan. Pystyvyyden tunnetta pyrittäisiin tukemaan uudella

viikkotyöjärjestyksellä siten, että erilaisten aktiviteettien kautta asiakkaat oppisivat huomaamaan omat kykynsä, mikä mahdollistaisi myös samalla uuden oppimisen. Laitilan (2010) tutkimus toi esille, kuinka asiakkaiden asiantuntijuutta tulisi huomioida, sillä ilman asiakkaiden mielipidettä suunnittelutyössä toteutusvaihe on aivan turhaa. Tämän vuoksi kyselyiden avulla kerättiin asiakkaiden mielipiteitä ja ne pyrittiin ottamaan huomioon viikkotyöjärjestystä luodessa. Asiakkaiden osallisuutta pyrittiin lisäämään sillä, että heidän mielipiteitään kuunneltiin muutoksia luodessa.

Arjen hallintataitojen opettaminen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille on erittäin tärkeää, sillä usein kyseisellä asiakasryhmällä on haasteita arjen hallintataidoissa. Kuntoutujien elämä on saattanut täytyä ainoastaan päihdeistä, jolloin arjessa ei ole ajateltu muuta kuin, mistä saisi itselleen päihdyttäviä aineita. Kuten Lindberg, Savolainen ja Siltanen (2016) kertoivat, arki luo hyvinvoinnille perustan. Tämän vuoksi kuntoutumisryhmälle on hyvä opastaa arjen hallintaa tekijän mielestä. Näiden ajatusten pohjalta viikkotyöjärjestyksen luomisessa on otettu huomioon, että kuntoutujat pääsevät harjoittelemaan arjen hallintataitojaan Silmukodissa asuessaan.

Nikoskelaisen (2012) tutkimuksessa tuli esille, kuinka päihdekuntoutujat toivoivat mahdollisuutta keskustella työntekijän kanssa sekä vastaanottaa heiltä neuvoja ja huolenpitoa. Tämä nousi myös esille kyselyssä, kun Silmukodin asiakkailta tiedusteltiin, millaista tukea he kaipaaisivat ohjaajilta kuntoutuksen aikana. Asiakkaat kertoivat kuinka kaipaavat ohjaajilta tukea lääkehoidon järjestämiseen, arjen askareista suoriutumiseen sekä sosiaalista tukea. Nämä toiveet otettiin huomioon viikkotyöjärjestystä laatiessa mahdollistamalla ohjaajille aikaa toteuttaa esimerkiksi lääkehoitoa ja mahdollisuuksia jutella aktiviteeteissä asiakkaiden kanssa ilman kiirettä. Tämä lisäsi myös viikkotyöjärjestyksen asiakaslähtöisyyttä, koska asiakkaiden toiveet olivat keskiössä toimintojen luonnissa.

Pyrkimyksenä olisi, että viikkolukujärjestys palvelisi niin asiakkaita kuin myös ohjaajia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että uudistukset olisivat selkeitä ja ne tulisivat aidosti kuntouttavaa toimintaa Silmukodin arjessa. Keskiössä on se, että viikkotyöjärjestyksessä olevat toiminnot sopisivat asiakaskunnalle. Ohjaajille taas olisi tärkeää oletettavasti, että toiminnot olisivat helppo toteuttaa arkisessa ohjaustyössä ilman kiirettä.

Asiakkaiden tuen tarve määritellään yhteistyössä asiakkaan oman sosiaalityöntekijän kanssa Silmukodissa. Asiakkaiden omat mielipiteet pyritään ottamaan huomioon mahdollisuuksien mukaan tukitoimia miettiessä. Kun asiakkaiden tuentarpeet ovat selvillä, voitaisiin niitä pyrkiä tukemaan Silmukodissa asuessa erilaisin keinoin. Esimerkiksi jos asiakas kokee, ettei osaa huolehtia omasta ruokahuollosta, voitaisiin asiakkaan kanssa harjoitella kaupassa käyntiä ja ruuanlaittoa.

10 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA TOTEUTUS

Toiminnallisena opinnäytetyönä tekijä loi uuden viikkotyöjärjestyksen Silmukodin 2-taloon, mikä sisälsi myös viikonloppuvuoron. Viikkotyöjärjestyksellä on mahdollista tukea asiakkaiden kuntoutumisprosesseja entistä paremmin. Kuntoutuksen tarkoituksena on usein päihitteettömyys tai/ja arjenhallinnan taidot. Usein Silmukodissa asuvilla kuntoutujilla on tarkoitus kuntoutua niin, että he pystyisivät asumaan tulevaisuudessa omillaan.

10.1 Opinnäytetyön tuotos

Uuden viikkotyöjärjestyksen suunnittelussa huomioitiin Silmukodilla aikaisemmin käytössä ollutta työjärjestystä. Tekijä poimi vanhasta työjärjestyksestä toimiviksi huomioidut käytännöt myös uuteen viikkotyöjärjestykseen, näitä olivat yhteisökokous, lakanoidenvaihdot, saunapäivät, siivouspäivä ja lääkkeiden jakopäivä. Uutena asiana viikkotyöjärjestykseen laadittiin erilaisia aktiviteettiryhmiä. Aktiviteettiryhmiä olivat toivoneet niin asiakkaat kuin myös ohjaajat kyselyiden mukaan. Tekijän laatima viikkotyöjärjestys löytyy liitteenä työnlopusta (Liite 5).

10.1.1 Viikkotyöjärjestys

Yhteisökokouksessa kokoonnuttaisiin yhteen yhdessä asiakkaiden ja vuorossa olevan ohjaajan kanssa, sekä käsiteltäisiin yhteisiä asioita, jotka liittyvät jokaisen asiakkaan elämään. Asiakkaat voisivat tuoda siellä esille omia toiveita tai kehityskohteita liittyen Silmukodin palveluita. Yhteisökokous on hyvä paikka muistuttaa yhteisistä säännöistä, jos on noussut esille, ettei niitä muisteta aina noudattaa. Yhteisökokouksen aikana on myös hyvä käydä läpi tulevaa viikkoa ja informoida esimerkiksi mahdollisista tapahtumista. Tapahtumia voitaisiin järjestää resurssien ja asiakkaiden toiveiden mukaan. Tapahtumat voivat olla esimerkiksi kahvilla käynti yhdessä jossain kahvilassa tai luontoreissu esimerkiksi kävellen Edvininpolulle.

Asiakkaiden hygieniasta pystytään myös huolehtimaan viikkotyöjärjestyksen avulla, koska lukujärjestykseen on kirjoitettu lakanoiden vaihdot, saunapäivät sekä siivouspäivä. Siivouspäivänä jokaisen asiakkaan tulisi siivota oma huoneensa. Asiakas toki saa itse päättää koska siivoaisi huoneensa, mutta siivous tulisi suorittaa ennen viikonloppua, esimerkiksi asiakas voi halutessaan siivota huoneensa jo torstaina. Myös saunapäivän asiakas voi valita itse, koska saunan voi asiakas itse lämmittää sinä päivänä, kun haluaisi käydä saunomassa. Kuitenkin on hyvä asia, että saunapäivät ovat viikkolukujärjestyksessä ylhäällä vaikei asiakkaat noudata kyseisiä päiviä, sillä se voi auttaa asiakkaita motivoitumaan käymään peseytymässä ainakin kahdesti viikossa.

Sunnuntaisin asiakkaat, joilla ei ole käytössä apteekista tilattavaa lääkkeidenannosjakelua, jakaisivat itse omat lääkkeet seuraavaa viikkoa varten lääkedosettiin. Ohjaajat varmistaisivat aina, että jako on suoritettu oikein. Lisäksi asiakkaat voisivat huolehtia itse lääkkeiden hakemisesta apteekista, tämä lisäisi asiakkaiden omatoimisuutta ja valmistaisi huolehtimaan lääkehoidosta itsenäisesti. Mikäli asiakkaalla kuitenkin olisi käytössään huumaavia tai pääasiassa keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä, niin ohjaajat voisivat huolehtia niiden tilaamisesta, jotta pienennetään mahdollisuutta, että lääkkeet joutuisivat väärinkäytetyiksi.

Uusissa virikeryhmissä on huomioitu niin asiakkaiden ja ohjaajien toivomuksia, joita nousi kyselyissä esille. Peli-illan aikana asiakkaat voisivat ohjaajan johdattamana pelata yhdessä jotain lauta- tai korttipelejä. Kesäisin pystyttäisiin pelailemaan ulkona pihapelejä. Peli, jota pelattaisiin, voitaisiin aina sopia yhdessä osallistujien kesken. Urheiluryhmät voisivat sisältää lenkkejä kävellen tai pyöräillen, tuolijumpaa tai muunlaista urheilullista liikuntaa. Urheiluryhmän tarkoituksena ei ole saada kauheaa hikeä pintaan, vaan saada innostettua asiakkaita liikkumaan ja löytämään urheilun ilo. Uutisryhmän aikana voisi ajankohtaisista asioista kiinnostuneet asiakkaat kokoontua yhteen ja jutella ohjaajan kanssa ajankohtaisista asioista. Uutisryhmän avulla asiakkaat pystyisivät tuomaan esille, jos ovat huolissaan jostain uudesta ilmiöstä tai voitaisiin yhdessä pohtia mitä maailmassa tapahtuu.

Uutisryhmän päätteeksi voitaisiin juoda yhdessä päiväkahvit. Keittiöryhmä voisi valmistaa mahdollisesti jotain makeita- tai suolaisia leivonnaisia, joita voitaisiin nauttia yhdessä päiväkahvilla tai välipalana. Joskus keittiövuoro voisi myös valmistaa mahdolliselle luontoretkelle eväät.

Keittiövuorot jatkuisivat ennallaan. Jokaisella asiakkaalla on neljä keittiövuoroa peräkkäin ja vuorot vaihtuisivat kiertävän listan mukaisesti. Keittiövuorolista löytyy keittiöstä näkyvältä paikalta, josta asiakkaat pystyvät varmistamaan, koska heidän vuoronsa on. Keittiövuorolainen kattaa lounaspöydän ennen lounasta ja lounaan jälkeen laittaa tavarat paikoilleen. Lounaan jälkeen myös keittiövuorolainen pyyhkii pöydät, huolehtii tiskit tiskikoneeseen ja laittaa tiskikoneen pyörimään sekä vie roskat ulos. Tiskikoneen valmistuttua, keittiövuorolainen huolehtisi tiskikoneen tyhjentämisestä. 2-talon keittiövuorolainen voisi myös hakea lounaan 1-talosta, jossa lounaan valmistaa keittäjä. Keittiövuorojen avulla asiakkaat ylläpitävät arjen hallinnantaitoja.

10.1.2 Viikonloppuvuoro

Viikonloppuisin 2-talossa olisi käytössä viikonloppuvuoro. Tämän vuoron avulla asiakkaat pääsisivät osallistumaan kodinhoidollisiin tehtäviin. Asiakkaille esitetyissä kyselyissä nousi esille, kuinka osa vastanneista toivoisivat kodinomaisia askareita tehtäväksi. Viikonloppuvuorolainen vaihtuisi joka viikonloppu ja vuoroista olisi lista ilmoitustaululla. Liitteistä (Liite 4) löytyy viikonloppuvuoron työnkuva, joka laitettiin esille Silmukodin ilmoitustaululle.

Vuorolaisen tehtäviin kuuluu huolehtia yhteistilojen siisteydestä, eli kun lattioilla on roiskeita niin lattiat pestään ja vessan roskisten ollessa täynnä ne tyhjäntään. Ohjaajat voivat auttaa tarvittaessa asiakasta vuoron suorittamisessa, jos ilmenee, että tehtäviä on liikaa asiakkaan voimavarojen huomioiden. Viikonloppuvuoron suorittamalla asiakkaat kerryttäisivät itselleen arjenhallinta taitoja, jotka ovat isossa roolissa, kun asiakkaat mahdollisesti muuttavat omiin asuntoihin. Asiakkaat itse myös toivoivat kyselyn mukaan arjenhallintatoimia lisää Silmukodin arkeen.

10.2 Kokemuksia viikkotyöjärjestelmästä

Kun viikkotyöjärjestyksen kokeilu oli toteutettu yhteistyössä Silmukodin henkilökunnan kanssa, niin esitettiin kyselylomakkeet (Liite 3) 2-talon asiakkaille ja ohjaajille. Asiakkaista vain 2-talon asiakkaat vastasivat tähän kyselyyn, koska he toimivat kokeiluryhmänä työlle eikä kaikki Silmukodin asiakkaat. Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat vastata itsenäisesti. Kysymysten avulla pyrittiin saamaan tietoon, kuinka viikkotyöjärjestys toimi käytännössä ja tukiko se kuntoutumista. Palautekysymyksiin vastasi viisi ohjaajaa ja neljä asukasta. Asukkaita 2-talossa oli kokeilun aikana viisi, mutta työntekijä rajasi yhden asukkaan kyselyistä pois, koska hän muutti Silmukotiin kokeilun aikana eikä hänellä tämän vuoksi ollut vertailukokemusta aikaisempaan arkeen Silmukodilla asuessaan. Kuva 9. löytyy tiivistettynä vastauksia niin ohjaajilta kuin myös asiakkailta kyselyn neljään ensimmäiseen kysymykseen.

Olivatko aktiviteetit hyviä?

- Ohjaajista 5/5 vastasi kyllä
- Asiakkaista 2/4 vastasi kyllä, 1/4 vastasi ei, 1/4 vastasi neutraalisti

Tukiko aktiviteetit arkea?

- Ohjaajista 5/5 vastasi kyllä
- Asiakkaista 3/4 vastasi kyllä ja 1/4 vastasi ei

Toivatko aktiviteetit sisältöä arkeen?

- Ohjaajista 4/5 vastasi kyllä, 1/5 vastasi neutraalisti
- Asiakkaista vastasi 3/4 kyllä ja 1/4 ei

Vahvistuiko kuntoutuminen muutosten avulla?

- Ohjaajista vastasi kyllä 3/5 ja 2/5 vastasi neutraalisti
- Asiakkaista vastasi 2/4 kyllä, 1/4 ei ja 1/4 vastasi neutraalisti

Kuva 9. Kokeiluviikkojen palautekyselyn vastauksia tiivistettynä.

10.2.1 Ohjaajat

Ensimmäisenä kysymyksenä tiedusteltiin, oliko aktiviteetit vastaajan mielestä hyviä. Kysymyksen avulla haluttiin saada alan ammattilaisten näkemyksen esille aktiviteeteistä. Kaikki vastanneet ohjaajat kertoivat aktiviteettien olleen hyviä. Eräs vastaaja kertoi, kuinka aktiviteetit olivat rentoja mutta säännöllisiä ja mielekkäitä. Toinen vastaaja toi esille aktiviteettien olleen lähtökohtaisesti hyvin mukautettu huomioimaan asiakkaiden omatoimisuuden, aktiivisuuden ja aktiviteettien mielekkyyden. Eräs vastaaja kertoi, kuinka aktiviteettejä ei ollut liikaa, joten niistä pystyi jokainen varmasti selviytymään halutessaan. Vastaajista yksi toi esille, kuinka aktiviteetit olivat vaihtelevia ja sopivat niin miehille kuin myös naisille. Hän toi myös esille, kuinka oli mielekästä nähdä, miten osa asiakkaista sai paremman päivärytmin viikkojen aikana. Tähän hän uskoi vaikuttaneen sen, kun päivisin on jotain tekemistä, niin saa muun muassa nukuttua paremmin iltaisin.

Toisen kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään, tukiko aktiviteetit vastaajien mielestä Silmukodin arkea. Vastauksien avulla haluttiin saada tietoon ammattilaisten näkemyksen työn toimivuudesta arjessa. Kaikki vastanneet ohjaajat olivat sitä mieltä, että aktiviteetit tukivat Silmukodin arkea. Kahdessa vastauksissa tuotiin esille, kuinka aktiviteetit tukivat asiakkaiden yhteisöllisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Kaksi vastaajista toivat esille, kuinka aktiviteetit tukivat asiakkaiden tavoitteita muuttaa mahdollisesti joskus omilleen, koska askareet sisälsivät arjenhallinnan toimia. Eräs vastaaja toi esille, kuinka aktiviteetit oli saatu hyvin mukaan arkisiin tapahtumiin, jotka voivat olla osalle asiakkaista haastava toteuttaa yksin.

Kolmannen kysymyksen avulla selvitettiin, toiko aktiviteetit sisältöä arkeen. Kysymyksellä haluttiin saada tietoa ammattilaisilta, oliko aktiviteetit onnistuneet luomaan sisältöä Silmukodin arkeen. Neljä vastaajista toivat selkeästi esille, kuinka aktiviteetit toivat sisältöä. Kaksi vastaajista toi esille, kuinka osa asiakkaista rutiinoituivat jo aktiviteetteihin ja he esimerkiksi odottivat jo edellisenä päivänä seuraavan päivän aktiviteettiä. Eräs vastaajista toi esille, kuinka on hyvä, että arjessa on jokaiselle omat yksilölliset haasteensa, joihin kuuluu vastuuntunto, itsenäisyys

ja oman arvon tunto. Yksi vastaajista kertoi kokeneensa muutosten teon turvallisena, koska aktiviteetit toivat kuntoutujille arkeen jotain uutta samalla kuin vanhat tärkeät päivät pidettiin samoina. Vastauksissa kerrottiin kuinka henkilökunnalta kuin myös asiakkailta oli tullut positiivista palautetta aktiviteeteistä. Eräs vastaaja kertoi, kuinka henkilökunta sai uusia työkaluja ammatilliseen työkalupakkiin sekä asiakkaat saivat lisää sisältöä ja aktiivisuutta arkeen. Yksi vastaajista toi esille kokeneensa, kuinka osalla asiakkaista arjenhallinta olisi tullut paremmaksi kokeilun aikana.

Neljännän kysymyksen avulla selvitettiin vastaajien kokemuksia siitä, olivatko he kokeneet, että kuntoutuminen olisi vahvistunut viikkotyöjärjestyksen ja muiden muutosten avulla. Kysymyksen vastauksilla haluttiin saada tietoa, oliko muutokset edistäneet kuntoutumista projektin tavoitteiden mukaisesti. Kolme vastaajista totesi suoraan kysymykseen suoraan kyllä. He perustelivat vastauksiaan muun muassa sillä, että asiakkaat rupesivat nopeasti odottamaan tiettyjä ryhmiä sekä viittasivat edellisen kysymyksen vastauksiinsa. Erä vastaaja koki talon ”me”-hengen vahvistuneen nopeasti. Eräs vastaaja toi esille ajattelevansa, kuinka varsinkin psykologisista ongelmista kärsiville asiakkaille säännölliset toimet ovat tarvittavia, sillä ne auttavat arjen hahmottamisessa. Kaksi vastaajista toivat esille, kuinka onnistumiset arjen askareissa nostaisi mielialaa ja asiakkaat saisivat kokemuksia onnistumisista, mikä auttaa arjesta selviytymiseen. Kun asiakkaat saivat onnistumisen kokemuksia, koki eräs vastaaja sen vahvistavan asiakkaan itsensä kunnioittamista, se auttaisi häntä luomaan rutiineja ja halua suoriutua arjen töistä sujuvasti ja tehokkaasti.

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin vastaajien muutosehdotuksia työlle. Viimeisen kysymyksen avulla haluttiin saada ammattilaisten muutosehdotukset esille mahdollisen jatkotyöstön varten. Kolme vastaajista kertoi, etteivät koe tarvetta muutoksille. Yksi vastaajista kertoi kokeneensa aktiviteettien olleen sopivia ja haastavia, hän myös ehdotti, että kun muutoksilla on menty jonkin aikaan, voisi jatkossa harkita variaatioita ja tuoda hiukan lisää haastetta viikkotyöjärjestykseen.

Myös koettiin, että vuodenaikojä voitaisiin hyödyntää aktiviteeteissa. Eräs vastaaja toi esille, kuinka perusrunko oli erittäin hyvä. Eräs vastaaja kertoi, ettei muutoksia ollut liikaa näin aluksi mikä oli hyvä. Kaksi vastaajista toi esille, kuinka asiakailta voitaisiin kysyä toiveita aktiviteettiryhmiin ja toteuttaa ainakin yksi ryhmä siten, että aihe olisi lähtöisin asiakailta.

10.2.2 Asiakkaat

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, oliko aktiviteetit vastaajien mielestä hyviä. Kysymyksen avulla pyrittiin saamaan tietoa, oliko aktiviteetit käyttäjien mukaan toimivia. Kaksi vastanneista asiakkaista kertoi aktiviteettien olleen hyviä. Toinen heistä toivoi, että muun muassa leipomista ja lenkkeilyä voisi olla enemmän. Yksi vastannut asiakas kertoi, etteivät aktiviteetit olleet hyviä. Eräs vastaaja toi esille, kuinka oli hauskaa kävellä ja leipoa.

Toisena kysymyksenä kysyttiin, tukiko aktiviteetit vastaajan mielestä Silmukodin arkea. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään tukiko muutokset Silmukodin arkea. Kolme vastanneista asiakkaista kertoi aktiviteettien tukeneen arkea. Yksi vastanneista kertoi aikovansa jatkaa toimia arjessaan. Yksi vastannut kertoi, etteivät aktiviteetit tukenut Silmukodin arkea.

Kolmantena kysymyksenä kysyttiin, toiko aktiviteetit sisältöä arkeen. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin saamaan kokemuksia siitä, kokivatko asiakkaat saaneensa virikkeitä omaan arkeensa aktiviteettien avulla. Kolme vastanneista asiakkaista kertoi saaneensa sisältöä arkeensa. Yksi asiakas kertoi, ettei ollut saanut sisältöä arkeensa.

Neljäntenä kysymyksenä kysyttiin, kokiko vastaaja, että kuntoutuminen olisi vahvistunut viikkojärjestyksen ja muiden muutosten avulla. Kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään asiakkaiden näkemystä siitä, että saivatko he kuntoutukseensa tukea muutoksien avulla. Kaksi vastanneista kertoi saaneensa apua kuntoutumi-

seensa, kun taas yksi vastannut kertoi, ettei ollut saanut vahvistusta kuntoutumiseensa. Eräs vastaaja toi esille, kuinka on parempi, kun saa tehdä jotain. Hän myös kertoi, kuinka on helpompi mennä ulos kävelemään.

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin muutosideoita testin aikana kokeiltuihin muutoksiin. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin saamaan tietoa ja ideoita kehityskoh-teisiin viikkotyöjärjestyksessä. Yksi vastannut asiakas kertoi, kuinka kaikilla tulisi olla samat vuorot, vaikka olisi kuinka sairas omasta mielestään. Vastaaja koki, että jokainen osaa kyllä ja jos ei osaa, niin ohjaajat voivat häntä ohjata. Eräs vastaaja toivoi lisää liikuntaa ja toivoi, että liikuntaryhmiä olisi kolme kertaa viikossa. Kaksi vastaajaa kertoi, etteivät haluaisi muuttaa mitään.

10.3 Opinnäytetyön toteutus ja aikataulu

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Aikataulun mukaisesti ensin haettiin opinnäytetyön toteuttamiselle lupa tulosalueenjohtajalta Erkki Penttiseltä kesän alussa vuonna 2021, kun työsuunnitelma oli valmis. Työsuunnitelmaa varten kerättiin kirjallisuudesta ja erilaisista internetti lähteistä tietoutta opinnäytetyön teorialliseksi pohjaksi. Tekijän omista aikatauluongelmista johtuen hän pääsi kunnolla toteuttamaan varsinaisesti opinnäytetyötä vasta joulukuussa 2021. Aikatauluongelmia tuotti koulun, töiden ja opinnäytetyön yhtäaikainen toteuttaminen.

Joulukuussa 2021 esitettiin Silmukodin ohjaajille kyselylomake, jonka avulla kerättiin heidän huomioitaan ja toiveita esiin. Tammikuun 2022 aikana esitettiin myös asiakkaille kyselylomake, jonka avulla pyrittiin tuomaan heidän ääntensä kuuluviin. Asiakkaiden kyselylomakkeet esitettiin niin 1-talon kuin myös 2-talon asiakkaille, vaikka uusi työjärjestys oli tarkoitus tulla käytettäväksi vain 2-taloon. Tekijä koki monipuolisempana, että kyselykaavake esitettiin kaikille asiakkaille, koska asiakaskunnan tarpeet ovat hyvin laajoja. Tekijä koki isomman vastaajamäärän mahdollistavan myös paremmin asiakaskunnan toiveiden täyttymisen.

Tammikuun viimeisenä päivänä vuonna 2022 käynnistyi uuden viikkolukujärjestyksen testaaminen käytännössä Silmukodin 2-talossa. Testaaminen kesti kaksi viikkoa. Testiajan jälkeen helmikuussa 2022 kerättiin asiakkailta ja ohjaajilta kirjallisesti kyselylomakkeen muodossa mielipiteitä testiviikoista. Testauksesta saatujen kokemusten ja aikaisempien tutkimusten pohjalta tekijä pystyi luomaan johtopäätöksiä siitä, oliko opinnäytetyön avulla pystytty lisäämään kuntoutuksellisuutta ja asiakaslähtöisyyttä Silmukodilla.

Opinnäytetyötä tehdessä tekijä oli myös työsuhteessa ohjaajana Silmukodissa, näin hän pystyi olemaan yhteydessä työelämän yhteishenkilöön helposti. Apua ja tukea työn suorittamiseen tekijä sai opinnäytetyön ohjaajalta, joka oli Vaasan ammattikorkeakoulun lehtori. Opinnäytetyön työsuunnitelma rakentui vuoden 2021 kevään aikana. Loppuvuoden 2021 ja alkuvuoden 2022 aikana työtä rakennettiin. Keväällä 2022 työ oli valmis. Kun opinnäytetyö oli valmis, se annettiin Silmukodin työntekijöille luettavaksi.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Uutta viikkotyöjärjestystä testanneiden käyttäjäkokemuksissa nousi esille, kuinka uuden viikkotyöjärjestyksen avulla pystyttiin kehittämään Silmukotia aikaisempaa kuntouttavammaksi. Viikkotyöjärjestyksen avulla mahdollistettiin erilaisten aktiviteettiryhmien järjestäminen. Enemmistö kokeiluun osallistuneista asiakkaista kokivat muutosten tukeneen heidän kuntoutumistaan ja he kokivat saaneensa sisältöä arkeensa. Täytyy toki huomioida, etteivät kaikki kokeneet toimintoja hyvinä tai kehittävinä. Ohjaajat toivat vastauksissaan esille, kuinka muutosten avulla voitiin tukea asiakkaita heidän kuntoutumisprosessissaan.

Huomioitavaa oli, kuinka asiakkaat ja ohjaajat lähtivät testaamaan muutoksia hyvin. Aktiviteettiryhmiä toteutettiin hyvin suunnitelmien mukaisesti ja osa asiakkaista nautti, kun pääsivät osallistumaan esimerkiksi lenkeille ja leivontaan ryhmässä. Asiakaslähtöisyys näkyi työntestauksessa siten, että jokainen sai vaikuttaa esimerkiksi siihen koska kävi saunassa ja millaista urheilua urheiluryhmässä toteutettiin. Asiakkaat pääsivät myös osallistumaan arjen askareisiin enemmän muutosten myötä, tähän vaikutti viikonloppuvuoron luonti.

Tuloksista voidaan päätellä, että uusi viikkotyöjärjestys oli toimiva. Se tuki asiakkaiden toimeliaisuutta arjessa ja kannusti asiakkaita suorittamaan erilaisia toimia. Ohjaajat saivat omaan ammatilliseen työkalupakkiin uusia työkaluja, joita pystyvät hyödyntämään mahdollisesti tulevaisuudessa ohjaustyössään, kuten eräs kokeiluun osallistunut ohjaaja toi esille. Muutokset koettiin sopivina, joten niitä lähdettiin toteuttamaan hyvällä yhteistyöllä.

Banduran sosiaalis-kognitiivisen oppimisteoria kertoi, kuinka pystyvyyden tunne on ihmisillä tärkeässä roolissa oppimisessa. Kokeilu osoitti, kuinka asiakkaat innostuivat osallistumaan eri aktiviteetteihin ja näiden kautta saivat kerättyä itselleen onnistumisen kokemuksia. Varsinkin siivouksissa ja kokkailussa asiakkaat myös näkivät konkreettisesti, että ovat saaneet toteutettua asioita. Kaksi ohjaaja kertoivat, kuinka asiakkaat pystyivät saamaan onnistumisen kokemuksia kokeilun aikana.

12 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumista pohditaan tässä osiossa unohtamatta projektin luotettavuuden ja eettisyyden arviointia. SWOT-analyysin pohjalta tekijä pääsi myös pohtimaan koko opinnäytetyön prosessia. Lopuksi tuodaan esille jatkotutkimusaiheita, jotka ovat nousseet mieleen opinnäytetyön tekijälle työtä tehdessä.

12.1 Projektin pätevyys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Silmukodille uusi toimintamalli, jota voitaisiin hyödyntää asiakastyössä Silmukodin 2-talossa. Tarkoituksena oli myös pystyä löytämään asiakkaille yksilöllisemmin tukikeinoja kuntoutumiseen ja arjentaitojen opetteluun. Tekijä koki, että opinnäytetyön avulla pystyttiin luomaan uusi toimintamalli Silmukodille, kun huomioidaan käyttäjäkokemuksia. Toimintamalliin kuului uusi viikkotyöjärjestys, viikonloppuvuoro ja asiakkaiden tukeminen erilaisissa arjenhallinnallisissa toimissa, siten että he tekisivät mahdollisimman paljon itse. Käyttäjäkokemukset kertoivat, kuinka enemmistö ohjaajista ja asiakkaista pitivät muutoksia toimivina ja eräs asiakas kertoikin jatkavansa muutoksia tulevaisuudessaakin. Eräs ohjaaja kertoi, kuinka muutosten avulla ohjaajat saivat uusia työkaluja ammatillisiin työkalupakkeihinsa.

Tekijä itse koki, ettei varsinaisesti toimintamallin avulla voitu suuresti vaikuttaa yksilöllisesti asiakkaiden kuntoutumiseen, koska luotiin vain yksi yhtenäinen viikkotyöjärjestys koko 2-talolle. Täytyy kuitenkin huomioida, että viikkotyöjärjestystä laadittaessa ja toteutuksessa otettiin huomioon, että kaikki aktiviteetit pystyttiin toteuttamaan huomioiden jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet. Yksilöllisyyttä pystytään takaamaan asiakkaille ohjaajien ohjauksen avulla, sillä osa asiakkaista tarvitsevat enemmän ohjausta, kun taas toiset pärjäävät vähemmälläkin ohjauksella. Viikkotyöjärjestys mahdollisti erilaisten aktiviteettien toteuttamisen, milloin ohjaajat pystyvät tutustumaan ja oppimaan asiakkaista enemmän aktiviteettien aikana ja asiakkaat tutustuvat myös enemmän ohjaajiin. Kun asiakkaat ja ohjaajat

tuntevat toisensa ja heidän välillään on toimiva kommunikointi yhteys, tämä tukee ajatusta yksilöllisen kuntoutumisen tukemisesta. Toimivan kommunikoinnin ansiosta asiakkaat voivat uskaltautua tuomaan omia vaikeitakin asioita paremmin esille ohjaajille ja näin ohjaajat pystyvät auttamaan asioiden läpikäynnissä. Kun ohjaajat tuntevat paremmin asiakkaita, osaavat hekin tarjota asiakkaille heille yksilöllisesti sopivia tukitoimia.

Tavoitteena opinnäytetyölle oli mahdollistaa entistä laadukkaampi kuntoutustyö Silmukodilla ja samalla pystyä parantamaan asiakkaiden arjenhallintataitoja. Tekijä koki tavoitteen toteutuneen opinnäytetyön aikana. Käyttäjäkokeumuksissa vastaajien vastauksissa nousi esille, kuinka ohjaajat ja suurin osa osallistuneista asiakkaista kokivat muutosten tukeneen heidän kuntoutumistaan. Eräs ohjaaja toi vastauksessaan esille, kuinka oli kokenut asukkaiden yhteisöllisen hengen parantuneen kokeilun aikana, tekijä koki tämän vahvistaneen yhteisöhoidon toteutumista, sillä yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti pyritään ylläpitämään sosiaalisia suhteita ja löytää yhteisölle yhteisiä tavoitteita, joiden eteen tehdään yhdessä töitä.

12.2 Tutkimustulokset

Tutkimustuloksilla pystyi osoittamaan, että luodut muutokset tukivat ja vahvistivat kuntoutuksellisuutta Silmukodilla. Tulos myös vahvisti tutkimuksen tarpeellisuuden, koska asiakkaat ja ohjaajat kokivat muutosten tukeneen kuntoutumista. Kuntoutuksen toimivuutta on hyvä välillä aina miettiä, koska asiakaskunnan rakenne saattaa muuttua yksikössä ja tällöin he saattavat kaivata itselleen erilaisia toimia tukemaan kuntoutustaan. Silmukodillakin asiakaskunta on kokenut muutoksellisuutta, koska yhä useammalla asiakkaalla on mielenterveysongelmat vahvasti läsnä arjessaan, kun taas aikaisemmin asiakkailla saattoi olla haasteita aktiivisesti päihteidenkäytön kanssa. Tutkimustuloksilla pystyttiin myös tuomaan esille, kuinka asiakaslähtöisyys on tärkeässä osassa Silmukodin arkea ja sitä pystyttiin tutkimuksen avulla kehittämään. Asiakkaat toivat mielellään omia ideoitaan esille kyselyiden vastauksissa ja näitä tekijä pyrki toteuttamaan viikkotyöjärjestyksessä. Ohjaajat toivat myös esille molemmissa kyselyissä, kuinka olisi hyvä kysyä

kysymyksiä asiakkailta, tämä todistaa ohjaajien motivaation saada asiakaslähtöisyyden toimimaan yksikössä.

Ennen opinnäytetyön tekemistä tekijä mietti mahdollisia tuloksia projektille. Tekijä odotti, että asiakkaat ja henkilökunta lähtisivät osallistumaan muutosten toteutukseen mutteivat kovin aktiivisesti. Kuitenkin muutosten positiivinen vastaanotto ja ahkerasti osallistuminen projektin toteutukseen, yllätti tekijän positiivisesti. Odotuksiin kuului myös ajatus siitä, että muutokset voisivat tuoda osallistujille uusia toimintatapoja arkeen. Suurin yllätys tekijälle oli kuitenkin se, kuinka asiakkaita saattoi nähdä aitoa innostuneisuutta osallistua varsinkin osaan aktiviteeteistä. Palautekyselyissäkin nousi vastauksissa esille, kuinka osa ohjaajista olivat huomanneet asiakkaita aktivoituneisuutta suorittaa erilaisia toimia heidän arjessaan. Lisäksi yksi kokeiluun osallistunut asiakas kertoi vastauksessaan, kuinka aikoo jatkaa muutosten toteuttamista ja toinen osallistunut asiakas kertoi suusanallisesti työntekijälle, kuinka toivoisi muutosten jatkumista ja että, liikuntaryhmiä ja leivontaa lisittäisiin viikkotyöjärjestykseen. Tekijä on huomannut oman työuransa aikana tilanteita usein, etteivät mielenterveys- ja päihdekuntoutujat aina välttämättä halua sisäistää uusia toimintatapoja tai osallistua erilaisiin ryhmiin, minkä vuoksi tekijä ei odottanut näin onnistunutta lopputulosta.

Opinnäytetyön rajoitteita nousi tekijälle esille kaksi asiaa. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien oma mielentila ja jaksaminen saattaa vaihdella rajustikin kuntoutuksen aikana. Tämän vuoksi ei voida täysin miettiä, että käyttäjäkokemukset viikkotyöjärjestyksestä olisivat aina samanlaisia. Välillä nimittäin kuntoutujalle voi olla suuri työ herätä päivään, kun taas välillä saattaa energiaa löytyä suorittamaan erilaisia aktiviteettejä ja arjenaskareita. Opinnäytetyön kokeilun aikana osallistuvilla asiakkailla oli hyvä tilanne heidän psyykkisessä jaksamisessaan, mikä varmasti osaltaan mahdollisti onnistuneen kokeilun. Lisäksi kokeilun aikana nousi esille konkreettisesti, kuinka ohjaajien tehdessä 3-vuorotyötä, heidän työvuoronsa vaihtelivat suuresti. Osa ohjaajista olivat työvuoroissa enemmän kuin toiset kokeilun aikana ja pääsivät näin eritavoin testaamaan kokeilua käytännössä. Tämä vaikutti

siihen, etteivät kaikki ohjaajat osanneet tuoda kokemuksia ja huomioita esille työstä. Näihin parantavana tekijänä voisi jatkotutkimuksessa olla se, että kokeilua suoritettaisiin pitemmän ajan, näin nähtäisiin asiakkaiden psyykkisen olon vaikutukset suoriutumiseen ja kaikki ohjaajat pääsisivät kattavammin tutustumaan viikotyöjärjestyksen mahdollisuuksiin.

12.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja muita oikeuksia kuten yleisissä eettisissä periaatteissa kerrotaan. Lisäksi yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tulee välttää aiheuttamasta tutkittaville henkilöille ja yhteisöille merkittäviä riskejä, haittoja tai/ja vahinkoja. Tutkija ei ole aina tutkittavien henkilöiden kanssa asioista samaa mieltä, mutta se ei saa vaikuttaa tutkimukseen niin että tutkimustulokset vääristyisivät. Uuden merkityksellisen tiedon tuottaminen aiheesta, josta ei vielä valmiiksi tiedetä tarpeeksi, kuuluu tutkimuksen keskeisiin arvoihin ja sen eettisyyteen. Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa muodostaa hyvän tieteellisen käytännön. Tutkijan oma kriittisyys työtään kohtaan parantaa työtä eikä vähennä tutkimuksen arvokkuutta. (Vuori 2022)

Työn teossa hyödynnettyihin kyselyihin vastaaminen oli vastaajille täysin vapaaehtoista. Kyselyt toteutettiin kirjallisesti ja ne sai täyttää anonyymisti. Työn tekijä kertoi jokaiselle vastaajalle, mistä työssä on kyse ja mihin kyselyiden vastauksia hyödynnetään. Vastaajilla oli myös mahdollisuus kysyä työn tekijältä tarkentavia kysymyksiä koskien työtä ja kysymyksiä. Vastaajat saivat itse sopia itselleen hyvän ajan ja paikan vastata kysymyksiin rauhassa. Nämä toimet mahdollistivat sen, että työtä tehdessä otettiin huomioon eettisyys. Osa asiakkaista pyysi apua kysymyksien tulkitsemisessa, heitä työn tekijä auttoi ymmärtämään kysymyksiä, kuitenkin niin, ettei hän nähnyt asiakkaiden vastauksia. Kysymysten haasteellisuus joillekin asiakkaille osoitti kysymysten muotoilussa puutosta, koska kysymykset olivat

osalle asiakaskunnan edustajista vaikeaselkoisia. Kyselykaavakkeet luki vain tutkimuksen tekijä ja työn valmistumisen jälkeen vastatut kyselykaavakkeet hävitettiin asian kuuluvasti.

Tekstiä kirjoittaessa otettiin huomioon, ettei vastaajien vastauksia vääristetty, vaan ne tuotiin esille kuten vastaaja oli halunnutkin. Teksti pyrittiin saattamaan helppolukuiseksi. Lainaukset ja viittaukset on merkitty selkeästi näkyviin, jotta lukija voi halutessaan syventyä lähteisiin myös itse. Lähteinä on käytetty vain asiallista kirjallisuutta ja internetsivustoja. Kyselyiden vastaukset on tuotu esille siten, ettei vastaajien henkilöllisyyttä voi päätellä. Nämä toimet lisäävät työn luotettavuutta ja takaavat eettisyyden toteutumisen.

Työntekijä noudatti opinnäyttyön raportoinnissa Vaasan ammattikorkeakoulun ohjeita koskien opinnäytetyön raportointia. Ennen opinnäytetyön varsinaista suorittamista tekijä haki tutkimusluvan opinnäytetyölle Vaasan kaupungin Sosiaalityön ja perhepalveluiden tulosalueen johtajalta, tutkimuslupa myönnettiin tutkimussuunnitelman perusteella. Vaasan ammattikorkeakoulun lehtori toimi opinnäytetyön ohjaajana, hänelle työntekijä lähetti työn sisällön tarkistettavaksi sekä hyväksyttäväksi.

12.4 SWOT-analyysin pohdinta

SWOT-analyysi (Taulukko 1.) laadittiin työsuunnitelmaa tehdessä. SWOT-analyysissä tuotiin esille opinnäytetyön vahvuuksia, heikkouksia, uhkia sekä mahdollisuuksia. Työn vahvuuksiksi tekijä oli tuonut esille aiheen tarpeellisuuden ja ajankohtaisuuden. Työn tarpeellisuus tuli esille, työtä testatessa, koska asiakkaat pitivät erilaisiin aktiviteetteihin osallistumisesta. Ajankohtaisuus ei aivan osunut kohdalleen, koska asiakaskunta 2-talossa oli projektin kokeiluvaiheessa hyvin ohjattavia eikä kovin itseohjautuvia suorittamaan arjen askareita. Viikkotyöjärjestystä laatiessa kuitenkin otettiin huomioon nykyinen asiakaskunta. Henkilökunnan työkokemus oli ehdoton vahvuus, koska he pystyivät toteuttamaan projektin toteutusvaihetta hyödyntäen ohjauskokemustaan asiakaskunnan parissa. Henkilökunta

pystyi myös kyselyissä vastatessaan hyödyntämään työkokemustaan. Koen opin-
näytetyön kehittäneen työskentelyä Silmukodilla, koska projektin toteuttaminen
saattoi avata henkilökunnan silmiä siinä, kuinka paljon asiakkaiden kanssa voi to-
teuttaa toiminnallisia aktiviteettejä.

Heikkouksissa SWOT-analyysissä oli tuotu esille asiakkaiden motivaation heikkous
ja se, kuinka ei voi varmistaa, että sama ohjaaja on työvuorossa samoina aikoina.
Asiakkaiden motivaation heikkous ilmeni työtä tehdessä oletuksia vähemmän,
koska asiakkaat vastasivat kyselyihin hyvin ja mielellään, mikä mahdollisti vastaus-
prosentin olleen suuri. Myös erilaisiin aktiviteetteihin asiakkaat lähtivät vaihtele-
vasti mukaan, joskus ryhmään osallistui neljä asiakasta, kun taas joskus aktiviteet-
tiin osallistui vain yksi asukas. Ohjaajien työvuorojen vaihtelevaisuus tuli esille
työssä, varsinkin palautteita kerätessä. Palautteita kerätessä huomasi, kuinka
osa ohjaajista oli kokeilun aikana enemmän työvuoroissa kuin taas toiset, joten
kattavaa kuvaa työn toimivuudesta ei saanut kaikkien ohjaajien silmissä.

Mahdollisuuksista oli SWOT-analyysissä nostettu esille työkalujen saamisen ohjaa-
jien työhön, tämä toteutui työntekijän mielestä siten, että ohjaajille tuli viikkotyö-
järjestyksen avulla enemmän mahdollisesti motivaatiota tuottaa erilaisia aktivi-
teettejä asiakkaille. Mahdollisuuksiin oli nostettu myös asiakkaiden kuntoutuspro-
sessien parantaminen. Lyhyen kokeilun aikana nousi jo esille, kuinka asiakkaat oli-
vat myös itse motivoituneempia suorittamaan esimerkiksi kaupassakäyntiä itse-
näisesti verraten aikaa ennen kokeilua, joten työntekijä kokee kuntoutusproses-
sien kehittyneen työn avulla. SWOT-analyysissä oli myös nostettu mahdollisuu-
deksi asiakkaiden käsityksen parantumista yksikköä kohtaan. Tätä kohtaa oli vai-
kea tulkita, koska asiakkaat olivat kyselyiden mielestä jo melko tyytyväisiä Silmu-
kodin arkeen, kuitenkin asiakkaat toivat osallistumisellaan esille iloisuutta.

Uhkina SWOT-analyysissä oli nostettu henkilökunnan sitoutuneisuus, asiakkaiden
vaihtuvuus, yhteistyönheikkous eri toimijoiden välillä ja ajan mahdollistaminen ak-
tivateeteille. Henkilökunta sitoutui hyvin noudattamaan laadittua viikkotyöjärjes-

tystä kokeilun ajan, sairauspoissaolojen johdosta sijaiset eivät aina kyenneet noudattamaan ohjeistuksia, koska tilanteet olivat heille uusia. Toimijoiden välinen yhteistyön toimivuus ei tullut esille työtä tehdessä. Ajan mahdollistaminen onnistui alkuepäilyistä huolimatta hyvin, aktiviteettejä pystyttiin toteuttamaan hyvin muun asiakastyön kanssa. Tähän vaikutti myös se, että viikkotyöjärjestyksen laatimisessa oli huomioitu, että se olisi mahdollisimman hyvin toteutettavissa muun työn ohessa.

12.5 Oman oppimisen arviointi

Tekijän tehdessä opinnäytetyötä, karttui hänen tietoutensa paljon koskien projektien laatimista ja niiden toteuttamista. Tekijälle tuli konkreettisesti huomattua ja koettua, kuinka monta eri vaihetta projektien tekoon kuuluu. Lisäksi samalla hän oppi toimimaan entistä paremmin eri toimijoiden kanssa, koska työtä tehdessä sai olla yhteydessä eri toimijoiden kanssa. Näitä toimijoita oli niin koulun puolelta lehtorit kuin myös hallinnon tason ihmiset työpaikalta.

Tekijän oma asiantuntijuus kuntoutumisen saralla koki kehitystä työn edetessä. Kuntoutustyö mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa on ollut tuttua työn tekijälle jo ennen opinnäytetyön tekoa, mutta työn kautta hän sai paljon enemmän teorian tietoutta tukemaan käytännön osaamistaan. Albert Banduran oppimisteoria oli kokonaisuudessaan tekijälle uusi teoria, jonka hyödyntämistä käytännön työssä hän aikoo toteuttaa tulevaisuudessa. Teoria antoi vinkkejä huomioida asiakkaiden omaa pystyvyyden tunnetta kuntoutumisen aikana. Tekijä koki työn aiheen niin mielenkiintoiseksi kuin myös tärkeäksi. Tärkeys nousi siinä esille, kuinka asiakkaat lähtivät työntekoon hyvin mukaan ja innostuivat vastaamaan alkukyselyyn tuoden rehellisesti esille omia toiveitaan.

12.6 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheena voidaan esittää viikkotyöjärjestelmän pitempää kokeilua, esimerkiksi puolenvuoden mittaista jaksoa. Viikkotyöjärjestystä muokattaisiin kokeiluviikkojen jälkeen kerättyjen palautteiden avulla. Pidemmän testiajan jälkeen

tutkittaisiin, lisäksi viikkotyöjärjestelmä asiakkaiden motivoituneisuutta toteuttaa toimintoja omassa elämässään. Lisäksi samalla selvitetäisiin, kokeeko henkilökunta viikkotyöjärjestyksen haittaavan asiakastyötä vai lisääkö se asiakastyön laatua.

Lisäksi jatkotutkimusaiheeksi voidaan esittää uusien asiakkaiden kotiutumisen Silmukotiin. Tämän tutkimuksen aikana selvitetäisiin asiakkaiden motivoituneisuutta viikkotyöjärjestyksen toteuttamiseen. Lisäksi samalla perehdyttäisiin ja parannettaisiin uusien asiakkaiden muuttoprosessia Silmukotiin. Muuttoprosessissa olisi tärkeä huomioida, etteivät eri ammattilaiset tekisi ristiin töitä ja asiakkaan tiedot välittyisivät toimijoilta toisille, huomioiden myös asiakkaiden luvan tietojen luovuttamiseen. Myös Silmukodin henkilökunta toi esille, kuinka uusien asiakkaiden tuloprosessia olisi hyvä kehittää. Valitettavasti tekijä joutui rajaamaan tämän aiheen nykyisestä työstään pois, jottei työstä olisi tullut liian laaja yksin työstettäväksi.

LÄHTEET

Ahokas, M. 2022. Albert Bandura (1977): Social learning theory. Avoin yliopisto. Helsingin yliopisto. Viitattu 12.2.2022. <https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm>

Autti-Rämö, I., Mikkelsen, M., Lappalainen, T. & Leino, E. 2016. Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa Kuntoutuminen, 56-73. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Bandura, A. 1971. Social Learning Theory. Stanford University. General Learning Corporation.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki. WSOY.

Hokkanen, A. 2014. Päihdekuntoutujien asumisen tukeminen. Kevyesti tuetun asumisyksikön toimintamallin kehittäminen A-klinikkasäätien Hämeen palvelualueen Pitkämäen kuntoutusyksikön asumispalveluihin. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Viitattu 1.6.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72748/hokkanen_arja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ikola, H-M. S. 2013. Mielenterveyskuntoutujan osallisuus asumispalveluissa. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.2.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65033/ikola_henna-maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Isola, A-M., Kaartinen, H., Keto-Tokoi, A., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T. & Valtari, S. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Helsinki. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Karhula, M., Sellman, J. & Sipari, S. 2016. Kuntoutumisen sisällön rakentuminen. Teoksessa Kuntoutuminen, 239-245. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. 2004. Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi. Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Gummerus Kirjapaino Oy.

Kinnunen, K & Mäkelä, R. 2011. 34. Asiakkaan ääni päihdepalveluiden kehittämisessä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koskisuus, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Julkaisija: Mielenterveyden keskusliitto ry. Helsinki. Edita Prima Oy.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki. Edita Prima Oy.

L 1116/1990. Mielenterveyslaki. Finlex. Viitattu 11.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1990/19901116>

L 17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki. Finlex. Viitattu 19.5.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

L 523/2015. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Viitattu 11.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Lahti, J. & Pienimäki, A. 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen, 137-151. Toim. Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Kuopio. Viitattu 1.6.2021. http://www.epshp.fi/files/5610/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveys-_ja_paihdytyossa._Fenomenografinen_lahestymistapa.pdf

Lindberg, A., Savolainen, M. & Siltanen, M. 2016. Nyyti Ry. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Helsinki. Aksidenssi Oy. Viitattu 19.5.2021. https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2019/01/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas_netii2.pdf

Mäntyneva, M. 2020. Projektin vaiheet ja elinkaari. Viitattu 20.5.2021. <https://mcs.fi/projektin-vaiheet-ja-elinkaari/>

Nikoskelainen, O. 2012. Päihdekuntoutus valinnan teorian näkökulmasta. Kuntoutus-Sillan asiakkaiden kokemuksia. Opinnäytetyö. Sosiaalialan ylempi AMK-tutkinto. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/42125/Nikoskelainen_Olli.pdf

Pietilä, A. & Rantanen, T. 2013. "Kiva olla" -Mielenterveyskuntoutujien näkökulma mielekkästä arjesta. Opinnäytetyö. Hoitotyö. Terveystieteiden tiedekunta. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.2.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/56420/kivaolla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Päihdelinkki. 2021. Tietoa päihdehoidosta. Viitattu 12.1.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta>

Saari-Holm, M. & Vihtonen, E. 2015. Ryhmämuotoinen päihdekuntoutus. Kollaasi-video Päihdekuntoutumisyksikön asiakkaitten kokemuksista. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91151/Saari-Holm_Milla_Vihtonen_Elina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Härkäpää, K., Järvikoski, A. & Salminen, A-L. 2016. Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutusta ohjaamassa. Teoksessa Kuntoutuminen, 20-36. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Silmukodin perehdytyskansio. 2019. Sosiaali- ja terveystoimi. Viitattu 20.5.2021.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektivetäjän käsikirja. Helsinki. Konsulttitoimisto Planpoint Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Kuntoutus. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 19.5.2021. <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022 a. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lainsäädäntö. Päihdetyö. Viitattu 11.1.2022. <https://stm.fi/lainsaadanto/paihdedetyo>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022 b. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Lainsäädäntö. Viitattu 11.1.2022. <https://stm.fi/sotepalvelut/lainsaadanto>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022 c. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Kuntoutus 12.1.2022. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Soste. 2021. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Viitattu 20.5.2021. <https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Laadukkaan sosiaalisen kuntoutuksen periaatteita. Viitattu 19.5.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020 a. Päihdehoito. Viitattu 19.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020 b. Asiakaslähtöisyys. Viitattu 20.5.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/yksilotyoskentely/asiakaslahtoisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020 c. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Keskeiset käsitteet. Viitattu 12.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdedetyo/mita-ehkaiseva-paihdedetyo-on/keskeiset-kasitteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Toimintakyky. ICF-luokitus. Viitattu 9.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Tuomiaho, S. 2019. 15. Lasten osallisuus Vaasassa. Suomenkielisten alakoulujen oppilaskuntien hallitusten näkemyksiä osallisuudesta. Sosiaali- ja terveyshallintotieteen pro gradu -tutkielma. Vaasan yliopisto.

Vuori, J. 2022. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Eettiset periaatteet käytännössä. Viitattu 13.2.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Vuorinen, T. 2013. Strategiakirja 20 työkalua. Talentum. BALTO print, Liettua

LIITE 1**Kyselylomake ohjaajille**

Kyselylomake opinnäytetyötäni varten ohjaajille. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Silmukodin toimintaan entistä kuntouttavammaksi. Kyselyyn saa vastata nimettömänä. Vastauksia käsitellään luottamuksella. Ystävällisin terveisin Josefiina Saarijärvi.

1. Millaista tukea koet päihde- ja mielenterveyskuntoutujien tarvitsevan?

2. Millaista tukea kuntoutujat saavat nykyisin Silmukodilla?

3. Mitä ohjaajan olisi hyvä huomioida ohjaustyössään työskennellessään asiakaskunnan parissa?

4. Mitkä asiat kokisit parantavan kuntoutujien arkea juuri Silmukodilla?

LIITE 2

Kyselylomake Silmukodin asiakkaille.

Kyselylomake opinnäytetyötäni varten asiakkaille. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Silmukodin toimintaan entistä kuntouttavammaksi. Kyselyyn saa vastata nimettömänä. Vastauksia käsitellään luottamuksella. Ystävällisin terveisin Josefiina Saarijärvi.

1. Millaista tukea koet tarvitsevan ohjaajilta kuntoutuksesi aikana?

2. Millaista tukea saat tällä hetkellä Silmukodin ohjaajilta?

3. Millaiset asiat kokisit parantavan Silmukodin arkea?

4. Mitä toimintoja haluaisit mahdollisesti lisätä omaan arkeesi?

LIITE 4**Viikonloppuvuoron tehtävät****VIIKONLOPPUVUORON TEHTÄVÄT**

- Lauantaina ja sunnuntaina huolehdi yhteistilojen siisteydestä
 - Tyhjennä vessojen roskikset
 - Tarkasta, onko vessoissa paperia
 - Pese mahdolliset roiskeet pois vessasta
 - Puhdista käytävän lattiat
 - Pese keittiön lattia
- Sunnuntaina tyhjennä terassin tuhkakippo



Ohjaajilta voit kysyä tarvittaessa apua, tukea ja ohjeita.

VIIKONLOPPUVUOROT

5-6.2.2022

12-13.2.2022

THANK YOU



LIITE 5

Viikkotyöjärjestys

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Yhteisö- kokous		Lakanoiden vaihto parillisina viikkoina		Siivous- päivä		Lääkkeiden jako
	Urheilu- ryhmä		Urheilu- ryhmä		Keittiö- ryhmä	
Peli-ilta		Sauna		Uutis- ryhmä	Sauna	