

Teija Kanto & Jenna Kuparinen & Mervi Rousu

## **TOIMINNALLINEN ARKI**

Opas kehitysvammaisten aikuisten toiminnallisuuden tukemiseen

## **TOIMINNALLINEN ARKI**

Opas kehitysvammaisten aikuisten toiminnallisuuden tukemiseen

Teija Kanto & Jenna Kuparinen  
& Mervi Rousu  
Opinnäytetyö  
Syksy 2024  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijä(t): Teija Kanto & Jenna Kuparinen & Mervi Rousu

Opinnäytetyön nimi: Toiminnallinen arki. Opas kehitysvammaisten aikuisten toiminnallisuuden tukemiseen.

Työn ohjaaja(t): Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2024

Sivumäärä: 35 + 2 liitettä

---

Toimintaterapia perustuu arjen merkityksellisiin toimintoihin, kuten itsestä huolehtimiseen, työhön, vapaa-aikaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa tai rohkaista osallistumista näihin toimintoihin fyysisistä tai psyykkisistä rajoituksista tai vammoista huolimatta. Toimintaterapiassa osallistumista voi mahdollistaa esim. toimintaa mukauttamalla, ohjaamalla asiakasta tai hänen läheisiään. Toimintaterapian keinoilla voi saada erittäin arvokasta apua kehitysvammaisille henkilöille, sillä he tarvitsevat monenlaista tukea osallistuakseen onnistuneesti toimintoihin. Toimintaa voi olla tarpeen mukauttaa heidän taidoilleen sopivaksi ja tarjota sopivaa ohjausta toimintaan, mikä on toimintaterapeutin ydinosaamista. Kehitysvammaisten kanssa toimivien täytyy järjestää kehitysvammaisille mahdollisuuksia valita ja näin tukea kehitysvammaisten osallisuutta ja sitoutumista toiminnallisuuteen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas kehitysvammaisten aikuisten toiminnallisuuden tukemiseen. Opasta voi hyödyntää kehitysvammaisten kanssa työskentelevät henkilöt ja kehitysvammaisten omaiset. Opinnäytetyön idea on lähtöisin OYS osaamiskeskus Konstin toimintaterapeuttien tarpeesta ja opasta tehtiin yhteistyössä heidän kanssaan.

Opinnäytetyön välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas Konstin toimintaterapeuttien käyttöön ohjaamaan aikuisten kehitysvammaisten kanssa toimivia henkilöitä. Projektin kehitystavoitteena oli, että opas tulisi käyttöön aikuisten kehitysvammaisten ja heidän kanssaan toimivien arjessa. Kehitystavoitteena oli myös se, että oppaan avulla arjesta tulisi toiminnallisempaa ja osallistavampaa. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat aiempi kokemus kehitysvammaisten kanssa työskentelystä sekä halu saada lisää tietoa asiakasryhmästä toimintaterapian näkökulmasta.

Toimintaterapiassa ajatellaan, että kaikki toiminnalliseen elämän osa-alueet vaikuttavat ihmiseen, toimintaan ja ympäristöön. Nämä tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ihmissä korostuvat toiminnalliset taidot, tahto ja itsemääräämisoikeus, joiden ominaisuudet heijastuvat myös ympäristöön ja toimintaan. Toiminnan keskeisiä käsitteitä ovat toiminnallinen suoriutuminen, sitoutuminen ja osallistuminen. Ympäristöön puolestaan kuuluu kaikki ne fyysiset, sosiaaliset ja kulttuuriset ympäristöt, joihin henkilö kuuluu sekä niiden tarjoama tuki. Opinnäytetyössä ja opassa on käsitelty näitä asioita kehitysvammaisuuden näkökulmasta.

---

Asiasanat: kehitysvamma, aikuinen, arki, toiminnallisuus, osallistuminen, ympäristö

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Occupational Therapy

---

Author(s): Teija Kanto & Jenna Kuparinen & Mervi Rousu

Title of thesis: Functional Everyday Life. A guide for those who work with adults who have intellectual disability

Supervisor(s): Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2024

Number of pages: 35 + 2 appendices

---

Occupational therapy focuses on meaningful daily activities such as self-care, work, leisure, and social interaction. Its goal is to enable participation in these activities despite physical or psychological limitations. Participation can be supported by adapting activities or providing guidance to clients and their families. Occupational therapy is particularly valuable for individuals with intellectual disabilities, who may need assistance and activity adaptation to engage successfully. Providing opportunities for choice is crucial to supporting their participation.

Practice-based thesis resulted in a guide to support the functionality of adults with intellectual disabilities, intended for use by professionals and family members. The project was initiated based on the needs of occupational therapists at OYS Konsti and developed in collaboration with them.

The thesis' goal was to create a guide with Konsti's occupational therapists to help those working with adults with intellectual disabilities. The guide aims to enhance everyday life, making it more functional and inclusive. The topic was chosen based on prior experience working with this group and the desire to deepen knowledge from an occupational therapy perspective.

Occupational therapy emphasizes the interaction between individuals, activities, and their environment. A person's functional skills, will, and autonomy influence their activities and surroundings. Activities are defined by performance, engagement, and participation, while the environment includes the physical, social, and cultural contexts that provide support. The guide reflects these concepts in relation to intellectual disabilities, drawing from both academic literature and research.

---

Keywords: intellectual disability, developmental disability, adult, everyday life, occupational performance, participation, environment

# SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA, TAVOITTEET JA LAATUKRITEERIT .....	6
1.1	Tavoitteet.....	7
1.2	Laatukriteerit.....	7
2	PROJEKTIORGANISAATIO JA PÄÄTEHTÄVÄT .....	9
3	TOIMINNALLISUUTEEN VAIKUTTAVAT IHMISEN OMINAISUUDET .....	12
3.1	Kehitysvamma.....	12
3.2	Kehitysvammaisen toimintakyky.....	13
3.3	Toiminnallinen sitoutuminen.....	14
4	TOIMINNALLISUUDEN TUKEMINEN OHJAAMISESSA .....	16
4.1	Toiminnallinen osallistuminen ja suoriutuminen .....	16
4.2	Ohjaamisen portaat.....	17
5	TOIMINNALLISUUTEEN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖN OMINAISUUDET .....	19
5.1	Ympäristön mukauttaminen.....	20
5.2	Toiminnallinen tasapaino.....	20
6	TUOTTEEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	22
6.1	Oppaan luonnostelu .....	22
6.2	Oppaan kehittäminen .....	24
6.3	Oppaan viimeistely .....	24
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	26
8	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET .....	36

# 1 PROJEKTIN TAUSTA, TAVOITTEET JA LAATUKRITEERIT

Toimintaterapia perustuu arjen merkityksellisiin toimintoihin, kuten itsestä huolehtimiseen, työhön, vapaa-aikaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toimintaterapian tarkoituksena on mahdollistaa tai rohkaista osallistumista näihin toimintoihin fyysisistä tai psyykkisistä rajoituksista tai vammoista huolimatta. Toimintaterapiassa osallistumista voi mahdollistaa esim. toimintaa mukauttamalla, ohjaamalla asiakasta tai hänen läheisiään. (O'Brien & Hussey 2018, 3.) Toimintaterapiassa ajatellaan, että kaikki toiminnalliseen elämään liittyvät osa-alueet vaikuttavat ihmiseen, toimintaan ja ympäristöön. Nämä kolme toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Ihmiseen liittyy toiminnalliset taidot, tahto ja itsemääräämisoikeus, joiden ominaisuudet heijastuvat myös ympäristöön ja toimintaan. Toimintaan liittyy käsitteet toiminnallinen suoriutuminen, sitoutuminen ja osallistuminen. Ympäristöön puolestaan kuuluu kaikki ne fyysiset, sosiaaliset ja kulttuuriset ympäristöt joihin henkilö kuuluu sekä ympäristön tarjoama tuki. (Mahoney 2020b, 90–91.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotteena on opas arjen toiminnallisuuden tukemiseen kehitysvammaisten aikuisten kanssa toimiville. Opas tulee OYS Konstin toimintaterapeuttien työvälineeksi ja he voivat jakaa opasta kehitysvammaisten kanssa toimiville sekä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen (Pohde) vammaispalvelujen nettisivuille. Oppaasta voivat hyötyä asumisyksiköt, päivätoimintayksiköt ja kehitysvammaisten omaiset. Idea opinnäytetyölle on lähtöisin Oulun yliopistollisen sairaalan (OYS) osaamiskeskus Konstin tarpeesta. Konstin toimintaterapeuteille Hanni, Heikkinen ja Turtiainen (2023) tulee yhteydenottoja, joissa asumisen palveluiden henkilökunta kaipaa vinkkejä arkea haastaviin tilanteisiin. Heidän mukaansa näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi nukkumistilanteiden levottomuus, struktuurin puute ja ennakoimattomuus. Siksi he haluaisivat käyttöönsä oppaan, jossa arjen vinkit olisivat koottuna yhteen paikkaan siten, että se palvelisi asiakaskuntaa tehokkaammin ja tarkoituksenmukaisemmin. (Hanni, Heikkinen & Turtiainen 2023.)

OYS Konsti on Oulun yliopistollisen sairaalan osaamiskeskus, joka tarjoaa oppimishäiriöiden ja kehitysvammaisten tutkimus- ja kuntoutusarvioipalveluja sekä kuntoutuspalveluja. Palvelut suunnitellaan asiakaskohtaisesti yhdessä asiakkaan, hänen läheisten ja muun verkoston kanssa. Konsti tarjoaa kuntien peruspalveluita tukevia, erityisosaamista vaativia palveluja ensisijaisesti Pohteen alueen asiakkaille. Palvelut tuotetaan polikliinisesti paikan päällä, asiakkaiden omassa arkiympäristössä tai digitaalisina etäpalveluina. Lisäksi yksikössä on 30 asiakaspaikkaa vaativaa ympäri-vuorokautista osastokuntoutusta tarvitseville asiakkaille. (OYS Konsti 2024.)

## 1.1 Tavoitteet

Projektin tavoitteella kuvataan, millaiseen kehitykseen tai muutokseen halutaan pyrkiä. Tavoitteiden tulisi olla konkreettisia ja selkeitä. Tavoitteet voidaan jakaa kahteen tasoon: välittömät tavoitteet ja kehitystavoitteet. Välittömät tavoitteet kuvaavat projektin konkreettista lopputulosta. Kehitystavoite kuvaa pitkän ajan muutosvaikutuksia. Lopullisilla hyödynsaajilla ja kehitystavoitteella tulisi olla yhteys, jolla tavoitellaan positiivista vaikutusta. (Silfverberg 2007, 27, 80–81.)

Opinnäytetyön välitön tavoite on suunnitella ja toteuttaa opas Konstin toimintaterapeuttien käyttöön ohjaamaan kehitysvammaisten aikuisten kanssa toimivia. Opinnäytetyön kehitystavoitteena on, että opas tulisi käyttöön kehitysvammaisten aikuisten ja heidän kanssaan toimivien arjessa. Kehitystavoitteena on myös se, että oppaan avulla arjesta tulisi toiminnallisempaa ja osallistavampaa.

Projektiryhmän oppimistavoitteena on soveltaa osaamista kehitysvammaisista toimintaterapian kontekstiin. Tavoitteena on myös oppia lisää projektityöskentelystä, projektin hallinnasta, itsensä johtamisesta ja ryhmässä toimimisesta. Projektityöskentelystä on hyötyä myös tulevaisuudessa, sillä se antaa rohkeutta suuntautua ja osallistua erilaisiin projektitöihin. Tällä hetkellä tehdään paljon projektimuotoista kehittämistyötä myös perinteisillä työpaikoilla.

## 1.2 Laatuksiteerit

Laatu on kokonaisuus, joka muodostuu tuotteen eri ominaisuuksista. Siihen perustuu tuotteen kyky täyttää siihen kohdistuvat odotukset. Käyttäjän näkökulmasta tuote on laadukas, kun se vastaa hänen tarpeisiinsa ja odotuksiinsa. Tuottajan näkökulmasta taas tuote on laadukas, kun se on kilpailukykyinen. Laatuksiteeri tarkoittaa tuotteen laadun määrittämisen perusteeksi valittua ominaisuutta. (Jämsä & Manninen 2000, 127–128.)

Tuotoksen eli oppaan laatuksiteerina on käytettävä, selkeä ja visuaalinen kokonaisuus. Ensimmäisenä laatuksiteerina on käytettävyyys. Käyttäjän näkökulmasta tuote on käytettävä, kun tuote vastaa hänen tarpeisiinsa sekä odotuksiinsa (Jämsä & Manninen 2000, 127). Tarkoituksena on tehdä oppaasta tiivis kokonaisuus, jotta sitä on helppo ja nopea käyttää. Käytettävyyttä lisätään myös sivujen numeroinnilla, sisällysluettelolla ja käytännönläheisellä sisällöllä.

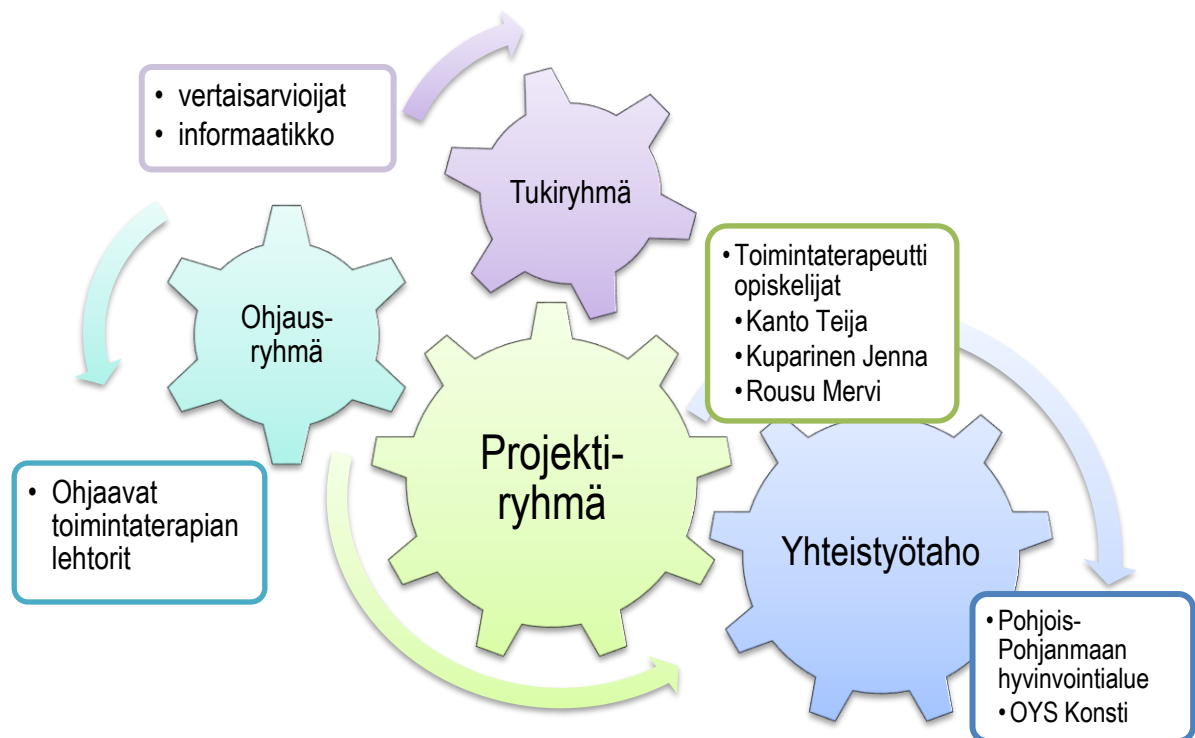
Toisena laatutavoitteena on selkeys. Oppaan tarkoituksena on jakaa informaatiota, jolloin tekstin tulee olla asiatyylissä. Tekstin ydinajatuksen tulisi olla selkeä sekä aueta lukijalle ensilukemalta. Tekstin hyvä jäsentely sekä otsikoiden muotoilu selkeyttävät tekstin ydinajatukselta. Useat sosiaali- ja terveysalan tuotteet ovat suunniteltu tiedon välittämiseen asiakkaalle, henkilökunnalle tai yhteistyötahoille. Tiedon sisältö tulisi esittää mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja huomioiden vastaanottajan tiedontarve. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 56.) Oppaassa huomioidaan, että sisältö sekä visuaalinen ilme olisivat selkeitä. Selkeyttä tuodaan kirjoittamalla asiatyylissä tekstiä sekä lihavoimalla tekstistä pääasiat.

Kolmantena laatutavoitteena on visuaalisuus. Visuaalisen kokonaisuuden kautta voidaan vaikuttaa asiakkaan mielenkiinnon heräämiseen sekä aikaan, jonka asiakas viettää tuotteen parissa. Tuotteen visuaalisuus voi myös lisätä asiakkaan sitoutumista tuotteen käyttämiseen. Tuotteen ulkoasu on osa oheisviestintää. Tekstinkäsittelyohjelmissä on valittavana paljon erilaisia fontteja, -kokoja, -palstoitus ja kuvitusmahdollisuuksia. Näiden lisäksi voidaan käyttää myös värejä tekstin tehostekeinoina. (Jämsä & Manninen 2000, 57,103.) Tuotteessa visuaalisuus tarkoittaa yhtenäistä kokonaisuutta, jossa kuvat ja ulkoasu tukevat oppaan sisältöä. Värien avulla erotellaan eri aihealueet toisistaan.

Opas on tehty sähköisesti, mutta on myös tulostettavissa. Oppaassa on tietoa toiminnallisesta tasapainosta, kehitysiästä, kehitysvammaisen henkilön ohjaamisen keinoista (ohjaamisen portaat, kuvien ja esineiden käyttö ohjaamisen tukena, toiminnanohjauksen tukeminen, yhteiset käytännöt), ruokailusta, hygieniasta huolehtimisesta, pukeutumisesta, seksuaalisuudesta, levosta, nukkumisesta, kodinhoidosta, vapaa-ajasta sekä lopuksi lähteet. Lisäksi oppaassa on QR-koodeja, joiden avulla voi etsiä lisätietoa aiheesta. Jokaiselle aihealueelle on oma sivunsa, jotka on eroteltu toisistaan eri värien avulla. Oppaassa on myös aihealueeseen sopivia kuvia sekä sivunumerointi.

## 2 PROJEKTIOORGANISAATIO JA PÄÄTEHTÄVÄT

Projekti on kokonaisuus, joka on rajattu ajallisesti, laajuudeltaan ja kustannuksiltaan. Projektissa käydään läpi prosessi, joka johtaa ideasta toteutumiseen. Projekti lähtee asiakkaan tarpeesta ja sillä on oltava selvä tavoite. (Löow, 2002, 16–17.) **Projektiorganisaatio** (KUVIO 1) sisältää varsinaisen projektiorganisaation, sekä ohjausryhmän että yhteistyökumppanit. Projektin vastuullinen toteuttajataho on projektiryhmä. (Silfverberg 2007, 98–100.) Projektiryhmänä toimii toimintaterapeuttiopiskelijat Mervi Rousu, Jenna Kuparinen ja Teija Kanto. Toimimme tasavertaisina projektipäällikköinä. Projektiryhmän tehtävänä on projektin suunnittelu, projektin seuranta, toteutus ja arviointi, viestintä sekä yhteistyösuhteiden ylläpitäminen (Silfverberg 2007, 101).



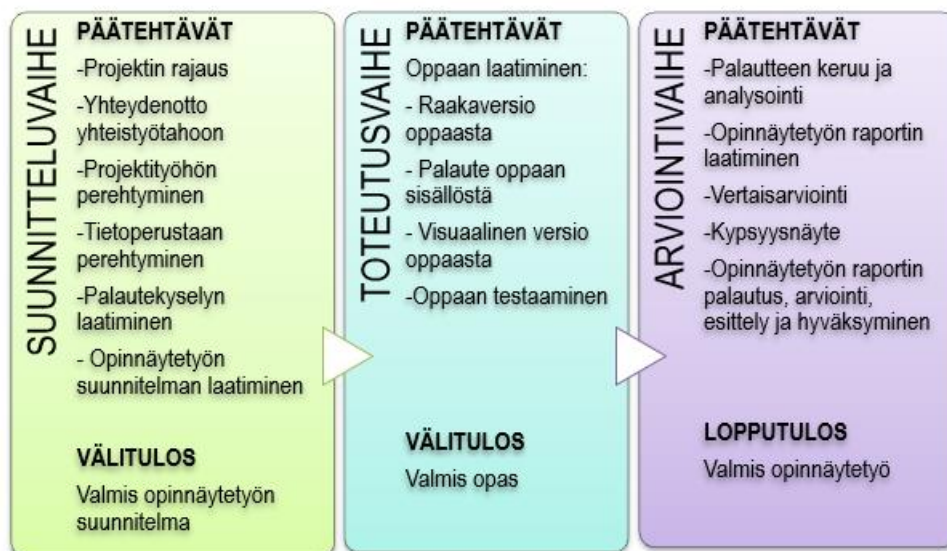
Kuvio 1 Projektiorganisaatio

Ohjausryhmän tehtävinä on seurata projektin edistymistä ja arvioida tuloksia, antaa projektille ideoita ja edesauttaa verkostoitumista sekä tukea projektipäällikköä projektin suunnittelussa ja johtamisessa (Silfverberg 2007, 98–99). Opinnäytetyön ohjausryhmänä toimii toimintaterapian lehtorit Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen.

Projektiin voi osallistua omalla panoksellaan useita yhteistyötahoja, jotka eivät kuitenkaan toimi projektin johdon alaisuudessa. Mikäli yhteistyötahon rooli on merkittävä ja sen oletetaan tuovan projektille resursseja, tällöin on hyvä laatia selkeä sopimus yhteistyöstä. (Silfverberg 2007, 102.) Opinnäytetyön yhteistyötaho on OYS Konsti ja heidän kautta kerätään palautetta oppaasta. Konsti välittää oppaan ja palautekyselyn yksiköihin. Toiminnalliselle opinnäytetyölle on haettu lupa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueelta.

Tukiryhmään voi kuulua asiantuntijoita, jotka ovat projektin aikana käytettävissä. Tukiryhmän tehtävät voivat liittyä laadun varmistukseen tai ohjausprosessin toimintoihin, mutta he eivät suoraan vaikuta työskentelyyn tai päätöksentekoon. (Ruuska 2012, 129.) Tukiryhmänä projektiorganisaatioissa toimivat vertaisarvioijat ja koulun muut asiantuntijat.

Projektin lähtökohtana on perusteellinen suunnittelu. Suunnitelman täytyy olla muutettavissa, jos jossain vaiheessa projektia havaitaan, ettei sillä saavuteta asetettuja tavoitteita. Projekti jaetaan suunnittelu- ja toteutusvaiheisiin. (Silfverberg 2007, 34–35.) Tämän opinnäytetyöprojektin vaiheet ovat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jokaiseen työvaiheeseen määritellään päätehtävät ja välitulokset, jotka toimivat samalla tavoitteina (kuvio 2).



Kuvio 2 Projektin vaiheiden päätehtävät ja tulokset

Ehdotus opinnäytetyön aiheesta tuli OYS Konstin toimintaterapeuteilta. Aluksi aihetta rajattiin yhteistyössä heidän kanssaan. Tämän jälkeen kerättiin teoriatietoa projektityöstä ja opinnäytetyön

aiheesta sekä laadittiin alustava palautekysely. Suunnitteluvaiheen välituloksena laadittiin opinnäytetyön suunnitelma. Toteutusvaiheessa oppaan sisällöstä tehtiin raakaversio ja sisältöä käytiin läpi yhdessä yhteistyötahon ja opettajien kanssa. Tämän jälkeen alettiin suunnittelemaan ja toteuttamaan virallista versiosta oppaasta ja liitettiin siihen kuvat. Kun opas oli kaikkien osapuolten mielestä valmis, kerättiin siitä palautetta palautekyselyllä (LIITE 1 ja 2) Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen vammaispalveluiden yksiköistä. Toteutusvaiheen välituloksena oli valmis opas. Arviointivaiheessa analysoitiin testauksessa saatu palaute (LIITE 1 ja 2) ja tehtiin opinnäytetyön loppuraportti. Loppuraportti lähetettiin opettajien arvioitavaksi, jonka jälkeen opinnäytetyö vertaisarvioitiin ja esiteltiin muille opiskelijoille. Arviointivaiheen/koko prosessin lopputuloksena oli valmis opinnäytetyö.

Pienissä projekteissa on turha muodostaa liikaa byrokratiaa viestinnän osalta. Projektia varten tehtiin viestintäsuunnitelma, joissa käy ilmi mistä tiedotetaan ja kenelle. (Kettunen 2009, 123.) Projektin aikana viestittiin OYS Konstin toimintaterapeuttien kanssa sähköposteilla ja sovitulla tapaamisilla. Heidän kanssaan seurattiin oppaan edistymistä ja sisältöä. Viestittiin opettajien kanssa tarpeen mukaan sekä osallistuttiin yhteisiin opinnäytetyöpajoihin mahdollisuuksien mukaan. Sähköpostiviestinnässä käytettiin piilokopiota, jotta projektiorganisaatio pystyy nopeasti reagoimaan tilanteisiin.

### 3 TOIMINNALLISUUTEEN VAIKUTTAVAT IHMISEN OMINAISUUDET

Toimintaterapian näkökulmasta kehitysvammaisilla on koko elämän aikaisia haasteita, jotka vaikuttavat tiedon käsittelyyn, ongelmanratkaisuun ja toiminnalliseen suoriutumiseen. Kehitysvammaiset tarvitsevat monenlaista tukea osallistuakseen onnistuneesti tarvittaviin toimintoihin. Toimintaterapiasta voi löytyä korvaamaton apu kehitysvammaisille henkilöille. Kehitysvammaisten kanssa toimivien täytyy järjestää kehitysvammaisille mahdollisuuksia valita ja tällä tavalla tukea kehitysvammaisten osallisuutta ja sitoutumista. Kehitysvammaisilla on rajalliset mahdollisuudet osallistua toimintoihin, mikä tarkoittaa sitä, että toimintaa täytyy mukauttaa heidän taidoillensa sopivaksi ja tarjota tarpeisiin sopivaa ohjausta toimintaan. Toiminnan mukauttaminen ja ohjaaminen on toimintaterapian ydinosasta, joten toimintaterapeutit voivat auttaa löytämään kehitysvammaisille sopivia toiminnan mukauttamisen ja ohjaamisen keinoja. Aikuiset kehitysvammaiset voivat olla kehitysvamman vaikeusasteesta huolimatta aktiivisia ja yhteiskunnan jäseniä osallistuessaan ja sitoutuessaan yhteisön ja kodin toimintaan. Osallistuminen lisää kokemusta hyvästä elämänlaadusta ja hyvinvoinnista. Elämänlaatu ja hyvinvointi ovat myös toimintaterapian näkökulmasta tärkeitä lopputuloksia. (Mahoney 2020a, 2; Mahoney 2020b, 88, 94.)

#### 3.1 Kehitysvamma

Lääketieteen näkökulmasta kehitysvammasta puhutaan, kun kehitys tai henkinen toiminta ovat esytyneet tai häiriintyneet synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi. ICD-10-tautiluokituksessa on 3 kriteeriä kehitysvammalle, joiden perusteella kehitysvamma diagnosoidaan. Kriteerit ovat: henkilön älykkyydosamäärä jää toistetusti alle 70 psykologin suorittamassa standardoidussa älykkyytutkimuksessa, henkilön sosiaaliset, käsitteelliset ja käytännölliset taidot eivät vastaa ikäodotuksia ja vamma on ilmennyt kehitysiässä. (Arvio 2018, 450.)

Kehitysvamma voidaan luokitella vaikeusasteen perusteella lieviin, keskivaikeisiin, vaikeisiin ja syviin. Vaikeaan ja syvään kehitysvammaan liittyy usein myös muita vammoja ja liittännäissairauksia kuten liikuntavamma, puhevamma, epilepsia. (Arvio 2018, 450.) Kehitysvamman diagnosointivaiheessa henkilön älykkyydosamäärä tai kehitysikä eli älykkyytikä vuosina määritetään älykkyytestien avulla. Kehitysvammainen ei kehity odotusten mukaan, jolloin hänen kehitysikänsä ei vastaa hänen kronologista ikäänsä. Kuitenkin kehitysvammainen voi joiltain osin toimia eri tasolla kuin

mitä hänen määritelty kehityksikäs on. Kehitysikä on kuitenkin tärkeää huomioida, sillä se vaikuttaa kehitysvammaisen kykyyn oppia uusia asioita ja soveltaa aiemmin opittuja asioita. (Arvio 2024a; Arvio 2024b; Arvio 2024c.)

### 3.2 Kehitysvammaisen toimintakyky

Toimintakyky kehittyy vuosien mittaan oppimiskokemusten kertyessä. Oppiminen on käsitteellisiä, sosiaalisia ja käytännön taitoja, joita opitaan koko ajan lisää kukin yksilöllisellä tahdilla. (Seppälä 2022.) Kehitysvamma voi vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin, jokapäiväisiin arjen toimintoihin, itsestä huolehtimisen toimintoihin, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön hallintaan sekä aikataulu- ja raha-asioiden hoitamiseen. Kehitysvammaisten toimintakyky vaihtelee paljon. Osa voi suoriutua toiminnoista itsenäisesti tai vähällä tuella, kun toinen taas voi olla kaikissa toiminnoissa riippuvainen toisen ihmisen avusta. Toimintakykyyn vaikuttaa myös fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö. Haasteet vaikuttavat siihen, millaista tukea kehitysvammaisen tarvitsee. (Seppälä 2017, 77–78.)

Luessier-desrochers, Lachapelle & Caouette (2014, 16, 19–22) ovat tutkineet kehitysvammaisten kohtaamia tarpeita ja haasteita päivittäisissä toiminnoissa asumisyksikkö ympäristössä. Tutkimus on laadullinen ja perustuu kehitysvammaisten, heidän perheen jäsenten ja asumisyksikön henkilökunnan antamiin tietoihin. Tutkimuksen mukaan ruuanlaitossa haasteena oli esimerkiksi lieden ja uunin käyttäminen, lämpötilan ja ajan valinta, purkkien avaaminen sekä reseptin seuraaminen. Kotitöistä haastavimpia on ne, joita tehdään harvoin, kuten ikkunoiden peseminen. Jotkut kotityöt toisaalta unohtuvat kuten lattioiden luuttuaminen tai peilien ja pölyjen pyyhkiminen. Haasteita voi olla myös oikean tuotteen valinnassa tai siinä, milloin pitää viedä roskat. Siivoaminen vaatii usein sitä, että joku seuraa toimintaa ja varmistaa, että kaikki vaiheet tulee tehtyä huolellisesti. Pukeutumisessa haasteena on sopivien vaatteiden valitseminen säähän, lämpötilaan ja vuodenaikaan nähden. Hankalaa on myös valita oikea ohjelma ja lämpötila pyykinpesukoneesta, tietää milloin vaatteet pitäisi pestä sekä miten pyykki lajitellaan ja kuinka paljon pesuainetta tarvitaan. Henkilökohtaisessa hygieniassa haastetta voi olla suihkussa veden lämpötilan säätämisessä sopivaksi ja yleisesti se, että kaikki toiminnot tulee tehtyä tarpeeksi usein ja tarpeeksi tarkasti. Ympäristön turvallisuudessa haasteena on se, että ovien ja ikkunoiden sulkeminen saattaa unohtua, avaimet saattaa unohtua, hätätilanteisiin reagoiminen on haastavaa. Ajan hallinnassa haastavaa on aikataulun

suunnitteleminen ja tapaamisaikojen muistaminen sekä mitä tehdä vapaa-ajalla. Muita tutkimuksessa esiin nousseita haasteita olivat: motivaation puute, uusien asioiden oppiminen kognitiivisten haasteiden vuoksi, eri toiminnan vaiheiden suorittaminen oikeassa järjestyksessä ilman, että toiminta pysähtyy, kun häiriötekijöitä esiintyy.

Toiminnalliset taidot ovat havainnoitavissa olevia tavoitesuuntautuneita toimia, joita tapahtuu toiminnallisen suorituksen aikana. Toiminnallisiin taitoihin liittyy myös näkökulma ihmisestä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jotta toiminnan tekeminen onnistuu. Toiminnalliset taidot voidaan luokitella motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin. (Mahoney 2020b, 91.) Motorisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joita tarvitaan liikkumiseen ja esineiden käsittelemiseen. Prosessitaitoja ovat esimerkiksi toiminnan aloittaminen, jatkaminen, mukauttaminen ja loppuun saattaminen sekä ohjeiden ymmärtäminen ja noudattaminen. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan vuorovaikutustilanteissa tarvittavia taitoja, kuten vuorovaikutuksen aloittaminen, vastavuoroisuus, puolensa pitäminen, ristiriitojen ratkaiseminen sekä tarvittavan kommunikointiteknologian käyttö. (Savolainen & Aralinnä 2017, 17–18.)

Aikuisilla kehitysvammaisilla voi olla haasteita kaikissa näissä taidoissa, mikä vaikuttaa toiminnalliseen suoriutumiseen. Prosessitaidot voivat olla sellaisia taitoja, joista voi arvioida tarvittavan ohjauksen määrän. Monivammaisista suurimmalla osalla on haasteita kommunikaation kanssa. Monivammainen ei välttämättä pysty kommunikoimaan puheella ollenkaan vaan kommunikointi tapahtuu ilmeiden ja eleiden avulla. Vuorovaikutustilanteissa onnistumiseen vaikuttaa kehitysvammaisen lisäksi myös keskustelukumppani. Vuorovaikutustilanteet kavereiden, henkilökunnan ja perheenjäsenten kanssa vaatii erilaisia sosiaalisia taitoja riippuen siitä millaista tukea keskustelukumppani voi tarjota. Hoitajien ja kehitysvammaisten välisessä vuorovaikutuksessa tärkeää on huumori, sillä heidän välisellensä vuorovaikutuksella on suuri vaikutus kehitysvammaisen toiminnalliseen elämään. (Mahoney 2020b, 91; Talman ym. 2019, 147.)

### **3.3 Toiminnallinen sitoutuminen**

Toiminnallinen sitoutuminen on keskeinen näkökulma toimintaterapiassa, kun asiakkaalla on kehitysvamma. Toimintaterapian tarkoituksena on saavuttaa terveyttä, hyvinvointia ja osallistumista elämään toiminnallisen sitoutumisen kautta. Merkityksellisyys, valinnat ja motivaatio ovat tärkeitä

toiminnallisen sitoutumisen näkökulmia. Eli kun henkilö ei ole riittävästi mukana valitsemassa merkityksellisiä toimintoja, se voi johtaa kokemukseen irrallisuudesta, rajoittaa itseilmaisua tai lisätä tunnetta merkityksettömyydestä. Toiminnallinen sitoutuminen aikuisilla kehitysvammaisilla voi ilmetä esimerkiksi toiminnan tekemisenä ja/tai aloittamisena, tunteiden ilmaisemisena ilmeinä tai eleinä (esimerkiksi nauraa, kun toiminta on mielekästä, tai huomion kiinnittämisenä toimintaan tai henkilöön kenen kanssa on vuorovaikutuksessa (esimerkiksi katsekontaktin ottaminen tai pään nostaminen puhujaan päin). Aikuisilla kehitysvammaisilla voi olla vähän kokemusta erilaisista toiminnoista, mikä vaikuttaa heidän käsitykseensä siitä, mitä kaikkia toimintoja nykyisin on olemassa. Kehitysvammaisilla voi myös olla vähän onnistumisen kokemuksia toiminnoissa, jolloin heidän voi olla haastavaa ilmaista tahtoaan ja valita taidoilleen sopivaa toimintaa. (Mahoney 2020b, 90–91; Mahoney ym. 2016, 1, 3–4.)

Mahoney ym. (2016, 1–2, 5–6) tutkimuksessa tutkittiin aikuisten kehitysvammaisten sitoutumista toimintaan. Tutkimuksessa todetaan, että kehitysvammaisilla henkilöillä on riski toiminnalliseen vieraantumiseen, sillä he tarvitsevat jatkuvaa tukea ja ohjausta sekä kehitysvammaisten henkilöiden voi olla vaikea ilmaista omia valintojaan ja sitoutua toimintaan. Tutkimuksessa nousi esiin, kuinka tärkeää henkilökunnan tarjoama sosiaalinen tuki on kehitysvammaisen toimintaan sitoutumisessa. Esimerkiksi, kun henkilökunta mukautti toimintaa hyödyntämällä toiminnassa esineitä, selkeitä odotuksia ja struktuuria niin tutkimukseen osallistuneet kehitysvammaiset sitoutuivat toimintaan enemmän. Puolestaan sitoutuminen ei-mukautettuun toimintaan oli vähäisempää. Toimintaan sitoutumiseen vaikuttaa myös se, että saako asiakas itse valita toiminnan. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneet kehitysvammaiset sitoutuivat toimintaan paremmin, kun toiminta oli heidän itsensä valitsema.

## 4 TOIMINNALLISUUDEN TUKEMINEN OHJAAMISESSA

Toimintaterapiassa ohjaamisen avulla pyritään edistämään asiakkaan toiminnallisuutta ja terveyttä sekä ennaltaehkäisemään toiminnallisia haasteita. Toiminnallisuutta pyritään edistämään ohjaamalla asiakasta löytämään hänelle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Ohjaus voidaan suunnata yksilölle, toiminnalle, ympäristölle tai näiden vuorovaikutukselle. (Savolainen & Aralinn 2017, 29.) Opas on suunnattu ammattilaisille eli asiakkaan ympäristöön ja siinä on apukeinoja kehitysvammaisen asiakkaan osallistumisen mahdollistamiseksi arjen toiminnoissa. Oppaassa käsitellään asiakkaan ohjaamisessa huomioitavia asioita ja apukeinoja, itsestä huolehtimista (ruokailu, hygieniasta huolehtiminen, seksuaalisuus, pukeutuminen), lepoa, nukkumista, kodinhoitoa ja vapaa-aikaa.

Tuen luonne ja laatu ovat kehitysvammaisten elämänlaatussa kannalta tärkeä asia. Esimerkiksi asumisenpalveluissa henkilökunta tarjoaa ja tukee mahdollisuuksien saamista kodin sekä yhteisön järjestämiin tilaisuuksiin, tarjoamalla apua ja kannustusta. Henkilökunta pystyy toiminnallaan joko suoraan tai epäsuorasti vaikuttamaan kehitysvammaisten toiminnalliseen osallistumiseen. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta henkilökunta voi joko vahvistaa osallistumista merkitykselliseen toimintaan tai aiheuttaa passiivisuutta ja toimettomuutta. (Beadle-Brown ym. 2016, 409.)

### 4.1 Toiminnallinen osallistuminen ja suoriutuminen

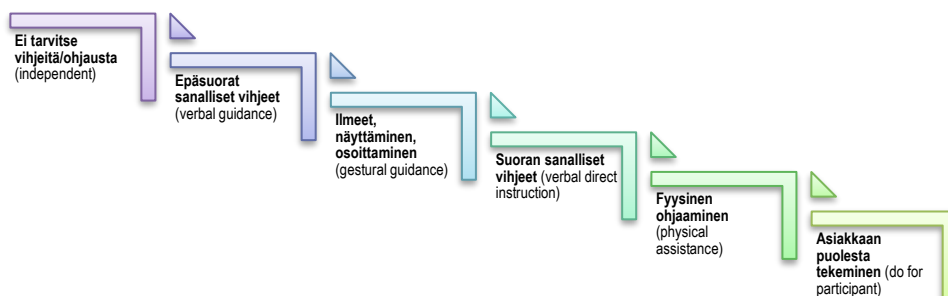
Toiminnallinen osallistuminen voidaan määritellä monella tavalla, kuten osallistumisena johonkin elämän tilanteeseen. Osallistumista voidaan kuvata myös rutiinien kautta. Rutiinit ovat tapa järjestellä tehtäviä toimintoja ja yhdistää niitä toisiinsa, jolloin ne muodostavat struktuurin. Rutiinit ovat siis yksi tapa järjestää osallistumista. Aikuisilla kehitysvammaisilla rutiinit voivat tukea monipuolista osallistumista arjen erilaisiin ympäristöihin ja joustavuutta niiden välillä. Toisaalta joillekin kehitysvammaisille rutiinit voivat olla niin rajoittavia ja strukturoituja, että muutos voi olla haastavaa. Tällöin täytyy auttaa omaisia tai hoitajia löytämään keinot, joiden avulla ennakoita muutoksia, jotta kehitysvammaisen reaktio muutokseen olisi mahdollisimman neutraali. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi kuvat tai kirjalliset aikataulut, joihin voi laittaa ylös mahdolliset muutokset. (Mahoney 2020, 88–89b.)

Myös asumisyksikön henkilökunta kokee osallisuuden tukemisessa rutiinien vaikuttavan monivammaisten asiakkaiden päivään erityisen paljon. Pysyvät rutiinit ehkäisevät sekavuutta, ahdistusta ja pelkoja. Erityisen tärkeitä rutiineja ovat esimerkiksi vessassa toimimisen ja pukeutumisessa toistuvat kaikilla työntekijöillä yhteiset järjestykset muun muassa kummasta kädestä pukeutuminen aloitetaan. (Talman ym. 2019, 146.)

Toiminnallinen suoriutuminen tarkoittaa toiminnan tekemistä ja loppuun suorittamista. Toiminnallisen suoriutumisen käsitettä käytetään kuvamaan ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä yhteistoimintaa. Toiminnallisen suoriutumisen arvioiminen on tärkeää esimerkiksi silloin, kun selvitetään, kuinka paljon ohjausta kehitysvammaisen henkilö tarvitsee suorittaakseen tarpeellisen toiminnan loppuun asti. Rutiinit liittyvät myös toiminnalliseen suoriutumiseen. Kehitysvammaiset tarvitsevat usein toisen ihmisen apua toiminnoissa, joten heidän rutiineihinsa vaikuttaa useammat ihmiset. Esimerkiksi ryhmäkodeissa rutiinit antavat henkilökunnalle mahdollisuuden koordinoida tarjoamaansa ohjausta niin, että tarpeelliset toiminnot tulee varmasti tehtyä. (Mahoney 2020b, 89.)

## 4.2 Ohjaamisen portaat

Asiakkaan ohjauksessa on tärkeää huomioida asiakkaan toimintakyky, jotta pystyy ohjaamaan asiakasta vain tarvittavan määrän. Tarpeen mukainen ohjaaminen pitää yllä asiakkaan toimintakykyä ja näin asiakas pystyy toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. Ohjaamisen eri tasot voidaan kuvata portaina, joissa ohjauksen määrä lisääntyy alemmalle portaalle mentäessä. Ohjaamisen eri tasoja on kuusi, joita ovat: ei tarvitse ohjausta, epäsuora sanallinen ohjaus, ohjaus ilmein ja elein, suora sanallinen ohjaus, fyysinen ohjaus sekä puolesta tekeminen. (Baum ym. 2008, 447–449.)



KUVIO 3 Ohjaamisen portaat (Mukaillen Baum ym. 2008, 449).

Vähiten ohjausta vaativa taso on asiakas ei tarvitse ohjausta. Tällöin asiakas pystyy tekemään toiminnan tai toiminnan vaiheen itse, esimerkiksi asiakas pystyy pesemään kätensä omatoimisesti tai pystyy avaamaan hanan, mutta tarvitsee ohjausta muissa vaiheissa. Toiseksi vähiten ohjausta vaativa taso on epäsuorat sanalliset vihjeet, jolloin ohjaaja voi esittää asiakkaalle sanallisen kehoituksen, joka ei varsinaisesti liity toimintaan, kuten kysyä ”mitä pitää tehdä seuraavaksi?”. Asiakas siis osallistuu itse toimintaan. Kolmanneksi vähiten ohjausta vaativa taso on ilmeet, näyttäminen ja osoittaminen, jolloin ohjaaja voi antaa jonkin vihjeen, joka auttaa etenemään toiminnassa. Ohjaaja ei fyysisesti osallistu toimintaan, vaan asiakas osallistuu itse. Esimerkiksi ohjaaja voi käsiä pestäessä osoittaa asiakkaalle, mistä saippua löytyy tai näyttää omilla käsillään, miten saippua hierotaan käsiin. Neljäs taso on suorat sanalliset vihjeet. Asiakkaalle täytyy siis antaa yhden vaiheen ohje, jotta asiakas tietää mitä hänen pitää tehdä, esimerkiksi ohjaaja voi sanoa asiakkaalle käsiä pestäessä, kun asiakas on jo avannut hanan ja kastellut käden, ”seuraavaksi ota saippuaa”. Viides taso on fyysinen ohjaaminen. Tällöin asiakasta täytyy ohjata toiminnassa tai toiminnan vaiheessa fyysisesti. Esimerkiksi käsiä pestäessä ohjaaja avaa hanan asiakkaan puolesta tai pumppaa saippuaa asiakkaan käsille. Eniten ohjausta vaativa taso on asiakkaan puolesta tekeminen. Asiakas ei pysty tekemään toimintaa tai toiminnan vaihetta itse vaan toiminta täytyy tehdä hänen puolestaan, esimerkiksi käsien peseminen asiakkaan puolesta tai saippuan hierominen asiakkaan käsiin. (Baum & Wolf 2013, 3.)

## 5 TOIMINNALLISUUTEEN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖN OMINAISUUDET

Ympäristöllä on erityisen suuri merkitys kehitysvammaisten elämässä, sillä he ovat suuresti riippuvaisia ympäristön heille tarjoamasta tuesta kaikissa toiminnoissa (Talman ym. 2019, 148). Ympäristö voidaan jakaa fyysiseen ympäristöön, sosiaaliseen ympäristöön ja toiminnalliseen ympäristöön. Ympäristö ja sen osa alueet voidaan ajatella mahdollistaviksi tai rajoittaviksi. Fyysinen ympäristö käsittää tilat ja esineet. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat suhteet muihin ja vuorovaikutus. Toiminnalliseen ympäristöön luetaan toiminnot tai aktiviteetit ja niiden konteksti kuten kulttuuriset, taloudelliset ja poliittiset tekijät. (Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 94–97.) Kehitysvammaisten ympäristöön kuuluu usein erityishuollon palveluita muun muassa asumisen palvelut, työ- ja päivätoiminta, apuvälineet, kuljetuspalvelut ja henkilökohtainen apu. Suomessa hyvinvointialueet vastaavat näiden toteutumisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Ympäristötekijöillä on suuri vaikutus siihen, millaiset mahdollisuudet aikuisella kehitysvammaisella on osallistua toimintaan ja se vaikuttaa myös elämänlaatuun. Tukea tarjoava sosiaalinen ympäristö, joka vastaa kehitysvammaisen tarpeisiin on yksi tärkeimmistä tekijöistä, jolla varmistaa toiminnallinen suoriutuminen, sitoutuminen ja osallistuminen. Aikuisten kehitysvammaisten kanssa toimivien henkilöiden tieto, taidot, asenteet ja vuorovaikutussuhde kehitysvammaisen kanssa vaikuttaa tuen vaikuttavuuteen. (Mahoney 2020b, 92.)

Kehitysvammaisen ympäristössä toimivat ihmiset voivat omalla toiminnallaan mahdollistaa tai rajoittaa hänen toimintamahdollisuuksiaan. (Seppälä 2017, 88.) Rajoittava ympäristö ei tue tai edistä ihmisen toimintakykyä. Se voi estää tai vaikeuttaa yksilön toimintaan suoriutumista ja osallistumista. Edistävä ympäristö parantaa toimintakykyä. Se tukee ja edistää yksilön toimintaa, osallistumista ja hyvinvointia. Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) ohjaa arvioimaan eriympäristötekijöiden vaikutusta henkilön osallisuuteen ja suoriutumiseen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024.) Toimintaa edistäviä ympäristötekijöitä kehitysvammaiselle voivat olla esimerkiksi kehitysvammalaki, aistihuone, pyörätuoli, tilava suihku, muut asukkaat, osaava henkilökunta, kuvien käyttäminen, tukea tarjoava ilmapiiri, päivätoimintakeskus ja vapaa-ajan toimintamahdollisuudet kotona.

Talman ym. (2019, 143–145, 147) ovat tutkineet monivammaisten aikuisten asumisessa työskentelevien työntekijöiden ja esihenkilöiden asenteita ja näkökulmia monivammaisten osallisuuteen.

Tutkimuksessa todettiin työntekijöiden kyvyillä, motivaatiolla ja asenteilla olevan ratkaiseva merkitys monivammaisten arkeen ja osallisuuteen. Myös organisaation asenteilla todettiin olevan vaikutusta.

Erityisesti henkilökunnan määrä ja vaihtuvuus ovat myös organisaatio tason ympäristötekijöitä, jotka vaikuttavat monivammaisten aikuisten osallisuuteen. Useamman tasoisten monivammaisten huomioiminen nähtiin myös haasteena osallisuuden huomioimisessa. Asiakkailta on myös erilaisia tarpeita, joiden toteuttamiseen organisaatio voi mahdollistaa tai rajoittaa esimerkiksi työvuorolistojen suunnittelulla on suora vaikutus asiakkaiden nukkumaan menoaikoihin. Organisaatio päättää myös hankinnoista, jotka voivat lisätä osallisuuden kokemusta, esimerkiksi auton hankinta voi mahdollistaa asiakkaiden osallistamista laajempaan ympäristöön. (Talman ym. 2019, 148.)

## **5.1 Ympäristön mukauttaminen**

Ympäristöä voi tarpeen mukaan mukauttaa lisätäkseen toiminnallista suoriutumista. Mukauttamisen tarve on asiakaslähtöinen. Usein mukauttamisessa on kyse fyysisen ympäristön muuttamisesta, mutta ympäristöä voi mukauttaa myös sosiaalisesta tai kulttuurisesta näkökulmasta. Ennen mukauttamista täytyy kuitenkin analysoida ympäristöä ja siitä löytyviä mahdollistavia ja estäviä tekijöitä, joita on tarve mukauttaa. (Hagedorn 2000, 261, 276.)

Ympäristöä voi mukauttaa poistamalla siitä jotain häiritsevää tai tarpeetonta, lisäämällä jotain esimerkiksi esineitä tai materiaaleja, vaihtamalla tavaroiden järjestystä tai asettelemalla tavaroita niin, että osallistuminen mahdollistuu, kommunikaation keinoja tai tapoja muuttamalla. Esimerkiksi valaistuksen ja tavaroiden saatavuuden helpottaminen, kuvien käyttämisessä koon tai värien mukauttaminen henkilölle sopivaksi. Riisuttu ympäristö voi helpottaa ympäristössä toimimista liikkumista ja toiminnan osien toteuttamista. (Hagedorn 2000, 276–278.)

## **5.2 Toiminnallinen tasapaino**

Toiminnallisen tasapainon määritelmä on monimutkainen ja sen määrittelyssä on eroja eri toimintaterapian lähteiden välillä. Toiminnallinen tasapaino on subjektiivinen kokemus toimintojen mää-

rästä sekä niiden välisestä vaihtelusta. Toiminnallista tasapainoa voidaan käsitellä eri näkökulmista, kuten suhteessa ajankäyttöön, suhteessa toimintoihin ja niiden eri ominaisuuksiin sekä suhteessa eri toiminnan osa-alueisiin. Toiminnallinen tasapaino sisältää kaikki toiminnan osa-alueet, joita ovat itsestä huolehtiminen, kodinhoito, työ/tuottavuus, leikki/vapaa-aika, lepo sekä nukkuminen. Toiminnallinen tasapaino on erilainen jokaisella ihmisellä, sillä se on jokaisen ihmisen oma kokemus. (Wagman, Håkansson & Björklund 2012, 322–325.) Oppaassa käsitellään kehitysvammaisen henkilön arkea toiminnallisen tasapainon näkökulmasta. Oppaassa olevat arjen osa-alueet valittiin toiminnallisen tasapainon sisällön mukaan.

**Toiminnallisella epätasapainolla** tarkoitetaan sitä, että toimintoja on liikaa tai liian vähän. Toiminnallisella epätasapainolla on yhteys stressiin, sillä molempiin liittyy arjen vaatimusten hallinta ja ihmiset kokevat stressiä, kun vaatimukset ja resurssit eivät kohtaa. Toiminnallisesta epätasapainosta voidaan puhua myös silloin, kun eri toimintakokonaisuuksien välillä on eroja. Epätasapaino voi johtua toimintojen puutteesta tai siitä, ettei ole strategioita toimintojen tasapainottamiseen esim. ajanhallinnan suhteen. Toiminnallisella epätasapainolla on suora yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. (Håkansson & Ahlborg 2018, 278–279, 284.)

Turhautumisen ja ongelmakäyttäytymisen syinä voi olla toimintamahdollisuuksien ja virikkeiden vähäisyys, mutta myös ympäristön liialliset vaatimukset. Kehitysvammaisen mielenterveydelle lähiyöntekijöiden pysyvyydellä ja tapahtumien ennustettavuudella on merkittävä vaikutus. (Koskentausta 2006.) Kehitysvammaisen henkilö tarvitsee tukea ja ohjausta toimintaan osallistumiseen sekä haasteena voi myös olla vaikeus ilmaista omia valintojaan. Ympäristön tarjoamalla tuella on suuri merkitys kehitysvammaisen toiminnalliseen osallistumiseen. (Mahoney ym. 2016, 1–2, 5–6.) Ympäristöllä on myös suuri vaikutus kehitysvammaisen kokemukseen toiminnallisesta tasapainosta tai epätasapainosta.

## 6 TUOTTEEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Tuote kehitetään ja suunnitellaan tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan. Tuotekehitysprosessiin sisältyy viisi vaihetta. Ensimmäinen vaihe on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, josta edetään ideointiin ratkaisujen selvittämiseksi, tuotteen luonnosteleminen, kehittäminen sekä lopuksi viimeisteleminen. Seuraavaan vaiheeseen siirtymiseen ei vaadita edellisen vaiheen päättämistä. Tuotekehitysprosessi vaatii eri asiantuntijoiden ja tahojen välistä yhteydenpitoa sekä yhteistyötä. (Jämsä & Manninen 2000, 28–29.)

### 6.1 Oppaan luonnostelu

Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen alkaa usein kerätyn palautteen läpikäymisellä. Ongelmalähtöisten lähestymistapojen tarkoituksena on usein parantaa jo olemassa olevaa palvelua tai kehittää jotain tuotetta, jonka laatu ei enää vastaa sen tarkoitusta. Tavoitteena voi olla myös kokonaan uuden tuotteen tai palvelutuotteen kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29–30.)

Tuotetta aloitettiin työstämään yhteistyössä OYS Konstsin kanssa ja pidettiin useita tapaamisia heidän kanssaan projektin aikana. Isoista linjoista on keskusteltu projektin aikana ohjausryhmän ja yhteistyötahon kanssa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tärkeintä oli päättää tuotteen muoto ja miten tuote jaetaan. Päädyttiin kirjalliseen opasmuotoon, joka soveltuu jaettavaksi sähköpostin liitteenä tai nettisivuilla jaettavaksi, jotta sisältö on helposti saavutettavissa ja aihe pysyy tiiviinä pakkettina. Kirjallinen formaatti valikoitui teknisen toteutuksen kannalta helpoimmaksi toteuttaa ja tämä oli myös OYS Konstsin toimintaterapeuttien toive. Pohdittiin myös muita vaihtoehtoja, kuten sähköposteina lähetettävien uutiskirjeiden laatimista.

Ideointivaihe alkaa, kun tarve tuotteen kehittämiseksi on havaittu. Havaitun ongelman ratkaisemiseksi voidaan käyttää apuna erilaisia lähestymis- ja työtapoja. Näistä tavoista käytetyimpiä ovat luovan toiminnan sekä ongelmanratkaisun menetelmät. Luovan ongelmanratkaisun menetelmien avulla pyritään avoimella ja sallivalla tavalla etsimään vastauksia siihen millainen tuotteen tulisi olla niin, että se vastaisi eri tahojen tarpeeseen sekä auttaisi ongelmanratkaisussa. Luonnosteluvaihe

alkaa, kun on päätetty, millainen tuote aiotaan suunnitella ja tehdä. Luonnosteluvaiheessa päätetään, mitkä eri tekijät sekä näkökulmat ohjaavat tuotteen suunnittelemista ja tekemistä. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 43.)

Hahmoteltiin oppaan aihekokonaisuudet yhdessä jäsenellen niistä ajatuskartta. Oppaan aihekokonaisuudet luonnosvaiheessa oli: toiminnallinen tasapaino, kehitysvammaisen ohjaaminen: kehityksikä, ohjaamisen portaat, asioiden konkretisoiminen ohjaamisen tukena, rutiinien tukeminen, struktuurit, siirtymätilanteet ja yhteiset käytänteet, ruokailu, hygieniasta huolehtiminen, pukeutuminen, lepo, nukkuminen, kodinhoito, vapaa-aika ja toimintaidealista, kootut vinkit ja linkit, lähteet ja tsekkauslista.

Käytiin oppaan luonnosversio läpi ohjausryhmän kanssa. He ehdottivat mm. seksuaalisuuden tukemiseen liittyvän osion lisäämistä oppaaseen. Keskusteltiin tästä aluksi projektiryhmän kesken ja pohdittiin, että onko aihe liian laaja tiivistettäväksi tähän oppaaseen, sillä siitä voisi myös tehdä oman oppaan. Haluttiin myös kuulla OYS Konstin toimintaterapeuttien mielipide asiaan ennen lisäämistä, sillä tämä aihe ei ollut noussut esiin aiemmilla tapaamisilla.

Lähetettiin oppaan luonnosversio Konstin toimintaterapeuteille luettavaksi. Sovittiin myös aika, jolloin keskusteltaisiin luonnosversiosta ja siihen tehtävistä muutoksista. Keskustelun perusteella jatkettiin luonnosversion muokkaamista. Keskustelun perusteella suurin työ oli oppaan tekstien tiivistäminen, sillä tässä vaiheessa opas oli pitkä ja yhden aihealueen tekstiä useammalla sivulla. Tavoitteena oli saada yhden aihealueen sisältö mahtumaan yhdelle sivulle. Päädyttiin lisäämään seksuaalisuuden tukeminen oppaaseen. Pohdittiin tulisiko oppaan lopussa olevan tsekkauslistan kohdat kysymyksinä, vai lauseina ja toimintaterapeuttien mielestä lauseet kuulostivat paremmalta. Luonnosversiossa puhuttiin kehitysvammaisesta asiakkaana. Käytiin keskustelua siitä, mikä olisi sopiva termi, sillä se rajaa myös lukijakuntaa. Päädyttiin muuttamaan asiakas-termi henkilöksi, kehitysvammaiseksi tai yksikön kolmanteen persoonaan sen mukaan, mikä missäkin kohdassa kuulosti omaan suuhun sopivalta. Oppaan nimi luonnosvaiheessa oli toiminnallinen arki.

## 6.2 Oppaan kehittäminen

Tuotteen kehittämisessä edetään luonnosteluvaiheen aikana päätettyjen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden sekä rajausten mukaisesti. Tuotteen kehittelyn alussa voidaan tarvita erilaisia materiaaleja, tarvikkeita tai tuotteen sisällön informaation jäsentelyä. Kehittäminen jatkuu tuotekohtaisten työmenetelmien ja työvaiheiden mukaan. Tässä vaiheessa päätetään myös tuotteen ulkoasusta ja sisällöstä. Sisältö valitaan sen mukaan, kenelle tuote on osoitettu. (Jämsä & Manninen 2000, 54–56)

Ensimmäisen keskustelun jälkeen aloitettiin oppaan muokkaamaan varsinaiseen opastiedostoon. Toimintaterapeuteilta saadun palautteen lisäksi päädyttiin muuttamaan joitain otsikoita. *Asioiden konkretisoiminen ohjaamisen tukena* muuttui otsikoksi: *AAC-menetelmät ohjaamisen tukena*. *Struktuurit ja siirtymätilanteet* muuttui otsikoksi: *Toiminnanohjauksen tukeminen*. Luonnosversiossa suunniteltiin, että ohjaamisen portaat olisivat kuvattuna koko aukeamalle, mutta päädyttiin kuitenkin asettelemaan ne vain yhdelle sivulle. Tekstiosioita tiivistettiin paljon ja tärkeimpiä asioita lihavoitiin. Suunniteltiin ajatuskartan avulla, millaisia kuvia oppaaseen laitettaisiin ja jaettiin kuka ottaa minkäkin kuvan.

Muokkaamisen jälkeen ensimmäinen varsinainen opas, saatekirje (LIITE 1) sekä kysely lähetettiin kommentoitavaksi. Tässä vaiheessa toimintaterapeuttien mielestä tsekkauslista ja vapaa-ajan toimintaidea lista olivat tarpeettomia ja niistä luovuttiin. Kodinhoidon osiosta valittiin yksi toiminta esimerkiksi toiminnan pilkkomisesta vaiheisiin. Toimintaterapeutit toivoivat myös oppaan muuntamista A4 koosta A5 kokoon ja muunsimme tiedoston sekä sisällön siihen sopivan kokoiseksi. Tällöin myös tekstit tiivistyivät entisestään. Otsikko: *AAC menetelmät ohjaamisen tukena* muuttui otsikoksi *Kuvien ja esineiden käyttö ohjaamisen tukena*. Saatekirjeen tekstiä tiivistettiin.

## 6.3 Oppaan viimeistely

Tuotteen viimeistely alkaa, kun tuote valmistuu eri vaiheiden jälkeen. Viimeistelyä tehdään palautteiden tai koekäytöstä saatujen tietojen pohjalta. Tuotteen viimeistelyyn voi kuulua yksityiskohtien viilaamista, käyttöohjeiden tekemistä sekä huoltotoimenpiteiden tai päivittämisen suunnittelua. Viimeistelyvaiheeseen kuuluu myös tuotteen jakaminen, johon sisältyy tuotteen markkinointi. Sen

avulla parannetaan tuotteen kysyntää sekä varmistetaan tuotteen käyttöönotto. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Kehittelyvaiheen palautteiden mukaisten muokkausten jälkeen opas lähetettiin vielä uudelleen toimintaterapeuteille. Tällöin suurin haaste oli oppaan tulostettavuus. A5 kokoinen opas ei tulostunut oikein, joten tiedosto muutettiin takaisin A4 kokoon, jolloin tulostus onnistui niin, että kaksi oppaan sivua oli yhdellä A4 paperilla. Oppaan linkit sivulta jaettiin linkit jokaisen aihealueen liittyvälle sivulle. Linkeistä tehtiin QR-koodeja, jotta ne saisi helposti auki myös tulostetusta versiosta. Muokattiin myös oppaan visuaalista ilmettä: lisättiin reunuksia ja kuvioita sekä vaihdeltiin kuvia. Oppaan nimi sai myös alaotsikon: *opas vaikeimmin kehitysvammaisten aikuisten toiminnallisuuden tukemiseen* ja se muutettiin vielä palautekierroksen jälkeen viimeiseen versioon lopulliseen muotoonsa. Ohjausryhmä antoi tässä vaiheessa palautetta saatekirjeestä, jota muokattiin vielä yhteistyössä toimintaterapeuttien kanssa. Palautteen keräämisen jälkeen tapasimme Konstin toimintaterapeuttien kanssa uudelleen ja kävimme palautteet läpi. Tulostettavuudessa oli edelleen pieniä haasteita, muutimme esimerkiksi fonttikokoa hieman suuremmaksi.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin toteuttajat eivät välttämättä pysty arvioimaan projektia tarpeeksi kriittisesti. Tarpeen voi olla tehdä ulkoinen väliarviointi, jolloin projektia arvioi ulkopuoliset henkilöt. Väliarviointi on hyvä toteuttaa siinä vaiheessa, kun tuloksia ehditään vielä hyödyntämään projektin loppuun saattamisessa. Väliarvioinnin on tarkoitus tuottaa näkemyksiä projektin jatkokehittämiseen. Projektin kannalta tämä on hyödyllisin arviointikeino, sillä tuloksia voidaan hyödyntää suoraan projektiin. (Silfverberg 2007, 43, 120.) Kerättiin palautetta oppaasta nimettömällä palautekyselyllä, siinä vaiheessa, kun se oli kaikkien osapuolten mielestä valmis. Palautetta kysyttiin kohderyhmältä eli kehitysvammaisten kanssa toimivilta ihmisiltä. Käytiin palautteet läpi yhdessä OYS Konstsin toimintaterapeuttien kanssa ja keskusteltiin, mitä muutoksia oppaaseen oli tarpeen tehdä.

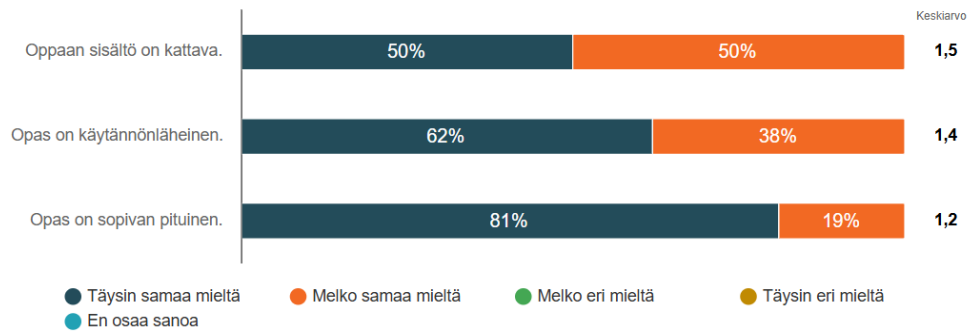
Projektin lopussa tehdään loppuarviointi, jossa arvioidaan mahdollisimman objektiivisesti projektin tavoitteiden toteutumista ja projektilla aikaansaatuja vaikutuksia. Todelliset vaikutukset eivät välttämättä näy vielä projektin loppuessa, joten arvioinnin tässä vaiheessa voi tehdä myös projektin toteuttajat. (Silfverberg 2007, 43, 120.)

Oppaan laatukriteereitä olivat käytettävyys, selkeys ja visuaalisuus. Palautetta kerättiin Webropol-kyselyn (LIITE 2) avulla. Palautekyselyyn vastasi 16 sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. Saatujen vastausten perusteella arvioitiin, saavutettiinko laatukriteerit. Oppaaseen oltiin tyytyväisiä ja hyvää palautetta tuli paljon. Opas vastasi vastaajien tarpeisiin ja odotuksiin 94 %, 62 % kertoi oppineensa jotain uutta ja kaikki vastanneet suosittelisivat opasta muille. Oppaasta saatiin useita sanallisia palautteita muun muassa siitä missä opas onnistui, saatiin palautetta 14 vastaajalta ja myös parannusehdotuksia jätettiin 13 vastaajalta. Kahdeksan vastaajaa vastasi sanallisesti myös muuta palautetta.

Ensimmäisenä kyselyssä kysyttiin oppaan käytettävyydestä. Kyselyssä kysyttiin, onko oppaan sisältö kattava ja käytännönläheinen sekä onko opas sopivan pituinen. Kaikki vastaajat olivat joko täysin samaa mieltä tai melko samaa mieltä. Kukaan vastaajista ei ollut eri mieltä. Palautteen perusteella laatukriteeri käytettävyydestä täyttyi. ”Lähtee liikkeelle perusjutuista ja on käytännönläheinen. - -”

### Käytettävyys

Vastaajien määrä: 16

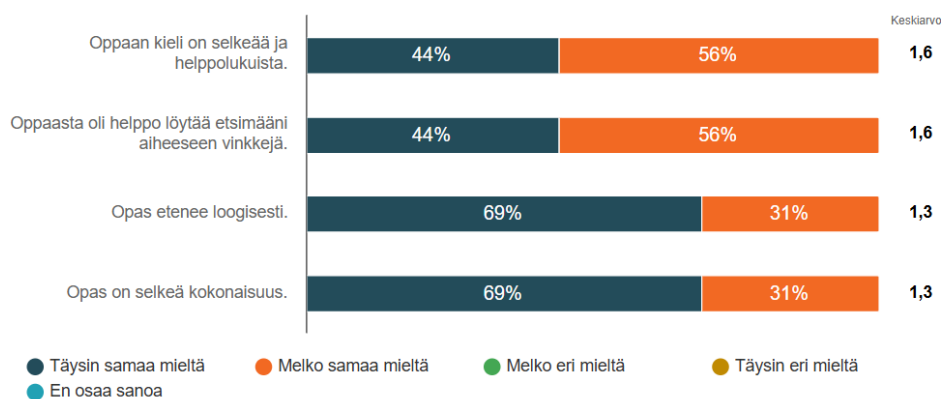


Kuvio 4 Käytettävyys

Toisena kysyttiin oppaan selkeydestä. Kyselyssä kysyttiin, onko oppaan kieli selkeää ja helppolukuista, oliko oppaasta helppo löytää etsimäänsä aiheeseen vinkkejä, eteneekö opas loogisesti sekä onko opas selkeä kokonaisuus. Kaikki vastaajat olivat joko täysin samaa mieltä tai melko samaa mieltä. Palautteen perusteella laatukriteeri selkeydestä toteutui. *”Opas oli selkeä ja sitä oli helppo lukea koska tekstiä ei ollut liikaa, joka olisi tehnyt siitä raskaan. Hyviä käytännön esimerkkejä mitä hyödyntää työssä kehitysvammaisten kanssa!”*

### Selkeys

Vastaajien määrä: 16



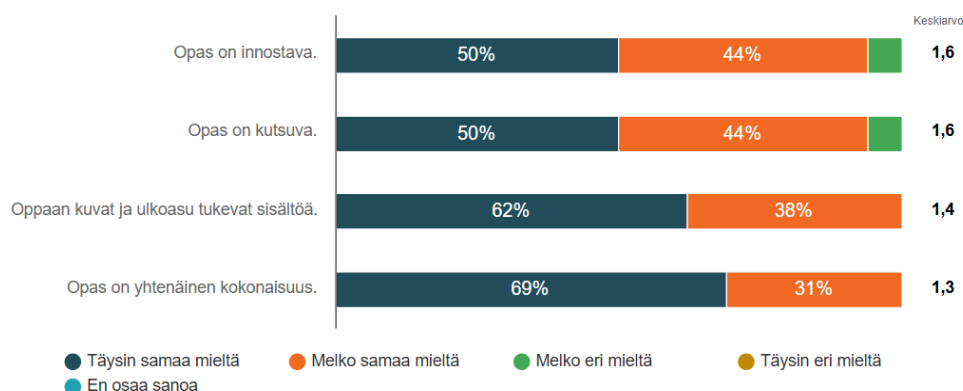
Kuvio 5 Selkeys

Kolmantena kysyttiin oppaan visuaalisuudesta. Kyselyssä kysyttiin, onko opas innostava, kutsuva ja yhtenäinen kokonaisuus sekä tukeeko kuvat ja ulkoasu oppaan sisältöä. Suurin osa vastaajista olivat täysin samaa mieltä tai melko samaa mieltä. *”Värit, kuvat ja teksti sopivat mainiosti yhteen,*

ja luovat sopusointuisen, selkeän ja kattavan kokonaisuuden.” Yksi vastaajista oli melko eri mieltä siitä, oliko opas innostava ja kutsuva. Parannusehdotuksia tuli siihen kuitenkin eniten verrattuna muihin laatutavoitteisiin. Palautteen perusteella laatukriteeri visuaalisuudesta toteutui. ”Asioita oli visualisoitu hyvin. Tykkäsin erityisesti ohjaamisen porrastamisen kuvauksesta sekä taulukosta palautteen antamisen keinoista - -”

#### Visuaalisuus

Vastaajien määrä: 16



#### Kuvio 6 Visuaalisuus

Projektin välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa opas Konstin toimintaterapeuttien käyttöön ohjaamaan aikuisten kehitysvammaisten kanssa toimivia. Opas saatiin valmiiksi palautetta varten suunnitellussa aikataulussa. Palautteen jälkeen opasta vielä hieman kehitettiin palautteen perusteella.

Projektin kehitystavoitteena oli, että opas tulisi käyttöön kehitysvammaisten aikuisten ja heidän kanssaan toimivien arjessa. Saadun palautteen perusteella opas oli helppolukuinen ja käytännönläheinen. “– – Etenkin uusille työntekijöille tämmöisten pariin tosi hyvä tietopaketti perehdytykseenkin.” Palautteen perusteella voisi ajatella, että opas tulisi käyttöön ja kehitystavoite toteutuisi.

Toisena kehitystavoitteena oli, että oppaan avulla kehitysvammaisten aikuisten arjesta tulisi toiminnallisempaa ja osallistavampaa. Tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida vielä tässä vaiheessa, sillä tämä tavoite vaatii oppaan pidempiaikaista käyttöä. Saadut palautteet antavat kuitenkin hyviä merkkejä tästä ” – – Sopivan kokoisesta ja jämäkästä oppaasta löytyy tukea ja apua parempaan arkeen jokaiselle kehitysvammaiselle.”

Oppimistavoitteena oli soveltaa aiempaa osaamista kehitysvammaisista toimintaterapian kontekstiin. Tavoite toteutui, kun päästiin hyödyntämään ja soveltamaan aiemmin hankkimaamme tietoa ja kokemusta oppaassa. Toisena oppimistavoitteena oli oppia lisää projektityöskentelystä, projektin hallinnasta, itsensä johtamisesta sekä ryhmässä toimimisesta. Projektin aikana opittiin, että yhteisten aikataulujen löytäminen vaatii joustoa sekä pitkäjänteisyyttä, että saamme sovitettua kaikkien aikataulut yhteen. Opittiin myös, että tekemisen aikataulutus on sujuvoittanut projektin etenemistä, esimerkiksi yhteisten määräaikojen sopiminen. Opittiin, että hyvin tehdystä suunnitelmasta on paljon apua projektin myöhemmissä vaiheissa. Prosessin aikana on tehty paljon kompromisseja projektiryhmässä. Projektin edetessä omien ratkaisujen tekeminen ja palautteiden soveltaminen on kehittynyt. Omien ratkaisuiden perustelua on opittu sekä yhteistyöryhmälle että ohjausryhmälle. Projektiryhmän sisällä on saatu keskinäistä vertaistukea. Myös muu luokka on ollut tärkeä vertaistuen lähde.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihetta valitessa meillä ei ollut itsellämme vielä ajatusta mistä aiheesta haluaisimme tehdä opinnäytetyön. Kiinnostuimme aiheesta, sillä meillä oli aiempaa kokemusta kehitysvammaisten kanssa työskentelemisestä. Emme ole opintojen aikana juurikaan käsitelleet kehitysvammaisia toimintaterapian asiakasryhmänä, joten halusimme saada lisää tietoa aiheesta toimintaterapian näkökulmasta sekä soveltaa aiempaa osaamistamme. Projektin alkuvaiheessa tiesimme, että tietoa aikuisten vaikeasti kehitysvammaisten toiminnallisuudesta löytyy niukasti, varsinkin toimintaterapian näkökulmasta. Projektin edetessä keskusteltiin ohjausryhmän kanssa siitä, että opas voisi sopia myös muille ikä- ja asiakasryhmille, mutta aikuisille kehitysvammaisille suunnattua materiaalia on vähän, siksi halusimme säilyttää aikuiset kohderyhmänä. Lisäksi OYS Konstin toimintaterapeuttien toiveena oli juuri aikuiset kehitysvammaiset.

Etsimämme pohjatieto on ollut suuresti englanninkielistä validoitua tutkimustietoa. Kimberly Bryzen (2020) kirja on ollut kovalla kulutuksella, sillä se on ainoita kehitysvammaisista kirjoitettuja toimintaterapeuttisia kirjoja. Lisäksi Seppälä (2017, 2022) ja Arvio (2018, 2024) ovat olleet monessa suomenkielisessä kehitysvammaisuudesta kertovassa lähteessä mukana. Jonkin verran käytännön vinkkien kanssa jouduimme laajentamaan asiakasryhmä hakua koskemaan muita ikäryhmiä kuin aikuisia, luotettavan tiedon löytämiseksi ja arvioimaan itse kuinka toimiva tämä olisi oppaan kohderyhmälle ja vaikeasti kehitysvammaiselle nojaten aiempaan kokemukseemme kehitysvammaisten kanssa työskentelystä sekä toiminnan analyysiin. Pyrimme kuitenkin lähteissämme välttämään muiden ammattilaisten kuten fysioterapeuttien ja puheterapeuttien tai kommunikaatio osaajien tekstejä, jotta opinnäytetyön ja oppaan keskiö säilyy toimintaterapiassa.

Kuvia ottaessa täytyi ottaa huomioon tunnistettavien merkkien tekijänoikeudet. Tämän vuoksi päädyimmekin vaihtamaan muutaman kuvan oppaasta loppuvaiheessa. Palautteita tuli visuaalisuudesta kumpaankin suuntaan, mikä tekee visuaalisuuden arvioimisesta sinänsä ongelmallista. Siihen voi olla helpompi tarttua palautetta miettiessä. Kultaista keskitietä on hankala löytää, sillä jokaisella on näkemyksensä visuaalisuudesta. Haasteena tällaisessa yleisoppaassa voi olla yksilöllisyyden huomioiminen. Saimme kuitenkin palautetta: *”Todella hyvin otettu huomioon yksilöllisyys toimintatapoja mietittäessä. - -”* Toisaalta saimme myös palautetta, miten näkökyvyn rajoitteet voivat estää esittämiämme valokuvien käyttöä ohjauksen tukena. Oppaan ei ole tarkoituskaan toimia toimintaterapeutin arviota, ohjausta ja neuvontaa korvaavana menetelmänä, vaan se voi helpottaa

ohjaus ja neuvonta vaihetta, sekä tiedon jakamista yhteisön kesken. Tämän takia yhden oppaan on mahdotonta ottaa huomioon kaikki toimintakyvyn mahdolliset rajoitteet.

Oppaan sisältöä suunnitellessa pohdimme, lisätäänkö seksuaalisuus oppaaseen vai ei. Mielestämme seksuaalisuus on niin laaja-alainen kokonaisuus, että siitä olisi saanut koostettua oman oppaan. Tekemässämme oppaassa on nyt hieman pintapuolisesti tietoa aiheesta ja linkkejä, mistä voi etsiä lisätietoa ja materiaalia asian käsittelemiseen kehitysvammaisen kanssa.

Olemme saaneet projektin ja erityisesti palautteen perusteella lisää varmuutta siitä, että olemme opintojen aikana kehittyneet katsomaan asioita uudesta toimintaterapeuttisesta näkökulmasta. Sisällöllisesti yllätyimme, kuinka moni vastaajista kuitenkin koki oppineensa uutta oppaastamme. Sillä välillä tuntui siltä, että ovatko nämä asiat itsestäänselvyksiä. Esimerkiksi toiminnan pilkkominen kodinhoidossa tyypisti Konstin toimintaterapeuttien kanssa keskustellessa vain pyykkäämiseen, mistä saimme palautetta voisiko olla myös muista kodinhoidon toiminnoista vastaavat pilkkomisesta. Toimintaterapeuttina helposti yleistää ja pitää perusasia tällaisia oman alan osaamista, jotka eivät kuitenkaan ole itsestäänselvyksiä. Yhden pilkkominen kuitenkin herätti pohdintaa ja saimme siitä myös kiitosta palautteissa. Toiminnan pilkkomisesta tai kodinhoidosta voisi siis olla tarvetta tehdä erillinen opinnäytetyö.

Projektin aikana on tullut lisää varmuutta tehdä projektia ja tuotoksiin johtavaa työtä. Esimerkiksi viimeisen harjoittelun kehittämistehtävään on ollut helpompi ryhtyä. Tämä kantaa myös työelämässä eteenpäin.

Olemme projektiryhmän kesken työskennelleet projektin lisäksi opintojen aikana pitkään, joten tunnettiin toisemme melko hyvin, mikä on helpottanut työskentelyä yhdessä. Lisäksi keskinäinen jakaminen ja vertaistuki ovat auttaneet viemään projektia loppuun. Osaamme piristää toisiamme muun muassa lauluhetkillä ja tietovisoilla. Projektiryhmämme vahvuuksia ovat olleet avoimuus, huumori ja joustavuus.

## LÄHTEET

Arvio, Maria 2018. Kehitysvamma on elinikäinen. Duodecim-lehti. 134 (5), 450–455. Hakupäivä 15.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/5/duo14199keyword=kehitysvamma%20on%20elinik%C3%A4inen> Vaatii käyttöoikeuden.

Arvio, Maria 2024a. Älykkyystestit. Teoksessa: Arvio, Maria, Aaltonen, Seija, Lähdetie, Jaana & Nyman, Markku (toim.) Kehitysvammalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Vaatii käyttöoikeuden.

Arvio, Maria 2024b. Kehitysvamman taso. Teoksessa: Arvio, Maria, Aaltonen, Seija, Lähdetie, Jaana & Nyman, Markku (toim.) Kehitysvammalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Vaatii käyttöoikeuden.

Arvio, Maria 2024c. Kehitysvamman määritelmä ja diagnostiset kriteerit. Teoksessa: Arvio, Maria, Aaltonen, Seija, Lähdetie, Jaana & Nyman, Markku (toim.) Kehitysvammalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Vaatii käyttöoikeuden.

Baum, Carolyn M. & Wolf, Timothy J., 2013. Executive Function Performance Test (EFPT) Manual. Washington University School of Medicine. St. Louis, Missouri. Hakupäivä 17.3.2024.

Baum, Carolyn M., Connor, Lisa Tabor, Morrison, Tracy, Hahn, Michelle, Dromerick, Alexander W., & Edwards, Dorothy F. 2008. Reliability, validity, and clinical utility of the Executive Function Performance Test: A measure of executive function in a sample of people with stroke. The American journal of occupational therapy, 62(4), 446–455. Hakupäivä 8.2.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.62.4.446> Vaatii käyttöoikeuden.

Beadle-Brown, J., Leigh, J., Whelton, B., Richardson, L., Beecham, J., Baumker, T. & Bradshaw, J. 2016. Quality of Life and Quality of Support for People with Severe Intellectual Disability and Complex Needs. Journal of applied research in intellectual disabilities, 29(5), 409-421. Hakupäivä 21.3.2024. <https://doi.org/10.1111/jar.12200>

Fisher, Gail, Parkinson, Sue & Haglund, Lena 2017. The Environment and human occupation. Teoksessa Taylor, Renée (toim.) Kielhofner's Model of Human Occupation. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.

Hagedorn, Rosemary 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy: A Structured Approach to Core Skills and Processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hanni, Henna, Heikkinen, Marko & Turtiainen, Tanja 2023. Toimintaterapeutit. OYS Konsti osaamiskeskus. Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue. Tapaaminen 29.11.2023.

Håkansson, Carita & Alhborg, Gunnar 2018. Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. Scandinavian journal of occupational therapy, 25 (4), 278-287. Hakupäivä 17.3.2024. <http://dx.doi.org/10.1080/11038128.2017.1298666>

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. 2. uudistettu painos. WS Bookwell Oy, Juva.

Koskentausta, Terhi 2006. Kehitysvammaisten mielenterveyshäiriöt - mitä etsitään ja miten hoidetaan? Duodecim-lehti. 122 (15), 1927–35. Hakupäivä 29.3.2024. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo95909> Vaatii käyttöoikeuden.

Luessier-Desrochers, Dany, Lachapelle, Yves & Caouette, Martin 2014. Challenges in the Completion of Daily Living in Residential Settings. Journal on Developmental Disabilities, 20 (1), 16–24.

Löow, Monica 2002. Onnistunut projekti: projektijohtamisen ja suunnittelun käsikirja. Tietosanoma. Helsinki.

Mahoney, Wanda J., Roberts, Elysa, Bryze, Kimberly & Parker Kent, Judith A. 2016. Occupational Engagement and Adults With Intellectual Disabilities. The American Journal of Occupational Therapy, 70 (1). Hakupäivä 25.3.2024. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.016576> Vaatii käyttöoikeuden.

Mahoney, Wanda J. 2020a. Intellectual Disability and Occupational Therapy. Teoksessa Bryze, Kimberly. Occupational Therapy for Adults With Intellectual Disability. Thorofare: SLACK Incorporated.

Mahoney, Wanda J. 2020b. Promoting Participation and Occupational Engagement. Teoksessa Bryze, Kimberly. Occupational Therapy for Adults With Intellectual Disability. Thorofare: SLACK Incorporated.

O'Brien, Jane Clifford & Hussey, Susan M. 2018. Introduction to Occupational Therapy. 5th Edition. St. Louis, Missouri: Elsevier.

OYS Konsti 2024. Hakupäivä 20.3.2024. <https://oys.fi/konsti/oys-konsti-asiakkaille/>

Ruuska, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy

Savolainen, Tuija & Aralinn, Virpi 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki. Suomen kuntaliitto. Hakupäivä 22.3.2024. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2596/toimintaterapi-animikkeisto.pdf>

Seppälä, Heikki 2017. Erilaiset eväät. Kirja kehitysvammaisuudesta. Helsinki. Kehitysvammaliitto ry.

Seppälä, Heikki 2022. Toimintakyvyn näkökulmia. Vernerinet Hakupäivä 22.7.2024 <https://www.verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Edita, Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Vammaispalvelut ja tukitoimet. Hakupäivä 29.3.2024. <https://stm.fi/vammaispalvelut-tukitoimet>

Talman, Lena, Wilder, Jenny, Stier, Jonas & Gustafsson, Christine 2019. Staff members and managers' views of the conditions for the participation of adults with profound intellectual and multiple

disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 32(1):143-151 Hakupäivä 15.3.2024. <https://doi.org/10.1111/jar.12516>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. ICF-luokitus koodit ja tarkenteet. Hakupäivä 21.7.2024. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/icf-luokitus/icf-luokituksen-koodit-ja-tarkenteet>

Wagman, Petra, Håkansson, Carita & Björklund, Anita 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19 (4), 322–325). Hakupäivä 8.2.2024. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

SAATEKIRJE  
OULU 7.6.2024

Hyvä vastaanottoja,

Olemme toimintaterapian opiskelijoita Oulun ammattikorkeakoulussa. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on tehdä opas vaikeammin kehitysvammaisten kanssa toimiville. Oppaassa on tietoa kehitysvammaisen asiakkaan arjesta ja ohjaamisessa huomioitavista asioista. Opas tehdään yhteistyössä OYS Konstin toimintaterapeuttien kanssa ja se tulee Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen käyttöön.

Pyydämme ystävällisesti, että tutustutte laatimaamme Toiminnallinen arki –oppaaseen ja vastaatte Webropol-kyselyyn, johon **linkki löytyy viestin lopusta**. Osallistuminen tarkoittaa kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista, johon vastaaminen kestää n. 7 minuuttia.

Kyselyn tulosten avulla voimme parantaa opasta. **Jokainen vastaus on siis tärkeä.**

Kyselyyn vastaamiseen on aikaa kolme viikkoa. Vastaathan siis **3.7.2024 mennessä**.

Opinnäytetyölle on saatu asianmukainen lupa Pohteelta. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. **Kyselyssä emme kerää tai käsittele henkilötietoja.** Antamanne **vastaukset käsitellään nimettöminä** ja ehdottaman luottamuksellisesti. Opinnäytetyön valmistuttua kyselyn vastaukset hävitetään asianmukaisesti.

**LINKKI KYSELYYN:** <https://link.webropolsurveys.com/S/81E70ADDB608F672>



Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä etukäteen kiittäen,

Teija Kanto, Jenna Kuparinen ja Mervi Rousu

Vastaamme mielellämme kysymyksiin sähköpostitse

sähköposti: o1rome00@students.oamk.fi

## Toiminnallinen arki

### Opas vaikeammin kehitysvammaisten aikuisten toiminnallisuuden tukemiseen

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tervetuloa vastaamaan Toiminnallinen arki-oppaan kyselyyn.

Kysely on anonyymi ja sitä käytetään oppaan kehittämiseen sekä opinnäytetyön raporttiin.

Jokainen vastaus on meille tärkeä.

#### 1. Käytettävyys \*

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Oppaan sisältö on kattava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on käytännönläheinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on sopivan pituinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 2. Selkeys \*

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Oppaan kieli on selkeää ja helppolukuista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppaasta oli helppo löytää etsimääni aiheeseen vinkkejä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas etenee loogisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on selkeä kokonaisuus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 3. Visuaalisuus \*

	Täysin samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Melko eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Opas on innostava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on kutsuva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppaan kuvat ja ulkoasu tukevat sisältöä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opas on yhtenäinen kokonaisuus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Opas vastaa tarpeisiini ja odotuksiini \***

- Kyllä
- Ei

**5. Opin uutta \***

- Kyllä
- Ei

**6. Suosittelisin tätä opasta muille \***

- Kyllä
- Ei

**7. Mikä onnistui oppaassa hyvin?**

---

---

---

---

---

**8. Millaisia parannusehdotuksia sinulla on oppaan käytettävyyden, selkeyden tai visuaalisuuden parantamiseksi?**

---

---

---

---

---

**9. Tuliko mieleen jotain muuta?**

---

---

---

---

---