

Anu Latva ja Leena Lunden

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN LIIKUNTAAN LIITTYVÄT
TUOKIOT HOPEAHARJUN PALVELUKODIN ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN LIIKUNTAAN LIITTYVÄT TUOKIOT HOPEAHARJUN PALVELUKODIN ASUKKAILLE

Latva, Anu
Lunden, Leena
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2015
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 38
Liitteet: 10

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, liikunta, ryhmän ohjaaminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Harjakankaalla sijaitsevan Hopeaharjun palvelukodin mielenterveyskuntoutujille liikuntaan liittyviä tuokioita. Opinnäytetyön tavoite oli mielenterveyskuntoutujien kiinnostuksen lisääntyminen liikkumiseen. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön avulla liikunnasta tulisi osa Hopeaharjun palvelukodin arkea.

Opinnäytetyö toteutettiin projektityönä. Projektin suunnittelu aloitettiin keväällä 2014 yhdessä Hopeaharjun palvelukodin johtajan kanssa. Kohdeorganisaatio toivoi toimintatuokioiden liittyvän lihaskuntoon, tasapainoon ja arkiliikuntaan. Projekti toteutettiin helmi-maaliskuun aikana 2015. Projektiin osallistuneet mielenterveyskuntoutajat valitsi palvelukodin henkilökunta. Osallistujat olivat 29 – 60-vuotiaita naisia ja miehiä.

Liikuntaan liittyviä tuokioita järjestettiin viisi kertaa. Osallistujamäärä vaihteli toimintatuokioissa kuudesta kymmeneen henkilöä. Tuokioiden menetelminä käytettiin pienimuotoisia luentoja, fyysisen toimintakyvyn testiä (SPPB), ohjausta, motivointia sekä osallistujien pitämiä harjoittelupäiväkirjoja. Opinnäytetyöntekijät ohjasivat osallistujille myös tasapainoon ja lihaskuntoon liittyviä harjoituksia. Osallistujien kanssa tehtiin kävelyretki läheisen kylätalon kodalle.

Osallistujat olivat liikuntaan liittyvissä tuokioissa mukana aktiivisesti ja he kertoivat olevansa kiinnostuneita osallistumaan vastaavanlaiseen toimintaan näiden tuokioiden jälkeen. Tärkeänä osallistujat pitivät sitä, että toiminta on ohjattua. Itsenäisesti liikkumaan lähtemisen osallistujat kokivat haastavampana kuin ryhmässä liikkumisen.

Projektin perusteella voidaan todeta, että Hopeaharjun palvelukodin mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat liikkumisen tueksi ohjausta ja motivointia. Tämän opinnäytetyön jatkohaasteena olisi luoda Hopeaharjun palvelukodille säännölliset liikuntaan liittyvät tuokiot. Henkilökunnan osoittaman kiinnostuksen mukaan tämä voisi olla mahdollista. Säännöllisesti tehty SPPB testi toimisi motivaatio keinona mielenterveyskuntoutujille.

SESSIONS RELATED TO MENTAL HEALTH REHABILITEES' EXERCISING FOR HOPEAHARJU'S SERVICE CENTER'S RESIDENTS

Latva, Anu
Lunden, Leena
Satakunta's University for applied sciences
Degree Program in nursing
May 2015
Supervisor: Pirilä, Ritva
Number of pages: 38
Attachments: 10

Tags: mental health rehabilitation, mental health rehabilitee, exercise, guiding a group

This thesis was made to arrange sessions build around exercising for HopeaHarju's service center's mental health rehabilitees. This thesis' purpose was to increase their interest in exercising. It was also aimed that with the help of this thesis, exercising would become a part of Hopeaharju's everyday life.

This thesis was a project work. Its planning was started in spring 2014 with Hopeaharju's executive director. The target organization wished for the gatherings to be about muscular strength, balance and everyday physical activity. The project was executed during February and March 2015. The project was participated by the mental health rehabilitees chosen by the service center's personnel. The participants were 29 to 60 years old women and men.

The sessions were arranged five times. The amount of the participants was from six to ten people. The methods that were used for the sessions were small-scale lectures, SPPB (a short physical performance battery), guiding, motivating and the exercise diaries the participants wrote. The makers of the thesis also guided muscular strength and balance exercises. A short walk was done to a nearby village house with the participants.

The participants were active during the sessions and they said they'd be interested in to participate to similar activities even after these sessions. It was important to them that the activities were guided. They thought individual exercising would be more challenging to do than exercising in a group.

Based on this project, we can state that Hopeaharju's service center's mental health rehabilitees need guiding and motivating to support their exercising. This thesis' further challenge would be to create Hopeaharju's service center regular sessions. The interest shown by the personnel makes it possible. Regularly done SPPB would be a motivation method for the mental health rehabilitees.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	8
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA JA LIIKUNTA.....	6
2.1	Mielenterveyskuntoutus	6
2.2	Mielenterveyskuntoutuja.....	6
2.3	Aiempiä tutkimuksia mielenterveyskuntoutujien liikkumiseen liittyen	7
2.4	Liikunta ja sen merkitys.....	8
2.4.1	Arkiliikunta	9
2.4.2	Tasapaino	9
2.4.3	Lihaskunto	10
2.5	Liikunta-aiheisten tuokioiden järjestämisen menetelmät.....	10
2.5.1	Ryhmän ohjaaminen ja motivointi	11
2.5.2	Luento ja siihen liittyvä materiaali	11
2.5.3	Fyysisen toimintakyvyn testi SPPB.....	12
2.5.4	Tasapaino- ja lihaskuntoharjoitukset ja niiden ohjaaminen	13
2.5.5	Harjoittelupäiväkirja.....	15
3	KOHDEORGANISAATIO JA KOHDERYHMÄN KUVAUS.....	16
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	16
5	PROJEKTISUUNNITELMA.....	17
5.1	Liikunta-aiheisten tapaamisten järjestämisen suunnitelma.....	17
5.2	Resurssi- ja riskianalyysi	18
5.3	Aikataulu.....	20
5.4	Arviointisuunnitelma	20
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	20
6.1	Ensimmäinen tuokio	21
6.2	Toinen tuokio	23
6.3	Kolmas tuokio.....	24
6.4	Neljäs tuokio	25
6.5	Viides tuokio.....	27
7	ARVIOINTI	28
7.1	Opinnäytetyöntekijöiden arviointi tuokioista ja tavoitteiden saavuttamisesta	28
7.2	Osallistujien ja palvelukodin henkilökunnan arviointi tuokioista	30
7.3	Resurssien ja riskien arviointi.....	33
7.4	Oman ammatillisen kehittymisen arviointi	34
8	POHDINTA.....	34
	LÄHTEET.....	36

LIITTEET

1 JOHDANTO

Mielenterveyskuntoutuksella pyritään lisäämään kuntoutujan omia voimavaroja, toimintakykyä sekä osallisuutta. Mielenterveyskuntoutus on vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin keskittymistä sairauden ja heikkouksien sijaan. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 128.)

Liikunnalla on positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Liikuntaa harrastava ihminen jaksaa hyvin arjen vaatimuksia ja kiireitä. Ihmisen kokemat jännityksen ja ahdistuksen tunteet vähenevät. (Terveysliikunnan [www-sivut](#).)

Sairaanhoitajakoulutuksen aikana opinnäytetyöntekijät ovat todenneet yhteiseksi kiinnostuksen kohteeksi mielenterveystyön. Opinnäytetyöntekijät ottivat yhteyttä Hopeaharjun palvelukodin johtaja Kurppaan ja tiedustelivat, olisiko mahdollista järjestää liikuntapainotteisia tuokioita palvelukodissa asuville kuntoutujille. Palvelukodin johtajan mielestä tuokioiden järjestäminen sopii erinomaisesti toteutettavaksi palvelukodissa. (Kurpan henkilökohtainen tiedonanto 17.4.2014.) Opinnäytetyön sisältö on suunniteltu yhdessä Hopeaharjun palvelukodin johtajan kanssa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää liikuntaan liittyviä tuokioita mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön tavoite on mielenterveyskuntoutujien kiinnostuksen lisääntyminen liikkumiseen. Tavoitteena on myös, että opinnäytetyön avulla liikunnasta tulisi osa Hopeaharjun palvelukodin arkea. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina ovat ohjaustaitojen kehittyminen ja projektiluonteisen opinnäytetyön suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin oppiminen.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA JA LIIKUNTA

2.1 Mielensterveyskuntoutus

Mielensterveyskuntoutuksen tavoitteena on edistää kuntoutujan kuntoutumisvalmiutta sekä auttaa häntä lisäämään elämänhallintaansa, toteuttamaan päämääriään ja toimimaan sosiaalisissa yhteisöissään. Mielensterveyskuntoutuksessa tärkeää on kuntoutujan aktiivisuus sekä osallisuus. Mielensterveyskuntoutuksen tarkoituksena on tukea psyykkisestä sairaudesta toipuvan ihmisen toimintakykyä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 224.)

Aikaisessa vaiheessa aloitettu mielensterveyskuntoutus kroonisissa sairauksissa kuten skitsofrenia, antaa kuntoutumiselle paremmat mahdollisuudet kuin myöhäisessä vaiheessa aloitettu mielensterveyskuntoutus. Kuntoutuksella voidaan tavoitella myös uuden sairausjakson ennaltaehkäisyä uusiutuviissa sairauksissa. (Vuorilehto ym. 2014, 128.)

2.2 Mielensterveyskuntoutuja

Käsite mielensterveyskuntoutuja viittaa henkilöön, jonka psykiatrinen sairaus on hallinnassa ja hän on toipumassa (Mielensterveyden keskusliiton www-sivut). Tässä opinäytetyössä mielensterveyskuntoutuja on Hopeaharjun palvelukodin asukas. Palvelukodissa asukas sijoittuu kuntoisuutensa perusteella neliportaisen kuntoutusmallin eri tasoille. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että asukkaan palveluiden tarpeen ollessa suuri, hän sijoittuu kuntoutusmallissa alimmalle tasolle. Toipumisen ja itsenäisen selviytymisen lisääntyessä asukas sijoittuu kuntoutusmallissa ylemmälle tasolle. (Hovikodin www-sivut.)

Lähes kaikilla ihmisillä on huolenaiheita ajoittain, mutta mielensterveyden ongelmia niistä tulee silloin, kun oireet aiheuttavat jatkuvaa stressiä, joka vaikuttaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Mielensterveyden horjuminen voi aiheuttaa ongelmia jokapäiväisessä elämässä kuten työssä tai ihmissuhteissa. Elämää rajoittavissa tilanteissa oireita voidaan hoitaa lääkityksellä ja terapialla. (Mayo säätiön www-sivut 2015.)

2.3 Aiempia tutkimuksia mielenterveyskuntoutujien liikkumiseen liittyen

Junnila (2011, 16, 19, 21, 25, 27, 30, 33, 36, 39, 41 – 42, 47) teki projektiluonteisen opinnäytetyön ”Mielen kuntoutujan voimaantuminen ryhmätoiminnalla”. Opinnäytetyön tavoitteena oli mielen kuntoutujien voimaantuminen ja innostuksen herääminen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielen kuntoutujien keskustelu- ja virikeryhmiä siten, että asukkaat itse osallistuvat aktiivisesti sisällön kehittämiseen. Tavoitteena oli myös, että asukkaat tulevaisuudessakin suunnittelevat hoitokodin ohjelmaa. Ryhmäkoko tapaamiskerroilla oli 5-13 henkilöä. Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät olivat toiminnallisia ja vaihtelivat riippuen toimintapäivästä. Liikunnalliset ryhmätapaamiset pitivät sisällään rentoutumisharjoituksen ja hyötyliikuntaan liittyviä retkiä. Osallistujat kokivat keskusteluryhmät suosituimmiksi ryhmiksi. Opinnäytetyön johtopäätöksinä oli, että iso ryhmä ei ole sopiva, jos tavoitteena on voimaannuttaminen. Lisäksi todettiin, että hoitolaitosten ilmapiiri on yhdessä tekemisellä sekä mielen kuntoutujien toimintaan mukaan ottamisella muunnettavissa paljon puhetta ja keskustelua sisältäväksi avoimeksi yhteisöksi. Jatkuvalle toiminnan ideoinnilla motivoidaan sekä asukkaita että henkilökuntaa ja näin kyetään estämään arjessa passivoitumisen.

Isotalo (2013, 14 - 15, 18, 39 - 40) teki opinnäytetyön ”Liikunta mielenterveyskuntoutujan tukena Hoitokoti Reimarissa”. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikunnan vaikutuksia Hoitokoti Reimarin asukkaiden (N=26) mielialaan sekä, mitä liikuntaa asukkailla oli mahdollista Hoitokoti Reimarissa harrastaa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota Hoitokoti Reimarissa voidaan hyödyntää järjestettävän liikunnan kehittämiseksi. Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimustuloksista selvisi, että asukkaat olivat kiinnostuneita liikunnasta, mutta tarvitsevat tukea ja kannustusta liikunnan jatkuvuuteen. Tutkimustulokset osoittivat, että yli puolet Hoitokoti Reimarin asukaista harrasti liikuntaa suositusten mukaan ja liikunnalla oli suuri vaikutus mielenterveyskuntoutujien mielialaan.

Latvalan ja Nikkolan (2008, 19, 21 – 22, 29) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien (N=10) kokemuksia liikunnan ja psykofyysisten harjoitteiden vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli ohjata mielenterveyskuntoutujille lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita sekä erilaisia

psykofyysisiä harjoitteita soveltaen ohjaamisessa Roxendalin kehontuntemusharjoituksia, erilaisia rentoutusmenetelmiä sekä hengitysharjoituksia. Aineistonkeruumenetelmät olivat kysely ja havainnointi. Kyselyssä kartoitettiin kuntoutujien fyysinen kunto, liikunnan määrä, ahdistuneisuus, mieliala ja tyytyväisyys elämään. Kyselylomakkeista saatujen tietojen avulla verrattiin alku- ja lopputilanteen eroja sekä muutoksia psyykkisessä ja fyysisessä kunnossa. Havainnoinnin apuvälineenä käytettiin videointia. Tutkimus vahvisti, että liikunnalla ja psykofyysisillä harjoitteilla on myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

2.4 Liikunta ja sen merkitys

Liikunta tarkoittaa tahdonalaista hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Tavoitteena voi olla terveyden, kunnan tai työkunnan kohentaminen sekä ilon ja virkistymisen tuottaminen. Liikunnalla on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia sekä se kohtaa yleensä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Terveysliikunnan www-sivut.) UKK-instituutin liikuntapiirakka (KUVA 1) sisältää terveysliikunnan suosituksen 18 - 64-vuotiaille. Liikuntapiirakan ohjeistuksen mukainen liikkuminen parantaa kestävyyskuntoa, kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa. Sivustolta löytyy myös suositusten mukainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille ja sen lisäksi useita liikuntaan liittyviä erityissuosituksia. (UKK-instituutin www-sivut 2013.)



Kuva 1. Liikuntapiirakka. (UKK-instituutin www-sivut.)

Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyöntekijät kertovat mielenterveyskuntoutujille arki-
liikunnasta, tasapainosta ja lihaskunnosta. Palvelukodin johtaja on esittänyt toiveen,
että mielenterveyskuntoutujille pidettävissä liikuntaan liittyvissä tuokioissa käsitellään
edellä mainittuja asioita (Kurpan henkilökohtainen tiedonanto 28.10.2014).

2.4.1 Arkiliikunta

Terveyskirjaston sivuilla arkiliikunta määritellään liikunnaksi, joka toteutuu päivittäis-
ten toimintojen suorittamisessa. Arkiliikunnasta käytetään myös sanaa hyötyliikunta.
(Terveyskirjaston www-sivut 2014.) Päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehti-
minen, mikä ei varsinaisesti ole vapaa-ajan liikuntaa, on arkiliikuntaa. Lukuisat päi-
vittäiset teot ovat arkiliikuntaa kuten siivoaminen, työmatkapyöräily- kävely, lumen-
luonti, portaiden nouseminen ja halon hakkaaminen. Jo puoli tuntia reipasta arkilii-
kuntaa päivittäin parantaa kestävyyskuntoa ja auttaa painonhallinnassa. Säännöllisellä
ja pitkäaikaisella arkiliikunnalla on terveyshyötyjä. Esimerkiksi on havaittu, että pyö-
räilyä ja kävelyä harrastamalla voidaan alentaa 50 % sepelvaltimosairauksien, 2 tyypin
diabeteksen kehittymisen vaaraa ja ylipainoisuuden vaaraa, korkean verenpaineen
vaara laskee 30 %, osteoporoosin kehittyminen hidastuu, sydän- ja verisuonisairauk-
sien vaara pienenee sekä masennus- ja ahdistusoireet helpottuvat. Arkiliikuntaa voi
lisätä esimerkiksi vähentämällä autoilua, kulkemalla työmatkat pyörällä tai kävellen,
kävelemällä portaat hissin tai liukuportaiden sijaan. (UKK-instituutin www-sivut
2011.)

2.4.2 Tasapaino

Kirjassa ”Liikkuva ihminen” tasapaino määritellään asennoiksi, jotka voidaan toteut-
taa rajattujen tilarajojen puitteissa. Tukipinnan laajuus, lihasvoima, nivelten liikelaa-
juudet ja saatavilla oleva aistitieto vaikuttavat tilarajoihin. Tasapaino on taito, mikä
voidaan rinnastaa pystyasennon säätelyyn, jolloin kyse on stabiiliteetin ylläpitämisestä.
(Sandström & Ahonen 2011, 51–52.) Tasapainon hallintaan tarvitaan esimerkiksi si-
säkorvan tasapainoelimien, lihas- ja hermojärjestelmän, silmien, tuntoaistin ja aivojen
yhteistoimintaa. Tasapaino-ongelmat voivat johtua aistien rappeutumisesta, aivojen

välittäjäaineiden vähenemisestä tai lihas-hermojärjestelmän heikkenemisestä. Jo muutamana viikkoa säännöllisellä harjoittelulla tasapaino ja reaktioaika paranevat. (Keränen 2014, 60 - 62.) Suomen Apteekkariliiton asiantuntijaproviisori Salimäen haastattelussa ilmenee, että keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet vaikuttavat tasapainoon. Erityisesti uni- ja rauhoittavat lääkkeet, kipulääkkeet ja masennus- ja psykoosilääkkeet kuuluvat tähän ryhmään. Tasapainon heikkenemiseen voi vaikuttaa myös lääkkeiden käytön samanaikaisuus. Salimäen mukaan lääkkeiden, sairauksien ja ikääntymisen yhteisvaikutuksista voi seurata tasapainon heikkenemistä. (Tule-tietopankin www-sivut 2009.)

2.4.3 Lihaskunto

Lihaskunnolla tarkoitetaan koko kehon lihaksiston kuntoa (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n www-sivut). Hyväkuntoinen lihaksisto auttaa tasapainon hallitsemisessa, hyvän ryhdin säilyttämisessä ja mahdollistaa turvallisen liikkumisen. Lihaskunnan paranemisen mahdollisuudet säilyvät läpi elämän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.) Kehon kannattelu tarvitsee lihasvoimaa ja lihakset suojaavat myös niveliä. Mitä heikommat lihakset ovat, sen suurempi riski on käyttää kehoa väärin. Lihaksiston hyvä kunto auttaa jaksamaan arjessa. Toisilla lihaksilla on taipumus ikääntyessä heikentyä ja osalla lihaksista on riski lyhentyä. Toiset lihakset tarvitsevat enemmän vahvistavia harjoitteita, kun taas toiset lihakset tarvitsevat päivittäistä venyttelyä. Lihaskunnan ylläpitämiseksi ja liikehallinnan kehittämiseksi suositellaan harjoituksia ainakin kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntaa ja liikehallintaa kehittävä liikunta ovat muun muassa kuntosaliharjoittelu, jumput, luistelu, pallopelit, tanssi, venyttely ja tasapainoharjoittelu. (Suomen Sydänliitto Ry:n www-sivut.)

2.5 Liikunta-aiheisten tuokioiden järjestämisen menetelmät

Menetelminä opinnäytetyössä käytettiin luentoja, fyysisen toimintakyvyn testiä (SPPB), ohjausta, motivointia sekä osallistujien pitämiä harjoittelupäiväkirjoja.

2.5.1 Ryhmän ohjaaminen ja motivointi

Ryhmän muodostuu kolmesta tai useammasta ihmisestä. Ryhmän jäsenet ovat toistensa kanssa vuorovaikutuksessa ja vaikuttavat toisiinsa vuorovaikutuksen avulla. Ryhmällä on yhteinen päämäärä, tehtävä sekä yhteiset säännöt. Ryhmä toimii näiden mukaan. Ryhmän jäsenet tiedostavat olevansa osa kyseistä ryhmää ja toimivansa yhdessä ryhmän päämäärän saavuttamiseksi. Tyypillistä ryhmälle on jatkuvuus ja pitkäkestoisuus. (Jyväskylän yliopiston [www-sivut](#).)

Asukkaille ohjattiin toisessa ja kolmannessa toimintatuokiossa tasapainoon ja lihaskuntoon liittyviä harjoituksia (LIITE 5). Ohjaus-käsitettä käytetään yhdessä esimerkiksi tiedon antamisen, neuvonnan ja opetuksen käsitteiden kanssa. Ohjauksessa ja neuvonnassa on se ero, että ohjauksessa pidättydytään suorien neuvojen antamisesta, kun taas neuvonnassa niitä annetaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen [www-sivut](#).)

Motivaatiolla viitataan toiminnan ja käyttäytymisen taustalla vaikuttaviin syihin tai tekijöihin, jotka saavat yksilön aloittamaan toiminnan ja pitämään sitä yllä. Sitä on tutkittu paljon, koska esimerkiksi oppimisessa sillä on suuri merkitys. (TieVie:n [www-sivut](#).) Tässä projektissa opinnäytetyöntekijät käyttivät motivointikeinoina kannustamista, yksilöllistä ohjausta, luottamuksellista sekä osallistujalähtöistä ilmapiiriä. Motivaation nostamiseksi osallistujille tarjotaan myös pientä syötävää.

2.5.2 Luento ja siihen liittyvä materiaali

Luento on esitettävää opetusta. Se soveltuu parhaiten asioiden kuvaamiseen, tietojen jakamiseen ja erilaisten näkemysten sekä kannanottojen esittämiseen. Luentoja käytetään opetustapana silloin, kun ihmisiä on paljon läsnä. (Oulun ammattikorkeakoulun [www-sivut](#).)

Opinnäytetyöntekijät järjestivät asukkaille pienimuotoisia luentoja (LIITE 9) liittyen arkiliikuntaan, tasapainoon ja lihaskuntoon. Asukkaille jaettiin luentomateriaali jokaisen tuokion yhteydessä.

2.5.3 Fyysisen toimintakyvyn testi SPPB

Halukkaille osallistujille tehtiin fyysisen toimintakyvyn testi SPPB eli Short Physical Performance Battery (LIITE 4) ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. SPPB testi koostuu kolmesta osiosta, jotka ovat tasapaino-, kävelynopeus- ja tuolilta nousu testit. Näiden avulla saadaan tietoa testattavan tasapainon hallinnasta seisten, kävelystä ja alaraajojen lihasvoimasta. SPPB testistön kokonaistulos lasketaan näiden erillisten osioiden yhteenlasketuista pisteistä. Mitä pienempi SPPB testin summapistemäärä (vaihteluväli 0–12 pistettä) on, sitä suurempi riski henkilöllä on toimintakyvyn heikkenemiseen. Summapistemäärän ollessa alle 10 henkilön alaraajojen suorituskyky on alkanut heiketä ja siihen tulee kiinnittää huomiota. Tärkeää on tarkastella kaikkien testin osien tuloksia erikseen, jotta harjoitteluohjelma saadaan tarkoituksen mukaiseksi. Testaajalla ei tarvitse välttämättä olla terveydenhuoltoalan koulutusta, mutta yhdenmukaisen ja luotettavan toteuttamistavan omaksumiseksi suositellaan, että testiä käyttävät henkilöt opettelevat ja harjoittelevat testin toteuttamista kokeneen testiin perehtyneen ammattilaisen ohjauksessa. Testin suorittamiseen tarvitaan sekuntikello, mittanauha, teippiä kävelyradan merkitsemiseen ja tukeva selkänöjallinen, käsinojaton tuoli, jonka istuin-korkeus on 42–44 cm ja istuimen syvyys on 42–45 cm. Vapaata lattiatilaa tulee olla noin kuusi metriä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut](http://www.sivut).)

SPPB testin tasapaino osiossa testattavaa pyydetään riisumaan kengät. Testi suoritetaan sukat jalassa. Testattava asettuu tukevan pöydän tai kaiteen viereen, josta voi ottaa tukea testiasentoa kokeiltaessa ja tarvittaessa testin aikana. Testaaja selittää ja näyttää kunkin suorituksen. Tämän tehtyään testaaja asettuu riittävän lähelle testattavaa, jotta voi tukea testattavaa tarvittaessa asennon kokeilemisen ja testisuorituksen aikana. Testi aloitetaan jalat vierekkäin asennolla. Testattava saa ottaa tukea asettaessaan jalkansa testiasentoon. Tämän jälkeen testattavaa kehoitetaan irrottamaan kätensä tuesta ja testaaja käynnistää sekuntikellon ”NYT”-komennolla. Testin aikana kädet ovat vapaasti vartalon vierellä. Ajanotto pysäytetään, kun 10 sekuntia on kulunut jolloin testaaja sanoo ”SEIS”. Ajanotto pysäytetään aiemmin, jos testattava liikuttaa jalkojaan tai ottaa tukea käsillään. Testattava saa tulokseksi nolla pistettä, jos hän ei pysy jalat vierekkäin asennossa 10 sekuntia. Testi tehdään samalla menetelmällä puolitandem- ja tandem-asennossa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut](http://www.sivut).)

Seuraavaksi tehdään kävelynopeus testi, jonka tarkoituksena on mitata kykyä liikkua paikasta toiseen. Kävelymatkan pituus on neljä metriä ja testattava kävelee sen omalla kävelyvauhdillaan kaksi kertaa. Testattavalla on jalassaan kävelyyn sopivat, tukevat ja luistamattomat kengät. Testin voi suorittaa ilman apuvälinettä tai apuvälineen esimerkiksi rollaattorin kanssa. Testaaja käynnistää sekuntikellon ”NYT”-komennolla, kun testattavan ensimmäisenä lähtöviivan yli astuva jalka koskettaa lattiaa. Ajanotto pysäytetään ”SEIS”-komennolla, kun testattavan ensimmäisenä ”maaliviivan” ylittävä jalka koskettaa lattiaa. Testaaja kulkee testin aikana hieman testattavan jäljessä, että tarvittaessa pystyy tukemaan testattavaa. Kahdesta suorituksesta parempi tulos kirjataan testilomakkeeseen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

Viimeisenä testataan tuolilta ylös nousua. Tämän osion tarkoituksena on arvioida alaraajojen lihasvoimaa sekä kykyä suoriutua jokapäiväiseen elämään liittyvästä toiminnosta. Lähtötilanteessa testattava istuu tuolissa selkä kiinni selkänojassa, käsivarret ristissä rinnan päällä ja jalkapohjat tukevasti lattiassa, jalat pienessä haara-asennossa. Testattava saa kokeilla tuolilta ylös nousua ennen varsinaista suoritusta. Varsinaisessa testissä testattava nousee tuolista viisi kertaa peräkkäin. Testaaja käynnistää kellon ”NYT”-komennolla, kun testattavan selkä irtoaa selkänojasta. Ajanotto pysäytetään sanomalla ”SEIS”, kun testattava on täysin ojentautunut seisomaan viidennen kerran. Testaaja seisoo testattavan vierellä, jotta on valmis tukemaan häntä tarvittaessa. Testaaja laskee ylös nousut ääneen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)

2.5.4 Tasapaino- ja lihaskuntoharjoitukset ja niiden ohjaaminen

Tasapainon ja lihaskunnon harjoittamisessa on otettava huomioon harjoittelijan lähtötaso. Tärkeää on myös harjoittelun säännöllisyys. Lihaskunto ja tasapaino harjoittelun positiiviset tulokset näkyvät jo muutaman viikon jälkeen. Harjoittelun keskeytyminen johtaa saavutettujen vaikutusten häviämiseen jo muutamassa viikossa. Harjoittelun tulee toistua vähintään kaksi kertaa viikossa, koska harvemmin tapahtuva harjoittelu ei kehitä lihaskuntoa riittävästi. Kehittyminen edellyttää oikeanlaista rasituksen ja levon suhdetta sekä harjoittelun aikana että harjoittelukertojen välissä. Harjoittelun edisty-

misen myötä tulee harjoitusten rasittavuutta lisätä, koska samalla tasolla pysyvä harjoittelu ei paranna suorituskykyä. Tasapainon harjoittaminen vaatii sen "häiritsemistä" eli tehdään riittävän monipuolisesti näkö- ja tuntoaisteja sekä tasapainojärjestelmää haastavia harjoitteita. (Ikäinstituutin www-sivut.)

- Kyykistysliikkeen voi tehdä ilman tukea tai tuesta kiinni pitäen esimerkiksi tuolin selkänojasta. Ilman tukea liikkeen suorittaja voi pitää kädet lantiolla tai rentona vartalon vierellä. Liikkeen suorittajaa ohjataan seisomaan selkä suorana ja jalat pienessä haara-asennossa. Tämän jälkeen ohjataan kyykistymään polvia koukistaen ja takamusta alaspäin vieden, kunnes kantapäät alkavat nousta lattiasta. Polvet ja varpaat pidetään eteenpäin liikkeen suorittamisen ajan. Kyykistyksen jälkeen liikkeen suorittaja palaa aloitusasentoon.
- Sivuaskleet ohjataan liikkeen suorittajalle siten, että aloitusasennossa seisotaan ryhdikkäästi, katse eteenpäin ja kädet lantiolla. Ohjataan ottamaan kymmenen sivuaskelta oikealle ja palaamaan takaisin ottamalla kymmenen sivuaskelta vasemmalle.
- Yhden jalan seisonnan voi tehdä tuesta kiinni pitäen ja ilman tukea. Liikkeen suorittaja ohjataan seisomaan ryhdikkäästi, katse eteenpäin. Tämän jälkeen liikkeen suorittaja ohjataan nostamaan toinen jalka ilmaan ja seisomaan yhdellä jalalla. Liike toistetaan vuorotellen kummallakin jalalla.
- Istumasta seisomaan nousu liike voidaan tehdä ilman käsien tukea tai käsillä avustaen. Liikkeen suorittaja istuu tuolilla, jalat tukevasti lattialla. Ohjataan suorittajaa kallistumaan eteenpäin ja nousemaan ylös seisomaan. Käsillä voi ottaa tukea polvista sen verran kuin on välttämätöntä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut.)
- Jalat ja pakarat lihaskuntoliike on vastaava kuin tasapainoliike tuolilta ylös nousu. Tässä ohjataan liikkeen suorittajaa ponnistamaan tuolilta ylös selkä suorana ja jalat tukevasti lattialla, etenkin kantapäät. Ylös nousun jälkeen suorittaja palaa takaisin istuma-asentoon. Liikkeen tuntuessa liian helpolta voi käsiin ottaa käsipainot.

- Polven ojennukset liikkeessä liikkeen suorittaja istuu ryhdikkäästi tuolilla ja ojentaa polvia vuorotellen suoriksi eteen. Liikkeen suorittajalle kerrotaan, että selkä ei saa pyöristyä liikettä tehdessä.
- Käsien vipunostot sivuille liikkeessä suorittaja istuu tuolilla ryhdikkäästi ja nostaa käsivarsia rauhallisesti ulos sivuille olkapäiden tasolle ja laskee kädet alas. Liikkeen suorittajaa ohjataan pitämään ranteen, kyynärvarret ja olkavarret noston ajan samassa linjassa.
- Vatsa rutistukset liike tehdään tuolilla istuen ja ohjataan liikkeen suorittajaa nostamaan kädet kevyesti takaraivolle. Tämän jälkeen ohjataan suorittajaa nostamaan vuorotellen ylös kohti rintaa ja samanaikaisesti pyöristämään ylävartaloa. Liikkeen aikana vedetään napaa kohti selkäranka. Vatsa rutistuksen jälkeen palataan takaisin ryhdikkääseen alkuasentoon.
- Selän ojennukset tuolilla istuen aloitetaan istuen ryhdikkäästi tuolilla, jalat lantion leveydellä. Liikkeen suorittajaa ohjataan tuomaan kädet takaraivolle tai ristimään kädet rintakehälle. Liikkeen suorittajaa ohjataan taivuttamaan ylävartaloa niin pitkälle kuin pystyy siten, että selkä pysyy suorana. Liikkeen suorittamisen jälkeen ohjataan suorittaja palaamaan takaisin alkuasentoon. (Keränen 2014, 95, 100–102.)

2.5.5 Harjoittelupäiväkirja

Harjoittelupäiväkirjan avulla sen täyttäjää saa mahdollisuuden seurata helposti harjoittelumääriään sekä kehitystään ja voi näin motivoitua paremmin liikkumiseen (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 196). Harjoittelupäiväkirjan hyödyt liikkumisen motivoimiseksi on huomattu useissa seurantatutkimuksissa (Vuori, Taimela & Kujala 2012, 325).

Opinnäytetyöntekijät ovat tehneet osallistujille harjoittelupäiväkirjan, jota he voivat täyttää itsenäisen harjoittelun tukena (LIITE 6). Harjoittelupäiväkirjaan he voivat merkitä liikuntaan liittyviä toimintoja päivittäin. Sen täyttämistä ohjattiin osallistujille neljännessä liikuntaan liittyvässä tuokiossa. Harjoittelupäiväkirja oli lukujärjestyksen näköinen ja yhdelle sivulle oli laitettu kaksi viikkoa peräkkäin. Siinä oli valmiina viikonpäivät ja niiden alla tyhjä lokero osallistujien liikuntasuoritusten merkitsemistä varten.

Harjoittelupäiväkirjan yläreunassa oli valmiina esimerkkejä liikuntaan liittyvistä suorituksista.

3 KOHDEORGANISAATIO JA KOHDERYHMÄN KUVAUS

Hopeaharjun palvelukoti Oy Porin Noormarkussa tuottaa palveluja mielenterveyskuntoutujille. Palvelut ovat ympärivuorokautista palveluasumista, hoitoa sekä kuntoutusta. Lisäksi Hopeaharjun palvelukoti tarjoaa sopeutumisvalmennusta ja intervallahoitoa. Asumisympäristönä Hopeaharjun palvelukoti on kodikas, viihtyisä ja turvallinen. Henkilökunta on ammattitaitoista ja moniammatillista. Henkilöstöön kuuluu sairaanhoitajia, lähihoitajia, geronomi, sosionomi, kodinhoitaja ja suurtalousesimies. Henkilökunta on kiinnostunut ylläpitämään ammattitaitoaan koulutuksilla ja työnohjauksella. (Hovikodin- www-sivut.)

Liikuntatuokioon osallistuneet olivat 29 – 60-vuotiaita naisia ja miehiä. Heidät valitsi Hopeaharjun palvelukodin henkilökunta samantasoisien liikuntakyvyn perusteella. Palvelukodin johtajan kanssa sovittiin, että henkilökunta jakaa osallistujille suostumuslomakkeet (LIITE 2), jonka jokainen allekirjoittaa ja täten osoittaa halunsa osallistua projektiin. Henkilökunta keräsi asukkailta suostumuslomakkeet allekirjoitukseen ja he antoivat ne opinnäytetyöntekijöille ensimmäisellä tapaamiskerralla.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli järjestää Hopeaharjun palvelukodin mielenterveyskuntoutujille liikuntaan liittyviä tuokioita. Opinnäytetyön tavoite oli mielenterveyskuntoutujien kiinnostuksen lisääntyminen liikkumiseen. Tavoitteena oli myös, että opinnäytetyön avulla liikunnasta tulisi osa Hopeaharjun palvelukodin arkea. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina olivat ohjaustaitojen kehittyminen ja projektiluonteisen opinnäytetyön suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin oppiminen.

5 PROJEKTISUUNNITELMA

Projekti on kehityshanke ja sille on tyypillistä omat erityispiirteet. Näin se poikkeaa toisista vastaavista kehityshankkeista. Tärkein seikka, mikä projektin määrittää on ainetlaatuus. Kaikkia projekteja yhdistää selkeä tavoite ja tavoite saavutetaan työllä. Projektin toiminnan ohjaus on johdettua sekä suunnitelmallista ja projektia varten laaditaan selkeä toiminta-/toteutussuunnitelma. Toteuttamista varten tarvitaan ryhmä ihmisiä, joille on asetettu roolit sekä vastuualueet ja nämä ihmiset toimivat yhteistyössä. Lisäksi yhteistä projekteille on asetettu aikataulu ja päättymispäivä, taloudelliset reunaehdot ja se, että projektin etenemistä sekä tuloksia kontrolloidaan ja seurataan. Projektityyppejä ovat yritysten sisäiset kehitysprojektit, toimitusprojektit, tutkimusprojektit, toteutusprojektit, rakennusprojektit ja tuotekehitysprojektit. (Kettunen 2009, 15 - 16.)

Tämä opinnäytetyö on toteutusprojekti. Toteutusprojektilla tarkoitetaan ennalta määriteltyä lopputuloksen mukaista toteutusta. Toteutusprojektissa tapahtumat ovat toistuvia, jotka järjestetään joka kerta omana projektinaan. Tiettyjen, selkeiden toimintatapojen noudattaminen yhdistää tapahtumia. Tässä projektityypissä haasteellista on aikataulu, koska se on joustamaton ennalta määritelty tekijä ja muun projektin tulee elää sen mukaan. (Kettunen 2009, 24.)

5.1 Liikunta-aiheisten tapaamisten järjestämisen suunnitelma

Opinnäytetyöntekijät sopivat Hopeaharjun palvelukodin johtajan kanssa tapaamisten ajankohdista sähköpostitse tammikuussa 2015. Tapaamiset sovittiin pidettäviksi maanantaina 9.2.2015, torstaina 12.2.2015, maanantaina 16.2.2015, torstaina 19.2.2015 ja maanantaina 9.3.2015.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla opinnäytetyöntekijät ja asukkaat tutustuvat toisiinsa. Palvelukodin johtaja antaa opinnäytetyöntekijöille suostumuslomakkeet (LIITE 2). Opinnäytetyöntekijät kertovat asukkaille liikunnasta ja sen merkityksestä. Halukkaalle

tehdään lyhyt fyysisen suorituskyvyn testi SPPB (LIITE 4). Asukkaille tarjotaan tuokion päätteeksi kahvia ja pullaa sekä heille annetaan täytettäväksi palautelomakkeet (LIITE 7), jotka kerätään tilaisuuden päätteessä.

Toisella tapaamiskerralla keskitytään tasapainoon, sen merkitykseen ja ylläpitoon päivittäisessä toiminnassa. Asukkaita ohjataan tekemään neljä tasapainoharjoitusta, joita toistetaan 10 kertaa kolmen sarjoissa (LIITE 5). Tapaamiskerran päätteeksi juodaan kahvit ja asukkaat antavat palautteen.

Kolmannen tapaamiskerran aiheena on lihaskuntoharjoittelu, josta pidetään lyhyt selvitys. Sen jälkeen tehdään neljä lihaskuntoharjoitusta kolmen sarjoissa omaa kehoa hyödyntäen ja tuolia apuvälineenä käyttäen (LIITE 5). Tuokion päätteeksi juodaan kaakaota sekä asukkailta kerätään jälleen palautelomake.

Neljännellä tapaamiskerralla kerrotaan arkiliikunnasta ja miten se toteutuu päivittäisessä toiminnassa. Asukkaita perehdytetään harjoittelupäiväkirjan käyttöön (LIITE 6). Asukkaiden kanssa tehdään kävelyretki kilometrin päässä sijaitsevalle kylätalolle. Siellä grillataan nuotiolla kodassa makkaraa ja juodaan mehua. Palvelukodille takaisin palatessa asukkaita pyydetään täyttämään vielä palautelomake.

Näiden tapaamiskertojen jälkeen osallistujat saavat harjoitella itsenäisesti kaksi viikkoa ja harjoittelun tueksi heille annetaan harjoittelupäiväkirja. Itsenäisen harjoittelujakson jälkeen on viimeinen yhteistapaaminen, jossa käydään läpi harjoituspäiväkirjoihin kirjattuja merkintöjä ja halukkaille tehdään uudelleen lyhyt fyysisen suorituskyvyn testi SPPB (LIITE 4), jolla selvitetään, onko testituloksissa muutoksia verrattuna ensimmäiseen testaukseen. Lopuksi asukkaat antavat palautetta projektin onnistumisesta palautelomakkeella (LIITE 7) ja henkilökunnalta palautetta pyydetään suullisesti.

5.2 Resurssi- ja riskianalyysi

Resurssilla tarkoitetaan toiminnassa tarvittavia voimavaroja. Niillä tarkoitetaan henkilövoimavarojen lisäksi toiminnassa tarvittavia materiaaleja, toimitiloja ja rahoitusta.

(Suomen Projekti-instituutti Oy:n [www-sivut](#).) Yksi projektityön haasteista on nimenomaan resurssien hallinta projektin aikana. Tavallista on, että projektissa tulee ongelmia jonkin resurssin saatavuuden tai käytön osalta. (Kettunen 2009, 162.) Tämän opinnäytetyön tärkeimmät resurssit ovat opinnäytetyöntekijät, osallistujat, aikataulu- tus, kirjallinen materiaali ja kohdeorganisaation maksamat tarjottavat sekä grillauksessa tarvittavat materiaalit. Opinnäytetyöntekijät ottavat mukaan SPPB testiä varten sekuntikellon ajan ottamiseen, mittanauhan kävelymatkan mittaamiseen ja teippirullan kävelymatkan merkitsemiseen sekä liukuesteen jalkojen alle tuoilta ylösnousu testiä varten.

Riskianalyysillä kartoitetaan niitä tekijöitä, jotka saattavat hankaloittaa tai tehdä projektin toteuttamisen mahdottomaksi. Tämän vuoksi riskien kartoitus ennen projektin alkua on välttämätöntä, jotta niihin voidaan varautua ennakkoon. (Suomen Projekti-instituutti Oy:n [www-sivut](#).) Tärkein tehtävä riskien hallinnalla on riskien tunnistaminen ja varautumissuunnitelman laatiminen. Riskianalyysi tehdään ennen projektin alkua ja se kuuluu osaksi projektisuunnitelmaa. Riskejä ja niiden toteutumista seurataan osana projektiryhmän kokouksia sekä osana ohjausryhmän toimintaa. Hyvin tehty riskianalyysi tukee ja auttaa näiden tilanteiden hallinnassa. (Kettunen 2009, 75 - 76.)

Riskeiksi määriteltäviä tekijöitä toteutusprojektissa on useita esimerkiksi kohderyhmän valinta, sää olosuhteet, projektin kiinnostavuus ja muiden samankaltaisten tapahtumien/tilaisuuksien tarjonta. Projektin edetessä voi tulla vastaan yllättäviä tekijöitä ja näihin tulee varautua etukäteen pohditulla varautumissuunnitelmalla. Toteutusprojektin onnistumista voidaan arvioida vasta toteutuksen jälkeen. (Kettunen 2009, 25.) Tämän projektin suurin riski on mielenterveyskuntoutujien haluttomuus osallistua projektiin sekä yhteisten aikojen löytäminen kaikille osapuolille sopiviksi. Opinnäytetyöntekijöiden mahdollinen sairastuminen on myös riski. Opinnäytetyöntekijät pyrkivät ensimmäisellä tapaamiskerralla luomaan sellaisen ilmapiirin, jossa asukkaat kokevat projektin eräänlaisena uutena ja mielenkiintoisena mahdollisuutena eivätkä uhkana. Asukkaat otetaan huomioon yksilöllisesti ja kunnioittavasti. Aikataulujen yhteensovittaminen vaatii opinnäytetyöntekijöiden joustamista ja omien aikataulujen muokkaamista niin, että kaikki tapaamiset voidaan järjestää kaikille osapuolille sopivina aikoina. Jos opinnäytetyöntekijät sairastuvat, voidaan tapaaminen siirtää myöhempään ajankohtaan.

5.3 Aikataulu

Opinnäytetyön suunnittelu aloitettiin keväällä 2014, jolloin opinnäytetyöntekijät kävivät tapaamassa Hopeaharjun palvelukodinjohtaja Kurppaa. Seuraavan kerran opinnäytetyön tekijät kävivät tapaamassa Hopeaharjun palvelukodin johtajaa 28.10.2014. Tällöin käytiin yhdessä läpi Kurpan toiveita tulevasta liikuntaan liittyvistä tuokioista ja niiden ajankohdista. Yhteistyösopimus (LIITE 10) allekirjoitettiin Hopeaharjun palvelukodin johtaja Kurpan kanssa 29.12.2014. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus (LIITE 3) toteutettiin vuoden 2015 helmi-maaliskuun aikana. Projektipäiväkirja on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 8).

5.4 Arviointisuunnitelma

Projektisuunnitelmaan liittyy arviointisuunnitelma. Arviointisuunnitelmaa voidaan muokata projektin edetessä. Arviointisuunnitelmassa kartoitetaan arvioinnin tekeminen, odotukset sekä, millaista tietoa arvioinnista halutaan saada. Arvioinnin tavoitteiden saavuttamiseksi arviointisuunnitelma tulee laatia huolellisesti. (Hyttinen 2006, 28 - 30.) Tässä projektissa onnistumista arvioidaan projektiin osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien palautteiden perusteella. Palautetta heiltä pyydetään tapaamiskertojen jälkeen palautelomakkeella (LIITE 7). Henkilökunnalta pyydetään suullista palautetta viimeisellä tapaamiskerralla. Opinnäytetyöntekijät arvioivat yhdessä toteutuskertojen jälkeen tuokioiden onnistumista.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Opinnäytetyöntekijät lähettivät sähköpostia Hopeaharjun palvelukodin johtaja Kurpalle toteutusten aloittamista edeltävällä viikolla torstaina 5.2.2015. Viestissä opinnäytetyöntekijät muistuttivat vielä projektin toteutuksen aloittamisajankohdasta ja tiedustelivat, onko kohdeorganisaatioissa herännyt kysymyksiä projektista sekä, onko osallistujamäärä jo selvillä. Viestiin vastasi Hopeaharjun henkilökunnasta sosionomi

Urpunen, jonka palvelukodin johtaja oli nimennyt projektin yhdyshenkilöksi. Vies-tissä Urpunen vastasi, että osallistujia on noin kuusi henkilöä ja kertoi aikataulun so-pivan. Mitään kysymyksiä kohdeorganisaatiosta ei tullut.

6.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäinen tapaaminen mielenterveyskuntoutujien kanssa Hopeaharjun palveluko-dissa oli maanantaina 9.2.2015 kello 17.00. Opinnäytetyöntekijät menivät Hopeahar-juun sovittua aikaisemmin, koska tarkoituksena oli tehdä alkuvalmistelut ennen ryh-män tapaamista.

Opinnäytetyöntekijät saivat henkilökunnalta listan osallistujista. Listan mukaan osal-listujia oli yhdeksän henkilöä. Opinnäytetyöntekijät saivat myös allekirjoitetut suostu-muslomakkeet tuokioihin tulevilta. Henkilökunnalle annettiin allekirjoitettu yhteistyö-sopimus (LIITE 10) Kurpalle toimitettavaksi.

Tuokion järjestämiseen suunnitellussa tilassa oli iso pöytä ja opinnäytetyöntekijät ha-kivat pöydän ympärille lisää tuoleja, jotta kaikki mahtuisivat istumaan. Lyhyen fyysi-sen suorituskyvyn testistön (SPPB) kävelytestiä varten mitattiin lattiaan neljän metrin matka ja se merkittiin teipillä valmiiksi.

Osallistujat tulivat yksitellen paikalle ja yhdeksästä ilmoitetusta paikalle saapui kah-deksan. Tapaamisen alkaessa yksi asukas, jonka nimi ei ollut nimilistalla, halusi tulla myös mukaan. Viimeisenä mukaan tullut kuntoutuja allekirjoitti suostumuslomakkeen ja tapaaminen aloitettiin.

Tuokion aluksi opinnäytetyöntekijät esittelivät itsensä ja kertoivat osallistujille pro-jektista sekä tulevista tuokioista. Tämän jälkeen osallistujat saivat esittäytyä ja jokai-nen sai halutessaan kertoa itsestään lyhyesti. Osallistujien itsensä esittely oli pääasi-assa nimen kertomista muutamaa pidempää esittelyä lukuun ottamatta.

Ensimmäisen tuokion aiheena oli yleisesti liikunta ja kyseistä aihetta käytiin läpi osallistujien kanssa keskustellen. Opinnäytetyöntekijät jakoivat osallistujille ensimmäiseen tuokioon liittyvän kirjallisen materiaalin (LIITE 9). Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijät kertoivat SPPB testistä, johon jokainen sai halutessaan osallistua. Aluksi neljä osallistujaa kertoi halukkuutensa testiin, mutta lopulta kaikki yhdeksän osallistujaa halusivat testin tehdä. Jokainen osallistuja suoritti testin kolme osaa. Toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi testin tekemisessä ja otti aikaa suorituksista ja toinen kirjoitti jokaiselle osallistujalle testipaperiin tulokset. Testin tulokset kerrottiin osallistujille. Testiin osallistuneiden tasapaino ja liikuntakyky osoittautuivat hyviksi, sen sijaan osallistuneiden lihaskunnossa oli suuria eroja.

Osallistujille jaettiin lopuksi palautelomakkeet (LIITE 7) joiden täyttämässä oheistettiin. Jokainen osallistuja täytti ja palautti palautelomakkeen.

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä palvelukoti Hopeaharjun henkilökunta oli onnistunut hyvin osallistujien valitsemisessa. Osallistujien iät vaihtelivat 29 ja 60 vuoden välillä. Ryhmä koostui erilaisista ihmisistä, joista osa oli hiljaisia ja osa selvästi aktiivisimpia kuntoutujia. Tapaamisen alussa kahden osallistujan kesken tuli keskinäistä sanomista ja erimielisyyttä. Opinnäytetyöntekijät saivat heidät rauhoittumaan kertomalla ryhmän toimintatavoista. Sovittiin, että kunnioitetaan jokaisen puheenvuoroa ja pidetään keskustelu toisia kunnioittavana. Osallistajat huomioivat tämän ja keskinäinen kunnioitus näkyi myös testien suorittamisen aikana. Jokainen osallistuja sai vuorollaan tehdä rauhassa testin osiot ja osallistajat kannustivat toistensa suorituksia opinnäytetyöntekijöiden kanssa. Ryhmässä vallitsi innokas ja aktiivinen ilmapiiri.

Opinnäytetyöntekijät kävivät yhdessä läpi ryhmän ohjaamista ja tapaamisen onnistumista tuokion jälkeen. Heistä tapaaminen oli onnistunut. Opinnäytetyöntekijöillä on aiempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta, joten uuden ryhmän ohjaaminen ja opinnäytetyöntekijöiden välinen toiminta oli luontevaa. Opinnäytetyöntekijät saivat ryhmän hallittua ja osallistajat toimimaan aktiivisesti ja yhteistyössä, vaikka välillä piti puuttua määrätietoisesti osallistujien välisiin erimielisyyksiin. Toimintatuokion aihe ja SPPB testi olivat osallistujien mielestä kiinnostavia. Tämä näkyi opinnäytetyöntekijöiden mielestä siinä, että vain kaksi osallistujaa poistuu tuokion aikana. Ensimmäinen

poistuminen oli wc:ssä käynti ja toinen oli omaisen tapaaminen. Haastavana opinnäytetyöntekijät pitivät testin tuloksien merkitsemistä sekä tulkitsemista. Ensimmäisen tapaamisen kestoksi oli suunniteltu tunnista puoleentoista tuntiin ja se kesti runsaan tunnin. Suunniteltu aikataulu piti hyvin. Ennalta sovittu kahvitarjoilu tuokion päätteeksi peruuntui, koska osallistujat menivät syömään päivällisen heti tuokion jälkeen. Henkilökunnan kanssa sovittiin, että toimitaan näin myös seuraavilla tapaamiskerroilla, koska asukkaiden päivällinen on aina tuokioiden jälkeen.

6.2 Toinen tuokio

Toinen tapaaminen Hopeaharjun palvelukodissa oli 12.2.2015 torstaina kello 17.00 ja sen aiheena oli tasapaino. Opinnäytetyöntekijät olivat paikalla noin kello 16.50. He järjestivät tapaamistilan tuokiota varten hakemalla tuoleja lisää ja asettelemalla ne puoliympyrän muotoon.

Osallistujat eivät tulleet sovitusti paikalle. Opinnäytetyöntekijöillä oli nimilista osallistujista, jonka avulla Hopeaharjun henkilökunta sai osallistujat pian kokoon ja toimintatuokio pääsi alkamaan ajallaan. Ryhmän koko kasvoi yhdellä osallistujalla, joka viimeksi oli estynyt tulemaan. Osallistujia oli tällä kertaa kymmenen.

Toimintatuokio aloitettiin keskustelemalla tasapainoon liittyvistä asioista. Keskustelun pohjana käytettiin kirjallista materiaalia (LIITE 9), joka jaettiin kaikille osallistujille. Keskustelua syntyi ja osallistujat saivat kertoa mieleen tulleita asioita.

Teoriaosuuden jälkeen opinnäytetyöntekijät kävivät osallistujien kanssa läpi neljä tasapainoharjoitusta. Kahta osallistujaa lukuun ottamatta kaikki kykenivät tekemään tasapainoharjoitukset opinnäytetyöntekijöiden ohjaamana. Toisen osallistujan nilkassa esiintyi särkyä vanhasta vammasta johtuen ja hän joutui jättäytymään sivuun ensimmäisen tasapainoharjoituksen jälkeen. Toinen osallistuja keskeytti tasapainoharjoitusten tekemisen niskasäryn vuoksi.

Tasapainoliikkeiden suorittamisen jälkeen jaettiin palautelomakkeet (LIITE 7). Yhdeksän osallistujaa kymmenestä täytti ja palautti lomakkeen. Tuokio päättyi kello 18.00.

Tuokio meni suunnitelman mukaisesti. Ajallisesti opinnäytetyöntekijät onnistuivat ja suunniteltu ohjelma sekä järjestys toteutuivat. Tuokion päätteeksi suunniteltu kahvitarjoilu jäi pois, kuten edellisellä tapaamiskerralla oli henkilökunnan kanssa sovittu. Tasapainoharjoitusten ohjeistaminen onnistui hyvin. Osallistujien oli helppo toteuttaa liikkeitä opinnäytetyöntekijöiden antaman mallin mukaisesti. Ryhmässä vallitsi rauhallisempi ilmapiiri kuin ensimmäisellä tapaamiskerralla. Ryhmän hiljaisimmat olivat tällä kertaa aktiivisemmin mukana keskustelussa kuin ensimmäisellä kerralla. Opinnäytetyöntekijät kävivät tuokiota jälkeensä läpi ja arvioivat yhdessä toimintaansa ja ryhmänohjausta.

6.3 Kolmas tuokio

Kolmas tuokio pidettiin 16.2.2015 maanantaina kello 17 - 18.10. Tuokion teemana oli lihaskunto. Opinnäytetyöntekijät järjestivät toimintatuokiossa käytettävän tilan kuntoon. He hakivat lisää tuoleja, jotka järjestettiin puoliympyrän muotoon. Henkilökunnan kanssa sovittiin, että tälläkään kertaa kahvitarjoilua ei järjestetä.

Osallistajat eivät olleet tulleet sovitusti paikalle, joten opinnäytetyöntekijät hakivat asukkaita ruokasalista ja asukashuoneista. He pyysivät henkilökuntaa avustamaan osallistujien paikalle saamiseksi. Kaksi osallistujaa saapui paikalle pian, mutta muita odoteltiin hetken aikaa. Osallistujia saapui lopulta kahdeksan. Kaksi aikaisempiin tapaamisiin osallistunutta ei tullut paikalle ollenkaan; toinen huonovointisuuden vuoksi, toinen halusi jäädä ruokailemaan.

Tuokio aloitettiin keskustelemalla lihaskunnosta ja opinnäytetyöntekijät kertoivat teoriatietoa siitä. Osallistajat kertoivat omia näkemyksiään lihaskunnan parantamisesta sekä keinoja, miten he ovat sen parantamiseen vaikuttaneet. Ryhmäläisille jaettiin tuokioon liittyvä kirjallinen materiaali (LIITE 9).

Tällä kertaa ryhmästä pois jääneet osallistujat olivat aiemmissa tapaamisissa olleet aktiivisimpia keskustelijoita. Heidän poissa ollessaan aiemmin hiljaisemmat ottivat keskusteluun enemmän osaa. Ryhmässä vallitseva ilmapiiri oli tällä kertaa hyvin rauhallinen ja osa osallistujista oli väsyneen oloisia. Keskustelun aikana ilmeni, että osa heistä oli ollut aiemmin päivällä uimassa uimahallissa, josta väsymys johtui.

Teoriaosuuden jälkeen osallistujien kanssa tehtiin lihaskuntoharjoituksia. Jokainen oli aktiivisesti mukana harjoitusten tekemisessä. Toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi harjoituksia ja toinen oli rollaattorin avulla liikkuvan osallistujan tukena harjoituksia tehtäessä.

Harjoitusten jälkeen keskusteltiin, miltä liikkeet olivat tuntuneet ja jaettiin osallistujille palautelomakkeet (LIITE 7) täytettäväksi. Jokainen osallistuja täytti palautelomakkeen.

Tuokio meni suunnitelman mukaan muuten paitsi, että aloittaminen viivästyi noin 10 minuuttia, koska osallistujat eivät tulleet paikalle ja heitä piti hakea. Tämän vuoksi suunniteltu tapaamisen lopetusaika ylittyi. Opinnäytetyöntekijät kokivat onnistuneensa tuokion järjestämisessä, koska osallistujia saatiin paikalle pienen etsiskelyn jälkeen suunniteltu määrä ja kaikki olivat aktiivisesti mukana. Opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen työnjako oli luontevaa ja yhteistyö toteutui hyvin. Keskustelun aluksi osallistujia tarvitsi kannustaa kertomaan kokemuksia ja ajatuksia lihaskuntoon liittyen, mutta lopulta he innostuivat itsekkin niistä kertomaan. Lihaskuntoharjoitusliikkeet onnistuivat kaikilta hyvin. Niiden suorittaminen oli osallistujille selkeää, kun toinen opinnäytetyöntekijöistä oli edessä näyttämässä esimerkkiä. Opinnäytetyöntekijät keskustelivat tuokion jälkeen omasta sekä ryhmän onnistumisesta.

6.4 Neljäs tuokio

Neljäs tuokio pidettiin suunnitellusti torstaina 19.2.2015 kello 14.00- 16.00. Tuokion aiheena oli arki/hyötyliikunta. Ohjelmassa oli kävely Hopeaharjun lähellä sijaitsevalle kylätalolle, jossa oli tarkoitus grillata makkaraa ja juoda mehua sekä keskustella arki/hyötyliikunnasta. Hopeaharjulta matkaa kylätalolle on noin yksi kilometri.

Opinnäytetyöntekijät kävivät ennen tuokion aloittamista kylätalolla sijaitsevassa kodassa katsomassa, että siellä on polttopuut valmiina. Yksi osallistujista oli mennyt kodalle etukäteen ja tehnyt nuotion valmiiksi. Hän tuli iloisena opinnäytetyöntekijöitä vastaan ja toivotti heidät tervetulleiksi. Hän jäi pitämään nuotiossa tulta sillä aikaa, kun opinnäytetyöntekijät hakivat muut osallistujat.

Muutama tuokioon tuleva odotti ulkovaatteet päällä Hopeaharjun pihalla ja osaa odoteltiin hetken aikaa. Tällä välin opinnäytetyöntekijät hakivat Hopeaharjun keittiöltä makkarat ja mehut. Tuokioon osallistui myös yksi Hopeaharjun henkilökunnasta. Hän käveli ryhmän mukana kylätalolle. Osallistujia oli kahdeksan, joista yksi oli odottamassa kylätalolla. Kaksi aiemmissa ryhmissä mukana ollutta ei osallistunut tähän tapaamiseen huonon fyysisen kuntonsa vuoksi. Toinen opinnäytetyöntekijöistä käveli ryhmän kärjessä ja toinen perässä hitaammin kävelevien osallistujien kanssa. Matkalla heräsi monenlaista keskustelua, josta kävi muun muassa ilmi, että osallistuminen oli mieleistä. Kävely kylätalolle kesti noin 20- 25 minuuttia.

Kodassa makkarat laitettiin nuotiolle ja keskusteltiin kuulumisista. Osallistujat kertoivat samalla viikolla olleesta laskiaistapahtumasta, jossa he olivat päässeet kokeilemaan moottorikelkkailua. Ajatuksia herätti myös arkiliikunta, joka varsinaisesti oli tuokion aihe. Opinnäytetyöntekijät kertoivat teoriatietoa arkiliikunnasta ja aiheesta heräsi myös keskustelua. Osallistujat, jotka söivät nopeammin kuin muut, olisivat halunneet lähteä takaisin heti syötyään, mutta sovittiin, että Hopeaharjulle palataan ryhmänä.

Paluumatkalla tuokioon osallistuneet kertoivat, että oli ollut mukava päästä grillamaan. Osallistujat ja opinnäytetyöntekijät olivat tyytyväisiä tuokioon. Paluumatkalla ryhmään osallistunut työntekijä kyseli ryhmäläisiltä halukkuudesta osallistua samantapaiseen ohjelmaan jatkossa. Osa osallistujista oli halukkaita jatkamaan ohjattuja liikuntaa liittyviä tuokioita. Työntekijä innostui liikuntaan liittyvien tuokioiden järjestämisestä. Opinnäytetyöntekijät kertoivat hänelle tuokioiden sisällöistä ja tehdyistä harjoituksista, jotta hän voisi niitä käyttää apuna tuokioiden järjestämisessä.

Hopeaharjulla osallistujat täyttivät palautelomakkeet (LIITE 7) ja opinnäytetyöntekijät jakoivat heille arki/hyötyliikuntaan liittyvän kirjallisen materiaalin (LIITE 9). Lisäksi osallistujille annettiin harjoittelupäiväkirjat (LIITE 6) ja ohjattiin heitä niiden täyttämässä. Työntekijälle annettiin myös materiaalia lihaskuntoliikkeistä ja tasapainoharjoituksista.

6.5 Viides tuokio

Viidennen tuokion tarkoituksena oli kokoontua kolmen viikon itsenäisen harjoittelun jälkeen arvioimaan osallistujien liikkumisessa tapahtuneita mahdollisia muutoksia. Osallistujille tehtiin uudelleen SPPB- testi ja katsottiin sen avulla, olivatko tulokset muuttuneet ensimmäisen testauksen jälkeen. Tämä toimintatuokio järjestettiin Hopeaharjulla maanantaina 9.3.2015 kello 17.00 – 18.00.

Kaksi osallistujaa oli paikalla odottamassa tuokion alkamista. Henkilökunta ja opinnäytetyöntekijät kävivät hakemassa muita osallistujia yhteisistä tiloista sekä asukashuoneista. Osallistujien saapumista odotellessa opinnäytetyöntekijät mittasivat kävelytestiä varten lattiaan neljän metrin matkan ja se merkittiin teipillä.

Osallistujia tuli paikalle kuusi. Opinnäytetyöntekijät eivät tiedä, miksi muut ryhmäläiset eivät saapuneet. Tuokio aloitettiin kuulumisten vaihtamisella. Osallistujilta kysyttiin itsenäisen harjoittelun aikana tehtyjä liikuntasuorituksia. Muutamat osallistujat olivat käyneet satunnaisesti kävelyllä ja muutama oli osallistunut palvelukodin järjestämään liikuntaan esimerkiksi uimahallireissuun. Harjoittelupäiväkirjaa (LIITE 6) ei käyty läpi osallistujien kanssa, koska sen tarkoitus oli toimia vain omaehtoisen liikkumisen tukena. Osallistujista useampi kertoi, ettei ollut harjoittelupäiväkirjaa täyttänyt.

Kaikki paikalla olleet osallistujat halusivat, että SPPB testi (LIITE 4) tehdään. Testin tulokset yllättivät positiivisesti, koska kaikkien osallistujien suorituksissa oli tapahtunut kehitystä. Ensimmäisellä testauskerralla heikoimmat tulokset tulivat lihaskunnosta, mutta toisella testauskerralla lihaskunnossa oli tapahtunut kehitystä. Osallistujat olivat varsin tyytyväisiä tuloksiin ja opinnäytetyöntekijöille jäi ajatus, että tämän positiivisen kokemuksen myötä kiinnostus liikkumiseen olisi lisääntynyt.

Lopuksi osallistujilta pyydettiin palaute aiemminkin kerroilla tutuksi tulleella palautelomakkeella (LIITE 7). Osallistujille kerrottiin, että he voivat kirjoittaa lomakkeeseen myös omin sanoin palautetta, jos näin tahtovat. Opinnäytetyöntekijät kiittivät osallistujia aktiivisesta osallistumisesta tuokioihin ja tämän jälkeen osallistujat lähtivät päivälliselle.

7 ARVIOINTI

Projekti on oppimisprosessi ja sen myötä tulevat kokemukset ovat arvokkaita. Projektiin kuuluu alkamis- ja loppumisajankohdat. Se saadaan päätökseen silloin, kun kaikki projektisuunnitelmassa määrätyt tehtävät on saatu suoritettua ja lopputulos hyväksyttyä. Opinnäytetyön kirjallisen osuuden laatiminen sekä sen loppuunsaattaminen ovat projektin päätös. (Ruuska 2008, 266.)

7.1 Opinnäytetyöntekijöiden arviointi tuokioista ja tavoitteiden saavuttamisesta

Tuokiot onnistuivat projektisuunnitelman mukaisesti aikataulussa. Tuokioiden kesto oli sopiva ajatellen ryhmäläisten motivaation ylläpitämistä. Osallistujien kohtaaminen ja heidän kiinnostuksensa tuokioihin oli opinnäytetyöntekijöiden mielestä palkitsevaa. Ryhmä oli aktiivinen ja osallistuva. Tuokioiden aikana ilmeni, että osallistujat olivat kiinnostuneempia ryhmässä liikkumiseen kuin itsenäiseen harjoitteluun.

Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät olivat pienimuotoiset luennot ja niihin liittyvät osallistujille jaetut luentomateriaalit, SPPB testi, ohjaus, motivointi ja harjoittelupäiväkirja. Pienimuotoiset luennot toteutettiin keskustelun ohessa ja tämä osoittautui hyväksi, sillä osallistujat saivat itse tuoda ajatuksiaan esille käsiteltäviin aiheisiin liittyen. Jaetun luentomateriaalin osallistujat ottivat mielellään vastaan. SPPB testi antoi tuloksia osallistujien toimintakykyyn liittyen ja tulosten saaminen motivoi ryhmäläisiä. SPPB testi antoi selkeän tuloksen tasapainoon, lihaskuntoon ja liikkumiseen liittyen.

Tuokioissa tehtyjen harjoitusten ohjaaminen onnistui, koska opinnäytetyöntekijät olivat mukana harjoituksia tehdessä. Ohjauksessa huomioitiin myös osallistujien yksilölliset erot ja toimittiin niiden vaatimalla tavalla. Opinnäytetyöntekijät motivoivat osallistujia ottamalla heidät yksilöllisesti huomioon, luomalla ryhmälle avoimen ja osallistujalähtöisen ilmapiirin. Harjoittelupäiväkirjan täyttöä ohjeistettaessa ryhmäläiset kertoivat sen olevan helposti ymmärrettävä. Osallistujat eivät olleet käyttäneet harjoittelupäiväkirjaa liikkumisen tukena.

Projektisuunnitelmasta poiketen tuokioiden loppuun suunnitelluista kahvitarjoiluista luovuttiin koska, osallistujien päivällinen ajoittui tuokioiden kanssa samaan aikaan. Osallistujat eivät kaivanneet kahvia tuokioiden päätteeksi ja heidän mielenkiintonsa säilyi tuokioihin ilman kahvitarjoiluakin.

Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli pitää ryhmän ilmapiiri rentona ja keskusteltavana. Tämä tavoite saavutettiin ja rento ilmapiiri motivoi myös ryhmäläisiä. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina oli ryhmänohjaustaitojen kehittyminen. Opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen yhteistyö sujui luontevasti ja työnjako oli selkeää. Ryhmänohjaaminen sai opinnäytetyöntekijät haastavaankin tilanteeseen ja ryhmänohjaamisessa vaadittiin selkeiden toimintamallien luomista ryhmän toimimiseksi. Tilanteen haltuunotto onnistui ja osallistujien välille saatiin luotua hyvä yhteishenki. Ryhmänohjaustaidot karttuivat ja uusien ryhmien ohjaamiseen opinnäytetyöntekijät saivat valmiuksia ja rohkeutta. Henkilökohtaisiksi tavoitteiksi asetettiin myös projektituonteisen opinnäytetyön suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin oppiminen. Opinnäytetyöntekijät ovat kokeneet oppineensa projektityö taitoja. Projektin sisäistäminen teoriassa on tullut tutuksi opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyöntekijät ovat ymmärtäneet, että suunnitteluvaiheen huolellinen tekeminen on tärkeää toteutuksen onnistumisen kannalta.




Opinnäytetyöntekijät olivat tyytyväisiä, koska viidenteen tuokion osallistunut henkilökunnan jäsen osoitti mielenkiintoa liikuntaryhmän vetämiseen jatkossa. Tämän mukaan opinnäytetyöntekijöiden tavoite saada säännöllinen liikuntaryhmä Hopeaharjun palvelukotiin olisi saavutettu.

7.2 Osallistujien ja palvelukodin henkilökunnan arviointi tuokioista

Tässä projektissa mielenterveyskuntoutujilta saadun arvioinnin apuvälineenä käytettiin palautelomaketta (LIITE 7), jonka opinnäytetyöntekijät laativat. Palautelomakkeesta tehtiin mahdollisimman yksinkertainen ja vastausvaihtoehdot oli valmiina hymiöiden muodossa. Kysymyksiä oli lomakkeessa neljä. Osallistujat kokivat, että palautteen antaminen laaditulla lomakkeella oli helppoa. Viimeisellä kerralla opinnäytetyöntekijät ehdottivat, että osallistujat voivat kirjoittaa lomakkeen loppuun vapaamuotoisia kommentteja tuokioista. Opinnäytetyöntekijät pohtivat, että jatkossa projektitoita tehdessä vastaavanlaisen palautelomakkeen käyttö ei ole hyvä idea, koska palautteiden kirjaaminen osaksi opinnäytetyötä oli opinnäytetyöntekijöiden mielestä haastavaa.




Ryhmään osallistuneet mielenterveyskuntoutujat toivoivat vastaavanlaista säännöllisesti kokoontuvaa liikuntaryhmää jatkossakin. Ryhmäläisten omien sanojen mukaan liikkumaan lähteminen on helpompaa ryhmän mukana kuin itsenäisesti. Kohdeorganisaation ulkopuolinen ryhmänvetäjä koettiin motivoivana asiana.

Ensimmäisessä tuokiossa osallistujia oli yhdeksän. He antoivat palautteen (TAULUKKO 1), jonka perusteella palaute tuokiosta oli kokonaisuudessaan hyvä.

<u>Ensimmäinen Tuokio 9.2.2015</u>			
Oliko tuokio mielenkiintoinen?	9	0	0
Kiinnostuitko liikunnan harrastamisesta jatkossa?	9	0	0
Piditkö tuokion sisältöä tärkeänä?	9	0	0
Onnistuivatko opinnäytetyöntekijät tuokion järjestämisessä?	9	0	0

Taulukko 1. Ensimmäinen tuokio.

Toiseen tuokioon osallistui kymmenen henkilöä. Tuokion päätteeksi osallistujat antoivat palautteen (TAULUKKO 2). Yksi osallistujista ei antanut palautetta, koska poistui ennen tuokion loppumista. Osallistujien antaman palautteen mukaan tuokio oli mielenkiintoinen ja kiinnostusta heräsi myös liikunnan harrastamiseen. Tuokion sisältö ei kolmen palautteen antajan mukaan ollut tärkeä. Osallistujien mielestä opinnäytetyöntekijät onnistuivat tuokion järjestämisessä.

<u>Toinen Tuokio 12.2.2015</u>			
Oliko tuokio mielenkiintoinen?	8	1	0
Kiinnostuitko liikunnan harrastamisesta jatkossa?	8	1	0
Piditkö tuokion sisältöä tärkeänä?	6	3	0
Onnistuivatko opinnäytetyöntekijät tuokion järjestämisessä?	9	0	0

Taulukko 2. Toinen tuokio.




Kolmanteen tuokioon osallistui kahdeksan ja jokainen heistä antoi tuokion päätteeksi palautteen (TAULUKKO 3). Jokaisen osallistujan mielestä tuokio oli mielenkiintoinen ja opinnäytetyöntekijät onnistuivat sen järjestämisessä. Tuokion sisältö ei kahden osallistujan mielestä ollut kovin tärkeää. Yhtä osallistujaa lukuun ottamatta jokainen kiinnostui liikunnan harrastamisesta jatkossa.

<u>Kolmas Tuokio 16.2.2015</u>			
Oliko tuokio mielenkiintoinen?	8	0	0
Kiinnostuitko liikunnan harrastamisesta jatkossa?	7	1	0
Piditkö tuokion sisältöä tärkeänä?	6	2	0

Onnistuivatko opin- näytetyöntekijät tuo- kion järjestämisessä?	8	0	0
---	---	---	---

Taulukko 3. Kolmas tuokio.

Neljännessä tuokiossa osallistujia oli kahdeksan ja kaikki antoivat palautteen (TAULUKKO 4). Palautteiden mukaan osallistujat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä tuokion sisältöön ja sen järjestämiseen.

<u>Neljäs Tuokio 19.2.2015</u>			
Oliko tuokio mie- lenkiintoinen?	7	1	0
Kiinnostuitko lii- kunnan harrasta- misesta jatkossa?	7	1	0
Piditkö tuokion si- sältöä tärkeänä?	7	1	0
Onnistuivatko opinnäytetyönteki- jät tuokion järjes- tämisessä?	7	1	0

Taulukko 4. Neljäs tuokio.

Viidennessä tuokiossa osallistujia oli kuusi. Viiden osallistujan palautteen (TAULUKKO 5) mukaan opinnäytetyöntekijät onnistuivat tuokion järjestämisessä hyvin ja yhden osallistujan mielestä kohtalaisesti. Palaute muihin kysymyksiin oli hyvä.

<u>Viides Tuokio 9.3.2015</u>			
Oliko tuokio mielen- kiintoinen?	6	0	0
Kiinnostuitko liikun- nan harrastamisesta jatkossa?	6	0	0
Piditkö tuokion sisäl- töä tärkeänä?	6	0	0

Onnistuivatko opin- näytetyöntekijät tuo- kion järjestämisessä?	5	1	0
---	---	---	---

Taulukko 5. Viides tuokio.

Osallistujilta saatuja vapaamuotoisia palautteita viimeisessä tuokiossa olivat;

”Hyvä ryhmä, makkaran paisto”

”Hyvä ryhmä, hyvää tietoa, mukavaa, varsinkin makkaran paisto”

”Kivaa oli!”

Henkilökunnan oli vaikea antaa palautetta, koska tuokiot pidettiin osallistujien ja opin-
näytetyöntekijöiden kesken erillisessä tilassa. Poikkeuksena neljäs tuokio, jolloin mu-
kana oli palvelukodin työntekijä. Hän piti tärkeänä liikuntaan liittyviä tuokioita ja
osoitti sen kiinnostuksella vastaavanlaisen toiminnan järjestämiseen jatkossa. Henki-
lökunnan palaute oli positiivista. Heidän mielestään oli hienoa, että mielenterveyskun-
toutujille järjestetään liikuntaan liittyviä tuokioita.

7.3 Resurssien ja riskien arviointi

Opinnäytetyöntekijät pystyivät järjestämään tuokiot ilman vastoinkäymisiä. Osallistu-
jia oli enemmän, kuin alun perin suunniteltiin ja vaikka jokainen ei kaikissa tuokioissa
ollut mukana, pysyi ryhmäkoko sopivana. Aikataulu toteutui suunnitellusti. Osallistu-
jia varten laadittu kirjallinen materiaali toimi pidettävien pienimuotoisten luentojen
runkona ja siitä nousseiden keskusteluiden pohjana. Osallistujat ottivat kirjallisen ma-
teriaalin vastaan mielellään. Yhdeksi resurssiksi oli ajateltu kohdeorganisaation kus-
tantamat tarjottavat, mutta kahvitarjoilusta luovuttiin samaan aikaan olevan päivällisen
vuoksi. Neljänteen tuokioon kohdeorganisaatio oli järjestänyt sovitusti grillauksessa
tarvittavat materiaalit. SPPB testin suorittamiseen tarvittavat välineet oli helposti han-
kittavissa, koska välineet olivat opinnäytetyöntekijöiden omia. SPPB testin tekeminen
oli selkeää ohjeisiin perehtymisen jälkeen.

Projektin suurin riski oli mielenterveyskuntoutujien haluttomuus osallistua projektiin. Osallistujat osoittivat mielenkiintoa tuokioita kohtaan ja tämä riski ei toteutunut. Riskiksi arvioitu opinnäytetyöntekijöiden sairastuminen ei toteutunut, vaan tuokiot pidettiin suunnitellun mukaisesti. Tuokioiden ajankohta ja sisältö toteutui kaikilta osin suunnitellusti.

7.4 Oman ammatillisen kehittymisen arviointi

Projektin suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat tuoneet opinnäytetyöntekijöille ymmärrystä siitä, miten projektilla voidaan kehittää hoitotyötä. Projektissa käytetyt menetelmät voivat tuoda uusia toimintatapoja erilaisiin hoitoalan toimintaympäristöihin. Projektin juurruttamiseen toimintaympäristöissä vaikuttavat monet tekijät. Projektiin osallistuneiden asukkaiden, kohdeorganisaation henkilökunnan ja projektin toteuttajien tarvitsee olla sitoutuneita, jotta projektin tuloksia voidaan hyödyntää. Opinnäytetyöntekijät ovat kokeneet saaneensa tämän projektin myötä valmiuksia ja mielenkiintoa kehittää hoitotyötä projektina.

Opinnäytetyöntekijät ovat saaneet varmuutta ryhmän ohjaamiseen projektin toteuttamisen myötä. Valmiudet ja rohkeus ryhmien ohjaamiseen ovat kasvaneet ja tulevaisuudessa ryhmän ohjaaminen on varmempaa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöntekijät aloittivat tämän projektin suunnittelun keväällä 2014. Tämän opinnäytetyön ideointi alkoi kummankin opinnäytetyöntekijän kiinnostuksesta mielenterveystyöhön. Opinnäytetyöhön liittyvä aihe-seminaari pidettiin toukokuussa 2014 ja suunnitteluseminaari joulukuussa 2014. Aihe-seminaarissa opinnäytetyöntekijät esittivät, että mielenterveyskuntoutujille järjestetään liikuntaan liittyviä tapaamisia kohdeorganisaation kuntosalilla sekä toiminnallisella ulkoilualueella. Suunnitelma muuttui, koska kohdeorganisaatiossa oli käynnissä mittavat remontit ja projektin toteuttamisvaiheessa edellä mainitut tilat eivät olleet vielä käytettävissä. Projekti toteutettiin

lopulta viitenä eri tuokiona. Sisältö liittyi kohdeorganisaatiosta tulleisiin toiveisiin eli tasapainoon, lihaskuntoon ja arkiliikuntaan. Projektiin osallistuneet mielenterveyskuntoutajat valitsi kohdeorganisaation henkilökunta samantasoisen liikuntakyvyn perusteella. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä tämä oli hyvä ratkaisu.

Projektin suunnittelu oli opinnäytetyöntekijöiden mielestä haastavaa. Haasteellisuus johtui yhteisen aikataulun sovittamisesta kohdeorganisaation ja opinnäytetyöntekijöiden välillä. Kohdeorganisaatiossa oleva remontti vaikeutti sopivan ajankohdan löytämistä projektin toteutukselle ja opinnäytetyöntekijöiden tarvitsi kiirehtiä aikataulun kanssa opintojen etenemisen vuoksi. Projektisuunnitelma oli lopulta opinnäytetyöntekijöiden mielestä hyvä ja tarpeeksi yksityiskohtainen, jotta projektin toteuttaminen voisi onnistua.

Projektin toteutuksessa käytetyt menetelmät olivat osallistuja ryhmälle sopivia. Opinnäytetyöntekijät olivat tyytyväisiä valittuihin menetelmiin. Projektin toteuttaminen onnistui hyvin.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut tiivistä yhteistyötä opinnäytetyöntekijöiden välillä. Kirjallisen työn laatiminen on vaatinut yhteisten aikataulujen ja voimavarojen sovittamista, joka ei aina ollut helppoa. Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastavaa, mutta yhteistyöllä ongelmiin saatiin ratkaisuja.

Kokonaisuudessaan projekti valmistui tavoiteajassa ja raportointiseminaari pidetään 26.5.2015.

Tämän opinnäytetyön jatkohaasteena olisi luoda Hopeaharjun palvelukodille säännölliset liikuntaan liittyvät tuokiot. Henkilökunnan osoittaman kiinnostuksen mukaan tämä voisi olla mahdollista. Säännöllisesti tehty SPPB testi toimisi motivaatio keinona mielenterveyskuntoutujille.

LÄHTEET

Duodecim Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 9.11.2014, 13.11.2014.

www.terveyskirjasto.fi

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hovikodin www-sivut. Viitattu 12.5.2014, 9.12.2014. www.hovikoti.fi

Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Arviointi avuksi projektityöhön. Sininauhaliitto, ARVI-projekti.

Ikäinstituutin www-sivut. Viitattu 20.4.2015. <http://www.voitas.fi>

Isotalo, I. 2013. Liikunta mielenterveyskuntoutujan tukena Hoitokoti Reimarissa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.4.2015.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305087144>

Junnila, A. 2011. Mielen kuntoutujan voimaantumisen ryhmätoiminnalla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.4.2015.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103062872>

Jyväskylän yliopiston www-sivut. Viitattu 19.4.2015. <https://www.jyu.fi>

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Kurppa, M. 2014. Hopeaharjun palvelukodin johtaja. Haastattelu 17.4.2014, 28.10.2014, 29.12.2014.

Latvala, A-K & Nikkola, L. 2008. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia liikunnan ja psykofyysisten harjoitteiden vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.4.2015.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200812114375>

Mayo säätiön www-sivut. Viitattu 18.3.2015. <http://www.mayoclinic.org/>

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut. Viitattu 9.12.2014.

www.mtkl.fi

Oulun ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 19.4.2015. <http://www.oamk.fi>

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum.

Salimäki, J. 2009. Tuki- ja liikuntaelintietopankin www-sivut. Viitattu 9.11.2014.

<http://www.tule-tietopankki.fi>

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen-aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Suomen Projekti-Instituutti Oy:n www-sivut. Viitattu 19.11.2014.
<http://www.projekti-instituutti.fi>

Suomen Sydänliitto Ry:n www-sivut. Viitattu 20.3.2015.
<http://www.sydanliitto.fi>

Suomen virtuaaliopisto, TieVie. Viitattu 8.11.2014
<http://tievie oulu.fi>

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 13.05.2014, 9.11.2014, 13.11.2014, 27.11.2014. www.thl.fi

Terveysliikunta. Viitattu 13.05.2014.
www.terveysnetti.turkuamk.fi

UKK-instituutti. 2011. Viitattu 9.11.2014, 13.11.2014.
<http://www.ukkinstituutti.fi>

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n www-sivut. Viitattu 9.11.2014.
www.kasvaurheilijaksi.fi

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2012. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Anu Latva ja Leena Lunden

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN LIIKUNTAAN LIITTYVÄT
TUOKIOT HOPEAHARJUN PALVELUKODIN ASUKKAILLE -
ANOMUS YHDESSÄ TEKEMISEEN

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

Opinnäytetyön tekijöillä on pitkä tausta hoitotyöstä vanhusten parissa ja työtä tehdessä on tullut eteen mielenterveyskuntoutujien kohtaaminen sekä siihen liittyvät haasteet. Mielenterveyskuntoutujien motivointi ja tukeminen on haasteellista, mutta palkitsevaa. Hoitotyön opintojen aikana olemme todenneet yhteiseksi kiinnostuksen kohteeksi mielenterveystyön.

Opinnäytetyö toteutetaan projektiluonteisena, koska halutaan hyödyntää toiminnallisuutta ja kehittää omaa toimintaa mielenterveyskuntoutujien parissa.

Toiminnallinen osuus ja sen suunnittelun toteutetaan yhdessä. Kohdeorganisaatiossa toteutetaan viisi liikunta-aiheista tapaamista viitenä päivänä ja niiden yhteydessä osallistujille annetaan liikunnasta tietoa. Ryhmäkoko on 6-8 osallistujaa. Opinnäytetyöraporttiin pohdinta ja projektin onnistumisen arviointi kirjoitetaan yhdessä. Aikaa opinnäytetyöhön kuluu 400 tuntia kummaltakin opinnäytetyöntekijältä.

Opinnäytetyön vaiheet on jaoteltu kolmeen osioon.

1. Opinnäytetyön aloittaminen ja suunnitelma (5 op, 133h).
Hyväksytty tutkimus/projektisuunnitelma
2. Metodien perustelu ja aineiston esittely (5 op133h).
Hyväksytty aineiston ja metodien perustelu
3. Opinnäytetyön valmistuminen (5 op133h).
Hyväksytty raportti ja opinnäytetyön julkinen esittäminen

Tässä on tuntisuunnitelma. Molemmat opinnäytetyöntekijät tekevät opinnäytetyötä 400 h, yhteensä tulee 800h. Tuntisuunnitelma on tehty niin, että molemmat tekevät sen mukaan.

HT081303 Opinnäytetyön aloittaminen ja suunnitelma, 5.00 op, 133 h

Aloitustilaisuuden osallistuminen 4h

Menettelyohjeeseen perehtyminen Opinnäytetyö 4 h

Opinnäytetyön ohjeisiin perehtyminen. 4h

Kirjallisuuteen perehtyminen, aiheen valinta. Opinnäytetyön esittäminen aihe- ja suunnitteluseminaarissa. 114 h

Opponenttina toimiminen eli vertaisarvioijana aihe- ja suunnitteluseminaarissa. 1h

Seminaareihin osallistuminen opinnäytetyöpassin mukaisesti. 6h

HT081304 Metodien perustelu ja aineiston esittely, 5.00 op, 133 h

Tutkimusaineiston keruu/projektin toteuttaminen. Teoriaosuuden kirjoittaminen 133h

HT081305 Opinnäytetyön valmistuminen, 5.00 op, 133 h

Opinnäytetyöraportin laatiminen opinnäytetyöohjeita noudattaen 105h

Opinnäytetyön raportointiseminaari 1h

Opponenttina toimiminen raportointiseminaarissa 2h

Seminaareihin osallistuminen opinnäytetyöpassin mukaisesti 24h

LIITE 2

Tervehdys!

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä, jonka aihe liittyy liikuntaan. Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Hopeaharjun palvelukodin asukkaiden kanssa. Osallistuminen on teille asukkaille vapaaehtoista.

Tarkoituksena on järjestää neljä yhteistä liikuntaan liittyvää tapaamista kahden viikon aikana tammi-helmikuussa. Kukin tapaaminen kestää noin puolitoista tuntia. Ne sisältävät pienimuotoisia liikuntaan liittyviä luentoja, liikuntakykyyn liittyviä testauksia niitä toivoville sekä liikunnallisia harjoituksia mukavassa yhteishengessä. Toivomme saavamme tähän liikunta-aiheiseen ryhmään 6-8 osallistujaa. Tavoitteena on saada teille mukavia yhdessä olemisen hetkiä.

Liikunnallisten tapaamisten jälkeen kukin voi harrastaa liikuntaa oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan. Muutaman viikon kuluttua tulemme arvioimaan yhdessä teidän kanssanne edistymistänne.

Terveisin Anu Latva ja Leena Lunden

anu.latva@student.samk.fi

leena.lunden@student.samk.fi

Haluan osallistua opiskelijoiden järjestämiin liikuntatapaamisiin

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 3

LIIKUNTATAPAAMISET PALVELUKOTI HOPEAHARJUN ASUKKAIDEN KANSSA1. KERTA MAANANTAI 9.2.15 KLO. 17.00-18.30

Aihe: Liikunta ja sen merkitys

- Tutustuminen/esittely
- Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB, Short Physical Performance Battery)
- Kahvitarjoilu
- Palaute osallistujilta

2. KERTA TORSTAI 12.2.15 KLO. 17.00-18.30

Aihe: Tasapaino

- Tasapainoharjoituksia
- Kahvitarjoilu
- Palaute osallistujilta

3. KERTA MAANANTAI 16.2.15 KLO. 17.00- 18.30

Aihe: Lihaskunto

- Lihaskuntoharjoituksia
- Kahvitarjoilu
- Palaute osallistujilta

4. KERTA TORSTAI 19.2.15 KLO. 14.00-15.30

Aihe: Arki/hyötyliikunta

- Ulkoilu kylätalolle kävellen, matka 1km
- Makkaran grillaus ja mehu
- Harjoittelupäiväkirjan perehdytys osallistujille
- Palaute osallistujilta

5. KERTA MAANANTAI 9.3.15 KLO. 17.00-18.00

Palaute/Arviointi

- Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö (SPPB, Short Physical Performance Battery)
- Palaute osallistujilta ja henkilökunnalta

LIITE 4

LYHYT FYYSISEN SUORITUSKYVYN TESTISTÖ

Short Physical Performance Battery (SPPB)

TESTIKAAVIO JA SUORITUSTEN PISTEYTYYS

Testattavan nimi

Päivämäärä _____ 20_____ klo _____

Testaajan nimi

Suoritusajat kirjataan kahden desimaalin tarkkuudella (0.00 sekuntia).

1. TASAPAINO

- a. Jalat rinnakkain _____ sekuntia
 b. Puolitandem _____ sekuntia
 c. Tandem _____ sekuntia

Pisteet:

2. KÄVELYNOPEUS (4 metriä) omalla kävelyvauhdilla

- a. Suoritus ilman apuvälinettä
 b. Suoritus tehtiin apuvälineen kanssa, mikä apuväline?
 1. suoritus ____ sekuntia
 2. suoritus ____ sekuntia

Pisteet:

3. TUOLILTA YLÖSNOUSU (viisi kertaa) aika _____ sekuntia

Jos testattava ei pysty tekemään testiä kädet ristissä rinnalla (tulos= 0 p.), tehdään testi niin, että tutkittava pitää

- a. Kädet vartalon vierellä toistojen lkm __ aika _____ sekuntia
 b. Ottaa kevyesti tukea reisistä toistojen lkm __ aika _____ sekuntia
 c. Ottaa voimakkaasti tukea reisistä toistojen lkm __ aika _____ sekuntia

Pisteet: /12

Laske yhteen pisteet testeistä 1, 2 ja 3 =

Huomioita:

Guralnik JM et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994 Mar;49(2):M85-94.

LIITE 5

TasapainoharjoitusKyykistys

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Kyykisty polvia koukistaen ja takamusta alaspäin vieden niin pitkälle alas kunnes kantapäät alkavat nousta lattiasta.
- Pidä polvet ja varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Ojennu takaisin suoraksi.
- Toista _____ kertaa.

Ilman tukea:

- Sama suoritus, mutta laita kädet lantiolle tai pidä rentona vartalon vierellä.
- Toista _____ kertaa.

Sivuaskleet

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Laita kädet lantiolle.
- Ota 10 sivuaskelta oikealle ja palaa takaisin ottamalla 10 sivuaskelta vasemmalle.
- Toista _____ kertaa.

Yhden jalan seisonta

Tuesta kiinni pitäen, 10 sek.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso yhdellä jalalla.
- Yritä pysyä asennossa 10 sekuntia.
- Toista sama toisella jalalla.

Ilman tukea, 10 sek.

- Muutoin sama suoritus, mutta ilman tukea.
- Seiso kuitenkin lähellä tukea, niin, että tarvittaessa saat siitä kiinni.

Ilman tukea, 30 sek.

- Muutoin sama suoritus, mutta yritä pysyä asennossa 30 sekuntia.
- Tee kummallakin jalalla kahdesti.

Istumasta seisomaan nousu

Istu tuolille, aseta jalat tukevasti lattialle.

Nousu molemmilla käsillä avustaen:

- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös auttaen käsillä polvista vain sen verran kun on välttämätöntä.
- Toista _____ kertaa.

Nousu yhdellä kädellä avustaen:

- Sama suoritus kun edellä.

- Auta noustessa nyt vain yhdellä kädellä vain sen verran kun on välttämätöntä.
 - Toista _____ kertaa.
- Nousu ilman käsien tukea:
- Sama suoritus kun edellä, kädet vartalon vierellä.
 - Toista _____ kertaa.

Lihaskuntoharjoitus

Jalat ja pakarat

Ponnistukset tuolilta

- Istu ryhdikkäästi tuolilla. Paina jalkapohjat tiukasti lattiaan (etenkin kanta-päät) ja ponnista ylös. Istu takaisin lähtöasentoon.
- Toista liike _____ kertaa.
- Liikkeen tuntuessa liian helpolta voi käsiin ottaa käsipainot.
- Hengitä sisään lähtöasentoon palatessa ja hengitä ulos ylös ponnistaessa.

Polven ojennukset

- Istu ryhdikkäästi tuolilla. Ojenna polvia vuorotellen suoriksi eteen.
- Huomioi että selkä ei pyöristy liikettä tehdessä.
- Toista liike molemmilla jaloilla _____ kertaa.
- Ojenna polvi ulos hengittäessä ja koukista sisään hengittäessä.

Tee ainoastaan polven ojennukset jos et voi ponnistaa seisomaan.

Olkapäät

Vipunostot sivuille

- Istu tuolilla ryhdikkäästi. Nosta käsivarsia rauhallisesti ulos sivuille olkapäiden tasolle ja laske kädet alas.
- Pidä ranteet, kyynärvarret ja olkavarret noston ajan samassa linjassa.
- Toista liike _____ kertaa.
- Hengitä ulos kun nostat käsivarret sivulle ja sisään kun lasket käsivarret alas.

Vatsa

Vatsarutistukset tuolilla istuen

- Istu tuolilla ryhdikkäästi. Nosta kädet kevyesti takaraivolle. Tämän jälkeen nosta vuorotellen molempia polvia ylös kohti rintaa ja samanaikaisesti pyöristä ylävartaloa. Liikkeen aikana vedä napaa kohti selkäranka. Palaa takaisin ryhdikkääseen alkuasentoon.
- Toista liike _____ kertaa.
- Ulos hengittäessä pyöristä selkää ja nosta polvea. Sisään hengittäessä ojenna selkä suoraksi.

Selkä

Selän ojennukset tuolilla istuen

- Istu ryhdikkäästi tuolilla jalat lantion leveydellä. Tuo kädet takaraivolle tai risti kädet rintakehälle. Taivuta ylävartaloa niin pitkälle kuin pystyt siten, että selkä pysyy suorana. Palaa liikkeen jälkeen takaisin pystyasentoon.
- Toista liike ____ kertaa.
- Sisään hengityksellä taivuta vartaloa eteenpäin ja ulos hengityksellä ojenna vartalo pystysuoraan asentoon.

LIITE 6

HARJOITTELU PÄIVÄKIRJA

Kirjoita alla oleviin lokeroihin päivittäin tekemäsi suoritukset.

Esimerkiksi.

KÄVELY, TASAPAINOHARJOITUS, HYÖTYLIIKUNTA (esim. imurointi, lumityöt), LIHASKUNTOHARJOITUS, UINTI, MUU mikä?

VIIKKO 1

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

VIIKKO 2

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

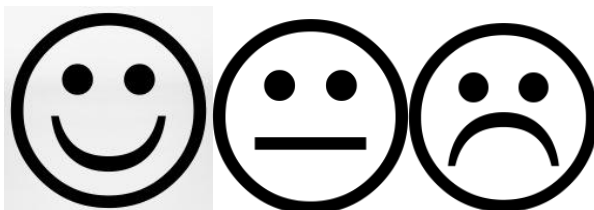
Palautelomake

Ympyröi parhaiten kokemustasi kuvaava hymiö!

1. Oliko tuokio mielenkiintoinen?



2. Kiinnostuitko liikunnan harrastamisesta jatkossa?



3. Piditkö tuokion sisältöä tärkeänä?



4. Onnistuivatko opinnäytetyöntekijät tuokion järjestämisessä?



KIITOS!!

LIITE 8

PROJEKTIPÄIVÄKIRJA

Huhtikuu 2014

- Aiheen valinta ja tapaaminen Hopeaharjun palvelukodin johtaja Mari Kurpan kanssa torstaina 17.04.2014

Toukokuu 2014

- Opinnäytetyön suunnittelua Mari Kurpan kanssa sähköpostitse.
- Aiheseminaari torstaina 22.05.2014.

Kesä-marraskuu 2014

- Tutustumista aiheeseen ja siihen liittyvään kirjallisuuteen. Projektin suunnittelua.
- 28.10.2014 toinen tapaaminen Mari Kurpan kanssa. Keskustelua opinnäytetyön sisällöstä ja aikatauluista.
- Suunnitteluseminaarin valmistelua.

Joulukuu 2014

- 15.12.2014 Suunnitteluseminaari.
- 29.12.2014 Yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen.

Helmikuu-maaliskuu 2015

- Projektin toteutus Hopeaharjun asukkaille 09.02.2015, 12.02.2015, 16.02.2015 ja 19.02.2015, sekä palautetilaisuus 09.03.2015.

Helmi-huhtikuu 2015

- Raportointiseminaarin valmistelua.

Toukokuu 2015

- Raportointiseminaari 26.05.2015 Klo.12.00.

Liikunta ja sen merkitys 9.2.2015

Palvelukoti Hopeaharjun asukkaille



Liikunnasta...

- Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä.
- Liikunta voi olla kuntoliikuntaa, jolloin tavoitellaan parempaa fyysisistä kuntoa. Tämä tarkoittaa hyvää suorituskykyä, erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa.
- Kun tavoitteena on terveyskunto puhutaan terveyslennasta. Terveyskunnan kannalta tärkeitä asioita ovat esimerkiksi matala verenpaine ja veren kolesteroli, ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja nivelten liikkuvuus.

- Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin.
- Liikkumattomuus on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen.
- Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta.



Lähteet

- Terveyskirjaston www-sivut. 2014. www.terveyskirjasto.fi
- www.peda.net

Tasapaino
12.2.2015

Palvelukoti Hopeaharjun asukkaille



Hyvä tasapaino on turvallisen liikkumisen perusta!

- Tasapainon ylläpitäminen sekä parantaminen on tärkeimpiä keinoja vähentää kaatumisriskiä.
- Tasapainoa voidaan parantaa säännöllisellä harjoittelulla.
- Tasapainoa voi harjoittaa myös päivittäisten askareiden lomassa esimerkiksi yhdellä jalalla seisominen hampaita harjatessa.

- Parasta tasapainon kannalta on monipuolinen ja riittävän haastava liikunta.
- Maastossa lenkkeileminen, hiihtäminen, tanssiminen tai pallopelit kehittävät tehokkaasti tasapainoa.

Lähteet

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. www.thl.fi
- www.tule-tietopankki.fi

Lihaskunto 16.2.2015

Palvelukoti Hopeaharjun asukkaille



Hyvä lihaskunto mahdollistaa turvallisen liikkumisen!

- Hyväkuntoinen lihaksisto auttaa tasapainon hallitsemisessa, ylläpitää hyvää ryhtiä ja mahdollistaa turvallisen liikkumisen.
- Lihaskuntoa voi parantaa läpi elämän.
- Heikko lihasvoima lisää kaatumisvaaraa, siksi lihaskunnon ylläpitäminen sekä parantaminen ovat keskeinen osa kaatumisten ehkäisyä.
 - Erityisesti tulee kiinnittää huomiota alaraajojen lihaksiin.

- Kotonakin saa lihaskuntoa kohotettua sopivalla harjoittelulla.
- Oma keho riittää aluksi vastukseksi.
- Harjoittelun tulee olla jatkuvaa, sillä käyttämätön lihas heikkenee nopeasti.

Lähteet

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. www.thl.fi
- www.tule-tietopankki.fi

Arkiliikunta 19.2.2015

Hopeaharjun palvelukodin asukkaille



- Kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen on arkiliikuntaa.
 - Siivoaminen
 - Lumen luonti
 - Lehtien haravointi
 - Halon hakkuu
 - Portaiden nouseminen
 - Ja lukuisat muut päivittäiset puuhat ovat arkiliikuntaa.

- Arkiliikunnan tehokkuus perustuu siihen, että se vaikuttaa pitkin päivää.
- Useista pienistä annoksista tulee yhteensä paljon, esimerkiksi jos päivän jokaisena tuntina kävelee 3 minuuttia niin siihen kuluu energiaa viikossa enemmän kuin kahteen tuntiin mittaiseen hikiseen liikuntaharrastukseen.

Lähteet

- UKK-instituutin www-sivut. 2014.
www.ukkinstituutti.fi
- Terveyskirjaston www-sivut. 2014.
www.terveyskirjasto.fi



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <i>Latra Anu, Lunden Keena</i>	
Opiskelijanumero: <i>1300084, 1300091</i>	Aloitusryhmä: <i>AHT13KE</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyön koulutusohjelma</i>	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Piirita Ritva</i>	
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Hopeaharjun Palvelukoti Oy, Luviankatu 607 29600 Naarmerkkö Kerppä Mai, mai.kerppa@hopeaharju.fi, p. 010-5755095</i>	
Opinnäytetyön nimi: <i>Mielenterveyskuntoutujien toimintatuokiot Hopeaharjun palvelukodin asukkaalle</i>	
Työn etenemisaikataulu: <i>kevät 2014 - kevät 2015</i>	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu <i>3</i> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: <i>29.12.2014</i>	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: <i>Mari Kerppä, toimitusjohtaja / yrittäjä MARI KERPPÄ</i>	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: <i>Eeva Suola</i> <i>Eeva-Liisa Merilä</i>	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: <i>Piirita Ritva</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Anu Latva</i> <i>Keena Lunden</i>	