

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma

Johanna Jääskeläinen ja Maija Villanen

**Palvelukodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien liikuntaan
motivointi teemapäivien avulla**

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Johanna Jääskeläinen, Maija Villanen
Mielenterveyskuntoutujien liikuntaan motivointi teemapäivien avulla
34 sivua, 3 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö 2015
Ohjaaja lehtori Susanna Tella, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää erään Etelä-Karjalassa toimivan palvelukodin mielenterveyskuntoutujille liikunnalliset teemapäivät. Opinnäytetyön aihe sai alkunsa palvelukodin henkilökunnan toiveesta löytää keinoja palvelukodin asukkaiden motivoimiseksi päivittäisen liikunnan pariin. Työn tavoitteena oli motivoida mielenterveyskuntoutujia liikkumaan ja tarjota heille positiivisia kokemuksia liikunnasta sekä tarjota palvelukodin henkilökunnalle työväline asukkaiden liikuntaan motivoinnissa.

Liikunnalliset teemapäivät mielenterveyskuntoutujille toteutettiin kesän 2015 aikana. Teemapäivät järjestettiin kaksi kertaa, kahden viikon välein. Kestoltaan teemapäivät olivat noin kaksi tuntia ja osallistujia oli 8–10 henkeä. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta sekä toiminnallisesta osuudesta kertovasta raportista. Opinnäytetyön teoriaosuudessa selvitetään mitä on mielenterveys, mitä hyötyä liikunnasta on sekä mitkä tekijät vaikuttavat motivaatioon. Opinnäytetyö toteutettiin käyttämällä toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää. Liikunnallisten teemapäivien onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista arvioimme palautteiden perusteella. Palautetta keräsimme läpi työn suullisesti ja toiminnallisen osuuden loppuvaiheessa kirjallisesti kaikilta osallistujilta sekä palvelukodin henkilökunnalta. Kerätyt palautteet käsiteltiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella mielenterveyskuntoutujista oli mukavaa osallistua teemapäiviin, teemapäivät olivat suurimmalle osalle osallistujista mielekästä ja mieluista tekemistä, liikunta toi hyvää mieltä ja osallistujat kokivat saaneensa liikunnasta myös hyvää oloa ja osallistuminen oli hyödyllistä. Kaikki vastaajat olivat joko täysin tai osittain sitä mieltä, että teemapäiviä tulisi järjestää myös jatkossa. Suullisissa palautteissa korostui myös se, että ohjelmiston suunnittelu osallistujien toiveiden perusteella lisäsi motivaatiota ja kannusti osallistumaan.

Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää jatkossa mielenterveyskuntoutujille suunnattujen liikunnallisten teemapäivien suunnittelussa, ja palautteiden perusteella teemapäiviä voi suunnitella niin, että ne sopivat paremmin myös toimintakyvyltään huonokuntoisemmille henkilöille.

Asiasanat: motivaatio, mielenterveys, liikunta, mielenterveyskuntoutuja, toiminnallinen opinnäytetyö, palvelukoti

Abstract

Johanna Jääskeläinen, Maija Villanen

Sport theme days to motivate mental health rehabilitees in service home

34 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Program in Nursing

Bachelors Thesis 2015

Instructors: Ms Susanna Tella, Senior Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this thesis was to plan and organize sport theme days for mental health rehabilitees in a South Karelian service home. The subject of this thesis was found when the staff at the service's home hoped to find new ways to motivate the residents to do daily exercise. The aim of this work is to motivate mental health rehabilitees to do exercising and provide them a positive sport experience.

Sport theme days were organized during the summer of 2015. The theme days were organized twice and they lasted for two hours. The second theme day was organized two weeks after the first theme day and 8-10 participants per time. The thesis consist of a theoretical and a functional part. In the theoretical part are discussed mental health, the benefits of sport and what the mental health means, the benefits of sport and what factors affect motivation. The thesis was carried out by using a functional method.

The success of the work and achievement of the aims and were estimated by the feedback of the participants. The feedback was collected verbally and in the end written feedback was of asked all participants and staff. The feedback was estimated using qualitative content analysis.

According to the feedback sport theme days were considered to be a nice and positive experience for almost all participants, they induced a good mood and healthy benefits. Doing things together was also important for the participants. All of the participants were completely or partly of the opinion that these kinds of theme days should be organized again. According to the based on the oral feedback the participants felt that taking their wishes into account when planning the days also had increased their motivation to participate in the activities.

Results of this thesis can help people to plan and organize theme days. It was also noticed that these kinds of theme days can also be organized to people who are not functionally in such a good condition.

Key words: motivation, mental health, exercising, mental health rehabilitee, functional thesis, servise home

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3 Palvelukodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien liikuntaan motivointi	7
3.1 Mielenterveys ja mielenterveyskuntoutuja	8
3.2 Palvelukoti	9
3.3 Liikunnan hyödyt.....	11
3.4 Motivaatio	12
3.5 Motivointi ja liikunta.....	12
3.5.1 Sisäisen motivaation vaikutukset liikuntaan.....	14
3.5.2 Ulkoisen motivaation vaikutukset liikuntaan.....	15
4 Teemapäivät toiminnallisena opinnäytetyönä	15
4.1 Alkutilanne	16
4.2 Suunnitteluvaihe	17
4.3 Toteutus- ja tiedonkeruuvaihe.....	18
4.4 Analysointivaihe.....	21
5 Tulokset	23
6 Teemapäivien jatko	26
7 Eettiset näkökohdat	26
8 Pohdinta.....	28
8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset	28
8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi	29
8.3 Oma oppiminen	30
8.4 Kehittämissideat	32
Lähteet.....	33

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Liikunnallisten teemapäivien palautekyselylomake henkilökunnalle
- Liite 3 Palautelomake palvelukodin asukkaille

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa erään palvelukodin henkilökunnan toiveesta löytää keinoja palvelukodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien motivoimiseksi liikkumaan päivittäin. Palvelukodin asukkailla on kaikilla taustalla jokin mielenterveyden sairaus, jonka vuoksi heidän toimintakykynsä sekä motivaationsa liikkua on alentunut.

Liikunnan harrastaminen on tehokas keino edistää terveyttä ja ylläpitää omaa toimintakykyä ja sillä voidaan vaikuttaa positiivisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin (Huttunen 2012). Liikuntaharrastuksen aloittaminen voi kuitenkin tuntua asukkaista haasteelliselta, sillä huonokuntoisilla liikuntaa harrastamattomilla henkilöillä kynnys aloittaa liikuntaharrastus on usein suurempi, kuin muilla. Liikuntaharrastuksen aloittaminen voi olla vaikeaa, koska tarpeelliset taidot puuttuvat. (Mälkiä & Rintala 2002, 125.)

Mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä. Erilaisiin mielenterveyden häiriöihin sairastuu vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista ja joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä (Huttunen 2008.). Vuoden aikana vakavasta masennustilasta kärsii aikuisväestöstä ainakin 5 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Mielenterveyskuntoutuksen osuus kuntoutusjärjestelmässä on kasvanut mielenterveyden häiriöistä aiheutuvan työkyvyttömyyden lisääntyttyä. Vuonna 2014 työkyvyttömyyseläkettä mielenterveydellisestä syistä sai 69 000 henkilöä, joka on 40% kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä (Eläketurvakeskus 2015). Masennushäiriöihin liittyviä sairauspäiväraha-kausia on vuosittain yhteensä 27 000 ja uusia työkyvyttömyyseläkkeitä myönnetään masennushäiriöiden takia vuosittain yhteensä 3 500 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Liikunnasta saatavat positiiviset vaikutukset psyykkiseen ja fyysisen hyvinvointiin ovat tutkittuja ja tunnettuja. Liikunnan avulla voidaan sekä ennaltaehkäistä, että lievittää mielenterveyden häiriöitä. Esimerkiksi

masennuksen tai ahdistuneisuuden hoidossa liikuntaa voidaan pitää yhtenä keskeisenä hoitomuotona. (Kokkonen 2012, 10.) Liikunta on hyvä tapa pitää yllä sosiaalisia suhteita ja tavata muita ihmisiä. Parhaimmillaan liikunta on mukavaa yhdessäoloa, joka samalla edistää terveyttä ja hyvinvointia.

Kokonaisvaltaisen terveystieteiden mukaan fyysinen terveys ja mielenterveys sekä mielenterveydenhäiriöt liittyvät toisiinsa. Fyysinen terveys ja mielenterveys kulkevat käsi kädessä ja vaikuttavat toisiinsa kaiken aikaa. On tutkittu, että mielenterveyden ongelmien ja fyysisen terveyden ongelmien välillä on selvä yhteys. Hyvä mielenterveys yhdistetään hyvään fyysiseen kuntoon. Liikunta, tavoitteiden saavuttaminen ja siitä saatu onnistumisen kokemus vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kokemukseen. (Tamminen & Solin 2013, 45.)

Liikunnan ilon löytäminen voi kuitenkin olla vaikeaa, kun kyse on psyykkisesti sairastuneesta henkilöstä, jonka motivaatio liikkua on sairauden vuoksi alentunut. Mielenterveyskuntoutuksella pyritään edistämään sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Mielenterveystyöhön kuuluu mielenterveyden edistäminen sekä psyykkisten häiriöiden ehkäisy, hoito ja kuntoutus. (Lehtinen & Taipale 2005.) *Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä* (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116 1§).

Tulevassa työssämme sairaanhoitajina tulemme kohtaamaan paljon erilaisista psyykkisistä sairauksista kärsiviä ihmisiä. Tässä opinnäytetyössä järjestettiin liikunnalliset teemapäivät mielenterveyskuntoutujille. Tämän työn tekeminen auttaa meitä kohtaamaan ja motivoimaan mielenterveyden ongelmista kärsiviä henkilöitä ja toimimaan heidän kanssaan luontevasti ja ammattitaitoisesti.

Tulevaisuudessa mielenterveyshäiriöistä kärsivien ihmisten määrä on kasvamaan päin, mikä tulee ilmi lähes jokapäiväisessä elämässä. Niin työttömyys sekä etenkin työn kuormittavuuden seurauksena tullut työuupumus aiheuttavat ihmisille mielenterveyden ongelmia nyky-yhteiskunnassa. Tästä seuraten mielenterveyskuntoutujien määrä tulee todennäköisesti lisääntymään tulevaisuudessa ja samalla myös tarvitaan lisää resursseja järjestää

mielenterveyskuntoutujille palveluasumisyksiköitä sekä resursseja palkata ammattitaitoisia henkilökuntaa psyykkisesti sairastuneita hoitamaan.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella ja järjestää erään palvelukodin mielenterveyskuntoutujille liikunnalliset teemapäivät kesän 2015 aikana kahtena eri ajankohtana. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota mielenterveyskuntoutujille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja motivoida heitä liikkumaan. Palvelukodin henkilökunta voi jatkossa hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia ja suunnitella tulevia teemapäiviä palvelukodissa asuville mielenterveyskuntoutujille tuloksien pohjalta.

Opinnäytetyön tutkimustehtävinä ovat:

1. Motivoida ja tukea palvelukodin mielenterveyskuntoutujia liikkumaan kahden teemapäivän avulla.
2. Tarjota palvelukodin mielenterveyskuntoutujille positiivisia kokemuksia liikunnasta.
3. Suunnitella ja toteuttaa liikunnalliset teemapäivät yhdessä palvelukodin henkilökunnan kanssa ja tarjota heille työväline asukkaiden liikuntaan motivointiin.

3 Palvelukodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien liikuntaan motivointi

Palvelukodissa asuvien mielenterveyskuntoutujien motivointi on tärkeää. Motivointi on henkilökunnan vastuulla, jollei ihminen itse ole innostunut liikkumisesta ja harrastamisesta. Motivointi on päivittäistä työtä ja asukkaita kannustetaan liikkumaan mahdollisimman paljon, omien voimavarojen sallimissa rajoissa. Palvelukodin kaltaisessa yhteisössä asuminen on liikkumisen kannalta positiivinen asia, koska mielenterveyskuntoutujalla on aina saatavilla vertaistukea ja liikkumaan voi helposti lähteä muiden asukkaiden

kanssa tai yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa. Liikuntaharrastuksen aloittamiseen tarvittavat tuki ja ohjeistus on saatavilla läheltä ja helposti tutuilta ihmisiltä.

Motivoinnissa tärkeää on, että muistetaan päivittäinen kannustaminen, liikunnan hyödyistä puhuminen sekä se, että liikunta otettaisiin mukaan päivittäisiin rutiineihin. Hoitohenkilökunta voi omalla esimerkillään melko helpostikin motivoida ja saada henkilön liikkeelle. On helpompi lähteä ulos liikkumaan yhdessä kuin lähteä yksin. Liikuntaharrastusta voisi myös suunnitella etukäteen ja päivittäisestä liikunnasta voisi tehdä yhteisössä yhteisen sopimuksen, jota siihen sitoutuvat henkilöt lupaisivat noudattaa. Tämä voisi helpottaa liikunnan saamista säännölliseksi. Mielensterveyskuntoutujilla, joilla on vaikeitakin psyykkisiä sairauksia, sisäinen motivaatio on heikentynyt huomattavasti ja heistä tulee helposti ulkoa ohjattavia. Joku hoitohenkilökuntaan kuuluva voi saada heidät osallistumaan, kunhan vaatimukset eivät ole liiallisia. Monelle mielensterveyden ongelmista kärsivälle henkilölle jo kaksi liikuntakertaa viikossa voi olla liikaa. (Mälkiä & Rintala 2002, 125.)

3.1 Mielensterveys ja mielensterveyskuntoutuja

Sigmund Freud on kuvannut mielensterveyttä niin, että se on kyky rakastaa ja tehdä työtä (Pirkola 2014). Maailman Terveysjärjestö WHO (World Health Organization) määrittelee mielensterveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, eikä vain pelkästään sairauksien tai vammojen puuttumisena. WHO:n mukaan mielensterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän normaaleihin haasteisiin, sekä stressitilanteisiin ja kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti, sekä pystyy antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. (WHO 2014.)

Mielensterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Se on tärkeä osa kokonaisterveyttä ja erottamattomassa yhteydessä fyysisen terveyden kanssa. Käsitteenä mielensterveys on laaja-alainen ja sisältää sekä positiivisen mielensterveyden että erilaiset mielensterveyden häiriöt ja sairaudet. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10.) Mielensterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mielensterveys ei ole

muuttumaton tila, vaan muovautuu koko elämän ajan ihmisen oman persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Mielenterveyskuntoutujaksi voidaan määritellä henkilö, jolla on mielenterveyden ongelmia tai häiriöitä, jotka haittaavat hänen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja ammatillista toimintakykyään ja jonka vuoksi henkilö saa kuntoutusta (Ruuskanen 2006, 10).

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee, että kuntoutus sisältää kaikki toimenpiteet, joilla pyritään vähentämään vammauttavien ja vajaakuntoa aiheuttavien olosuhteiden vaikutuksia, sekä saattamaan vammaisen ja vajaakuntainen kykeneväksi pääsemään osaksi yhteiskuntaa (WHO 2015). Kuntoutuksella pyritään ylläpitämään ja parantamaan kuntoutujan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista sekä ammatillista toimintakykyä (Ruuskanen 2006, 10). Mielenterveyskuntoutusta järjestävät kuntoutuksen tarpeesta riippuen Kansaneläkelaitos, kunnat ja vakuutuslaitokset. Palveluita tuottavat erilaiset kuntoutuslaitokset, yksityiset palvelun tarjoajat sekä järjestöt. (Kuntoutusportti 2013.) Kuntoutujan näkökulmasta mielenterveyskuntoutus tarkoittaa prosessia, jossa mielenterveyttä haitanneen tai uhanneen vaiheen jälkeen hänen psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyään edistetään erilaisten tukitoimien avulla. Myös fyysisen toimintakyvyn paranemisella voidaan tukea mielenterveyttä. (Kuntoutusportti 2013.)

3.2 Palvelukoti

Palvelukotiliitto Ry:n kuvauksen mukaan palvelukodit ovat pieniä yhteisöjä, jotka tarjoavat hoitoa ja kuntoutusta erilaisille ihmisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja apua esimerkiksi vammaisuuden, vanhuuden tai mielenterveyden ongelmien vuoksi. Palvelukodin asukkaat muodostavat yhteisön, jossa tavoitteena on pyrkiä opettelemaan ja ylläpitämään jokapäiväisessä elämässä tarvittavia taitoja. Palvelukotien toimintaperiaatteina korostuvat asukkaiden omatoimisuus, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. Palvelukodissa asuminen voi olla ihmiselle sopeutumisvaihe normaaliin elämiseen ja asumiseen sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Kun omat taidot ja kyvyt kehittyvät, voivat asukkaat siirtyä itsenäisempään

asumiseen esimerkiksi tukiasumisen muodossa tai täysin itsenäiseen asumiseen. Joillekin asukkaille palvelukodissa asuminen on oman fyysisen tai henkisen kunnon vuoksi lopullinen asumismuoto. Palvelukodeissa asuu yleensä 7–12 asukasta riippuen kodin koosta. Palvelukodissa työskentelevillä ohjaajilla on alan koulutus, esimerkiksi sairaanhoitajan tai lähihoitajan koulutus. Palvelukodin päivittäisillä toiminnoilla tuetaan asukasta itsenäiseen elämään ja luodaan sekä avustetaan niitä valmiuksia, joita asukas tarvitsee selvitäkseen erilaisista elämäntilanteista mahdollisimman itsenäisesti. Palvelukodissa asuminen on mahdollisimman kodinomaista ja palvelukodeissa toteutetaan yhteisöhoitoperiaatteita. Kaikilla asukkailla on omat vastuunsa kodin töissä omien voimavarojen mukaan. Asukas osallistuu aktiivisesti omaan hoitoonsa, eikä ole pelkkä hoidon objekti. Asukkaan terveet alueet ovat hänen voimavarojaan kuntoutuksessa ja ne huomioidaan. Kuntoutussuunnitelmia tehdään säännöllisesti ja ne vastaavat asukkaan sen hetkisiä tarpeita. Palvelukodissa asukkaalla on määritelty oma hoitaja ja asukkaan suhde omaan hoitajaansa on keskeinen hoitomuoto. Asukas ja työntekijä työskentelevät yhdessä ja työntekijä toimii ohjaajana, jolloin asukkaan itsevarmuus kasvaa ja voi johtaa vähitellen yhä itsenäisempään työskentelyyn. Päivittäinen ohjattu toiminta lisää asukkaiden kädentaitoja sekä luovuutta. (Terveysinfo.)

3.3 Liikunnan hyödyt

Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista. Se on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Liikunnan harrastaminen vaatii energiaa ja vastaavasti se kuluttaa energiaa. (Vuori 2003, 15, 12.)

Ihmisen tulisi liikkua päivittäin ja säännöllisesti ylläpitääkseen toimintakykyään ja hyvää fyysistä vointia. Yleiset liikuntasuositukset sanovat, että työikäisen henkilön tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä reilut kaksi tuntia viikossa. Yli 65 vuotiaan tulisi tämän lisäksi harrastaa myös nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa. Jo puoli tuntia päivässä mitä tahansa liikuntaa riittää yleensä terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Päivittäisen liikuntamäärän voi myös koota pienemmistä palasista, sillä kolme kertaa 10 minuuttia päivässä aikaansaa terveyden kannalta saman hyödyn, kuin kerralla 30 minuuttia harrastettu liikunta. (Käypä hoito 2010.) Ei siis vaadita paljoa, että kuka tahansa voi saavuttaa liikunnasta saatavat terveelliset vaikutukset.

Parhaimmat terveystulokset ovat saavutettavissa säännöllisellä liikunnan harrastamisella. Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnan puute on usein yhteydessä huonoon unen laatuun, sekä päiväaikaan koettuun väsymykseen. Liikuntaa harrastavat ihmiset hallitsevat stressin paremmin, kuin vähän liikkuvat. Liikunta myös parantaa mielialaa, sekä torjuu masennusta. (Huttunen 2012.) Liikunta on useissa tutkimuksissa todettu yhtä tehokkaaksi masennuksen hoidossa, kuin psykoterapia ja lääkehoito. Liikunnan harrastaminen tukee mielenterveyttä, lisää jaksamista, parantaa fyysistä ja psyykkistä kuntoa, sekä lisää itsevarmuutta ja lievittää ahdistusta. Liikunta vaikuttaa välittäjäaineisiin, endorfiinin tuotanto elimistössä lisääntyy ja aiheuttaa hyvänolontunteen. Usein liikunta myös lisää sosiaalisia kontakteja ja saa ihmisen kokemaan itsensä hyväksytyksi, mikä taas vahvistaa ihmisen minäkuvaa, sekä itsetuntoa. (Ruuskanen 2006, 12-13, 46.)

Liikunnan harrastaminen edistää fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Liikunta antaa ihmiselle onnistumisen kokemuksia, mielen piristystä ja jaksamista arkeen. Nämä kaikki tekijät yhdessä parantavat itsetuntoa. Liikuntaharrastus myös lisää kiinnostusta omaa terveyttä kohtaan. Liikunnan tulisi olla säännöllistä ja kuulua jokaisen vakituiseen viikko-ohjelmaan. (Mielenterveyden Keskusliitto.) Liikuntaa harrastaessaan ihminen siirtää huomionsa pois epämiellyttävistä tuntemuksista, kuten kivusta ja liikunnan jälkeinen olotila on parempi, kuin liikuntaa edeltävä olotila. Liikunnan avulla voi myös lisätä hallinnan tunnetta, joka parantaa itsenäisyyttä. Hallinnan kokemusta edistää myös fyysisen kunnon parantuminen, painon aleneminen, parantunut yöuni, vireystilan parantuminen sekä monet muut positiiviset tuntemukset. Liikunnan positiiviset vaikutukset tulevat esiin välittömästi liikunnan jälkeen, mutta myös pidemmällä aikavälillä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 190-191.)

3.4 Motivaatio

Motivaation perustana ovat motiivit. Motiiveilla tarkoitetaan ihmisen tarpeita, haluja, viettejä, palkkioita tai rangaistuksia. Motiiveilla on tietty päämäärä ja ne voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motivaatio on motiivin aikaansaama tila, joka määrää miten ihminen toimii ja mihin hänen mielenkiintonsa on suuntautunut. Motivaatio on yleensä sidoksissa eri tilanteisiin, mutta siitä voidaan erotella tilannemotivaatio tai yleismotivaatio. Tilannemotivaatiossa tietyt ulkoiset tai sisäiset ärsykkeet saavat aikaiseksi motivoitumisen ja tavoitteeseen suuntaavan toiminnan. Tilannemotivaatio riippuu siitä, millainen on henkilön yleismotivaatio. Liikuntamotivaatiosta puhuttaessa yleismotivaatio vaikuttaa liikuntaharrastuksen pohjalla ja liikunnan lopulliseen toteutumiseen vaikuttaa tilannemotivaatio. Kun ihmisen yleismotivaatio on hyvä, pienet esteet eivät häiritse liikunnan harrastamista. (Terveysverkko.)

3.5 Motivointi ja liikunta

Liikunnan harrastamiseen liittyvät motiivit vaihtelevat ihmisestä riippuen, sisältäen sekä sisäisiä että ulkoisia motiiveja. Liikunnan harrastamisessa yleisiä

motiiveja ovat liikunnan antama hyvä olo ja virkistys, ystävien tapaaminen, painonhallinta, ulkonäön paraneminen sekä kuntoon ja terveyteen liittyvät tekijät. Liikkuessa voi kokea omien taitojen kehittymisen ja se voi toimia myös keinona toteuttaa itseään. Ulkona liikkumiseen voi myös motivoida esteettiset syyt, kuten luonto. Ikääntyneillä tärkeimpiä motiiveja liikkua on terveydentilan ylläpitäminen, sairaudesta johtuvien oireiden hillitseminen, liikunnan tuoma ilo ja virkistys sekä sosiaaliset kontaktit. Ohjattuun liikuntaan osallistuvilla tärkeä motiivi voi olla myös jonkun ulkopuolisen henkilön ohje harrastaa liikuntaa. (Rintala ym. 2012, 40.) Motivaatio ei kuitenkaan ole kiinni yksittäisistä asioista, joka selittäisi ihmisen fyysistä aktiivisuutta, vaan siihen vaikuttavat sekä persoonalliset että sosiaaliset ja ympäristölliset tekijät. Myös paremman ulkonäön tavoittelu, hauskuus, liikunnasta nauttiminen, sekä rentoutuminen mainitaan usein liikunnan harrastamisen motiiveina. (Suikka 2004,17.)

Liikkumiseen kannustamisessa ja motivoinnissa on tärkeää huomioida yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaminen, sillä pysyviä valintoja voi tehdä vain ihminen itse. Vaikuttaminen on tehokkaampaa, kun ihmisen elämäntilanne otetaan huomioon. Ympäristöllä on suuri vaikutus erityisryhmiin kuuluvien ihmisten halussa ja mahdollisuuksissa valita liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. Liikunnasta voi tulla pysyvä osa ihmisen elämää, kun ihminen löytää itselleen mieluisan tavan liikkua ja saa liikunnasta myönteisiä kokemuksia. Myönteisten kokemusten saamisessa auttaa yksilöllisten lähtökohtien huomiointi, liikuntaryhmien ilmapiiri, ryhmähenki sekä ihmisen saama sosiaalinen tuki liikunnan harrastamiselle. Lisäksi liikunnalliseen elämäntapaan kannustavat selkeät tavoitteet ja leikkimielinen kisailu toisten kanssa. (Rintala ym.2012, 44-48.).

Usein liikuntaharrastuksen alussa tarvitaan paljon tukea ja kannustusta. Liikuntaharrastusta aloittelevaa henkilöä on hyvä muistuttaa liikunnan monista mahdollisuuksista. Liikunta voi olla kävelyä, mattojen tamppaamista, puutarhanhoitoa tai vaikka tanssia. Liikuntaharrastusta on hyvä tukea kannustamalla, muistuttamalla liikkumisesta ja lähtemällä yhdessä liikkumaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 125-126.) Olennaista on, että ihminen kokee liikunnan hyödyt haittoja suurempana. Tämä tekee liikunnasta tavoitteellista toimintaa ja antaa syyn liikkumiselle (Korkiakangas 2010).

Mielenterveyskuntoutujien liikunnasta puhuttaessa ulkoisella auktoriteetilla on suuri merkitys. Jonkun asiantuntevan henkilön tulee kehottaa osallistumaan ja liikkumaan. Ohjaajan tulee olla kannustava, mutta samalla myös riittävän tiukka, jotta liikunta harrastus jatkuisi. Liikunnan tavoitteet kannattaa aluksi suunnitella vain esimerkiksi päiväksi kerrallaan. Vasta, kun liikunta tulee osaksi jokaista päivää, voidaan alkaa asettaa tavoitteita. (Mälkiä & Rintala 2002, 125.) On tärkeää, että jokainen löytäisi sen liikuntalajin mistä itse nauttii, sillä positiiviset liikuntakokemukset ylläpitävät motivaatiota. Omaehtoinen liikunta, joka tarjoaa myönteisiä elämyksiä, sopivasti haastetta ja on riittävän kuormittavaa, tukee ja edistää psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. (Suomen Mielenterveysseura.) Liikuntamuotoa valitessa kannattaa huomioida myös se, että liikunnan vaatimustaso on ihmiselle sopiva. Liikuntalajeiksi kannattaa valita mahdollisimman monipuolisia ja vaihtelevia tehtäviä, joista jokainen voi löytää omille taidoilleen sopivan liikuntamuodon. Sekä liian korkea että liian alhainen haastavuustaso laskevat liikuntamotivaatiota. (Rintala ym. 2012, 48.)

3.5.1 Sisäisen motivaation vaikutukset liikuntaan

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että motivaatio lähde on sisäisesti syntynyt tai että sisäiset syyt ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolista palkkiota tai painostusta ja hän saa iloa sekä tyydytystä omasta toiminnastaan. Sisäinen motivaatio on yleensä kestävä ja se voi myös olla pysyvä motivaation lähde. (Terveysverkko 2011.) Sisäinen motivaatio on aktiivista ja aloitteellista toimintaa, jossa henkilö aktiivisesti hakeutuu tekemään itseään kiinnostavia asioita riippumatta siitä, onko luvassa mitään ulkoista palkkiota. Sisäisesti motivoitunut ihminen ei joudu pakottamaan itseään tekemään jotain, vaan tekeminen tulee luontaisesti. Tämän vuoksi sisäisesti motivoitunut henkilö ei rasitu tekemistään asioista. Sisäinen motivaatio kumpuaa ihmisestä itsestään ja se on seurausta hänen aktiivisesta hakeutumisestaan tekemään juuri niitä asioita, jotka tuntuvat mielekkäiltä. (Martela & Jarenko 2014, 14.)

3.5.2 Ulkoisen motivaation vaikutukset liikuntaan

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan ulkoapäin tulevaa syytä tehdä jotain. Tekeminen nähdään siinä välineenä, jolla voidaan saavuttaa jokin ulkoinen päämäärä, mutta itse tekeminen tuntuu väkinäiseltä ja pakonomaiselta. Ulkoisesti motivoitunut henkilö joutuu pakottamaan itsensä tekemään jonkun käsillä olevan asian ja tämä on usein henkisesti kuluttavaa. Vertauskuvallisesti ulkoinen motivaatio tarkoittaa keppi- ja porkkanamotivaatiota, jossa ihminen on passiivinen olento, jonka liikkeelle saamiseksi tarvitaan aina joko kielteistä keppiä tai kannustavaa porkkanaa. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Ulkoisesti motivoitunut ihminen arvioi tekemiään toimintoja siitä näkökulmasta, miten voisi hyötyä niistä. Ihminen osallistuu toimintaan, jos hän voi sen avulla saavuttaa jotain kuten hyvän arvosanan tai palkkion. (Suikka 2004, 47.)

4 Teemapäivät toiminnallisena opinnäytetyönä

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulussa tehtävistä opinnäytetöistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Alasta riippuen se voi olla opas, ohjeistus, kotisivut, kirja tai vaikka jokin tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee yhdistyä käytännön toteutus sekä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10.) Valitsimme tähän opinnäytetyöhön toteutustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska tarkoituksemme oli järjestää tapahtuma mielenterveyskuntoutujille, joten menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö oli juuri sopiva tähän tarkoitukseen.

Alkuperäinen ajatus tämän työn aiheesta lähti palvelukodin henkilökunnalta ja heidän toiveistaan sekä tarpeistaan. Työelämälähtöistä opinnäytetyötä oli helppo lähteä toteuttamaan, koska työelämän yhteistyökumppani oli valmiina. Yleensä toiminnalliset opinnäytetyöt ovat työelämälähtöisiä sekä käytännönläheisiä. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittavaa. Työ-

elämästä saatu aihe opinnäytetyöhön tukee myös opiskelijan ammatillista kasvua, koska silloin opiskelija pääsee peilaamaan omia tietojaan ja taitojaan sen hetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin, sekä pääsee itsenäisesti ratkaisemaan käytännönläheistä ongelmaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17.)

Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi lähti etenemään aiheen muototutustumisen jälkeen niin, että teimme alustavan toimintasuunnitelman siitä, mitä teemapäivät pitävät sisällään. Suunnittelimme teemapäiville rungon, pohdimme päivien kestoa sekä ohjelmistoa ja hyvissä ajoin informoimme palvelukodin henkilökuntaa. Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä, on hyvä tehdä toimintasuunnitelma. Työn idean ja tavoitteiden tulee olla tarkoin harkittuja, tiedostettuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelman tarkoitus on selventää tutkijalle, mitä ollaan tekemässä ja miksi. Lisäksi se osoittaa, että tutkija pystyy johdonmukaiseen päättelyyn ideasta ja sen tavoitteista. Suunnitelma myös kertoo siitä, mitä luvataan tehdä ja tehtyyn suunnitelmaan pitäisi pystyä sitoutumaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.)

4.1 Alkutilanne

Aloitustilanne on opinnäytetyön liikkeellepaneva voima, joka sisältää ilmi tulleen kehittämisen tarpeen, alustavan tehtävän, työn toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan työn tekemiseen. Tämä kaikki yhdessä linjaa tulevan työn suunnan. (Salonen 2013, 18.)

Palvelukoti johon opinnäytetyön teimme, sijaitsee Etelä-Karjalassa. Yksikössä on tällä hetkellä 12 asukasta, 5 miestä ja 7 naista. Iältään asukkaat ovat noin 50 - 80 -vuotiaita. Kaikilla palvelukodin asukkailla on taustalla jokin psyykkinen sairaus ja myös heidän fyysinen kuntonsa vaihtelee paljon ihmisestä riippuen. Palvelukodissa työskentelee vakituisesti 4 ohjaajaa, joilla kaikilla on joko sairaanhoitajan tai lähihoitajan koulutus.

Asukkaista vain muutama harrastaa säännöllistä liikuntaa. Suurin osa lähtee liikkumaan tai ulkoilemaan monesti vain kehotettuina ja heidän suostuttelunsa ja motivointinsa liikkumaan onkin henkilökunnalle jokapäiväistä työtä.

Palvelukodilla henkilökunta toimii niin, että jokainen siellä asuva mielenterveyskuntoutuja tekisi mahdollisimman paljon asioita itse. Mitään ei tehdä asukkaiden puolesta, vaan kaikki omatoimisuus on kuntoutumista kohti parempaa toimintakykyä ja parempaa fyysistä kuntoa.

Erilaisiin liikuntaharrastuksiin, hyötyliikuntaan ja päivittäiseen ulkoiluun kannustetaan sekä tarvittaessa siinä avustetaan esimerkiksi lähtemällä mukaan ulos tai erilaisiin ohjattuihin liikuntaryhmiin palvelukodin ulkopuolelle. Osa asukkaista on kuitenkin fyysisesti huonokuntoisia, joten heidän liikkumisensa olisi helpompaa palvelukodin lähiympäristössä ja itse järjestetyissä liikuntahetkissä kuin missään ulkopuolisessa harrastuksessa.

Tällä hetkellä palvelukodilla ei ole toiminnassa varsinaista liikuntaryhmää. Palvelukodin henkilökunta pitää kerran viikossa noin 15–20 minuuttia kestävästä kotijumpan, johon osa asukkaista osallistuu. Kaikkia asukkaita kuitenkin motivoidaan ja kannustetaan osallistumaan. Palvelukodilla on järjestetty myös erilaisia ulkoilutapahtumia, joihin on kuulunut myös jokin liikunnallinen osuus. Usein kuitenkin näissä tilaisuuksissa juuri ne huonokuntoisimmat eivät osallistu lainkaan vaan jäävät taustalle. Toivomme, että opinnäytetyömme avulla myös vähiten liikkuvat ja huonokuntoisimmat henkilöt innostuisivat oman fyysisen kuntonsa kohottamisesta ja tämän hetkistä toimintakykyään ylläpitävästä liikunnasta.

4.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden suunnittelu alkoi jo heti opinnäytetyöntyöprosessin alussa. Samalla kun haimme aiheeseen liittyvää teoriaa, suunnittelimme työmme toiminnallisen osuuden ohjelmistoa ja pohdimme, miten työhön osallistuminen olisi asukkaille mieleistä ja saisimme mahdollisimman monet osallistumaan. Opinnäytetyön toimintasuunnitelmaa tehdessä on tärkeää kartoittaa lähtötilanne tarkasti ja selvittää minkälaisia muita vastaavanlaisia opinnäytetöitä on tehty kyseisestä aiheesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tekijät eivät vielä kykene suunnittelemaan täysin tarkasti, mitä kaikkea työ pitää sisällään. Etukäteen on vaikea sanoa, mikä onnistuu ja mikä ei, asia selviää vasta työn

edetessä. Tärkeää on, että työskentely on kuitenkin mahdollisimman tarkasti suunniteltua. (Salonen 2013, 17.)

Toiminnallista osuutta suunnitellessamme kysyimme aluksi toiveita ja mielipiteitä palvelukodin henkilökunnalta. Henkilökunnan yhteisenä toiveena oli, että päivien ohjelma olisi mahdollisimman monipuolista niin, että siinä olisi jokaiselle jotakin. Tämän palautteen perusteella aloimme suunnitella ensimmäisen teemapäivän runkoa ja kartoittaa saatavilla olevia materiaaleja ja välineitä. Ensimmäisen liikunnallisen teemapäivän suunnittelimme niin, että kaikki tarvittavat välineet olisi helposti saatavilla joko meiltä itseltämme tai palvelukodilta. Toisen teemapäivän suunnittelimme niin, että ohjelmisto kehiteltäisiin sen mukaan, millaista palautetta saisimme ensimmäisen teemapäivän jälkeen.

Tavoittemme heti alusta lähtien oli, että kaikki 12 asukasta saataisiin innostumaan ja osallistumaan liikunnallisiin teemapäiviin. Kaikkia palvelukodin asukkaita informoitiin tulevista liikuntapäivistä hyvissä ajoin ja henkilökunta kannusti asukkaita osallistumaan.

Ensimmäinen ajankohta, johon olimme teemapäivän suunnitelleet, peruuntui huonojen sääolosuhteiden vuoksi. Palvelukodin henkilökunta antoi meille kuitenkin vapaat kädet, jos olisimme halunneet toteuttaa teemapäivän sisätiloissa. Päätimme kuitenkin siirtää teemapäivän toiseen ajankohtaan, sillä ohjelmistomme oli suunniteltu siten, että se vaati enemmän tilaa, emmekä olisi niin lyhyessä ajassa ehtineet suunnitella vastaavaa ohjelmistoa, jonka olisi voinut toteuttaa sisällä. Jälkeenpäin ajateltuna, olisi ollut hyvä miettiä etukäteen myös varasuunnitelma juuri tällaisen yllättävän tilanteen varalle. Moni palvelukodin asukkaista oli kovasti odottanut teemapäivää ja suurin osa heistä olikin hyvin pettyneitä, kun päivä jouduttiin perumaan, vaikka peruuntumisen syy ei ollutkaan meistä itsestämme kiinni.

4.3 Toteutus- ja tiedonkeruvaihe

Toteutusvaihe on opinnäytetyössä toiseksi tärkein vaihe heti suunnitteluvaiheen jälkeen. Toteutusvaihe voi olla kaikkein pisin ja vaativin, mutta ammatillisen

oppimisen kannalta se on myös tärkein vaihe, koska se kehittää monia ammatillisia taitoja, kuten vastuullisuutta, suunnitelmallisuutta, itsenäisyyttä, vuorovaikutustaitoja, epävarmuuden sietokykyä, sitkeyttä sekä itsensä kehittämistä. Tässä vaiheessa saatu ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat oleellisessa osassa työn onnistumisen ja ammatillisen kasvun näkökulmista. (Salonen 2013, 18.)

Ensimmäistä liikunnallista teemapäivää varten kokoonnuimme palvelukodin pihalle ja kerroimme osallistujille opinnäytetyömme tarkoituksen sekä alustavasti mitä teemapäivä pitäisi sisällään. Kahdestatoista asukkaasta teemapäivään osallistui kahdeksan henkeä. Olimme tyytyväisiä tähän osallistujamäärään, koska kaikista kahdestatoista asukkaasta vain yksi kieltäytyi osallistumasta ja kolme muuta olivat estyneitä osallistumaan muista syistä.

Opinnäytetyön alustavaa suunnitelmaa tehdessämme olimme suunnitelleet teemapäivien kestoksi noin 4–5 tuntia, mutta heti teemapäivien toteutuksen alkuvaiheessa huomasimme, että aika olisi aivan liian pitkä. Myös palvelukodin henkilökunnan mielipide oli se, että lyhyempi aika olisi parempi osallistujien motivaation säilymisen kannalta. Lopulta yhden teemapäivän kestoksi muotoutui noin kaksi tuntia ja siinä ajassa saimme tehtyä kaiken, mitä olimme suunnitelleet, ja kaikilla osallistujilla riitti myös mielenkiintoa osallistua yhteiseen ohjelmaan. Ehdimme myös riittävän yksilöllisesti huomioida ja motivoida osallistujia. Tämän koimme erittäin tärkeäksi asiaksi, koska eri osallistujien toimintakyky sekä fyysinen kunto vaihtelivat. Oli myös hyvä, että meitä opinnäytetyön tekijöitä oli kaksi, koska saatoimme jakaa työt niin, että toinen meistä ohjasi paremmassa kunnossa olevien toimintaa ja toinen kulki fyysisesti huonokuntoisempien tahtiin. Tällä estettiin myös se, että nopeammin liikkuvat ja parempikuntoiset osallistujat olisivat turhautuneet odotteluun vaan saivat mennä omaa vauhtiaan ja toisaalta taas myös hitaammin liikkuvilla oli mahdollisuus olla kokonaisvaltaisesti mukana kaikessa, mitä tehtiin.

Ensimmäisen liikunnallisen teemapäivän ohjelmistoksi teimme palvelukodin pihapiiriin liikuntarasteja, joita kiersimme kahdessa ryhmässä. Rasteja oli yhteensä viisi, ja niissä oli erilaisia helppoja liikunnallisia tehtäviä. Rastit oli sijoitettu melko lähelle toisiaan. Jokaisella liikuntarastilla näytimme ensin

esimerkkinä osallistujille millainen liike oli kyseessä. Kun olimme kiertäneet rasti, vuorossa oli pihapelit, mölkky ja tikanheitto. Tässä vaiheessa suurin osa osallistujista jäi pois, eivätkä he yrityksistämme huolimatta innostuneet tulemaan mukaan peleihin. Valitsimme nämä pelit, koska ne olivat palvelukodin asukkaille tuttuja ja ajattelimme sen helpottavan osallistumista. Jostain syystä vain pieni osa innostui tästä teemapäivän osuudesta.

Teemapäivän päätteeksi keräsimme suullista palautetta osallistujilta. Päällimmäisenä palautteena oli toive, että kierrettäviä rasteja olisi ollut enemmän. Tämän totesimme myös itse, sillä rasteja kierrettäessä kaikki teemapäivään osallistuneet kahdeksan henkilöä olivat mukana, mutta pihapelien alettua osallistujat hajaantuivat kuka mihinkin ja he olisivat mielellään vain seuranneet sivusta muiden toimintaa. Muutoin saamamme suullinen palaute koski ainoastaan pidetyn teemapäivän sisältöä ja onnistumista, joten muita vinkkejä tai toiveita toisen teemapäivän suunnitteluun emme valitettavasti saaneet.

Toisen liikunnallisen teemapäivän toteutimme saamamme suullisen palautteen perusteella. Tarkoitus oli toteuttaa toinen teemapäivä niin, että mahdollisuuksien mukaan ohjelmisto olisi mahdollisimman paljon asukkaiden toiveiden mukainen ja jokaiselle olisi jotain tekemistä johon on saanut itse vaikuttaa. Kaikilla osallistujilla oli halutessaan mahdollisuus päästä itse päättämään siitä mitä tehdään.

Toisen teemapäivän ohjelmisto koostui lähes kokonaan kierrettävistä rasteista. Rastit toteutimme niin, että palvelukodin pihapiiriin, laajalle alueelle vietiin kysymyskortteja ja jokaisen kortin yhteyteen liitimme erilaisen jumppaliikkeen, jonka osallistujat tekivät yhdessä ohjaajien kanssa. Rastien kiertämiseen osallistui yhteensä 10 henkilöä, joista kaksi jäi pois kesken kaiken, eikä heitä saatu motivoitua jatkamaan. Loput kahdeksan osallistujaa kiersivät koko radan alusta loppuun.

Liikuntarastien jälkeen oli vuorossa saappaanheittoa. Saappaanheiton valitsimme ohjelmistoomme siksi, että osallistujat huomaisivat, että liikunta voi olla myös hauskaa yhdessä oloa, jossa liikunta tulee mukana lähes

huomaamatta. Saappaanheittoon osallistui kaiken kaikkiaan viisi henkilöä. Teemapäivä vietiin päätökseen tekemällä yhdessä mielikuvitusjumppa, johon kaikki mukana olleet 8 henkilöä osallistuivat.

4.4 Analysointivaihe

Ensimmäisen liikunnallisen teemapäivän jälkeen kysyimme mielipiteitä teemapäivän onnistumisesta ja keräsimme suullista palautetta sekä henkilökunnalta että mielenterveyskuntoutujilta. Palautteiden tavoitteena oli saada toisesta teemapäivästä enemmän osallistujien toiveiden mukainen, ja huomioida myös henkilökunnan toiveet sekä ideat ohjelmiston suunnittelussa. Näitä suullisesti kerättyjä palautteita ei siis analysoitu tai käsitelty mitenkään, vaan niitä käytettiin ainoastaan toisen liikunnallisen teemapäivän ohjelmiston suunnitteluun.

Toisen liikunnallisen teemapäivän jälkeen keräsimme viralliset palautteet kirjallisina palautelomakkeilla henkilökunnalta, sekä teemapäiviin osallistuneilta mielenterveyskuntoutujilta. Molemmille oli omat vastauskaavakkeensa sen mukaan miten heidän oli helpoin vastata. Palauteaineiston henkilökunnalta keräsimme avoimena kyselynä (Liite2). Henkilökunnan palautelomakkeella kysyimme avoimia kysymyksiä liittyen teemapäivien onnistumiseen. Lomakehaastattelu sopii hyvin aineiston keräämiseen silloin, kun tutkittava asia ei ole kovin laaja ja tavoitteena on tutkia tarkasti rajattua asiaa, kuten mielipiteitä, näkemyksiä tai käsityksiä (Vilka 2015, 123). Henkilökunnan palautelomakkeen avoimet kysymykset sekä suulliset palautteet analysoitiin käyttämällä analysointimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelu sopii analyysimenetelmäksi hyvin, jos aineistoa on niukasti. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottaa keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoiksi voidaan hahmottaa sellaisia aiheita, jotka toistuvat aineistossa muodossa tai toisessa. Teemoittelu analyysimenetelmänä etenee teemojen muodostamisesta ja ryhmittelystä niiden yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. (Jyväskylän yliopisto.)

Aineistosta esiin nousseiden teemojen sisältöä voidaan kuvailla aineiston alkuperäisillä sitaateilla. Sitaatit ovat sanatarkkoja lainauksia alkuperäisistä

teksteistä, joilla pyritään kuvaamaan aineistoa ja siitä ilmenneitä teemoja. Opinnäytetyön tulokset luvussa on esitelty aineistosta kerätyt suorat lainaukset.

Mielenterveyskuntoutujien palautelomakkeessa (Liite3) käytettiin 4-portaista Likert -asteikkoa, jossa on joukko väittämiä, jotka ilmaisevat sekä kielteistä että myönteistä suhteutumista väittämään. Likertin asteikko on mielipideväittämässä käytetty, yleensä 4- tai 5 portainen asteikko, jossa toisena ääripäänä on täysin samaa mieltä ja toisena ääripäänä täysin eri mieltä. Vastaaja valitsee asteikolta parhaiten omaa näkemystänsä vastaavan vaihtoehdon. (Heikkilä 2005, 53). Toteuttamalla palautelomakkeen tällä tavoin saimme mahdollisimman paljon vastuksia mielenterveyskuntoutujilta, sillä vastaaminen oli tehty mahdollisimman helpoksi. Väittämät käytiin ensin yhdessä suullisesti läpi, jonka jälkeen asukkaat saivat vastata oman jaksamisensa mukaan. Palautelomakkeen Likert-asteikolliset väittämät käsiteltiin ilmoittamalla prosentit ja frekvenssit (Taulukko 1.) Prosenttiluku kertoo, kuinka monta prosenttia vastaajista oli mitäkin mieltä ja frekvenssiluvulla ilmoitetaan havaintojen lukumäärä vastaajien kokonaismäärässä. Mielenterveyskuntoutujien palautelomakkeessa oli myös yksi avoin kysymys, jolla toivottiin vapaata palautetta liittyen teemapäiviin. Avoimien kysymysten tavoitteena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, joissa vastaamista rajataan vain vähän (Vilkkä 2015, 106). Tarvittaessa henkilökunta auttoi asukkaita palautelomakkeiden täyttämässä. Sekä henkilökunta että asukkaat antoivat kirjallisen palautteensa nimettömänä. Henkilökunnalta saimme palautetta kahdelta henkilöltä ja asukkaista kirjallisen palautteen antoi kahdeksan osallistunutta.

5 Tulokset

Henkilökunnan palautelomakkeiden perusteella kävi ilmi, että hyvää teemapäivissä oli ohjelmiston kiinnostavuus, lähes kaikki palvelukodin asukkaat osallistuivat ja kaikki osallistuneet olivat innolla mukana. Monet olivat odottaneet tapahtumaa kovasti etukäteen. Positiivisena asiana henkilökunta mainitsi myös iloisen ilmapiirin:

Saitte melkein kaikki mukaan

Kivoja ja mielenkiintoisia rasteja

Iloinen meininki

Odotettu tapahtuma, herätti kiinnostusta

Negatiivisena asiana henkilökunta huomioi saman asian, minkä itsekin olimme jo todenneet, eli ensimmäisen teemapäivän liikuntarastiosuuden jälkeen osallistujat alkoivat hajaantua ja vain pieni osa kaikista osallistujista osallistui pihapeleihin.

Tapahtumasta olevaa hyötyä henkilökunta arvioi olevan se, että tapahtuma aktivoi asukkaita liikkumaan ja se vahvisti asukkaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhteisöllisyyttä ja ”me-henkeä”. Tapahtuma myös toi vaihtelua asukkaiden päivään, harjoitti asukkaiden keskittymiskykyä ja antoi heille mielen virkeyttä:

Tuo erittäin paljon vaihtelua päivään

Aktivoi liikkumaan

Harjoittaa keskittymistä kun pitää kuunnella mitä tehdään

Antaa mielenvirkeyttä

Hyvää liikuntaa

Vahvistaa yhteisöllisyyttä

Henkilökunnan näkemyksen mukaan liikunnalliset teemapäivät on motivoinnin välineenä hyvin toteuttamiskelpoinen. Esimerkiksi kerran kuussa järjestetty teemapäivä toisi vaihtelua ja toisaalta myös jatkuvuutta palvelukodin asukkaiden arkeen, mutta ei olisi kuitenkaan liian usein, koska moni voisi kokea sen rasitteena itselleen:

Kerran kuussa samantyylinen tapahtuma toisi vaihtelua, mutta ei olisi liian usein

Erittäin hyvä ja toteuttamiskelpoinen idea erilaisissa ryhmissä

Mielenterveyskuntoutujien antaman suullisen palautteen perusteella teemapäivät olivat hyvää virikettä päivään ja vaihtelua arkeen. Positiivista oli myös se, että liikunnasta oli tehty rentoa yhdessä oloa ilman että se olisi ollut ”pakkopullaa”. Teemapäivät toivat vaihtelua palvelukodin arkeen ja tekeminen oli uutta ja jännittävää:

Hauskaa oli, sai nauraa

Hyvää virikettä

Toi vaihtelua arkeen

Mukava muoto urheilun parissa, jännitystä mukana

Kokonaisuudessaan hyvä, kysymykset hyviä

Hyvä päivä

Palautteista kävi ilmi myös, että pieni osa asukkaista koki liikunnallisten teemapäivien ohjelmiston liian haastavaksi ja vaikeaksi itselleen ja tämä rajoitti osallistumasta. Toiset osallistujat taas toivoivat lisää ohjelmaa ja monipuolisempaa ja haastavampaa liikuntaa, esimerkiksi uusia pelejä, sekä

enemmän kilpailuja. Muutama osallistuja myös toivoi, että ohjelmistoon olisi kuulunut tanssia:

Hyvä kun ei ollut liian pitkää kävelyä

Liian vaikeaa

Liian helppoa. Olisi pitänyt olla enemmän tehtäviä

Palautelomakkeella kerättyjen palautteiden perusteella kävi ilmi, että suurimmasta osasta osallistujista oli mukavaa osallistua teemapäiviin. Liikunta toi osallistujille hyvää mieltä ja osallistuminen oli heistä myös hyödyllistä. Puolet osallistujista oli sitä mieltä, että teemapäivien ohjelmisto oli mieluista. Hieman yli puolet osallistujista toivoi teemapäiviä järjestettävän myös jatkossa, mutta puolet osallistujista oli sitä mieltä, että he eivät halua itse olla mukana teemapäivien suunnittelussa, jos sellainen mahdollisuus heillä olisi.

Väittämät frekvenssit prosentit	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1.Minusta oli mukavaa osallistua teemapäiviin	7 87,5%	1 12,5%	0 0%	0 0%
2.Teemapäivien ohjelmisto oli minulle mieluista	4 50%	3 37,5%	1 12,5%	0 0%
3.Liikunta toi minulle hyvää mieltä	7 87,5%	1 12,5%	0 0%	0 0%
4.Osallistuminen teemapäiviin oli minulle hyödyllistä	7 87,5%	0 0%	1 12,5%	0 0%
5.Toivon että teemapäiviä järjestettäisiin jatkossakin	5 62,5%	3 37,5%	0 0%	0 0%
6.Haluaisin jatkossa osallistua teemapäivien ohjelmiston suunnitteluun	2 25%	0 0%	2 25%	4 50%

Taulukko 1. Mielenterveyskuntoutujien näkemys teemapäivistä

6 Teemapäivien jatko

Palvelukodin henkilökunta keskustelee keskenään toiminnan jatkosta ja sopii siitä, kuinka usein liikunnallisia teemapäiviä järjestettäisiin, jos niitä myös jatkossa palvelukodilla pidetään. Alustavasti henkilökunnan keskuudessa pohdittiin, että palvelukodilla järjestettäisiin jatkossa teemapäiviä esimerkiksi kahden viikon välein tai kerran kuukaudessa. Tarvittaessa henkilökunta valitsee keskuudestaan vastuuhenkilön, joka on vastuussa teemapäivien järjestämisestä, sekä siitä miten toimintaa kehitetään. Yhtenä ajatuksena oli myös se, että muiden jo olemassa olevien ryhmien yhteyteen liitettäisiin mukaan aina myös jokin liikunnallinen osuus. Mahdolliset tulevat teemapäivät suunnittelee ja järjestää palvelukodin henkilökunta omien aikataulujensa mukaan. Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää tulevien teemapäivien ohjelmiston suunnittelussa.

7 Eettiset näkökohdat

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan, tutkija osoittaa tekemällään tutkimuksella eri tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaista hallintaa. Hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tekemässään tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä. Tutkijan on toimittava vilpittömästi ja rehellisesti kunnioittaen toisten tutkijoiden saavutuksia ja työtä. Tämä tapahtuu ottamalla huomioon aiemmin tehdyt tutkimukset samasta asiasta. Toisten tutkimusten huomioon ottaminen osoitetaan huolellisilla lähdeviittauksilla tekstissä ja esittämällä omat sekä muiden tulokset oikeassa valossa ja niitä vääristelemättä. (Vilkkä 2015, 42.)

Työn alkuvaiheessa annoimme henkilökunnalle opinnäytetyön tarkoituksesta ja sisällöstä kertovan saatekirjeen. (Liite1) Saatekirjeessä kerrottiin lyhyesti työn aikatauluista, tarkoituksesta sekä palautteiden keräämisestä. Saatekirjeessä ilmoitettiin myös opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot. Asukkaille kerroimme opinnäytetyöstämme suullisesti ja teimme palvelukodin seinälle paperisia

julisteita, joissa oli kerrottu teemapäivien ajankohta sekä ohjelmiston sisältöä. Henkilökuntaa ja palvelukodin asukkaita informoitiin selkeästi opinnäytetyön vaiheista ja heidän osallisuudestaan työn etenemiseen. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvä materiaali on ollut palvelukodin henkilökunnan saatavilla koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Ennen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden alkua teimme asiaankuuluvasti yhteistyösopimuksen työelämän yhteistyökumppanimme kanssa. Opinnäytetyömme toiminnallinen vaihe ei vaatinut kenenkään työhön osallistuvan henkilön tietojen käyttämistä työssä. Tähän opinnäytetyöhön ei siis liittynyt varsinaisia salassapitovelvollisuuteen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Jos työn toiminnallisen osuuden yhteydessä jotain osallistujien henkilökohtaisia asioita olisi tullut esiin, ne eivät millään tavalla käy ilmi lopullisessa raportissa.

Kaikki osallistujat antoivat palautteensa suullisesti tai kirjallisesti, mutta nimettömänä. Annettava palaute koski kuitenkin vain teemapäivien sisältöä, eikä niihin liity kenenkään henkilökohtaisia tietoja. Osallistujien anonymiteetti säilyi läpi opinnäytetyöprosessin, eikä kenenkään osallistumista työhön mainita nimellä. Tutkimusetiikan periaatteisiin kuuluu, että tutkittavilla henkilöillä on oikeus säilyttää anonymiteetti valmiissa tutkimuksessa. (Mäkinen 2006, 114)

Palautteet kerättiin ja käsiteltiin luottamuksellisesti ja ne tuhoetaan asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on valmis. Tutkimusaineiston käsittelyssä lähtökohtana on aina aineiston luottamuksellisuus. Tutkija noudattaa antamiaaan lupauksia aineiston käyttötarkoituksesta ja käsittelystä. Lisäksi aineisto täytyy asianmukaisesti hävittää tutkimuksen päätyttyä. (Mäkinen 2006, 148.)

Teemapäiviin osallistuminen sekä palautteen antaminen oli kaikille palvelukodin asukkaille vapaaehtoista. Henkilökunta kuitenkin kannusti ja ohjasi kaikkia asukkaita osallistumaan teemapäiviin, koska muuten moni olisi saattanut jättää osallistumatta. Jos joku kuitenkin ehdottomasti oli sitä mieltä, ettei aio osallistua, hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitettiin, eikä hänen ollut pakko osallistua. Mielenterveystyössä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on perustana kaikessa hoidossa ja palvelussa (Etene 2010, 5).

8 Pohdinta

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä järjestetyt liikunnalliset teemapäivät koettiin hyödyllisiksi. Teemapäiviin osallistuminen motivoi palvelukodin asukkaita, koska tapahtuma oli uusi ja sen vuoksi herätti mielenkiintoa. Teemapäivien avulla moni osallistuja sai positiivisen kokemuksen liikunnasta, koska molempien liikunnallisten teemapäivien ohjelmisto suunniteltiin ja toteutettiin leikkimieliseksi, sekä haastavuudeltaan sellaiseksi, että kaikilla olisi halutessaan mahdollisuus osallistua.

8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Liikunta vaikuttaa positiivisella tavalla sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Liikunnan harrastaminen voi ennaltaehkäistä ja lievittää mielenterveyden häiriöitä. Liikunta myös parantaa mielialaa ja ehkäisee masennusta. Opinnäytetyömme tulosten perusteella selvisi, että vaikka liikunta ei normaalisti kiinnostaisikaan, erilaiset tavallisesta päivärytmistä poikkeavat tapahtumat ja yhdessä tekeminen saivat kuitenkin liikkeelle myös ne, jotka normaalioloissa eivät liikuntaa muutoin juuri harrasta. Liikunnalliset teemapäivät kiinnostivat ja monet olivat odottaneet niitä innolla ja osallistujat myös kokivat oman osallistumisensa olleen hyödyllistä. Liikuntalajien monipuolisuus ja leikkimielisyys olivat tärkeässä roolissa, kun pohdittiin liikuntalajeja jotka, innostavat kokeilemaan ja osallistumaan. Liian totinen ja vakavasti otettu liikunta ei kannusta yrittämään ja kokeilemaan uutta. Liikuntalajien tuli olla haastavuudeltaan sopivia, koska liian helpoksi koettu liikunta ei motivoi, kuten ei myöskään liian vaikeana pidetty liikuntamuoto.

Tulevia liikunnallisia teemapäiviä pohtiessakin olisi siis tärkeää löytää jokaisella yksilöllinen tapa liikkua ja saada liikunta muodostumaan jokapäiväiseksi tai edes jokaviikkoiseksi tavaksi. Opinnäytetyö prosessin aikana selvästi huomasi myös sen, miten vertaistuki ja kannustus ovat tärkeitä asioita motivoinnissa. Yhdessä tekeminen ja hoitohenkilökunnan tai ulkopuolisen ohjaajan läsnäololla on positiivinen vaikutus motivaation kannalta. On paljon helpompi myös

liikuntaan tottumattoman lähteä liikkeelle, kun sitä ei tarvitse tehdä yksin. Avoin ja iloinen mieli oli tärkein työkalu kaikilla osallistujilla sekä meillä opinnäytetyön tekijöillä.

8.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Alun perin idea tähän opinnäytetyöhön lähti palvelukodin henkilökunnan toiveesta saada asukkaat motivoitua liikunnan pariin. Kiinnostuimme molemmat tästä aiheesta, koska aiheena liikunta ja liikkumisen tärkeys on hyvin ajankohtainen. Työn tekemistä palvelukodilla helpotti se, että paikka oli toiselle meistä tuttu ja sitä kautta pääsimme helposti hyödyntämään palvelukodin henkilökunnan ammattitaitoa. Työn tarkka aihe ja toteuttamistapa tarkentuivat matkan varrella ja työn edetessä. Koko prosessin ajan olemme olleet tiiviissä yhteistyössä palvelukodin henkilökunnan kanssa ja yhteistyö heidän kanssaan on ollut tärkeää prosessin onnistumisen kannalta.

Teemapäivien ohjelmiston suunnittelu oli antoisaa, mutta samalla myös haastavaa, koska piti yrittää kehitellä sellaista ohjelmaa, joka kiinnostaisi osallistujia pysymään mukana koko teemapäivän ajan. Uusi, osallistujille aiemmin vieras ohjelmisto osoittautuikin kaikkein parhaaksi, eivätkä entuudestaan tutut pelit jaksaneet kiinnostaa kuin vain pientä osaa, vaikka alun perin olimme olettaneet asian olevan juuri päinvastoin. Jatkossa teemapäiviä suunniteltaessa mahdollisimman uudenlainen ja vaihteleva ohjelmisto siis innostaisi osallistujia kaikkein eniten. Myös ryhmän koko vaikuttaa siihen, miten moni innostuu osallistumaan. Pienemmässä ryhmässä motivointi ja yksilöllinen huomiointi ja kannustus olisivat helpompi toteuttaa.

Toiminnallisen osuuden toteuttamiseen liittyi myös riskejä, joita emme ymmärtäneet ottaa huomioon suunnitteluvaiheessa. Esimerkiksi sääolosuhteiden vuoksi ensimmäinen liikunnallinen teemapäivä jouduttiin perumaan, mutta selviydyimme kuitenkin muutoksista huolimatta mielestämme hyvin. Peruuntumisen jälkeen olimme huolissamme siitä, että peruuntuminen vaikuttaisi tulevan liikunnallisen teemapäivän osallistujamäärään tai osallistujien motivaatioon, mutta tämä huoli osoittautui turhaksi.

Alkuperäisestä tavoitteestamme huolimatta kaikki palvelukodin asukkaat eivät liikunnallisiin teemapäiviin osallistuneet. Saimme kuitenkin riittävästi osallistujia ja iloksemme myös moni sellainen asukas, joka normaalisti liikkuu vähän, lähti mukaan. Teemapäivissä huomasin yhteisön tuen ja kannustuksen olevan tärkeää. Se, että on tuttujen ihmisten kanssa, antaa lisää rohkeutta osallistua.

Oli hyvä asia, että teemapäiviä oli kaksi, koska saimme ensimmäisen päivän havaintojen sekä osallistujien antaman suullisen palautteen jälkeen paljon vinkkejä siitä, miten tehdä toisesta päivästä vieläkin onnistuneempi. Saamamme positiivinen palaute palvelukodin asukkailta ja henkilökunnalta motivoi sekä kannusti meitä suunnittelemaan toisen päivän ohjelmistoa ja antoi onnistumisen tunteen myös meille.

Kaikki liikunnallisiin teemapäiviin osallistuneet henkilöt olivat mielellään mukana, ja oli erittäin positiivinen kokemus nähdä, miten he myös omalla tavallaan nauttivat liikunnasta ja yhdessä olosta. Myös ne henkilöt, jotka eivät aluksi mielellään olisi osallistuneet, tulivat lopulta kuitenkin mukaan, kun heitä vain jaksosi kannustaa ja motivoida. Muutamalle asukkaalle rastien kiertäminen oli todella haasteellista, mutta sinnikkäästi myös he kiersivät rastit omaan tahtiinsa.

Määrällisesti liikunnallisia teemapäiviä olisi voinut olla enemmän, jotta teemapäivien motivoiva vaikutus olisi voimakkaampi. Laajemmin toteutettuna teemapäivä idea voisi toimia vielä paremmin, koska näin teemapäivät muodostuisivat asukkaille tutuksi rutiiniksi ja mukavaa uutta yhdessä tekemistä moni asukas voisi etukäteen odottaa. Liikunnallisten teemapäivien toteuttaminen tässä mittakaavassa oli kuitenkin sopiva ajatellen opinnäytetyön laajuutta.

8.3 Oma oppiminen

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja pitkä prosessi. Opinnäytetyön työstäminen eri vaiheineen on ollut erittäin mielenkiintoista ja opettavaista. Haastetta opinnäytetyöprosessin etenemiseen toi se, että opinnäytetyömme aihe vaihtui monta kertaa matkan varrella, emmekä oikein päässeet kunnolla kiinni yhteenkään aiheeseen. Vilkan & Airaksisen (2003, 27) mukaan

opinnäytetyön aihetta ei ole hyvä vaihtaa useita kertoja, sillä se ei useinkaan ratkaise opinnäytetyön tekemiseen liittyviä ongelmia. Olemme tyytyväisiä, että lopulta löysimme työlle itseämme kiinnostavan aiheen, jonka pystyi toteuttamaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteuttaminen toi mukavaa vaihtelua kirjoittamiseen ja teoriaosuuden tekemiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana taitomme kehittyivät tiedonhaussa. Opimme myös arvioimaan eri lähteistä löytyvän tiedon luotettavuutta, sekä etsimään tietoa eri menetelmillä internetistä, mutta myös perinteisesti kirjoista. Opimme myös pitkäjänteisyyttä, sillä sitä todella tarvittiin, kun työtä viimeisteltiin pitkiä aikoja. Aikataulujen yhteensovittaminen oli toisinaan erittäin hankalaa tehdessämme opinnäytetyön ohella vuorotyötä. Teimme melko paljon opinnäytetyötä omillamme niin, että aina tavatessamme suunnittelimme selkeän työnjaon sen suhteen, mitä kumpikin tekisi seuraavaan tapaamiseen mennessä. Olimme myös yhteydessä puhelimitse ja sähköpostin välityksellä, sekä vaihdoimme kuulumisia työn etenemisestä ja mahdollisista ongelmista, joita tuli eteen. Myös se, että molempien mielipide ja näkemys tulivat työssä esille tasavertaisesti, oli tärkeää ja toisen ajatusten ymmärtäminen oli tärkeässä roolissa, kun näin suuritöistä prosessia vietiin yhdessä eteenpäin. Opinnäytetyötä sai työstettyä eteenpäin myös tällä tavalla, vaikka jälkikäteen pohdittuna olemmekin molemmat sitä mieltä, että työn valmistuminen olisi varmasti ollut nopeampaa, jos olisimme pystyneet enemmän tekemään työtä yhdessä.

Mielenterveyskuntoutujat ovat oma haastava ryhmänsä, ja tämän opinnäytetyön tekeminen ja heidän kanssaan toimiminen antoi meille paljon lisää varmuutta työskennellä, sekä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Opinnäytetyön tekeminen antoi meille taitoa ja kykyä havainnoida ja huomioida erilaisia toiminnan vajauksia eri ihmisissä. Tämä opinnäytetyö myös auttoi meitä ymmärtämään eri-ikäisten ja eri sairauksista kärsivien ihmisten erilaiset lähtötasot, jotka tulee huomioida, kun on kyse motivoinnista, koska se sitten liikuntaa tai muita päivittäisiä toimia. Erilaisten ihmisten kanssa toimiessa tulisi aina huomioida ihmisen omat voimavarat ja tukea, sekä kannustaa niitä keinoja, joita ihmisellä itsellään on. On myös hyvä muistaa, että jokainen ihminen on yksilö ja tällöin

myös motivoinnissa täytyy käyttää yksilöllisiä keinoja. Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä opinnäytetyön lopputulokseen, sekä toiminnallisen osuuden onnistumiseen.

8.4 Kehittämisideat

Liikunnallisiin teemapäiviin osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien antamasta suullisesta palautteesta kävi ilmi, että osa mielenterveyskuntoutujista koki teemapäivien ohjelmiston liian vaikeaksi tai rankaksi omaan fyysiseen kuntoonsa nähden. Toiset osallistuneista taas olivat sitä mieltä, että liikunnallisia tehtäviä olisi voinut olla enemmän ja monipuolisemmin. Tästä saimme ajatuksen, että teemapäiviä voisi järjestää myös siten, että osallistujat jaettaisiin kahteen tai tarpeen mukaan useampaan erilliseen ryhmään ottaen huomioon osallistujien fyysisen kunnon. Parempikuntoisten kanssa voisi käydä vaikka kuntosalilla, tehdä pidempiä kävelylenkkejä tai muuta fyysisesti raskaampaa, kun taas fyysisesti huonompikuntoisille voisi pitää tuolijumppaa sekä kevyttä liikuntaa palvelukodin läheisyydessä.

Lähteet

Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf. Luettu 1.10.2015.

Eläketurvakeskus 2015. Suomen eläkkeensaajat. http://www.etk.fi/fi/service/ty%C3%B6el%C3%A4kkeensaajat/668/ty%C3%B6el%C3%A4kkeensaajat_2012. Luettu 26.10.2015.

Etene 2010. Mielenterveys etiikka: Sinulla ja minulla on moraalinen vastuu. http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17132&name=DLFE-522.pdf. Luettu 12.06.2015.

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. 5-6 painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4 Painos. Edita Publishing Oy.

Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Luettu 26.5.2015.

Huttunen, M. 2008. Mielenterveyden häiriöt. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002. Luettu 26.5.2015.

Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Aineiston analyysimenetelmät. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>. Luettu 6.11.2015.

Kokkonen, J. 2012. Liikunta depression hoidossa aikuisilla. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. <http://www2.uef.fi/documents/1923962/1927249/Juha+Kokkonen.pdf/33da024c-fcff-4954-8352-c4978bd6edce>. Luettu 30.4.2015.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>. Luettu 29.5.2015.

Kuntoutusportti 2013. Mielenterveyskuntoutus. http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/kuntoutus_eri_sairaus_ ja_kohderyhmissa/mielenterveyskuntoutus/. Luettu 26.10.2015.

Käypä hoito 2010. Liikunta on lääke. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=khp00077>. Luettu 20.4.2015.

Lehtinen, V & Taipale, V. 2005. Mielenterveystyö ja psyykkinen sairaanhoito.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00054. Luettu 22.10.2015.

Martela, F & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. <https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>. Luettu 26.10.2015.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mielenterveyden keskusliitto 2015. Liikunta. <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/>. Luettu 26.10.2015.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Mälkiä, E & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikuntatieteellinen seura. Tampere.

Pirkola, S. 2007. Mielenterveys, aivot ja taide. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2007;123:2415-6.

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96811.pdf>. Luettu 16.5.2015.

Ruuskanen, E-I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003-2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradu tutkielma. Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93424/gradu01045.pdf?sequence=1>. Luettu 11.4.2015.

Rintala, P, Huovinen, T & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Luettu 26.10.2015.

Suikka, J. 2004. Ylös, ulos ja jumppaamaan – ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvien aikuisten liikuntamotivaatio. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9637/G0000526.pdf?sequence=1>. Luettu 1.7.2015.

Suomen Mielenterveysseura. Liikunta-kehon kuunteleminen. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>. Luettu 12.05.2015.

Tamminen, N & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyvien asumis- ja hoivapalveluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1. Luettu 1.10.2015.

Terveysinfo. Mikä on Palvelukoti. http://www.terveysinfo.fi/uutiset/artikkeli_lue/95. Luettu 12.10.2015.

Terveysverkko 2011. Suomen terveystieteiden instituutti Oy. Motivaatio.
<http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/motivaatio>. Luettu 26.10.2015

Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>. Luettu 6.11.2015.

Mielen hyvinvointi 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>. Luettu 14.5.2015.

Mielialahäiriöt 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>.
Luettu 1.11.2015.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Bookwell Oy. Juva.

Vilka, H & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

WHO 2014. Mental health: a state of well-being
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Luettu 17.5.2015.

WHO 2015. Rehabilitation.
<http://www.who.int/topics/rehabilitation/en/>. Luettu 26.10.2015.

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

07.06.2015

Hoitotyön koulutusohjelma

HYVÄ PALVELUKODIN TYÖNTEKIJÄ

Olemme kaksi sairaanhoitaja opiskelijaa Saimaan ammattikorkeakoulusta.

Hoitotyönopintoihimme sisältyvän opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on motivoida palvelukodin asukkaita liikkumaan ja antaa heille tietoa liikunnan hyödyistä sekä terveysvaikutuksista.

Olisimme kiitollisia, jos osallistuisitte yhteistyöhön kanssamme, jotta pystyisimme järjestämään liikunnalliset teema-iltapäivät palvelukodin asukkaille kesän 2015 aikana. Toiminnallisen osuuden onnistumista arvioimme niin kirjallisten, kuin suullisten palautteiden perusteella.

Osallistuminen teemapäiviin ja palautteen antaminen on vapaaehtoista. Käymme palautteet läpi luottamuksellisesti henkilötietoja mainitsematta. Kerätty materiaali on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden saatavilla ja se tuhotaan, kun opinnäytetyö on tehty.

Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua viimeistään jouluna 2015, jonka jälkeen se julkaistaan ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistossa www.theseus.fi.

Jos lisäkysymyksiä ilmenee, niin vastaamme niihin mielellämme.

Yhteistyöterveisin

Johanna Jääskeläinen & Maija Villanen

j.jaaskelainen@student.saimia.fi

majja.villanen@student.saimia.fi

Tällä lomakkeella keräämme palautetta teemapäivien onnistumisesta. Tähän kyselyyn vastataan nimettömästi. Laita rasti siihen kohtaan, joka parhaiten vastaa omaa mielipidettäsi asiasta. Lopuksi saat vapaasti antaa palautetta, ruusuja tai risuja teemapäivistä tai vaikka kertoa oman ideasi miten teemapäivää voisi kehittää.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
	<input type="checkbox"/> Kuva ei voi näyttää nyt.	<input type="checkbox"/> Kuva ei voi näyttää nyt.	<input type="checkbox"/> Kuva ei voi näyttää nyt.	<input type="checkbox"/> Kuva ei voi näyttää nyt.
1.Minusta oli mukavaa osallistua teemapäiviin				
2.Teemapäivien ohjelmisto oli minulle mieluista				
3.Liikunta toi minulle hyvää mieltä				
4.Osallistuminen teemapäiviin oli minulle hyödyllistä				
5.Toivon että teemapäiviä järjestettäisiin jatkossakin				
6.Haluaisin jatkossa osallistua teemapäivien ohjelmiston suunnitteluun				

7. Kerro vapaasti omin sanoin mitä olisit toivonut lisää. Voit kirjoittaa myös paperin kääntöpuolelle

Kiitos vastauksista!