

TOIVONTUPA

Ikääntyneiden kehitysvammaisten osallistava toiminta Laukaassa

Marjut Niskanen

Opinnäytetyö kevät 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Niskanen, Marjut. Toivontupa -Ikääntyneiden kehitysvammaisten osallistava toiminta Laukaassa. Pieksämäki, kevät 2010, 48 s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämän kehittämistyön lähtökohtana oli pieneltä osin lisätä Laukaan kehitysvamma palvelujen tarjontaa sekä luoda osallistavaa toimintaa laukaalaisille ikääntyneille kehitysvammaisille, jotka olivat jo jääneet pois kehitysvamma palvelujen järjestämän toiminnan piiristä. Samalla tarkoituksena oli osallistaa kehitysvammaiset mukaan toimintojen kehittämiseen. Kehittämishankkeen perusteella saatuja suosituksia toivotaan voivan käyttää hyväksi yleisemminkin järjestettäessä kehitysvammaisille asiakaslähtöistä toimintaa ja kehitettäessä sitä asiakasta osallistavaan suuntaan.

Hankkeen tietojen keruu, analysointi ja raportointi on toteutettu toimintatutkimuksellisesti. Hankkeen tavoitteiden asettaminen, etenemisen kuvaus ja tulosten saavuttaminen on ollut tekijälle henkilökohtainen prosessi ja hän on ollut itse hankkeen suunnittelija ja toteuttaja. Keskeinen haaste on ollut se, kuinka osallistujilta voidaan saada esiin omia toiminnan sisältöä koskevia toiveita ja kuinka toiveisiin kyetään vastaamaan hankkeen kuluessa. Tässä raportissa kuvataan tietojen hankinnan toteutus ja siinä käytetyt kehitysvammaisille suunnatut menetelmät. Nämä vuorovaikutustilanteet videoitiin palautteenhankintaprosessin analysoimiseksi. Videomateriaali toimi myös tukena kehitysvammaisten osallistujien hanketta koskevaa tyytyväisyyttä tulkittaessa. Toimintaan osallistumisen ja tyytyväisyyden uskottiin myös olevan yhteydessä niin, että osallistujien elämänlaatu lisääntyi hankkeen aikana.

Kerhotyyppisen toiminnan avulla otettiin laukaalaiset ikääntyneet kehitysvammaiset osallisiksi osallistavaan tutkimukseen ja käytäntöjen kehittämiseen. Kehitysvammaisten omien toiveiden ilmaisemista tuki ja auttoi merkittävästi Talking Mats -keskustelumatto. Sitä suositellaan käytettäväksi kommunikaation tukena, kun ihmisillä on kommunikaatiovaikeuksia, jotka liittyvät tunteiden, toiveiden ja mielipiteiden ilmaisemiseen. Hankkeessa kehitettiin palautteen antoa tukeva erityinen väline, joka nimettiin Toivontupa-pussukaksi. Väline oli merkittävä keino hankkeen toteuttajan, asiakkaiden lähiyhteisön yhteistyön ja asiakkaiden vuorovaikutuksen tukemisessa.

Asiasanat: osallistava toiminta, kommunikaatio, elämänlaatu, Talking Mats

ABSTRACT

Niskanen, Marjut.

Toivontupa -Elderly Intellectually Disabled People in Participation Activities in Laukaa. 48 p., 3 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The Purpose of this project was to increase social services offered to intellectually disabled people living in Laukaa, and to develop activities aimed for the elderly intellectually disabled population who had not been participating in the existing activities for this group. At the same time this project was intended to activate intellectually disabled people by making them participate in the developmental process. Recommendations generated in this process are useful when planning participation activities for intellectually disabled people and developing means to activate an intellectually disabled customer.

Collecting information, analysis and reporting the results was done by using activity analysis. This research was a personal journey including setting goals, describing the process and reaching the goals. The main challenge in this particular project was to find ways to involve participants in order to get their input and hopes about the nature of activities and how to implement their ideas in the process. This report described how information was obtained and which methods were used with intellectually disabled people. These interactive situations were recorded with a camcorder to be able to analyze the process of getting feedback. The collected video material was also used to analyze the participants' satisfaction about the project. The project was believed to increase participants' quality of life and create satisfaction due to the fact that they were able to be part of this process.

The elderly intellectually disabled population in Laukaa was part of this project by participating in a society type of group to develop different practices. The "Talking Mats" discussion tool significantly supported and helped intellectually disabled people to express their wishes. This method is recommended for use to support communication when problems exist in expressing feelings, hopes and opinions. The "Toivontupa-bag" was invented to aid giving feedback. This method was a great resource in enabling communication and cooperation between the project leader, the community and the customer.

Key words: participation activities, communication, quality of life, Talking Mats

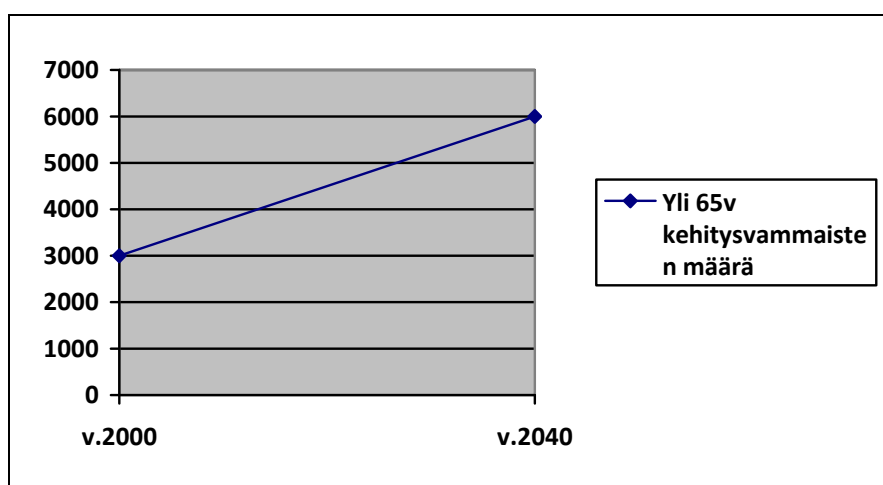
SISÄLLYS:

1 JOHDANTO	
1.1 Kehittämistyön ajankohtaisuus ja yhteiskunnallinen tausta	5
1.2 Lähtökohtatilanne paikallisella tasolla	7
2 IKÄÄNTYVÄN KEHITYSVAMMAISEN ELÄMÄNLAATU JA SIIHEN VAIKUTTAMINEN	9
2.1 Kehitysvammaisuus ja sen ilmeneminen.....	9
2.2 Kehitysvammaisen ikääntyminen.....	12
2.3 Elämänlaatu ja siihen vaikuttaminen	15
2.4 Toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen osallistumisen näkökulmasta	16
3 TOIVONTUPA-HANKE.....	21
3.1 Hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet	21
3.2 Hankkeen toteutus tapaamiskerroittain	22
4 HANKKEEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN ANALYSOINTI	24
4.1 Toimintatutkimuksellinen ote aineiston keräämiseksi ja analysoimiseksi	24
4.2 Aineiston kerääminen	24
4.3 Aineiston analysointi	25
5 TOIVONTUPA-HANKKEEN TULOKSET.....	27
5.1 Kehitysvammaisten kokemusten esiin saaminen toimintojen kehittämisessä. 27	
5.2 Mitä osallistumisten ja palautteiden perusteella voidaan sanoa osallistuneiden elämänlaadusta?.....	29
5.3 Kehittämissuosituksukset ikääntyvien kehitysvammaisten osallistavaan toimintaan.....	30
6 POHDINTA	32
6.1 Hankkeen etenemisprosessin arviointia.....	32
6.2 Hankkeen tulosten arviointia	34
LÄHTEET.....	42
LIITE 1	46
LIITE 2	47
LIITE 3.....	48

1 JOHDANTO

1.1 Kehittämistyön ajankohtaisuus ja yhteiskunnallinen tausta

Ikäihmisten osuus väestöstämme tulee lähes kaksinkertaistumaan seuraavien kolmenkymmenen vuoden aikana, mikä asettaa tarpeen kehittää yhteiskunnan palvelutarjontaa ja muuttaa sitä ikäihmisten tarpeisiin sopivammaksi. Kehitysvammaisten ikääntyneiden määrä lähes kaksinkertaistuu (Kuvio 1). Tämä tarkoittaa tulevaisuudessa määrällisesti lähes 6000 yli 65-vuotiaasta kehitysvammaista henkilöä. (Numminen & Vesala 2006a; Numminen, Matikka & Vesala 2008.)



KUVIO 1. Arvio iäkkäiden kehitysvammaisten määrän kehittymisestä

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskevan laatusuosituksen v. 2001. Ikääntyvien määrän runsaan kasvun vuoksi yhteiskunnan on taattava ikääntyville yhdenvertaisten perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen sekä huolenpito. Laatusuosituksen tavoitteena on ikääntyvien toimintakyvyn säilyttäminen tukitoimien avulla mahdollisimman pitkään. Suosituksen mukaan eettisinä lähtökohtina palveluissa tulee olla itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja ikäihmisten arvostaminen. Lisäksi tärkeää on yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen ylläpitämällä ja tukemalla kuntouttavalla työotteella heidän omia voimavarojaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.) Samoja linjauksia noudattaa valtioneuvoston vammaispoliittinen selonteko. Se pitää mielekästä

vapaa-ajan toimintaa tärkeänä hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä, johon vammaisella ihmisellä tulee olla tasavertaiset oikeudet muiden ihmisten kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006a.) Nykyajan vammaispolitiikan kulmakivinä pidetään vammaisten henkilöiden oman tahdon, yksilöllisyyden ja valinnanvapauden kunnioittamista. Samat kulmakivet ohjaavat ikäihmisille annettavia palveluja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009.)

Euroopan neuvoston ministerikomitea hyväksyi vuonna 2006 uuden vammaispoliittisen ohjelman vuosille 2006-2015. Ohjelman tarkoitus on auttaa jäsenmaita kehittämään tulevaisuuden vammaispolitiikkaa. Se on suositus, jonka avulla ehkäistään syrjäytymistä, pyritään lisäämään vammaisten henkilöiden itsenäisyyttä ja valinnanvapautta, parannetaan heidän elämänlaatuaan ja lisätään tietoisuutta vammaisuudesta. Keskiöön nostettiin ryhmiä, mm. ikääntyvät kehitysvammaiset, jotka kohtaavat erityisiä esteitä tai kaksinkertaista syrjintää ja ovat erityisessä syrjäytymisvaarassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006b.) Vuonna 2004 valmistui valtioneuvoston vammaiset- ja kulttuuritoimikunnan laatima toimenpideohjelma sisältäen muun muassa toimenpide-ehdotuksia vammaisten ihmisten luovan toiminnan edistämiseksi (Opetusministeriö 2004).

Nyt tarkastelun kohteena olevassa hankkeessa on kohteena heikosti huomioon otettu aihe. Kysymys on palvelun käyttäjien osallistumisesta omien palvelujensa tai heille kohdistettujen toimintojen kehittämiseen. Erityisen heikosti asia on ollut esillä kehitysvammaisten osalta. Tässä hankkeessa huomio kiinnitetään ikääntyviin kehitysvammaisiin. Sinänsä kerhotyypistä toimintaa järjestetään paljon. Hyvänä esimerkkinä on kehitysvammaliiton aloittama senioriklubitoiminta.

Aloitin vuonna 2009 Laukaan kunnan ikääntyneiden kehitysvammaisten osallistavan kerhotyypin toiminnan. Tässä raportissa esitetään, millä keinoin toimintaa on pyritty kehittämään asiakaslähtöiseksi, osallistavaksi ja osallistujiensa toiveet huomioivaksi. Yleisenä tavoitteena on ollut arvioida toimintaa niin, että kehittämisprosessin kuvauksesta voisivat hyötyä ne, jotka kehittävät osallistavaa toimintaa. Erityisesti hankkeen kokemuksista toivotaan olevan hyötyä niille, jotka työskentelevät ihmisten kanssa, joilla on ongelmia ymmärtämisessä tai ymmärretyksi tulemisessa.

Kommunikaation edistämisen uskottiin hankkeen lähtökohdissa parantavan myös osallistujien elämänlaatua. Hankkeen tulosten esittäminen on mahdollistettu toimintatutkimuksellisella orientaatiolla.

Osallisuuden tukeminen ja sitä kautta tuleva elämänlaadun lisääminen on suunta, johon tänä päivänä ja tulevaisuudessa tulisi pyrkiä entistä enemmän. Näin osoitetaan jokaiselle henkilölle ihmisarvon kunnioitusta riippumatta siitä, millainen hän on.

1.2 Lähtökohtatilanne paikallisella tasolla

Laukaa on maaseutumainen kunta Keski-Suomessa, lähellä Jyväskylää. Kunnan väkiluku on lähes 18 000 asukasta. Laukaa jakautuu laajalle alalle kirkonkylän, Leppäveden, Lievestuoreen ja Vihtavuoren taajamiin sekä lukuisiin maaseutukyliin. (Laukaan kunta 2009.) Laukaan strategiassa asetetaan erityispainopiste vanhuspalveluiden kehittämiseen vanhusväestön määrän kasvaessa merkittävästi (Laukaan kunta 2005).

Laukaalaisia ikääntyneitä kehitysvammaisia ihmisiä on noin 16 henkilöä. Laukaalaisilla työ- ja päivätoimintojen piiristä jo pois jääneillä ikääntyneillä kehitysvammaisilla ei ole ollut järjestettyä toimintaa. Ikääntyneet kehitysvammaiset ovat jääneet ulkopuolelle tärkeistä sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ylläpitävistä toiminnoista. Toimintakyvyn ylläpitäminen on hyvin tärkeää ikääntyvien toimintakyvyn säilyttämiseksi ja elämänlaadun lisäämiseksi. Elämä kaventuu, mikäli kodin ulkopuolista sosiaalista toimintaa ei ole. Hankkeeni on vastaus tähän puutteeseen ja kehitysvammahuollon työntekijöiden asiasta tuntemaan huoleen.

Alkulähtökohtana oli järjestää hankkeen avulla elämänlaatua lisäävää osallistavaa toimintaa laukaalaisille ikääntyville kehitysvammaisille. Tavoitteen toteuttamiseksi luotiin erityinen hanke, joka nimettiin Toivontuvaksi.

Opinnäytetyöni näkökulmaksi rajautui erityisesti se, miten kehitysvammaisten osallisuutta järjestettyihin toimintoihin ja toimintojen kehittämiseen voidaan edistää. Myös kehitysvammaisilta saatavan palautteen saamista pidettiin tärkeänä. Päämääränä oli tuottaa keinoja tai välineitä, joiden avulla kehitysvammaisten mielipiteet ja näkemykset

toiminnasta saataisiin esille. Näin tuettaisiin heidän itsemääräämisoikeuttaan toimintoja valittaessa. Tulosten pohjalta esitetään toimentasuosituksia, joiden toivotaan hyödyntävän kehitysvammaisten osallistamista ja heille suunnattujen toimintojen kehittämistä.

Toivontupa on laukaalaisille ikääntyville kehitysvammaisille tarkoitettu kerhotyyppinen toimintamuoto. Toimintaan kutsuttiin mukaan laukaalaiset työ- ja päivätoiminnoista pois jo jääneet ikääntyneet kehitysvammaiset. Toiminnan perusajatuksena on se, että osallistujat itse esittävät toiveensa siitä, mitä toimintakerroilla tehdään. Toiveiden pohjalta toiminnan vetäjä suunnittelee ohjelman eri toimintakerroille mahdollisimman tasapuolisesti jokaisen toiveita huomioiden. Pohjalla on ajatus siitä, että toiminta on toivotua, monipuolista, toimintakykyä ylläpitävää ja siten elämänlaatua lisäävää.

2 IKÄÄNTYVÄN KEHITYSVAMMAISEN ELÄMÄNLAATU JA SIIHEN VAIKUTAMINEN

2.1 Kehitysvammaisuus ja sen ilmeneminen

Väestöstämme noin 1 % on kehitysvammaisia. Huomioitaessa lievä-asteiset kehitysvammaisuuden muodot määrä on huomattavasti suurempi. (Iivanainen 2009.) Suomessa kehitysvammalaki määrittelee kehitysvammaisuuden ja oikeuden erityishuollon palveluihin sellaisille henkilöille, joiden henkiset toiminnot ovat estyneet tai häiriintyneet syntymässä tai kehitysiässä saadun vamman, vian tai sairauden takia (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519).

Yhdysvaltalainen The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD), entinen The American Association Mental Retardation (AAMR), määrittelee kehitysvammaisuutta pitkälti toimintakyvyn ja sen tukemisen tarpeen kautta. Sen mukaan kehitysvammaisuus on vammaisuutta, joka rajoittaa älyllisiä toimintoja ja adaptiivista käyttäytymistä. Se voi olla juuri tämän hetken toimintakyvyn rajoitusta, jolloin älyllinen suorituskky on keskimääräistä heikompi (ÄO alle 70-75) ja johon liittyy rajoituksia vähintään kahdessa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista alueista. (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2010.)

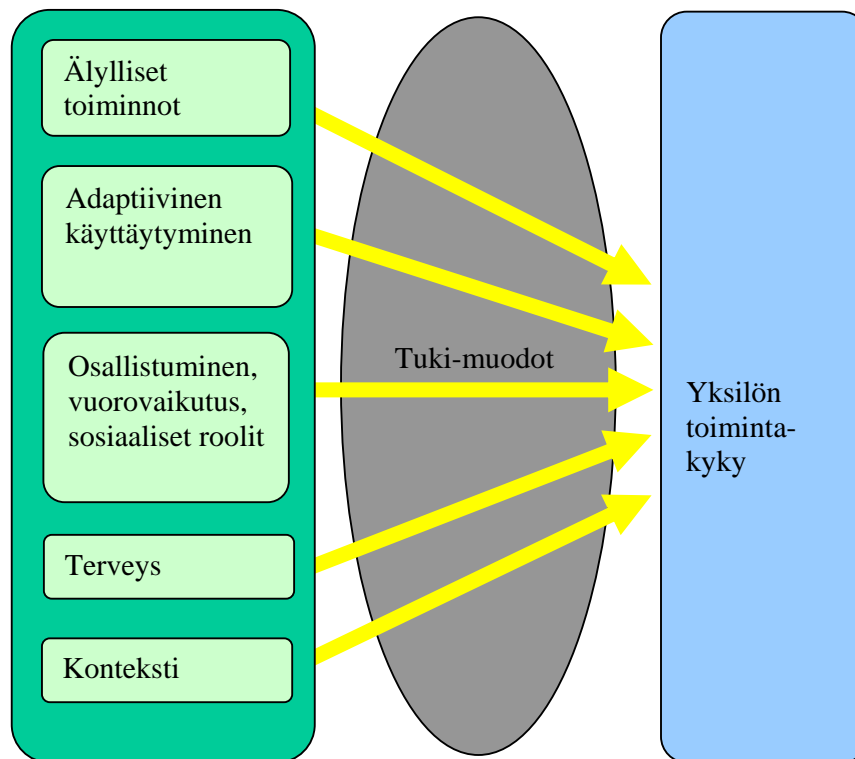
Älyllisillä toiminnoilla tarkoitetaan päättelykykyä, ongelmien ratkaisukykyä, kokemuksesta oppimista, oman toiminnan suunnittelua sekä monimutkaisten asiayhteyksien ymmärtämistä. Adaptiivinen käyttäytyminen sisältää jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen tarvittavia taitoja ja kykyjä. Näitä ovat kommunikaatiokyky, taito huolehtia itsestä ja asumisesta, sosiaaliset taidot ja kyky toimia yhteisössä, työ ja vapaa-aika, terveys ja turvallisuus sekä kyky oppia ja hallita itseään. (The American Association on Intellectual and Developmental disabilities 2010.)

Älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan aivojen kehityshäiriöihin liittyviä älyllisten toimintojen vajavuuksia (Seppälä 2007). Se on tila, jossa henkisen suorituskkyvyn kehitys on estynyttä tai epätäydellistä.

Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä ihmisellä joko yksinään tai yhdessä minkä tahansa fyysisen tai psyykkisen tilan tai vamman kanssa. Älyllisesti kehitysvammaisen henkilön toimintakyky voi muuttua kuntoutuksen, opiskelun ja tukitoimien myötä. (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2002.)

Vammaisuus on saanut alkunsa geneettisistä, fyysisistä ja mahdollisesti myös sosiaalisista syistä. Vammaisuus ilmenee aina ennen kuin henkilö on täyttänyt 18 vuotta. (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2010.) Vammalla tarkoitetaan fyysisistä tai psyykkistä vajavuutta, joka rajoittaa yksilön toimintakykyä pysyvästi. Kehitysvammaisuus rajoittaa siten aina yksilön toimintakykyä ja estää normaalin pidettävän tiedollisen ja taidollisen oppimisen kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Tunne-elämä voi kuitenkin kehittyä normaalisti. (Seppälä 2007; Manninen, Pihko & Kaski 2009, 16.)

Kehitysvammaisuutta voidaan määritellä ympäristön ja toimintakyvyn edellytysten näkökulmasta. Silloin kyse on älyllisten ja adaptiivisten taitojen sekä ympäristön vaatimusten vuorovaikutuksesta (kuviot 1 ja 2). Siten määriteltynä älyllinen kehitysvammaisuus on vammaisuutta vain tämän vuorovaikutuksen tuloksena. (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2010; Manninen ym. 2009, 16 ; Somer 2009.)



KUVIO 2. Kehitysvammaisuuden teorettinen malli. Mukailtu Seppälän ja Leskelä-Rannan (2007) mukaan (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2002).

Kehitysvammaisilla voi esiintyä joitakin osaamisen alueita, joilla toimintakyky vastaa normaalia suoritustasoa tai erillisiä vammaan liittymättömiä oppimisvaikeuksia. (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2009; Manninen ym. 2009, 19). Erilaisissa ympäristöissä vammaisuus voidaan määritellä erilaisten kriteerien perusteella. (Launonen 2007, 78).

Kehitysvammaisilla henkilöillä esiintyy normaaliväestöön verrattuna noin viisinkertaisesti mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriöitä. Psykkisiä häiriöitä voivat olla aiheuttamassa heidän elämänsä liittyneet tai yhä liittyvät vaikeudet. Taustalta voi löytyä aivovaurio, johon häiriöt liittyvät, reaktiivinen syy, neuroottinen kehitys, luonnehäiriö tai vakava psyykinen sairaus. Käyttäytyminen täytyy aina nähdä sidoksissa häiriöiden kontekstiin, jossa ne syntyvät. (Manninen ym. 2009, 112.)

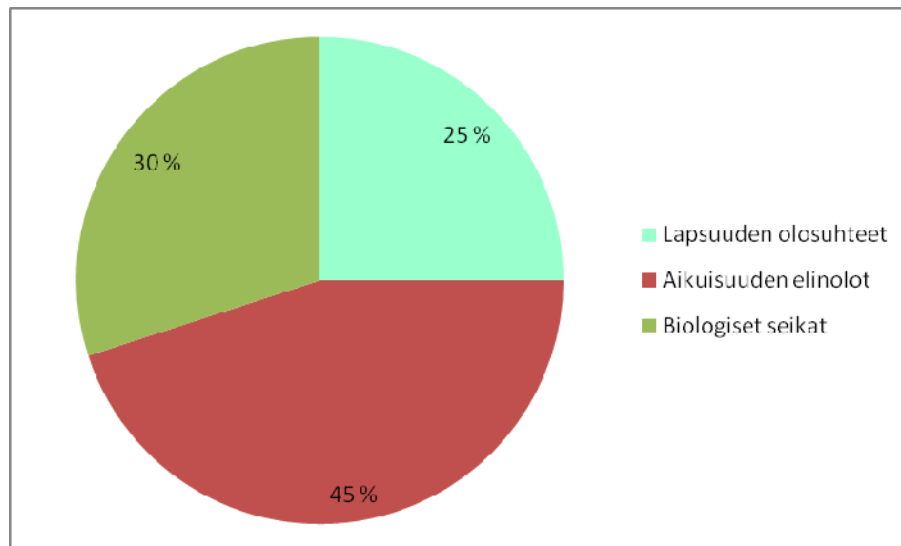
2.2 Kehitysvammaisen ikääntyminen

Väestön ikääntyminen on maailmanlaajuinen ilmiö. Koko maailman väestö siirtyi ikääntymisen vaiheeseen 2000-luvun alkupuolella. Maailman väestöstä yli 65-vuotiaita on yli 7 %. (Koskinen 2008.)

Suomessa luokitellaan ikääntyneiksi tilastollisesti 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Tämä perustuu yleisen eläkeiän alkamiseen 65-vuotiaana. (Numminen & Vesala 2006b.) Suomessa voidaan luokitella jopa jo 45 vuotta täyttäneet kehitysvammaiset ikääntyneiksi. (Manninen ym. 2009, 235).

Ikääntymistä voidaan määritellä tarkastelemalla primaarisia eli sisäisiä vanhenemismuutoksia tai sekundaarisia eli ulkoisia vanhenemismuutoksia. Sisäiset vanhenemismuutokset ovat luonnollisia ja biologis-geneettisiä, koska ne tulevat ihmisestä sisältäpäin. Ne alkavat varhaisessa keski-iässä ja niiden aiheuttamat muutokset ovat havaittavissa kaikilla ihmisillä ennemmin tai myöhemmin. Ihmisen ulkopuolelta tuleviin ulkoiisiin vanhenemismuutoksiin voi vaikuttaa elämäntapojen avulla. (Koskinen 2008; Tilvis, Strandberg & Vanhanen 1997.)

Ikääntyminen on geneettinen prosessi, johon ympäristötekijät vaikuttavat. Ympäristötekijät lyhentävät ihmisen elämää siitä, mihin hänellä muutoin olisi edellytyksiä elää. Elinajan pituuden eroja selitettäessä arvioidaan, että biologiset tekijät selittävät eroavaisuuksia kolmasosan, lapsuuden olosuhteet noin neljäsosan ja aikuisikäisenä eletyn elämän elinolot ja tavat hieman vajaa puolet eroista (Kuvio 3). (Koskinen 2008; Heikkinen 2008.)



KUVIO 3. Arvio ikääntymiseen vaikuttavista seikoista Koskisen mukaan

Kalenteripäivät kartuttavat ihmisen kronologista ikää. Biologinen ja fysiologinen ikä kertoo ihmisen fyysisestä kunnosta. Subjektiviivista ja kulttuurista ikää määrittävät henkilön omat ja ympärillä olevan yhteisön tuntemukset ja käsitykset. (Numminen & Vesala 2006b.) Nykyään yhteiskunnassamme korostetaan positiivista vanhenemista ja ikääntyvien yhteiskunnalle antamaa panosta. Huomiota kiinnitetään ikääntyvien voimavaroihin ja identiteettikysymyksiin sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Koskinen 2008.)

Mikäli kehitysvammaisen ikä määritellään subjektiivisen tai kulttuurisen iän perusteella, voi hän vaikuttaa paljon ikävuosiaan nuoremmalta (Numminen & Vesala 2006b). Fysiologista ikää kalenteri-ikäan verrattuna nostavat kehitysvammaisuuden sekä ikääntymisen aiheuttamat toimintavajavuudet. Monivammaisuuden elimistöä normaalia aikaisemmin ja enemmän rappeuttavat vaikutukset korostavat sekundaarisia ikääntymisen muutoksia. (Numminen & Vesala 2006c.)

Psykkisiä vanhenemismuutoksia ovat muun muassa muutokset persoonallisuudessa, luovuudessa, älykkyudessa, muistitoiminnoissa ja oppimiskyvyssä. Fyysisten ja psyykkisten toimintojen välinen vuorovaikutus on tiivis. Fyysinen sairaus vaikuttaa psyykkistä toimintakykyä heikentävästi. (Manninen ym. 2009, 236.)

Älyllinen kehitysvammaisuus ei nykytiedon mukaan vaikuta vanhenemisprosessiin. Terveysteen ja elämäntapoihin liittyvät seikat altistavat kehitysvammaiset henkilöt kuitenkin varhaisemmalle rappeutumiselle sekä kuolemalle. Yksilö altistuu lisäksi kroonisille- ja akuuttisairauksille. Kehitysvammaisuuteen liittyvää heikentyneitä terveyden vaalimiskykyä seuraa usein fyysisen kunnon heikkeneminen sekä epäterveelliset elämäntavat ja tottumukset. Vähäisen liikunnan ja epäterveellisten ravintotottumusten seurauksena on ylipaino-ongelmia ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen. (Numminen ym. 2008.)

Biologinen vanheneminen sekä ihmisen sopeutuminen matalampaan toiminnan tasoon ikääntyessä heikentää ihmisen toimintakykyä. Motoriikka heikkenee, jos liikkumistapa hidastuu. Erilaisten tautien ja sairauksien lisäksi ketteryyden väheneminen, liikenopeuden lasku sekä voimien, koordinaation ja tasapainon heikkeneminen huonontavat selviytymistä. (Salmelin 2001, 299.)

Mikäli kehitysvammaisuuden syytaustaan ei liity normaalia aikaisempi vanheneminen, kuten Downin syndroomassa (21 trisomia), kognitiivinen toimintakyky voi säilyä ikääntyessä hyvänä kuten muulla väestöllä (Manninen ym. 2009, 236; Numminen & Vesala 2006c; Tilvis, Strandberg & Vanhanen 1997). Kehitysvammaisten henkilöiden eläessä yhä vanhemmiksi terveyden edistämällä, elintavoilla ja muilla ulkoisilla vanhenemistekijöillä on kasvava merkitys (Numminen & Vesala 2006c).

Normaalia ikääntymistä voidaan pitää elämänvaiheena ja kehitystehtävänä. Normaali ikääntyminen sisältää ikääntymisprosessiin keskimääräisesti väestöllä sisältyviä muutoksia. Siihen sisältyy sairauksien ja toimintavajeiden vältteleminen, hyvä kognitiivinen toimintakyky ja aktiivinen elämäntote. Ikääntyminen itsessään normaalinakin prosessina altistaa ihmisen monille sairauksille. Kehitysvammaisten henkilöiden älyllisen toimintakyvyn rajoitukset, kapea-alaiset sosiaaliset roolit ja vähäiset ihmissuhteet rajoittavat mahdollisuuksia oppia muiden ihmisten ikääntymisen kohtaamisesta. Kognitiiviset valmiudet eivät riitä ikään liittyvien stressitekijöiden, toimintakyvyn, terveyden ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvien muutosten ja heikkenemisen käsittelyyn ilman tukea. Heidän oma uskonsa selviytymiseen on usein huono, mikä heikentää selviytymistä. (Seppälä 2006.)

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lievästi kehitysvammaisten henkilöiden keskimääräinen elinaika ei juuri eronnut valtaväestön ennusteesta. Vaikeasti ja syvästi kehitysvammaisilla henkilöillä elinajan ennuste jäi noin kolmasosaan muun väestön ennusteesta. (Numminen & Vesala 2006b.) Terveysten- ja sairaanhoidon parantuneen tason myötä odotettavissa olevan elinajan pituus kaikella väestöllä, mukaan lukien kehitysvammaiset on noussut merkittävästi viime vuosikymmeninä (Manninen ym. 2009, 154).

2.3 Elämänlaatu ja siihen vaikuttaminen

Elämänlaadun käsite

Hyvinvoinnin eli laadukkaan elämän eri ulottuvuuksina ovat elintaso, elämänlaatu, elämäntavat ja elinympäristö. Taloudellinen ja elämän aineellinen hyvinvointi eivät riitä takaamaan yksilön hyvää elämää. (Vaapio 2009.) Sarvimäen mukaan elämän laatuun vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisiä elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat mm. terveys, toimintakyky, selviytymisstrategiat ja persoonallisuus. Ulkoisia tekijöitä ovat mm. biofyysinen ja sosiokulttuurinen ympäristö. (Vaapio 2009.)

Elämänlaatuun vaikuttavat Vaaraman mukaan subjektiiviset käsitykset ja kokemukset, kuten tyytyväisyys elämään, onnellisuuden ja yksinäisyyden kokemukset, henkinen ryhti (morale) sekä elämänhistoria vaiheineen ja kokemuksineen. Nykyään otetaan entistä enemmän huomioon henkiset, hengelliset, taloudelliset ympäristölliset ja kulttuurilliset tekijät. Elämänlaaduksi yleisesti määritellään, kuinka henkilö itse kokee fyysisen, henkisen ja sosiaalisen toimintakykynsä ja mikä on hänelle arvokasta ja elämisen arvoista. (Vaapio 2009.) Elämänlaatu on yksilöllinen kokemus. Oma kulttuurihistoria ja eletty yksilöllinen elämä vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kokee oman elämänsä laadun. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Ihmisille yksi tärkeimmistä elämän laatukriteereistä on terveys. Ikääntynyt ihminen joutuu usein ainakin osittain luopumaan tästä laatukriteeristä. Korostetuksi tulevat suhteet läheisiin ihmisiin, tärkeiden palvelujen saatavuus ja niiden laatu sekä turvallisuuden kokeminen. Tämän aikakauden ikääntynyt ihminen ei tavoittele välttämättä korkeita, koska hänen elämänhistoriaansa ovat leimanneet mahdollisesti sota-aika ja todennäköisesti pula-aika. Hän osaa arvostaa toimeentulon turvallisuutta, omaa kotia ja perhettä. (Eloranta & Punkanen 2008, 33.)

Elämänlaatuun liittyvät arvot

Ihmisarvoa voidaan pitää arvoista kaikkein tärkeimpänä. Ihmisarvo on osa elämänlaadun kokemista. Jokainen ihminen on tärkeä. Oikeus oikeudenmukaiseen kohteluun on jokaisen oikeus. Siihen kuuluu se, että saa tarvitsemansa hoidon ja huolenpidon muilta ihmisiltä, kun ei itse kykene huolehtimaan itsestään tai asioistaan. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Turvallisuus on jokaiselle ihmiselle tärkeää ja osa elämänlaatua. Turvallisuutta täytyy voida kokea perustarpeisiin liittyvien asioiden hoitamisessa sekä muissa toimissa. Yksilöllisyys on tärkeää. (Eloranta & Punkanen 2008, 34.)

Itsemääräämisoikeuden toteuttamiseksi ikäihmistä tulee kuulla ja huomioida kuuntelemisen lisäksi. Täytyy keskittyä kuulemaan ja ymmärtämään, mitä sanottavaa toisella on ja ottaa se huomioon päätöksiä tehtäessä. Kannustaminen ja tukeminen ovat osa itsemääräämisoikeuden huomioimista. (Eloranta & Punkanen 2008, 35.)

Kunnioittaminen sisältää ihmisen kunnioittamisen sellaisena kuin hän on. Tähän sisältyvät itsemääräämisoikeus, inhimillisyys, hyväksyminen, turvallisuus, luottamuksellisuus, tukeminen ja arvostaminen sekä oikeus toteuttaa ja kehittää itseään. Ryhmien kanssa toimiessa tulee muistaa, että ketään ei kohdella eriarvoisesti eikä kukaan ole parempi tai arvokkaampi kuin toinen. Jokainen huomioidaan. Jokaisella yksilöllä on oltava mahdollisuus kasvaa ja kehittyä, vaikka samalla on opittava hyväksymään ikääntymisen mukanaan tuomat rajoitukset. (Eloranta & Punkanen 2008, 35.)

2.4 Toimintakyvyn ylläpito ja edistäminen osallistumisen näkökulmasta

Toimintakyvyn määrittäminen

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla olosuhteet huomioiden ja hyödyntämällä niiden antamia mahdollisuuksia. Toimintakyky on suhde ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä. Toimintakykyä arvioitaessa tarkastellaan yksilön toimintakykyä tai vamman tai sairauden aiheuttamaa toimintakyvyn vajeusta sekä kyseisen yksilön selviytymistä omassa ympäristössään.

Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa myös tietystä yksittäisestä tehtävästä suoriutumista. (Salmelin 2001, 299; Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 198.)

Kehitysvammaisuus itsessään rajoittaa määrällisesti toimintakykyä. Joissakin tilanteissa ja olosuhteissa henkilö voi olla hyvin vammainen, joissakin ei lainkaan. Tutussa ympäristössä ja yhteisössä kehitysvammainen ihminen voi olla hyvin toimintakykyinen, mutta kohdata merkittäviä rajoituksia tutun ympäristön ja kulttuurin ulkopuolella. Kehitysvammaisen ihmisen kohtaamat vaikeudet johtuvat useimmiten siitä, että hänen oma toimintakykynsä ja tilanteista nousevat vaatimukset ovat ristiriidassa keskenään. Toimintakykyä voidaan parantaa erilaisilla tukitoimilla. (Somer 2007.)

Perinnöllisten tekijöiden lisäksi ympäristöllä on merkittävä vaikutus toimintakykyyn. Keho, mieli ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Toimintakyky muuttuu eri ihmisillä iän myötä ja eri tavalla. Laadukkaan elämän eläminen ja kyky nauttia erilaisista kokemuksista on hyvää toimintakykyä. Toimintakykyinen ihminen selviytyy itseään tyydyttävällä tavalla oman elämänsä kannalta merkittävistä jokapäiväisen elämänsä toiminnoista omassa elinympäristössään. (Eloranta & Punkanen 2008, 9; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.)

Toimintakykyä voidaan tarkastella selviytymisen, perustarpeiden tyydyttämisen, osallistumisen ja vaikuttamisen, sekä terveyden edistämisen näkökulmista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.)

Tässä kehittämisprosessissa toimintakykyyn vaikuttavia asioita on tarkasteltu osallistumisen näkökulmasta. Tästä näkökulmasta katsottuna toimintakyky on ihmisen kykyä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään senhetkisissä oloissa ja senhetkisillä voimavaroilla. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 21.) Se on sisäistä vahvuutta ja toimintakykyä ihmisten välisissä suhteissa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24).

Osallistumisen vaikutus toimintakykyyn

Psyykkisen toimintakyvyn eri osa-alueita ovat kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, psyykkiset voimavarat ja mieliala. Kognitiivisia toimintoja ovat muistiin, oppimiseen ja havaitsemiseen liittyvät toiminnot. Kognitiivisissa toiminnoissa ei yleensä tapahdu hyvin merkittäviä muutoksia iän lisääntyessä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23.) Tärkeä

osa psyykkisiä voimavaroja ovat omien vahvuuksien tiedostamisen kyky, motivaatio ja mieliala. Tähän toimintakyvyn osa-alueeseen sisältyy käsitys itsestä toimijana sekä itsearvostus ja kyky tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia. Psyykkisellä toimintakyvyllä voidaan ikääntyneen kohdalla tarkoittaa kykyä käyttää voimavaroja omien tavoitteiden saavuttamiseen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Ikääntyessä mieleen painaminen ja muistissa säilyminen heikkenevät ja hidastuvat sekä aloitteellisuutta ja ponnistelua vaativat prosessit heikkenevät. Muistamisen harjoittelu, ikääntyvän omien voimavarojen ja edellytysten etsiminen sekä löytäminen korostuvat psyykkisen toimintakyvyn tukemisessa. Ikääntyvä tarvitsee mahdollisuuksia tehdä itse päätöksiä ja toimia itse. Muistia voi harjoittaa esimerkiksi pelaamalla, ratkaisemalla erilaisia tehtäviä, lukemalla ja seuraamalla maailman tapahtumia. Taideharrastukset, virikkeelliset, aktivoivat ja sosiaaliset harrastukset sekä erilaiset koulutukset tukevat muistia ja oppimistoimintoja. Ikääntyneen psyykkiseen eheytymiseen kuuluu eletyn elämän muistelu tarinoinnin ja ajatustenvaihdon merkeissä. Muistelu voi lisätä voimia ja tuottaa vuorovaikutuksellista yhteisöllisyyttä. (Malm ym. 2004, 198.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia erilaisissa tilanteissa ja yhteisöissä toisten ihmisten kanssa. Yhteisöt voivat olla hyvinkin erilaisia ja oma rooli yhteisössä voi olla esimerkiksi toimijan, kuuntelijan, kanssaeläjän tai sivustakatsojan rooli. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy sosiaalinen vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Se sisältää kyvyn solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Hyvin toimiva sosiaalinen tukiverkosto on ikääntyvän terveyden ja toimintakyvyn tärkeimpiä perusasioita. Se toimii suojana stressiä ja vastoinkäymisiä vastaan ja suojaa samalla fyysisiltä sairauksilta. Sosiaalinen toimintakyky tukee muita toimintakyvyn osa-alueita ja on siten hyvin tärkeä toimintakyvyn osa-alue. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24.)

Ikääntyvän kokemat hyvät sosiaaliset suhteet tukevat hänen toimintakykyään, lisäävät voimavaroja ja valmiutta selvitä erilaisista menetyksistä sekä antavat voimaa sopeutua sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Sosiaalinen osallistuminen ja kanssakäyminen ylläpitävät itsetuntoa sekä lisäävät itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin. Se vahvistaa tunnetta siitä, että on tarpeellinen ja arvostettu. Harrastusten tärkein tavoite voi olla mielihyvän saaminen, ei niinkään uuden oppiminen. (Malm ym. 2004, 198.)

Sosiaalinen tuki on voimavara, joka saadaan sosiaalisista suhteista. Se antaa voimavaroja, edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisee stressiä. Sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea muun muassa viestimällä selkokielellisesti ja kuvien avulla. Taide, kulttuuri, kuvat, musiikki ja valokuvat voivat olla välineitä hyvien elämysten ja tunteiden kokemiseen ja viestittämiseen. (Malm ym. 2004, 198.)

Viriketoiminta osallistavan toiminnan keinona

Viriketoiminta on ihmistä aktivoivaa toimintaa. Sen avulla ylläpidetään henkistä vireyttä ja luodaan sisältöä elämään. Sen tavoitteena on muun muassa muistin, keskittymiskyvyn ja havainnoinnin aktivoiminen, elämänilon- ja riemun tarjoaminen sekä yhdessä kokeminen ja tekeminen ja onnistumisen tunteiden tuottaminen. Näitä taitoja ja kykyjä ylläpidetään ja parannetaan erilaisten harjoitusten ja aktiviteettien avulla. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 150; Manninen ym. 2009, 226.)

Viriketoimintaa voivat olla esimerkiksi toisten tapaaminen, keskustelu toisten kanssa, oman mielipiteen esittäminen, laulaminen, nauraminen, toisten kuunteleminen, muistelu, aivojumppa, askartelu, käsityöt, pelaaminen, leipominen, kahvittelu toisten kanssa, retkeily, elämykselliset kokemukset sekä erilaisiin tapahtumiin osallistuminen. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 151.) Keskeisenä peri-aatteena on osallistujan ehdoilla toimiminen. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 150). On tärkeää, että harjoitteet ja toiminta ovat osallistujalle mieleisiä ja onnistumista tarjoavia. (Manninen ym. 2009, 226).

Mitä enemmän ihminen käyttää sosiaalisia, henkisiä ja fyysisiä voimavaroja, sitä pidempään nämä toiminnot hänellä säilyvät toimintakykyisinä. Kun jonkin toiminnan kokee mielekkäänä ja mukaansatempaavana, pysyy vireämpänä ja samalla toimintakyky säilyy. Mikäli ihmisen elämässä ei tapahdu mitään, psyykinen toimintakyky ja mieliala heikkenevät. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 150; Manninen ym. 2009, 236.)

Mitä suurempi ihmisen kiinnostus on jotakin toimintaa kohtaan, sitä motivoituneempi ja sitoutuneempi hän on. Tämä taas vaikuttaa toimintakyvyn ylläpitämiseen ja elämänlaadun lisääntymiseen. Kehitysvammaisten ihmisten kiinnostuksen kohteiden ja toiveiden selvittäminen ja ymmärtäminen eivät välttämättä ole aina helppoa, sillä kommunikaatio voi olla rajoittunutta.

Tätä tarkoitusta varten kehitettiin kommunikaatiota tukemaan väline nimeltä Talking Mats. (Talking Mats Research and Development Centre Scion House 2009.)

Talking Mats kehitettiin alun perin Stirlingin yliopistossa vuonna 1998. Se on viestintäväline, jossa käytetään keskustelun apuna matolle aseteltavia symbolikuvia. Se suunniteltiin alun perin auttamaan ihmisiä, jotka kärsivät erilaisista kommunikaatio-ongelmista. (Talking Mats Research and Development Centre Scion House 2010.)

Talking Mats tarjoaa keinon ilmaista omia mielipiteitä ja osallistua keskusteluun silloin, kun henkilölle on hyötyä puhetta tukevasta ja korvaavasta kommunikaatiosta. Sitä voidaan käyttää ajattelun ja muistamisen tukena puhuville henkilöille. Siitä on hyötyä muun muassa suunniteltaessa toimintaa tai tavoitteita, tuettaessa henkilön omaa päätäntävaltaa ja arvioitaessa palautteita. Se antaa tilaa ja aikaa käsitellä tietoa, selvittää sen tarkoitus ja antaa mahdollisuuden tunteiden ilmaisemiseen. (Talking Mats keskustelumatto tukee viestintää 2009; Talking Mats Research and Development Centre Scion House 2009.)

3 TOIVONTUPA-HANKE

3.1 Hankkeen lähtökohdat ja tavoitteet

Kehitysvammaliiton kehittämä Senioriklubi-toimintamalli toimi esikuvana Toivontupa-hankkeelle. Senioriklubin keskeisinä toimintamuotoina ovat säännöllisesti toistuvat klubitapaamiset, klubilaisen päivittäisen itsenäisen fyysisen aktiivisuuden tukeminen ja lisääminen sekä terveyteen, kuntoiluun ja elämäntapoihin liittyvistä aiheista tiedottaminen ja keskusteleminen. Klubilaisia tutustutetaan erilaisiin liikunta- ja kuntoilumuotoihin ja tavoitteena on löytää kullekin klubilaiselle sopivimpia liikuntamuotoja. (Vesala, Numminen & Matikka 2008.)

Toivontupa-hankkeen lähtökohtana oli ikääntyneiden kehitysvammaisten saaminen elämänlaatua lisäävän toiminnan piiriin ja osallistaa heitä toimintamuotojen kehittämiseen. Hankkeen tarkoituksena oli laajentaa ja kehittää Laukaan kunnan kehitysvammaisille ja samalla ikääntyneille kuntalaisilleen tarjoamia palveluja.

Toiveeni oli, että hankkeeseeni mukaan lähteneestä ryhmästä voisi tulla pysyvä sosiaalinen ryhmä, jossa jokaisella olisi oma tärkeä ja arvostettu paikkansa. Tavoite oli, että jokainen saisi kokea olevansa tärkeä osa ryhmää, omalla paikallaan ja omalla tavallaan, hyväksyttynä ryhmän jäsenenä ja vaikuttajana. Halusin tuottaa ryhmän jäsenille onnistumisen ja ilon kokemuksia sekä kokemuksen siitä, että hänestä välitetään.

Tavoitteena oli

1. luoda laukaalaisille ikääntyville kehitysvammaisille mahdollisuus osallistua elämänlaatua parantavaan ja edistävään mielekkääseen sosiaaliseen toimintaan
2. luoda välineitä ja menetelmällistä pohjaa osallistamiseen ja osallistaa kehitysvammaisia jatkuvaan Toivontuvan toiminnan kehittämiseen
3. tarjota hankkeen kokemusten pohjalta tulleiden kehittämissuosituksen avulla tukea kehitysvammaisten osallistamiseen ja heille suunnattavien palvelujen kehittämiseen.

3.2 Hankkeen toteutus tapaamiskerroittain

Toivontupa-hankkeen aikana pidettiin neljä toimintakertaa kahden viikon välein. Yksi toimintakerta kesti puolitoista tuntia ja toimintakerrat pidettiin Laukaan kirjaston tiloissa.

Ensimmäisen toimintakerran tarkoituksena oli tutustua osallistujiin, tutustuttaa heidät toisiinsa sekä kysellä jokaiselta osallistujalta toiveita tulevia toimintakertoja varten. Lisäksi luettiin runoja sekä pidettiin tietokilpailu ja tuolijumppa. Seuraavat toimintakerrat suunniteltiin osallistujien toiveiden mukaisesti. Osallistujien tyytyväisyyttä havainnointiin toimintakertojen aikana sekä analysoitiin videolta.

Ensimmäisellä toimintakerralla osallistujia saapui kuusi henkilöä. Osa kutsutuista asui kaukana, noin 20-60 kilometrin päässä Laukaan keskustasta, missä toimintaa pidettiin. Eräs yksikkö rajasi itse osallistujansa siten, että antoi ainoastaan yhdelle asukkaalleen mahdollisuuden osallistua toimintaan. Syynä oli muun muassa se, että muilla oli jo omaa harrastustoimintaa ja yhdellä asukkaalla ei ollut koskaan tällaista ollut. Tästä haluttiin hänelle oma asia, jota ei tarvitse jakaa muiden samassa asumisyksikössä asuvien kanssa. Rajauksia asetti joillekin potentiaalisille henkilöille jo olemassa olevat toimivat harrastukset tai toiminnot samaan aikaan kuin Toivontupa kokoontui. Ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen vakituiseksi kävijämääräksi jäi neljä henkilöä. Yksi ensimmäisen kerran osallistujista jäi pois säännöllisen päällekkäisen toiminnan vuoksi. Ensimmäinen kerta toteutettiin eri viikonpäivänä kuin vakituinen kokoontuminen. Toisella poisjääneistä oli aistivamma ja paljon muita harrastustoimintoja.

Jokainen osallistuja toi allekirjoitetun videointilupapaperin (Liite 1), jonka olin lähettänyt postitse heille jo aiemmin. Ryhmän jäsenet olivat kaikki puhetta tuottavia. Kaksi osallistujaa tuli tapaamiseemme pyörätuoleilla. Lisäksi toisella heistä oli aistivamma. Itselleni suurin osa osallistujista oli vieraita, vain kaksi heistä oli minulle entuudestaan tuttuja. Osallistujat olivat todennäköisesti tavanneet toisensa aiemminkin erilaisissa yhteyksissä.

Ensimmäinen toimintakerta oli lähinnä ryhmän jäsenten toisiinsa tutustumista. Esiitimme itsemme ja kerroimme vapaamuotoisesti muun muassa mistä olemme kotoisin. Jokainen kertoi omasta taustastaan, joku enemmän, joku vähemmän luonteensa ja halujensa mukaisesti. Keskustelu rönsyili entisiin aikoihin ja sukuun. Keskustelua syntyi, vaikka olimme uusi ryhmä. Tutustumisen lisäksi kyselin ryhmäläisiltä toiveita seuraaville kerroille, luimme runoja, kahvitelimme, pidimme pienimuotoista ”tietovisailua” sekä pidin pienen tuolijumpan.

Toinen toimintakerta jouduttiin siirtämään eri päivälle kuin alun perin oli suunniteltu. Tämä aiheutti sen, että kaikki ensimmäisellä toimintakerralla mukana olleet eivät päässeet mukaan yksikössä olevan saunapäivän sekä harrastusmenon takia. Osallistujia oli neljä henkilöä. Tällä kerralla toteutettiin eräiden osallistujien ensimmäisellä kerralla esittämät toiveet askartelu ja tuolijumppa. Askartelimme joulukortit sekä ikkunakoristeet. Lisäksi ohjelmassa oli lukemista, keskustelua sekä jokaiseen toimintakertaan kuuluva kahvihetki.

Kolmannella toimintakerralla mukana olivat neljä edelliselläkin kerralla mukana ollutta henkilöä. Tällä toimintakerralla olin suunnitellut askarella osanottajien kanssa lankatontut. Askartelua oli toivottu ensimmäisellä toimintakerralla. Tämä ohjelmanumero ei onnistunut, koska avustajani ei päässyt yllättäen toimintakerralle mukaan. Jokainen osallistuja tarvitsi henkilökohtaisen ohjauksen näin vaatimaan toimintaan enkä yksin kyennyt tätä toimintaa käytettävissä olevan ajan puitteissa toteuttamaan. Ohjelma oli tällä kerralla muutoin yhdessä sovittua, toiveiden mukaista ja jouluisia. Eräs osallistuja oli luvannut tuoda ja esittää kirjoittamansa joulutarinan. Tarina oli vaikuttava. Luin itsekin kaikille joulukertomuksen ja loppuajana keskustelimme, kuuntelimme musiikkia ja maistelimme jouluisia makuja. Tähän toimintakertaan otettiin mukaan aiemmin toivottu Enkeli taivaan -virsi. Kaikki veisasivat antaumuksella ja nousivat ylös viimeisen säkeistön aikana, pyörätuoli-ihmistä lukuun ottamatta.

Neljännellä toimintakerralla kaikki neljä osallistujaa olivat paikalla. Toimintoina tällä toimintakerralla oli lukemistoiveita: selkouutiset, uuden vuoden tarina, tarinoita 50 vuoden takaa, josta johdatus oman elämän muisteluihin, kahvihetki sekä musiikkitoivetta toteuttamassa levyraati. Ohjaajan toimesta pidettiin pieni tietovisailu.

4 HANKKEEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN ANALYSOINTI

4.1 Toimintatutkimuksellinen ote aineiston keräämiseksi ja analysoimiseksi

Hankkeen tavoitteiden toteutumista arvioidaan toimintatutkimuksellisista lähtökohdista. Tätä tarkoitusta varten kerättiin aineisto kehitysvammaisten osallistamisesta.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan toimintatutkimuksessa sekä tutkitaan että kehitetään vallitsevia käytäntöjä. Toiminnan avulla etsitään ratkaisuja ongelmiin, olivat ne sitten teknisiä, yhteiskunnallisia, sosiaalisia, eettisiä tai ammatillisia. Olennaista on se, että toiminnan toteuttamisessa tai toiminnassa mukana olevat ihmiset otetaan aktiivisesti mukaan kehittämiseen. Keskeistä on yhteistyö ja aktiivinen tekeminen tutkimisen ohella. (Kuula i.a.) Tutkimuksellinen ote tähtää käytäntöjen kehittämiseen.

Puhtaassa toimintatutkimuksessa tavoitteena on tuottaa uutta tietoa, mutta nyt tarkastelun kohteena olevassa kehittämisprosessissa uuden tiedon tuottaminen ei ollut ensisijainen tavoite. Osallistavan tutkimuksen käytetyin lähestymistapa on osallistava toimintatutkimus, jota käytetään usein kehittämishankkeen toteuttamisessa. (Aspvik 2006.)

Toivontupa-hankkeelle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen arvioimiseksi paras lähestymistapa oli toimintatutkimuksellinen ote. Tärkeänä lähtökohtana oli selvittää keinoja, millä kehitysvammaiset ikääntyneet osallistujat voisivat vaikuttaa sen toiminnan sisältöön, jossa he itse ovat mukana. Toimintatutkimuksellisen otteen avulla kehitettiin toimintamallia todellisessa tilanteessa käytännön kokeilujen ja palautteen avulla.

4.2 Aineiston kerääminen

Syksyllä 2009 aloitin opiskelut Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Tällöin esimieheni esitti idean työelämälähtöisen opinnäytetyön aiheeksi. Aloitin heti idean pohjalta toiminnan suunnittelun. Saatuaani koululta luvan opinnäytetyöhön aloitin teoriaosuuden työstämisen. Opinnäytetyön pohjaksi laadin tiedonhankintasuunnitelman. Hankesuun-

nitelman esittämisen jälkeen sain luvan aloittaa toimintatutkimuksen marraskuun alkupuolella 2009. Tähän mennessä olin tehnyt valmiiksi kutsu- ja lupakirjeet, varannut paikan toimintaa varten ja sopinut asiaan liittyvistä luvista ja yksityiskohdista. Toimintakerrat tapahtuivat marras-joulukuussa 2009. Opinnäytetyö valmistui huhtikuussa 2010. Kirjeitse toimintaan mukaan kutsuttuja laukaalaisia ikääntyneitä kehitysvammaisia on Laukaassa ja lähikunnissa yhteensä 16, mutta vakituiseksi toimintaan osallistujajoukoksi muodostui neljä henkilöä.

Toimintakerrat videoimalla arvioitiin osallistujille annettua mahdollisuutta palautteen antamiseen, havainnoitiin osanottajien tyytyväisyyttä ja sitä, annettiinko heille mahdollisuuksia vaikuttaa toiminnan muotoutumiseen. Toimintakertojen jälkeen litteroin ja analysoin videot, joiden perusteella tein johtopäätökset kehittämisestä. Oma havainnoitsijan roolini oli aktiivinen toimintoihin vaikuttaja alkavan toimintamuodon ohjaajana. Osallistajat olivat tietoisia roolistani kehittäjänä ja aktiivisena toimijana.

4.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytin kvalitatiivista lähestymistapaa aineistoihin. Tähän lähestymistapaan liittyy tulkinnallisuus. Se sisältää pyrkimyksen ymmärtää ihmisen toimintaa. Ihmisen toimintaa selitettäessä ja tulkittaessa pyritään ymmärtämään toiminnan tavoitteet, motivaatiot ja taustalla olevat toimintaan vaikuttavat syyt. Tutkija pyrkii selvittämään ihmisten tulkintoja itsestään ja ympäristöstään. Tulkinta on kontekstuaalista ja yksilöä voidaan tutkia subjektina hänen omassa ympäristössään huomioiden se, kuinka hän itsensä ymmärtää. Sosiaalisen ympäristön ymmärtäminen on olennaista, koska tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavan toiminnan kokonaisuutta. Tavoitteena on kuvata ilmiön laatua suhteessa kokonaisuuteen ja sen osana. (Niskanen, i.a.)

Toimintakerroista kolme videoin ja litteroin lähes sananmukaisesti. Litteroidessani ja havainnoidessani toimintakertoja etsin sanallista tai sanatonta viestintää siitä, olivatko toiminnot pidettyjä vai ei ja kuinka kukin kykeni osallistumaan toimintaan. Ryhmittelin positiiviset ja negatiiviset sanomiset ja ilmeet tai eleet sekä analysoin niiden yhteyttä tekemisiin.

Toimintakertojen aikana kyselin osanottajilta toiveita seuraaville toimintakerroille. Ryhmäni jäsenten tyytyväisyyttä toimintaan olen selvittänyt toimintakertojen jälkeen kyselemällä heiltä palautetta, olivatko he tyytyväisiä tai tyytymättömiä kyseiseen toimintakertaan. Puhumattomilta osallistujilta selvitin asiaa kuvien avulla, jotka olivat surullisia kasvokuvia tai hymyileviä ja iloisia. Palautetta sain myös palvelukodeista, joissa kehitysvammaiset asuvat, sekä työtovereiltani.

5 TOIVONTUPA-HANKKEEN TULOKSET

5.1 Kehitysvammaisten kokemusten esiin saaminen toimintojen kehittämisessä

Kehitysvammaisten osallistumisen rooli toiminnan kehittämiseen vaihteli yksilöittäin. Osaltaan tämä johtui juuri kehittämisen lähtökohtiin liittyvään oletukseen siitä, että kehitysvammaiset kykenevät ilmaisemaan omia tarpeitaan, toiveitaan ja halujaan eri tavoin. Keskeistä oli kuitenkin kehittää välineitä ja menetelmiä heidän kokemustensa ja toiveidensa esiin saamiseksi.

Ensimmäisen, kolmannen ja neljännen toimintakerran alussa kyselin jokaisen osallistujan omia toiveita toimintakertojen ohjelmasta. Kyselin toiveita hieman eri tavoin eri kerroilla.

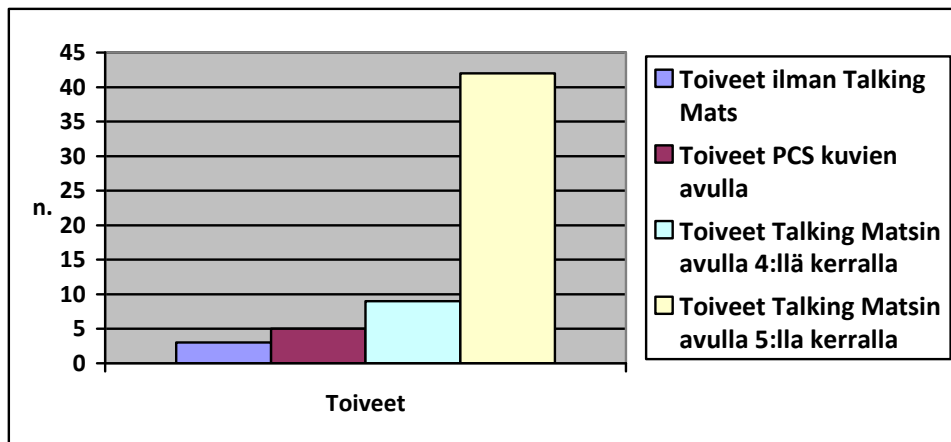
Ensimmäisellä toimintakerralla kyselin toiveita sanallisesti. Ensin kyselin ilman valmiita vaihtoehtoja, mikä ei ollut kovin tuloksellista, mutta tuotti kuitenkin yhden toiveen. Sen jälkeen pohdimme yhdessä erilaisia vaihtoehtoja, mitä Toivontuvassa olisi mahdollisuus tehdä ja toteuttaa. Tämä helpotti toiveiden esittämistä, mutta rajasi toiveet lähes kokonaan esiteltyihin vaihtoehtoihin. Kaikki osallistujat eivät osanneet kertoa omia toiveitaan. Kuudesta osallistujasta kolme esitti oman toiveen tuleville toimintakertoille. Toiveina esitettiin askartelua, tuolijumppaa sekä Enkeli taivaan -virsi. Viimeksi mainittu toive oli osallistujan oma idea, ei vaihtoehtoista valittu.

Toisella toimintakerralla en kysellyt toiveita. Seuraavalle kerralle oli suunniteltu jo edellisellä kerralla yhdessä joulun ohjelma. Musiikki tuli esille toiveeksi ilman varsinaista toiveiden kyselemistä, liittyen oleellisesti joulun aikaan.

Kolmannella toimintakerralla minulla oli toiveiden tekemisen helpottamiseksi mukana kuvakortit erilaisista tekemisen mahdollisuuksista Toivontuvassa. Avustajan puuttuessa minulla ei ollut riittävästi aikaa kysellä toiveita jokaiselta erikseen. Kävin toiveet läpi yhteisesti. Yksi osallistuja oli tullut tähän toimintakertaan itsenäisesti. Hänen kanssaan minulla oli mahdollisuus jutella pidempään ja hän esittikin toiveita sanallisesti kuvakorttien avustuksella. Toiveiksi esitettiin tällä toimintakerralla keilausta, jumppaa, jal-

kahoitajan vierailu, retki kahvilaan ja lukemista. Sovimme, että keväällä voisimme tehdä retken kahvilaan ja jalkahoitajan kutsuisimme mahdollisesti myöhemmin Toivontupaan jalkahemmottelun merkeissä. Retki oli myös muiden toiveena. Toiveista jumppa ja lukeminen oli toteutettavissa seuraavalla toimintakerralla. Kaikki olivat halukkaita osallistumaan jumppaan ja toimintana jumppa sisältää hyvin tarpeellisia toimintakyvyn tukemisen elementtejä.

Neljännelle kerralle valmistunut Talking Mats -keskustelumatto (Liite 2) helpotti selkeästi mielipiteiden ja tunteiden ilmaisemista, vaikka osallistujat kykenivät puhumaan. Sain osallistujilta esille useita mieleisiä toimintamuotoja, toisin kuin aiemmilla kerroilla. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Talking Matsin vaikutus toiveitten määrään

Kehittelin Toivontupa-toimintaan toiveiden ilmaisemiseen avuksi Toivontupa-pussukan (Liite 3), joka sisälsi taskullisen kerhovihkon sekä picks-kuvia erilaisista mahdollisista toteuttamiskelpoisista toiminnoista. Kuvat olivat samoja kuin Talking Matsissa käytetyt kuvat. Vihkoon tein taskun, johon voi laittaa valitsemansa toivekuvan tai useammat kuvat toimintakerralle mukaan. Tavoitteena oli, että kukin voisi kotiympäristössään valita mieleisen toiveen tulevalle kerhokerralle esitettäväksi. Tähän pyysin apua myös kotipiiriin kuuluvilta henkilöiltä. Ohjeistin osallistujat ja heidän saattajansa viimeisellä videoidulla kerhokerralla asiaan.

Itse lähdin tässä vaiheessa suorittamaan opintoihini liittyvää harjoittelujaksoa, jolloin jätin ohjeet vihkon käytöstä sijaiselleni. Tehtäväksi hänelle jäi testata Toivontupapussukan käytännön toimivuutta ja jättää palaute sen toimivuudesta.

5.2 Mitä osallistumisten ja palautteiden perusteella voidaan sanoa osallistuneiden elämänlaadusta?

Tässä kehittämishankkeessa tulkittiin kehitysvammaisten elämänlaatua. Tulokset perustuivat ennen kaikkea osallistuvaan havainnointiin, kommunikaatiota tukevilla ratkaisuilla saatuun palautteeseen ja videomateriaalin tulkintaan.

Toisen Toivontuvan toimintakerran jälkeen osallistujajoukko pysyi samana. Heidän elinpiirissään olevat ihmiset ovat antaneet palautetta, kuinka osallistujat odottavat innolla jokaista toimintakertaa ja haluavat ehdottomasti olla toiminnassa mukana. He ovat pirteinä mukana kaikissa tehtävissä asioissa ja esittävät omia toiveitaan. Kaikki hyväksyvät toisensa ja antavat tilaa toisille ja toisten toiveille, vaikka ne eivät olisikaan yhteneväisiä omien toiveiden kanssa.

Toimintojen palautteet olivat jokaiselta neljältä henkilöltä hyvin positiiviset jokaisella toimintakerralla. Jokaisella toimintakerralla osallistujajoukko oli hyvin innostunutta ja motivoitunutta. Positiivisten sanallisten ja kuvallisten palautteiden lisäksi havainnoivat asiat, kuten ilmeet, eleet ja kehon kieli, olivat pääsääntöisesti positiivisia. Eri toimintoista kyselin erilliset palautteet, joihin kaikkiin sain positiiviset vastaukset sanallisesti sekä hymynaaman muodossa, lukuun ottamatta toisen toimintakerran yhtä ristiriitaista palautetta. Sanallisesti palautetta lukemisesta kysyttäessä osallistuja vastasi ”tykkäsin”, mutta kuvaksi hän poimi surullisen kasvokuvan. Syytä tähän hän ei osannut selittää ja edelleen sanoi pitäneensä toimintamuodosta. Luettu tarina oli selkokielineen, mutta sisälsi joitakin kyseisestä henkilöstä mahdollisesti pelottavalta tuntuja kohtia. Videohavainnot vaikuttivat tukevan tätä ilmeitä tulkittaessa. Tämä osallistuja katseli lähes koko tarinan ajan alaspäin.

Eräs osallistuja ei toivonut toiminnoiksi askartelua. Tämä vaikutti niin, että hän ei halunnut eikä ehkä kyennytkään osallistumaan askarteluun toisella toimintakerralla aktiivi-

visesti, mutta halusi osallistua neuvomalla koko ajan, kuinka hän haluaa asiat tehtävän. Hänen palautteensa toiminnasta oli positiivinen sekä sanallisesti että pitkälti myös videohavaintojen perusteella. Havaintojen perusteella tulkitsin kuitenkin mahdollista negatiivista palautetta käyttäytymisen perusteella askartelun aikana osallistujan joutuessa odottamaan omaa vuoroaan ollessani muiden ryhmän jäsenten apuna. Osallistuja kyseli sinä aikana, paljonko kello on ja pitäisikö valmistautua hakijoiden tuloon. Osallistuja nautti kuitenkin selvästi ryhmässä olosta, vaikkei toiminto toivottua ollutkaan. Muillakin toimintakerroilla havaitsin videoiden perusteella samankaltaista, hänelle tyypilliseltä vaikuttavaa kellon tai ikkunan kurkistelua toimintakertojen loppuaikana. Tätä tapahtui mieleistenkin toimintojen aikana. Tämä osallistuja odottaa edelleenkin aina innokkaasti Toivontupa-kertoja.

Palautteiden sekä havainnointien perusteella osallistujat näyttivät nauttivan Toivontuvan toimintakerroista. Tunnelma Toivontuvassa on lämmin, iloinen ja hyväksyvä. Jokainen saa olla osa tätä ilmapiiriä, tekemistä, hyväksymistä, kannustusta ja onnistumista. Jokaisella toimintakerralla pyrin vastaamaan esitettyihin toiveisiin, mikä luonnollisesti ilmeni tyytyväisyytenä toimintaan. Palautteet osallistujilta sekä lähipiiriltä ovat olleet positiivisia, mikä kertoo tyytyväisyydestä toimintaan. Tämän perusteella näyttää siltä, että Toivontupa parantaa osallistujiensa elämänlaatua.

5.3 Kehittämissuosituksot ikääntyvien kehitysvammaisten osallistavaan toimintaan.

Kerhotyyppisestä valmiiksi suunnitellusta toiminnasta olisi syytä suuntautua enemmän osallisuutta tukevaan toimintaan. Toiminnan suunnittelun pitäisi olla asiakaslähtöistä. Tavaksi tulisi ottaa asiakkaan toiveiden ja palautteiden huomioiminen jokaisella toimintakerralla. Tämä ehkäisee toiminnan urautumista ja antaa uusia ideoita.

Kaikilla tämän hankkeen kaltaiseen toimintaan osallistujilla omien toiveiden ilmaiseminen ei onnistu ilman erityistä apua. Kuvat olivat hyvä väline toiveiden ilmaisemisen apuna, mutta selkeästi paremman tuloksen sain Talking Mats -keskustelumaton kanssa jo ensimmäisellä käyttökerralla. Toisella käyttökerralla tutuksi tulleen välineen avulla toiveiden määrä lisääntyi jälleen huomattavasti.

Talking Mats -keskustelumatto osoittautui erittäin tulokselliseksi ja suositeltavaksi kommunikaatiovälineeksi. Suosittelen sitä käytettäväksi osallisuuden tukemiseen asiakaslähtöisessä toiminnassa kehitysvammaisten tai muuten kommunikaatioon tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa. Talking Matsia kannattaa hyödyntää tarvittaessa tukea tunteiden ilmaisemiseen ja mahdollisten palautteiden, toiveiden sekä mielipiteiden selvittämiseen. Yksittäisiä toiveita tai asioita mietittäessä ja pidempää harkinta-aikaa vaadittaessa suosittelen käyttämään Toivontupa-pussukkaa, jos yhteistyö sujuu käyttäjän lähipiirin kanssa. Se antaa mahdollisuuden miettiä asiaa omassa rauhassa. Sen käyttäjä mahdollisesti tarvitsee avustajan tai muistuttajan apua. Kerhotyyppisessä toiminnassa on mahdollisuus ajoittain kysellä Talking Matsia avuksi käyttäen toiveita ja niiden pohjalta suunnitella ohjelma pidemmälle aikajaksolle osallistujien toiveiden mukaiseksi.

Pienenkin ryhmän vetämiseen ennen mainittuja periaatteita tuloksellisesti noudattaen tarvitaan aina useampi kuin yksi ohjaaja sekä varahenkilöjärjestelmä. Toimintaa suunniteltaessa on otettava huomioon, että on aikaa ja resursseja toteuttaa Talking Mats -keskustelumaton tai muun vastaavan apuvälineen käyttö.

6 POHDINTA

6.1 Hankkeen etenemisprosessin arviointia

Syksyllä 2009 aloitin opiskelut Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö oli ensimmäisiä asioita, mitä opiskeluissani alettiin suunnitella. Tällöin esimieheni esitti idean työelämälähtöisen opinnäytetyön aiheeksi. Tämä oli ajatuksena hieno, saisin vastata työlläni todelliseen työelämästä lähteneeseen tarpeeseen.

Toimintaan mukaan kutsuttavia ikääntyneitä kehitysvammaisia oli yhteensä 16 toimintakyvyltään hyvin eritasoista henkilöä, mikä asetti minulle selvän haasteen. Mikäli kaikki tulisivat toimintaan mukaan, ryhmä olisi yhdelle ohjaajalle valtaisa ja toiminnan laatu kärsisi. Osa tämän ryhmän henkilöistä asui fyysisesti kaukana Laukaan kirkonkylästä, joten oletuksena oli, että kaikki kutsutut eivät tule mukaan toimintaan. Rajoituksia toiminnalle asetti ryhmän jäsenten toimintakyvyn heterogeenisuus ja esimieheni asettamat rajoitukset. Aloittavalla toiminnalla ei ollut omaa määrärahaa, käytettävissä oli yhden ohjaajan osa-aikainen työpanos ja hankkeen toteuttamiseen käytettäväksi myönnetty aika oli rajallinen. Aikaa oli noin kaksi tuntia yhtenä iltapäivänä kahden viikon aikana toiminnan toteuttamiseen, sekä valmisteluun käytettävä aika. Rajaukset toivat haastetta käyttää aika ja mahdollisuudet mahdollisimman luovasti, monipuolisesti ja osallistujia hyödyntävästi.

Lopulta kävi niin, että myös hoitokodeista asetettiin rajoituksia, jotka saivat mahdollisuuden lähteä hankkeen toimintaan mukaan. Rajoituksia asetettiin mm. fyysisen kunnon, matkojen sekä sen takia, että haluttiin antaa tietyille ihmiselle mahdollisuus saada elämänsä ensimmäisen kerran omaa toimintaa, jota muiden osallistuminen samasta hoitokodista olisi häirinnyt. Ryhmän kooksi muodostui vakituisesti neljä henkilöä. Ensimmäisellä kerralla oli mukana kaksi henkilöä enemmän. Ensimmäinen toimintakerta pidettiin eri viikonpäivänä kuin vakituinen kokoontumispäivä oli. Toinen poisjääneistä joutui jäämään pois toiminnasta, koska hänellä oli jo muuta toimintaa kyseiselle päivälle samaan aikaan. Toisella poisjääneistä oli aistivamma ja paljon muita harrastustoimintoja. Hän ei ehkä kokenut toimintaa omakseen tai pitänyt siitä. Asiaan saattoi vaikuttaa myös hoitokodin työntekijöiden kiireet: kahta pyörätuoli-ihmistä samasta hoitokodista

on yhden saattajan mahdotonta kuljettaa kävellen. Asiakkaiden kannalta oli harmillista, että todellisuudessa kaikille kutsutuille ei suotu mahdollisuutta tulla toimintaan mukaan, mutta ryhmän ohjauksen kannalta asia oli hyvä. Pienemmän ryhmän kanssa kykenin ohjaajana paremmin vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin.

Toimintatutkimuksellisella otteella toteutetussa kehittämisprosessissa sain lyhyeksi aikaa avukseni toimintakeskuksella sijaisena työskentelevän henkilön. Hänestä oli hyvää apua käytännön asioiden hoitamisessa ja toiminnan turvaamisessa ensimmäisellä toimintakerralla. Ongelmaksi muodostui se, että avustajaa tarvittiin yllättäen enemmän muihin töihin kolmella hankkeeseen kuuluvalla toimintakerralla, joten jouduin toimimaan ilman avustajaa. Yksin ryhmää vetäessäni en kyennyt toteuttamaan kattavaa kyselyä jokaiselta ryhmän jäseneltä, mikä oli jokaiselle toimintakerralle asettamani tavoite. Tältä osin hankkeeni tiedonkeruu epäonnistui. Hankkeelle asetetut kehittämistavoitteet saivat kuitenkin vastauksensa ja saavutettuja tuloksia on mahdollista arvioida. Keinot selvittää asiakkailta omia toiveita löytyivät. Myös jatkoa koskevat toimintasuositukset voitiin esittää. Opinnäytetyön tekemisen jälkeen Toivontuvan toimintaa luvattiin jatkaa niin, että toiminnassa avustaa asumispalvelujen sekä työ- ja päivätoiminnan henkilökunta.

Talking Mats -keskustelumatto valmistui vasta viimeiselle toimintakerralle, joten en päässyt itse testaamaan välinettä kattavasti hankkeen aikana. Sijaiseni, joka jatkoi toiminnan ohjaamista aloittaessani opintoihini liittyvän harjoittelun, sai pyynnön testata Talking Matsia ja Toivontupa-pussukkaa toimintaa vetäessään. Tämä oli hyvä asia ulkopuolisen palautteen saamisen kannalta ja lisäsi siten tulosten luotettavuutta.

Sijaiseni testasi käytännössä tammi-helmikuun aikana Talking Matsia ja Toivontupa-pussukkaa jatkaessaan hankkeella aloitetun toiminnan vetämistä poissaoloni ajan. Hänen saamansa tulokset tukivat jo saamiani tuloksia Talking Mats -apuvälineen käytöstä samoin kuin tulokset välineen käytöstä aiemmin. Ihmiset, joilla on hankaluuksia ilmaista ja tuottaa toiveita tai mielipiteitä, hyötyvät suuresti ennen mainitun apuvälineen käytöstä. Toiveiden määrä lisääntyi niin paljon, ettei Talking Matsia ollut tarvetta käyttää jokaisella toimintakerralla. Ohjelmarunko oli helppo rakentaa toiveiden mukaisesti useammalle toimintakerralle kerrallaan.

Ihmisten elinikä lisääntyy ja ikääntyvien määrä kasvaa, samoin ikääntyneiden kehitysvammaisten määrä. Ikääntymiseen liittyvät muutokset koskevat myös heitä. Tutkimusten mukaan ulkoisiin vanhenemismuutoksiin voi vaikuttaa elinolojen ja -tapojen kautta. Kehitysvammaisilla ihmisillä ei ole välttämättä tietoa ja taitoa hyvinvointinsa edistämiseen tai keinoja tarpeidensa esiintuomiseen. Näiden edellytysten edistämiseen ei ole aikaisemmin palveluja tai toimintoja kehitettäessä kiinnitetty tarpeeksi huomiota. Ne ovat juuri niitä asioita, joihin meidän ammatti-ihmisinä täytyy ja joihin voimme vaikuttaa.

6.2 Hankkeen tulosten arviointia

Kehittämishankkeeni onnistumisen kannalta oli tärkeää, että sain esimieheltäni luvan, luottamuksen ja kannustuksen käyttää työaikaani varsinaisesti työnkuvaan liittymättömään hankkeeseen. Tälle hankkeelle oli olemassa selvä ja tiedostettu tarve. Tämä ja työyhteisöltä saatu tuki ja kannustus sekä ilo alkaneesta toiminnasta olivat innostavaa ja motivoivaa sekä merkittävää hankkeen onnistumisen kannalta. Mahdollisuus vaikuttaa työnkuvan kehittämiseen lisäsi oman työn mielekkyyttä ja motivaatiota. Lisäksi hankkeen onnistumiseen vaikuttivat erittäin paljon toimintaan osallistujat. Ilman yhteistyöhäluisia osallistujia hanketta ei olisi ollut eikä se olisi onnistunut.

Kehittämishankkeen perusajatuksena oli kehittää ja laajentaa kehitysvammapalveluja Laukaan kunnassa vastaamalla iäkkäiden kehitysvammaisten toimintojen puutteeseen. Hankkeena alkaneen toiminnan avulla otettiin ikääntyneet kehitysvammaiset mukaan toiminnan kehittämiseen. Kehittäjä ja toimintaan osallistujat tekivät hankkeessa yhteistyötä toimintatutkimuksellisen otteen mukaisesti. Yhteisen toiminnan lomassa kehitettiin edellytyksiä saada kehitysvammaisia mukaan toiminnan kehittämiseen ja palautteiden antamiseen. Yleensä kerhotyyppinen toiminta on enimmäkseen etukäteen valmiiksi suunniteltua eikä osallistujilla ole toimintaan aktiivista vaikuttamismahdollisuutta. Toivontuvan toiminnasta haluttiin asiakaslähtöistä toimintaa, jossa osallistujat saisivat olla aktiivisia vaikuttajia. Samalla he saisivat kokemuksen siitä, että heillä on vaikutusvalta omaan elämäänsä nähden ja kokea Toivontuvan toimintaympäristössä onnistumista.

Toiminta-tutkimuksen pohjalta oli tavoitteena löytää hyvä käytäntö ja suunnitella toiminnan jatko toimintatutkimuksen tuloksena saatujen toimintasuositusten pohjalta, mikä onnistui.

Esikuvana toimintaa suunnitellessani oli aluksi Kehitysvammaliiton Senioriklubi-toimintamalli. Toivontuvan toimintaan osallistuvien henkilöiden heterogeenisuus sekä toiminnan toteuttamiselle asetetut rajaukset aiheuttivat sen, että toimintamallia oli muokattava tarpeisiimme sopivammaksi. Lisäksi lähtökohtana Toivontupa-hankkeessa oli toiminnan suunnittelu siten, että se parantaisi iäkkäiden kehitysvammaisten elämän laatua osallistavalla toiminnalla. Tämä asetti toiminnalle selvät lähtökohdat ja tavoitteet. Toiminnan tulisi olla asiakaslähtöistä, jolloin haasteeksi nousi heidän toiveidensa selvittäminen ja niihin vastaaminen. Tavoitteena ei ollut suunnitella valmista toimintaa, vaan selvittää toimintakerroilla osallistujien toiveita ja vastata siten annettuun haasteeseen. Toiminta, joka vastaisi toiveisiin, aiheuttaisi tyytyväisyyttä, mikä taas parantaisi elämän laatua, kuten tässä tutkimuksessa aiemmin todetaan. Syntyi Toivontupa-toiminta Laukaaseen.

Kehitysvammaisten ihmisten ei ole aina helppoa tuottaa omia ideoita. Tarjotuista ideoista heidän on selkeästi helpompaa valita itselleen sopivia. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä on tärkeää kyetä tarjoamaan mahdollisimman monipuolisia, mutta selkeitä käytettävissä olevien resurssien mukaisia toteuttamiskelpoisia vaihtoehtoja, joista he kykenevät tekemään valintansa. Ohjaajan tehtävänä on tehdä tarpeelliset rajaukset, koska muun muassa aika, paikka, budjetti ja ryhmän toimintakyky asettavat rajoitukset toiveiden toteuttamiskelpoisuudelle. Vaihtoehtoisissa on huomioitu toimintakyvyn tukemisen elementit. Tässä tutkimuksessa käytetyissä kommunikaation tukemisen apuvälineissä on ongelmallista se, että toiveet ovat rajatut esillä oleviin vaihtoehtoihin. Tämän takia on tärkeää antaa jokaiselle mahdollisuus tuottaa lisäksi omia toiveita, joita ei ole rajattu valmiiksi. Tarkoituksenmukaista on miettiä tarkkaan, mitä vaihtoehtoja on mahdollisuus antaa valittavaksi ja samalla yrittää selvittää osallistujilta, olisiko heillä muunlaisia toiveita valmiiden vaihtoehtojen lisäksi. Toiveiden valintojen tukemiseen liittyvät kuvat sisältävät erilaisten tekemisten lisäksi tavoitteellisen toiminnan kuvia. Toiminnan ohjaaja voi lisäksi omalla ammattitaidollaan sisällyttää kaikenlaiseen Toivontuvassa tapahtuvaan toimintaan tavoitteellisuutta ja toimintakyvyn tukemista mukavalla tavalla.

On tärkeää, että jokainen toimintaan osallistuja saa kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu jäsen ryhmässä, jossa hänen mielipiteilleen annetaan arvoa. Ohjaajan tehtävänä Toivontuvassa on tarjota jokaiselle osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuus sekä huolehtia turvallisesta, kunnioittavasta ja arvostavasta ilmapiiristä. Tähän sisältyy ryhmän järjestyksen ylläpito siten, että ryhmän jokaiselle jäsenelle on muiden ryhmän jäsenten annettava osallistumisen mahdollisuus, sekä toisen toiveen ja tilan kunnioittaminen.

Toivontuvassa osallisuuteen kannustettiin ja autettiin. Jokaiselle annettiin tukea päätösten tekemiseen ja osallistumiseen kykyjensä ja halujensa mukaisesti tämän hankkeen toiminnassa. Osallisuutta voi tukea kannustamalla ja rohkaisemalla, räätälöimällä toimintaa sopivaksi sekä apuvälineiden avulla. Eräästä iäkkästä ryhmän jäsenestä minua informoitiin etukäteen, että hän ei ole ryhmässä osallistuja, vaan vetäytyy tarkkailijan rooliin. Tällä ihmisellä ei ollut koko elämänsä aikana ollut omaa toimintamuotoa, johon hän olisi osallistunut. Toivontupa-ryhmässä tästä henkilöstä tuli alusta alkaen yksi ryhmän aktiivisimmista ja motivoituneimmista jäsenistä. Tämä oli erittäin palkitsevaa.

Toivontupa-pussukka osoittautui käyttökelpoiseksi niiden henkilöiden kohdalla, joiden asuinpaikkojen henkilökunta avusti apuvälineen käytössä kotiympäristössä. Kannattaa kuitenkin miettiä, onko pussukka apuvälineenä tarpeellinen, mikäli Talking Mats on käytettävissä ja riittävän tuloksellinen. Toisaalta niille henkilöille, jotka vaativat ja hyötyvät pidemmästä ja rauhallisemmasta harkinta-ajasta, pussukka osoittautui hyödylliseksi ja toimivaksi, toisin kuin Talking Mats. Tässä tutkimuksessa sellaiselta henkilöltä, jolla ei ollut motivaatiota ja keskittymiskykyä Talking Matsin käyttöön, tuli toiveita esille nimenomaan toivontupa-pussukan avulla. Se oli hänelle tarpeellinen ja hyödyllinen apuväline kommunikaation tueksi. Näin hänkin sai tuotua esille omia toiveitaan toiminnan sisällöstä. Nämä kaksi kommunikaation välinettä täydensivät toisiaan Toivontuvan toiminnassa. Pussukan avulla voi selvittää hyvin yksittäisiä toiveita ja sen käyttö antaa asiakkaalle mahdollisuuden rauhalliseen miettimiseen toiveen valinnassa omassa asuinympäristössä. Talking Matsin avulla on helppo selvittää laajemmin toiveita ja kokonaisuuksia.

Talking Matsin toiveita lisäävä vaikutus tuntui perustuvan pitkälti siihen, että kuvat sanojen lisänä auttoivat osallistujia ymmärtämään kunkin valittavissa olevan toiminnan tarkoitusta paremmin. Keskustelumaton kanssa keskustellessa kutakin asiaa sai ajatella pidempään ja toiminta hahmottui paremmin. Matto oli jaettu kahteen osioon, myönteiseen ja kielteiseen puoliskoon. Keskustelija sai itse asetella toimintaa kuvaavat kuvat oikeaan paikkaan matolla, mikä vahvisti sanallista viestintää.

Luotettavaa Toivontupa-pussukan arviointia varten olisi suositeltavaa tutkia pussukan käyttöä suuremmalla ja homogeenisemmällä ihmisryhmällä hyvän ohjeistuksen ja auttamaan sitoutuneiden kotiympäristön ihmisten avustuksella. Hankkeeni oli siinä mielessä huonosti järjestetty, että aikaa todelliseen tutkimiseen uusien kommunikaation apuvälineiden käytöstä ei varsinaisen toimintatutkimuksen aikana jäänyt tarpeeksi. Toisaalta kykenin arvioimaan asiaa varsinaisen hankkeen toimintakertojen jälkeen ja sijaiseltani saamani palautteen avulla. Tulokset saivat vahvistusta ja niistä tuli siten luotettavat.

Toiminnassa noudatetut periaatteet nousivat toimintakyvyn tukemisen ja viriketoiminnan eettisistä periaatteista. Näitä olivat muun muassa ihmisarvon korostaminen, ihmisen arvokkuus sellaisena yksilönä kuin hän on, hänen toiveidensa ja päätäntävaltansa kunnioittaminen omaan elämäänsä ja toimintaansa nähden. Itsemääräämisoikeuden toteuttamista edistettiin valinnan mahdollisuuksia antamalla ja siihen kannustamalla sekä tukemalla. Tähän sisältyy se, että ryhmän jäsen halutessaan olisi ollut oikeutettu aktiivisen osallistujan sijasta vetäytymään tarkkailijan asemaan, mikäli se olisi ollut hänen toiveensa.

Tässä hankkeessa ei ollut tavoitteena tutkia, kuinka toiminta paransi toimintakykyä. Toimintakykyä edistääkseen toiminnan olisi tullut olla tiheämmin toistuvaa, pienemmissä homogeenisimmissä ryhmissä tapahtuvaa, pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa. Siihen ei tämän hankkeen puitteissa ollut mahdollisuuksia resurssien eikä ajan puolesta, mutta aihe sopisi hyvin jatkotutkimuksen aiheeksi.

Tämän kaltaisten hankkeiden vaikeutena on kehittämistoimintaan osallistujien vähyys. Yksi ohjaaja ei ole riittävästi vetämään heterogeenisestä ihmisryhmästä koostuvaa osallistavaa toimintaa. Avustajalleni tulneiden esteiden vuoksi en päässyt käyttämään riittävästi aikaa Talking Matsin käyttöön jokaisen osallistujan kanssa toiveiden ja palautteiden selvittämiseksi.

Mikäli ryhmällä olisi ollut toinenkin ohjaaja, olisin kyennyt keskittymään havainnointiin kokonaisvaltaisemmin. Oma havainnoitsijan roolini oli aktiivinen toimintoihin vaikuttaja alkavan toimintamuodon ohjaajana. Tämä vaikutti kykyyni havainnoida, koska jouduin olemaan hyvin aktiivinen toimija ollessani ainoa ohjaaja toiminnalle.

Kerhotyypin toimintani peruslähtökohtana on ollut kohderyhmäni elämänlaadun parantaminen. Olen pyrkinyt selvittämään sitä, kuinka voisin tukea heitä vaikuttamaan ryhmän toimintaan siten, että siitä muodostuisi heille osallistumista mahdollistava palvelu, johon he voisivat olla tyytyväisiä. Tuottamani toiminta kehitysvammaisille ikääntyneille henkilöille on siis parantanut heidän elämänlaatuaan osallisuuden lisääntymisenä. Tätä on arvioitu välillisesti palvelun tyytyväisyyden kautta. Palautteilla oli merkitystä arvioitaessa Toivontuvan toimintaa osallistujien elämänlaadun lisääjänä.

Työskenneltäessä ikäihmisten tai kehitysvammaisten kanssa pidän tärkeänä oikean rajan löytämistä omatoimisuuden ja auttamisen välillä. Päämääränä on omatoimisuuden vahvistaminen, mutta apua ja tukea sitä tarvitsevalle täytyy kuitenkin aina antaa. Oikean rajan erottaminen edellyttää ammattitaitoa ja ihmistuntemusta. Suhtautumisen kaikkiin asiakkaisiin täytyy olla tasa-arvoista. On muistettava yksilöllisyyden kunnioittaminen, jokaisella asiakkaalla on omat persoonalliset tarpeensa. Asiakkaaseen suhtautumisessa ja työskentelytavoissa näkyy mielestäni hyvin työntekijän ammatillisuus. Ammatillisuutta voi osoittaa myös se, että saa tavoitteellisen toiminnan tuntumaan asiakkaasta mukavalta ja tavoittelemisen arvoiselta.

Toimintatutkimuksessa havainnointien ja palautteiden tulos oli vahvasti positiivinen. Tähän tulokseen vaikutti varmasti se, että kehitysvammaiset ihmiset ovat yleisimmin tyytyväisiä, mikäli heihin panostetaan ja heidän kanssaan pyritään toimimaan asiakaslähtöisesti ja välittäen. Useimmiten monet heidän elämässään olevat ihmiset ovat valmiita sanelemaan heille mikä on heille parhaaksi, ottamatta välttämättä huomioon hei-

dän omaa käsitystä omasta parhaastaan. Heidän omien mielipiteidensä selvittäminen ei usein ole helppoa, vaan vaatii työtä ja aikaa, jota valitettavasti esimerkiksi hoitohenkilökunnalla ei aina ole. Kehitysvammaisilta ihmisiltä saattaa saada kenties helposti mielipiteen jostakin asiasta, mutta se ei pohjimmiltaan välttämättä ole heidän oma mielipiteensä, vaan saattaa olla kysymyksen asettelun pohjalta saatu samansuuntainen vastaus. Tyytyväisyys lisääntyy, mikäli käytetään aikaa, vaivaa ja keinoja omien mielipiteiden ja kiinnostusten selvittämiseen. Huomioimisen arvoista on, että asioiden ja toimien ei tarvitse olla ihmeellisiä tai erikoisia. Onnellisuutta ja tyytyväisyyttä voivat tuottaa hyvinkin pienet asiat, jotka ovat henkilölle merkittäviä. Oikeilla keinoilla vähäiselläkin panostuksella on mahdollista lisätä onnellisuuden kokemista ihmisellä, jonka vaatimustaso ei ole korkea.

Toivontuvassa hyvä esimerkki tyytyväisyydestä oli mielestäni askartelu osallistujan kanssa, joka ei toivonut askartelua eikä halunnut itse askarrella. Tämä osallistuja halusi askartelemisen sijaan neuvoa minua askartelemaan hänelle ohjeiden mukaan, tilanteeseen ja tulokseen tyytyväisenä. Uskoisin hänen olleen tyytyväinen, kun hän sai tehdä toiminnon omalla tavallaan ja asettua hetkeksi ohjaajan asemaan. Hänen palautteensa askartelusta oli positiivinen, vaikka hän ei sitä toiminnaksi ollut toivonutkaan. Uskoisin toiminnan kokonaisuuden merkinneen hänelle niin paljon, että kokonaiskokemus toiminnasta muodostui hänelle mieleiseksi. Videohavainnointi oli myös selkeästi positiivinen tässä toiminnassa. Askartelun osalta omatoimisuuden tukeminen ei toteutunut, mutta tekeminen oli asiakaslähtöistä, mikä kohotti hänen itsetuntoaan ja vaati häneltä tarkkaa ajattelua, kuinka asia olisi hyvä tehdä ja kuinka hän kykenisi parhaiten neuvomaan varsinaista tekijää. Tulos ja kokemus olivat onnistuneet, mikä ilahdutti häntä. Nyt askartelun tuotos on kuulemani mukaan arvokkaalla paikalla kotona.

Hankkeen toteuttajana pyrin luotettavuuteen tämän joukon tuottamissa tuloksissa ja varmistin luotettavuutta pyytämällä sijaistani jatkamaan apuvälineiden testausta ja palautteiden pyytämistä. Tulokset olivat hyvin yhteneväiset, mutta täytyy kuitenkin muistaa, että tutkimus ei voi koskaan tuottaa täydellistä ymmärrystä asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä kehittämisprosessissa käytetyt kommunikaation apuvälineet olivat käyttökelpoisia Toivontuvan osallistujien kaltaisille, itse jonkin verran kommunikoiville ihmisille. Toisentasoisille henkilöille ne eivät välttämättä olisi sopineet ja toimivat kommunikaation apukeinot olisivat olleet mahdollisesti erilaisia.

Tarvetta tutkia lisää tätä aihetta erilaisista henkilöistä koostuvilla ryhmillä riittää. Aiemminkin jo todettiin, että kehitysvammaisten sekä ikäihmisten kanssa toimittaessa täytyy pyrkiä asiakaslähtöisyyteen. Tarvitsemme lisää keinoja erilaisten asiakkaiden asiakaslähtöisen huolenpidon ja toiminnan toteuttamiseen.

Kehittämisen prosessin avulla saaduilla tuloksilla toivotaan olevan merkitystä toiminnan jatkokehittelyn kannalta. Kehittämisen aikana tuotetut keinot ja menetelmät osallisuuden tukemiseen on saatettu näkyviksi ja niitä voidaan käyttää paitsi paikallisesti myös laajemmin. Kehittämisessä tuotetut tulokset ovat hyvänä apuna toimittaessa samankaltaisen joukon tai yksittäisen ihmisen kanssa toiveiden ja mielipiteiden selvittelyssä. Opinnäytetyöni tuottamien tulosten hyödyistä eräs on jo mainittavissa: tämän työn valmistumisen aikoihin Laukaan toimintakeskuksella alkavaan työ- ja päivätoimintojen kehittämiseen liittyvään asiakaskyselyyn otettiin Talking Mats käyttöön hanketulosteni ja suositusteni perusteella. Ammatillisina meidän olisi pyrittävä asiakaslähtöisyyteen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen yhä enemmän, auttaen ihmisiä sen toteutumisessa.

Oli palkitsevaa saada kehittää työtä toiminnallisen opinnäytetyön kautta työtä kehittävästä aiheesta ja samalla laajentaa omaa ammatillista osaamista ja ymmärrystä ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteiden mukaisesti. Haluaisin haastaa kehitysvammaisille ja ikääntyville palveluja tuottavien yksiköiden henkilökuntaa kiinnostumaan yhä enemmän asiakkaidensa parhaasta ja jopa kyseenalaistamaan sen, mitä se on. Tietoa ja taitoja löytyy, mutta täytyisi löytyä myös todellista kiinnostusta sekä aikaa asiakkaille toiveiden kuunteluun ja niiden ilmaisemisen tukemiseen, asiakaslähtöisen hoidon ja huolenpidon antamiseen sekä ihmisen arvostamiseen. Vanhuus on päivä päivältä askelta lähempänä meitä jokaista.

”Vanhus
on kustannusrasite
mutta
laskentapäällikkö ei tule ajatelleeksi,
että jonakin iltana hänenkin
pitkä uransa
on vain vana vaipassa.”

(Suhola 2008, 109.)

LÄHTEET

- Aspvik, Ulla 2006. Osallistava toimintatutkimus. Kokkola: Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 21.3.2010
<http://www.google.com/search?hl=en&q=kvalitatiivinen+tutkimus%2Btoimintatutkimus>
- Eloranta, Tuija & Punkanen, Tiina 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, Eino 2008. Suomalaisten terveys. Helsinki; Duodecim. Viitattu 17.10.09.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00049&p_haku=toimintakyky
- Iivanainen, Matti 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki; Duodecim. Viitattu 31.10.2009.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00131
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/ikaihminen/ikaihminen.pdf>
- Koskinen, Simo 2008. Ikääntyminen ja elämäntyyli. Sosiaalityön laitos. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 23.10.09.
http://www.ulapland.fi/includes/file_download.asp?deptid=20647&fileid=13336&file=20080516131637.doc
- Kuula, Arja i.a. Toimintatutkimus. KvaliMOTV -Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.12.2009.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>
- Kähäri-Wiik, Kaija; Niemi, Aira & Rantanen, Anneli 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. uudistettu painos. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit oy.
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. Viitattu 23.11.2009.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>
- Laukaan kunta 2005. Sydämellinen Laukaa 2005-2015. Viitattu 31.10.2009.
<http://www.laukaa.fi/upload/docs/strategia.pdf>
- Laukaan kunta 2009. Sydämellinen Laukaa. Viitattu 29.11.2009. <http://www.laukaa.fi/>
- Launonen, Kaisa 2007. Vuorovaikutus -kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Kehitysvammaliitto. Jyväskylä: Gummerus.
- Lähdesmäki, Leena & Vornanen, Liisa 2009. Vanhuksen parhaaksi Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

- Malm, Marita; Matero, Marja; Repo, Marjo & Talvela, Eeva-Liisa 2004. Esteistä mahdollisuuksiin vammaistyön perusteet. Helsinki: Wsoy.
- Manninen, Anja; Pihko, Helena & Kaski, Markus (toim.) 2009. Kehitysvammaisuus. 4.uudistettu painos. Helsinki: Wsoy.
- Niskanen, Vesa A. i.a. Kohti tutkivaa työtapaa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Kurssi. Viitattu 14.3.2010.
<http://www.mm.helsinki.fi/users/niskanen/kotu/kvalmaar.htm>
- Numminen Heli & Vesala, Hannu 2006a. Ikääntyminen Suomessa. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 25.10.09.
<http://verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantyminen/muutokset/suomessa.html>
- Numminen, Heli & Vesala, Hannu 2006b. Ikääntymisen määrittely. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 25.10.09.
<http://verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantyyvat/muutokset/maarittely.html>
- Numminen, Heli & Vesala, Hannu 2006c. Ikääntyminen ja toimintakyky. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 20.10.09.
<http://www.verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantyyvat/muutokset/toimintakyky.html>
- Numminen, Heli, Matikka, Leena M. & Vesala, Hannu T. 2008. Ikääntyvien kehitysvammaisten tukiprojekti. Projektin loppuraportti. Kehitysvammaliiton selvityksiä. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 25.10.2009.
http://kehitysvammaliitto.fi/fileadmin/tiedostot/muut/pdf/tutkimusjulkaisut_kehitysva_maliiton_selvityksia_1_2008.pdf
- Opetusministeriö 2004. Taide tarjolle, kulttuuri kaikille. Vammaiset ja kulttuuri -toimikunnan ehdotus toimenpideohjelmaksi. Opetusministeriön julkaisuja 2004:29. Viitattu 25.11.2009.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_183_opm29.pdf?lang=fi
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Validiteetti. KvaliMOTV-menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Viitattu 14.3.2010.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Salmelin, Markku 2001. Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Lahti: Vkkustannus oy.

- Seppälä, Heikki 2006. Psykkinen terveys ja ikääntyminen. Helsinki: Kehitysvamma-
liitto. Viitattu 15.10.09.
<http://verneri.net/yleis/tietopankki/ikaantuvat/muutokset/psykkinen-terveys.html>
- Seppälä, Heikki 2007. Kehitysvammaisuuden määritelmä. Helsinki: Kehitysvamma-
liitto. Viitattu 17.10.09. <http://verneri.net/yleis/tietopankki/mita-kehitysvammaisuus-on.html>
- Seppälä, Heikki & Leskelä-Ranta, Anna-Elina 2007. Kehitysvammaisuuden teoreettinen
malli. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 27.12.2009.
<http://verneri.net/yleis/tietopankki/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyky.html>
- Somer, Sari 2007. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 21. 10.09.
<http://verneri.net/yleis/tietopankki/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyky.html>
- Somer, Sari. 2009. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 21. 10.09.
<http://verneri.net/yleis/tietopankki/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyky.html>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuosi-
tus 2001. Suomen kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita
2001:4. Helsinki. Viitattu 31.10.2009. Suhola, Aino 2008. Jos ois joku
vaikka Jumala. Helsinki: Otava.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006a. Valtioneuvoston selonteko vammaispolitiikasta.
Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:9. Viitattu 12.12.2009.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D_LFE3655.pdf&title=Valtioneuvoston_selonteko_vammaispolitiikasta_2006_fi.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006b. Euroopan neuvosto uudisti vammaispolitiikkaansa
2006. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote 300/ 2006. Viitattu
12.12.2009. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1205333>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Vammaispoliittinen ohjelmatyö etenee. Sosiaali- ja
terveysministeriön tiedote 425/2009. Viitattu 12.12.09.
<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1476397#fi>

- Talking Mats 2009. Talking Mats Research and Development Centre Scion House.
University of Stirling 2009. Augmentative and Alternative Communication Scotland. Viitattu 1.1.2010. <http://www.talkingmats.com/>
- Talking Mats -keskustelumatto tukee viestintää 2009. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
Viitattu 1.1.2010.
<http://papunet.net/yleis/kommunikointikeinot/kuvat/keskustelumatto.html>
- Talking Mats Research and Development Centre Scion House 2010. University of Stirling.
Viitattu 16.3.2010. <http://www.psychology.stir.ac.uk/research/AAC/>
- The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (entinen AAMR) 2002. Intellectual Disability. Viitattu 31.10.09.
<http://www.aamr.org/content96.cfm?navID=20>
- The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) 2009. Intellectual Disability. Viitattu 31.10.09.
<http://www.aamr.org/content96.cfm?navID=20>
- The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) 2010. Intellectual Disability. Viitattu 15.3.2010.
http://www.aaid.org/content_100.cfm
- Tilvis, Reijo; Strandberg, Timo & Vanhanen, Hannu 1997. Geriatrian opintopaketti. Helsingin yliopisto & Hyks sisätautien klinikka. Viitattu 1.1.2010.
<http://www.gernet.fi/auto/opetus/5.html>
- Vaapio, Sari 2009. Elämänlaatu ja iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Turun yliopiston julkaisusarja. C. Turku: Turun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 21.10.2009.
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/44658/AnnalesC280Vaapio.pdf?sequence=>

LIITE 1

VIDEOINTILUPA

Olen sosionomiopiskelija Marjut Niskanen . Opiskelen Diakissa sosionomiksi ja aloitan opinnäytetyönäni kehitysvammaisille v anhuksille suunnatun kerhotyyppisen toiminnan.

Opinnäytetyötäni varten tarvitsisin luvan videoida ensimmäiset kolme kerhokertaa.

Videointi on ehdottoman luottamuksellista jää vain minun käyttööni.

Yritän videoinnin avulla selvittää sitä , mitä kerhoon osallistujat pitävät toiminnasta ja kuinka voisin kehittää toimintaa sillä tavalla , että sinä (ja muut osallistujat) saisit itse vaikuttaa siihen , mitä kerhossa tehdään.

Tulokset kirjoitan opinnäytetyöhöni niin , että kukaan ei voi tunnistaa sinua koskevia tietoja.

Olisitko ystävällinen ja allekirjoittaisit luvan , mikäli saan videoida ensimmäiset kolme kerhokertaa . Luvan voit allekirjoittaa itse tai tarvittaessa esim. edunvalvojan voi sen tehdä.

Voit palauttaa luvan minulle esim. sisäisen postin kautta mahdollisimman pian oheisessa kirjekuoressa tai palauttaa sen tullessasi kerhoon ensimmäistä kertaa.

KIITOS



Laitan ristin ruutuun ja sillä sekä allekirjoituksellani vahvistan luvan videoida 3 ensimmäistä kerhokertaa

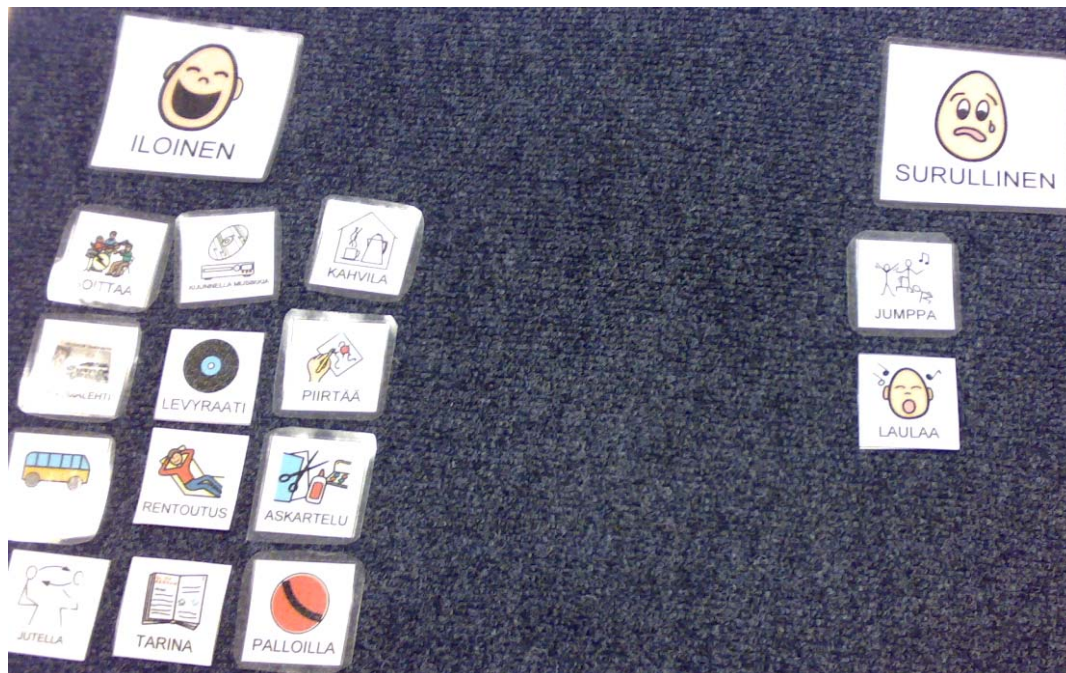
Allekirjoitus

Marjut Niskanen
Pelloskuja 7
41340 Laukaa

TERVETULOA 17.11 klo 13.30 Laukaan kirjaston
neuvotteluhuoneeseen.)

LIITE 2

Toivontuvan Talking Mats -keskustelumatto



LIITE 3

Toivontuvan Toivontupa-pussukka

