



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Laila Hofland

Merkityksellisen toiminnan elementit

-Kävelyoporukat osana Työste-hanketta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

26.11.2018

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Laila Hofland Merkityksellisen toiminnan elementit – Kävelyporukat osana Työste-hanketta 21 sivua + 2 liitettä 26.11.2018
Tutkinto	Toimintaterapeutti YAMK
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	yliopettaja Salla Sipari
<p>Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli kuvata mikä Kävelyporukat- toiminnassa on kehittäjien näkökulmasta ollut heille merkityksellistä. Tavoitteena oli toimintakyvyn vahvistumista tukevien elementtien tunnistaminen. Yhteiskehitetty toiminta, Kävelyporukat, on syntynyt osana Työste- hanketta ja herättänyt kiinnostusta onnistuneena, juurtuneena paikallisena toimintana. Tutkimuksellisen lähestymistapanani toimi välineellinen tapaustutkimus. Aineisto kerättiin kahdella tapaamisella hyödyntäen luovia menetelmiä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tuotoksena rakentuivat merkityksellisen toiminnan elementit.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi kuvaus merkityksellisen toiminnan elementeistä; vetovastuun omaksuminen, ydinryhmän sitoutuneisuus, yhdessäolo, seurustelu, liikunta, luonto, yhteisöllinen ilmapiiri, yhteinen suunnittelu ja uuden oppiminen. Lisäksi muodostui yksi laaja teema, joka sisälsi käsitteitä; positiivisuus, fyysinen ja psyykinen kunto, säännönmukaisuus sekä osallistujien toimintakyky.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan sanoa että Kävelyporukat- tapauksen merkityksellisyyden kokemuksen sosiaalinen sekä luonnonmukainen konteksti vaikuttaisivat toimineen toimintakykyä vahvistavina tekijöinä. Merkitysten tasolla ihmisen osallistumiseen liittyy useita asioita. Tulevia kuntoutumisen toimintoja ja yhteisöjä pohdittaessa olisi hyvä olla huomioituna yksilöllinen kokemus toiminnasta. Menetelmissä tämä näkyisi yhä moninaisimpina yksilöllisesti muovautuvina tapoina tukea osallisuutta niin kuntoutujana kuin yhteisön jäsenenä merkityksellisen toiminnan kautta.</p>	
Avainsanat	merkityksellinen toiminta, osallistuminen, toimintakyvyn vahvistuminen, Työste-hanke

Author Title	Laila Hofland Elements of Meaningful Occupation –Kävelyporukat-group as part of the Työste- project
Number of Pages Date	21 pages + 2 appendices November 26 th 2018
Degree	Master of Health Care
Degree Programme	Rehabilitation
Instructor	Salla Sipari, Principal Lecturer
<p>The purpose of this study was to describe what was meaningful for the developers of the Kävelyporukat-group in their occupation developed together. Kävelyporukat-group was developed in Työste-project and has raised interest as successful and locally grounded occupation. The aim of this study was to recognise the elements, which strengthen the ability to function. This study was carried out with the method of instrumental case-study. Data for this study was collected in two meetings utilising creative activities. The data obtained was analysed using data-based content analysis. Meaningful elements were conceptualised from the analysed data.</p> <p>As a result a description of meaningful elements was formed: Obtaining leadership, Commitment of the group, Togetherness, Interaction, Physical exercise, Nature, Communal spirit, Planning together and Learning new. In addition to the elements was a large theme consisting concepts of positivity, routines, physical and mental condition and ability to function.</p> <p>The results lead to the conclusion that the meaningful social and natural elements experienced by the developers in this study seemed to have strengthening affect in their ability to function. This could potentially be of help in clarifying that meaningful occupation has a strong bond to the experience of participation and that the experience of meaningful occupation has many elements. This study implicates that future rehabilitation and communal activities should have strong emphasis on individual experience of occupations and methods used, thus supporting participation of the individual as a member of community as well as a client in rehabilitation utilising meaningful occupation.</p>	
Keywords	meaningful occupation, participation, strengthening the ability to function, Työste-project

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimintakyvyn vahvistuminen	2
3	Merkityksellinen toiminta	5
4	Kehittämissympäristönä Työste-hanke	7
5	Tarkoitus, tavoite, tuotos ja täsmennetty tehtävä	8
6	Menetelmälliset ratkaisut	8
6.1	Kävelyporukat ja tapaustutkimus	8
6.2	Tiedontuottajien valinta	10
6.3	Aineiston kerääminen	10
6.4	Aineiston analysointi	12
7	Toimintakykyä vahvistavat merkityksellisen toiminnan elementit	14
8	Kuvaus merkityksellisen toiminnan elementeistä	16
9	Pohdinta	18
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. Tutkimustiedote ja kutsu	
	Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumiseen	

1 Johdanto

Nykyiseen hallitusohjelmaan kirjattuna kärkihankkeena Terveyden ja hyvinvoinnin alla on edistää terveyttä ja vähentää eriarvoisuutta. Menetelmäksi on kuvattu hyviksi todettuja käytäntöjä, jotka edistävät haavoittuvassa asemassa olevien väestöryhmien hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta ja vastuunottokykyä. Tavoitteena on hyviksi todettujen käytäntöjen levittäminen pysyvään käyttöön. Hanketta on vetämässä hyvinvointi- ja terveystalouden ministerityöryhmä sekä Perhe- ja peruspalveluministeri. (Valtioneuvosto 2016.)

Terveys 2050- ohjelmassa todetaan, että tulevaisuudessa terveysammattilaisten osaamisen kysyntä kasvaa, yhteistyö sosiaalialan ammattilaisten kanssa on päivittäistä, sosiaali- ja terveysalojen raja hälvenee (Koponen ym. 2015:4-9). Kuntoutuksen kentän laajeneminen sosiaalisen hyvinvoinnin alueille vaatii tulevaisuudessa ihmisten tukemista rakentamaan kestävä, innovatiivista ja yhteisöllistä yhteiskuntaa (Kiiski-Kataja 2016:21).

Sokra on sosiaalisen osallisuuden koordinaatiohanke, joka tukee ja koordinoi EU:n sosiaalirahaston hankkeiden alueellista ja valtakunnallista kehittämistyötä. Sokra pyrkii kehittämään kansalaislähtöistä toimintaa, jonka yhtenä hyötynä nähdään paikallisen yhteisöllisyyden vahvistuminen. Mahdollisena osallisuushyötynä nähdään polkujen työelämäosallisuuteen vahvistuvan. Sokralaiset ovat määritelleet osallisuuden seuraavasti; ”Osallisuus tarkoittaa, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta yhdessä muiden kanssa. Ihminen tulee kuulluksi itsensä ja hän vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja ympäristöönsä.” (Hirschovits-Gerz 2016.)

Työste-hankkeessa keskeisiä teemoja ovat uudenlaiset toimintatavat, työelämävalmiuksien tukeminen, toimintakyvyn vahvistuminen ja toimintojen siltauttaminen alueellisen toiminnan kautta ovat. Toteutan tutkimuksellisen kehittämistyöni syksyllä -17 päättyneessä Työste-hankkeessa toteutuneeseen onnistuneeseen Kävelyporukat- toimintaan. Kävelyporukat on alueellisesti kehitetty, yhteisöllinen, kehittäjien itsensä ideoima ja toteuttama merkityksellinen toiminta. Hankkeessa on pyritty luomaan kokeilujen kautta alueelle uudenlaisia toimintamalleja jotka tukevat yhteiskunnallista osallisuutta.

Osallisuus vähentää syrjäytymistä ja parhaimmillaan vahvistaa yksilöllistä aktiivisuutta muun muassa työ- ja toimintakyvystä huolehtimisen suhteen (Raivio & Karjalainen 2013:16-21).

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena on kuvata mikä yhteiskehittämällä kehittyessä toiminnassa on kehittäjien näkökulmasta ollut heille merkityksellistä. Tavoitteena on toimintakyvyn vahvistumista tukevien elementtien tunnistaminen. Tuotoksena on kuvaus yhteiskehittämiseen perustuvan toiminnan merkityksellisistä tekijöistä. Yhteiskunnan näkökulmasta tutkimuksellinen kehittämistyö tuottaa tarkoituksenmukaista tietoa pyrittäessä jatkossa kehittämään ihmisten osallisuutta lisäävää ja tätä kautta toimintakykyä vahvistavaa merkityksellistä toimintaa. Kehittäjien kannalta tutkimuksellisessa kehittämishankkeessa hyötynä on heidän kokemuksensa käsitteellistäminen ja esiintuominen, kuulluksi tuleminen ja jatkokehittämisen vaikutusmahdollisuuksien vahvistaminen.

2 Toimintakyvyn vahvistuminen

Kansainvälinen ICF-luokitus (International Classification of Functioning Disability and Health) edustaa biopsykososiaalista kokonaisvaltaista näkökulmaa toimintakyvyn kuvaamisessa. Ihmisen toimintarajotteet nähdään terveyden ja konkreettisen elämäntilanteen vaatimusten välisenä epäsuhtana. Pyrittäessä tasaamaan epäsuhtaa on henkilön terveydentilaan liittyvien tekijöiden lisäksi otettava huomioon myös ympäristö- ja yksilötekijöiden vaikutus; kuten saatavilla oleva tuki ja palvelut, apuvälineet, työtilanne, perhe, harrastukset, motivaatio ja uskonto. (THL 2016.)

Osallistuminen kuuluu ICF-luokituksessa ”suoritukset ja osallistuminen” – osa-alueelle. ICF määrittelee osallistumisen henkilön osallisuudeksi elämän tilanteisiin. Suoritus määritellään henkilön toteuttamaksi tehtäväksi tai toimeksi. Suoritus edustaa toimintakyvyn yksilölähtöistä näkökulmaa ja osallistuminen toimintakyvyn yhteisöllistä näkökulmaa. Osallistumisen aihealueita ovat Oppiminen ja tiedon soveltaminen, Yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, Kommunikointi, Liikkuminen, Itsestä huolehtiminen, Kotielämä, Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, Keskeiset elämän alueet, ja Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. (ICF 2004.)

Toimintakyky on käsitteenä laaja ja tässä työssä tarkastelen toimintakyvyn vahvistumista osallistumisen näkökulmasta. Kävelyoporukat on pääosin ikäihmisistä koostuva ryhmä alueellisia kehittäjiä. Yhtenä tavoitteena Työste-hankkeessa on työelämävalmiuksien tukeminen, tämä vaikuttaa toimintakykyä tarkastelemaan näkökulmaan tässä työssä. Työste-hankkeen tavoitteena on vahvistaa työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden työelämävalmiuksia ja työllistymisedellytyksiä. Työelämän ulkopuolella ovat ja alueen ikäihmiset sekä palvelujen tuottajat kehittävät ja toteuttavat yhdessä, paikallisesti toimien arjen mielekkäitä toimintoja. (ELY-keskus 2015.) Osallisuus on muun muassa aktiivista osallistumisen kokemusta, tasavertaisia mahdollisuuksia ja vaikuttamista omassa yhteisössä. Raivio ja Karjalainen määrittelevät osallisuuden kolme ulottuvuutta; riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus, yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. Osallistumisen vähentyminen jollakin osallisuuden ulottuvuudella saattaa lisätä syrjäytymisriskiä. (Raivio & Karjalainen 2013:16-17.) Yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle jääminen luokitellaan syrjäytymiseksi (THL 2018).

Sosiaaliset suhteet ja verkostoituminen tukevat osallisuuden vahvistumista ja tämä näyttää olevan tulevaisuuden suunta Sitran kuvaamiin toimintatapoihin (Kiiski-Kataja 14.1.16) viitaten. Modernia kuntoutujaa ei nähdä kohteena, vaan aktiivisena kehittäjänä ympäristönsä toiminnassa. Lindh (2013) kuvaa toimintaverkostoajattelun mallia, jossa kuntoutuminen rakennetaan toimintaverkoston kautta, paikallisesti ja situationaalisesti. Toimijuuden ja rakenteen välinen vuorovaikutussuhde nähdään tärkeäksi erilaisissa kuntoutuksen käytännöissä joissa lähiympäristön toimijat, yhteisöt ja palveluntuottajat toimivat yhteisen, sekä yksilöllisen että yhteiskunnallisen, päämäärän mukaisesti (Lindh 2013:77-86). Toimintaverkostoajattelu tuo kuntoutumista yhteisöllisempään suuntaan ja mahdollistaa yksilöllisten merkitysten esiintuomisen kuntoutumisen käytännöissä.

Toimintakykyä yksilöllisesti tarkastelevassa inhimillisen toiminnan mallissa terveys määritellään fyysisen, psykososiaalisen ja ympäristön suhteiden toiminnallisuuden mukaan. Tämän mallin mukaan toimintakyvyn rajoituksessa inhimillinen systeemi pyrkii ylläpitämään tasapainoa merkityksellisen toiminnan kautta. Ihmisen kyky adaptoitua tulee näkyväksi toiminnallisessa suoriutumisessa ja toiminnallisessa identiteetissä. (Kielhofner 2002:116-122.)

Professorit Eino Heikkinen (Jyväskylän terveystieteiden laitos) ja Juhani Ilmarinen (työterveyslaitos) ovat artikkelissaan (2001) ”Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden

toimintakykyä” koonneet tutkimustietoa toimintakykyyn ja sen vahvistamiseen vaikuttavista tekijöistä. He toteavat, että “yksilön voimavarat rakentuvat modernin käsityksen mukaan terveydestä, toimintakyvystä, osaamisesta, arvoista, asenteista ja motivaatiosta” ja että “terveyttä ja toimintakykyä voidaan puolestaan pitää yksilön voimavarojen kuten myös työkyvyn perustana”. Liikunnan merkitys työkyvylle asettuu tässä laajaan kontekstiin, sen vaikutus työkyvyn perusteisiin ei rajoitu pelkästään terveyden ja fyysisen toimintakyvyn alueelle. Professorit toteavat, että “fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella toimintakyvyllä on runsaasti interaktioita, ja niiden merkitys kasvaa ikääntymisen myötä”. Toimintakykyyn vaikuttavat lisäksi perinnölliset, elinoloihin liittyvät sekä elämäntapaan liittyvät tekijät. Palaute toiminnasta vaikuttaa motivaatioon ja edelleen tavoitteiden asettamiseen. (Heikkinen & Ilmarinen 2001.)

McAuley (2000) ja kumppanit ovat tutkineet sosiaalisia suhteita, fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia ikääntyneillä. Kontrolloidun tutkimuksen tulokset viittaavat selvään hyvinvoinnin lisääntymiseen intervention myötä. Analysoitaessa tuloksia tutkimuksessa todettiin liikuntaan osallistumisen olevan merkittävä yhteys yleiseen tyytyväisyyteen elämässä. Sosiaalisten suhteiden merkitys liittyi tyytyväisyyteen ja yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen. Lisääntynyt liikunta ja sosiaaliset suhteet näyttivät olevan yhteydessä tyytyväisyyteen elämästä myös 6kk jälkeen tehdyssä seurannassa. Yhteenvedona tutkijat toteavat, että sosiaaliset suhteet integroituna liikuntaympäristöön ovat merkittäviä määrääviä tekijöitä subjektiivisen hyvinvoinnin kokemisessa ikääntyneillä. (McAuley ym.: 2000: 31, 608-617.)

Edellä kuvatuissa tutkimuksissa ja toimintakyvyn määritelmässä perustellaan yksilön ja ympäristön aktiivista suhdetta. Osana toimintakyvyn vahvistumista ja samalla Työste-hankkeeseen liittyvää työelämävalmiuksien tukemista osallisuus, yhteisöllisyys, sosiaalisten suhteiden merkitys sekä liikunta näyttävät edellä mainittujen tutkimusten ja teoreettisten kuvausten mukaan olevan merkittäviä tekijöitä toimintakyvyn vahvistumisen näkökulmasta.

3 Merkityksellinen toiminta

Merkityksellinen toiminta (meaningful occupation) viittaa toiminnan sisältöön, joka on toimijalle henkilökohtaisesti merkityksellinen. Merkityksellisiä toimintoja ovat sellaiset toiminnot ja tehtävät, jotka koetaan tärkeäksi omassa elämässä. Toiminnan merkityksellisyys syntyy kulttuurin ja perheen luomiin sekä henkilökohtaisiin arvoihin. Merkityksellisyys liittyy myös toimintaan osallistumisen koettuun tärkeyteen (Trombly 1995: 963.)

Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan malli pitää sisällään tahdon, arvot, kiinnostukset, vaikuttamisen, tavat, tottumukset, erilaiset roolit, suoriutumiskyvyn, ympäristötekijät ja subjektiivisen kokemuksen omasta toimijuudesta. Ihminen vaikuttaa toiminnallaan ympäristöön ja ympäristö ihmiseen. Toiminnassa ja sen merkityksellisyydessä on siis monta interaktiivista tasoa. (Kielhofner 2002:13-26.)

Esimerkkinä merkityksellisestä alueellisesta toiminnasta, joka on Työste-hankkeen tavoin tuottanut juurtuneita tuloksia on R2-projekti. Helsingin Diakonissalaitoksen tuottama R2-projekti tuki "uudenlaista asukasdemokratiaa, joka liittyi vahvasti alueen eri verkostoihin" (Roininen 2016). Projektin tavoitteena oli valmennuksien aikana syntyneen toiminnan juurtuminen osaksi alueen kulttuuria. R2 oli jatkoa Itä-Helsingin ja Vantaan rajalähiöissä vuosina 2010–2012 toimineelle osallistavan kansalaistoiminnan projekti Roottorille. Kaikkiaan yhteisövalmennuksen alusta loppuun saakka suoritti 74 ihmistä. Projekti synnytti useita eri paikallisia toimintoja, esimerkiksi; Mellunkylän alueella toimii nyt aktiivinen neljän taloyhtiön taloemäntien ja taloisäntien muodostama verkosto, joka on tuottanut omaan asiantuntijuuteensa pohjautuvaa materiaalia yhteisöllisen lähiökehittämisen ja suunnittelun tueksi. Edustajien verkosto välitti näkemyksensä suoraan asunto- ja viestintäministerille sekä hänen ympäristöministeriöön kooramalle remonttiryhmälle. Hakunilan seurakunnan toimintaan on tullut uusi viikoittain kokoontuva avoin vertaisryhmä, jonka toiminta pohjautuu ihmisten itse määrittelemään tarpeeseen, sisältöihin ja itseohjautuvuuteen. Kontulan lähiöasema on kehittänyt sisäistä viestintäänsä ja parantanut asiakasosallisuuttaan. Lähiöasemalla on uusia toiminnallisia ryhmiä, joita ohjaavat asiakkaat joko yksin tai yhdessä henkilökunnan kanssa. Lähiöasema on myös käynnistänyt yhteistyön Helsingin Kaupunginmuseon kanssa. (Roininen 2016.)

Gibson ym. ovat toteuttaneet systemaattisen katsauksen toimintaterapian menetelmistä kohdistuen mielenterveysongelmaisten osallisuuden lisääntymiseen ja integroitumiseen yhteisössä. Tulokset viittaavat suhteellisen vahvaan näyttöön sosiaalisten taitojen harjoittelun ja tuetun yksilöllisen työllistymisen vaikutuksesta työllistymiseen. Tulokset viittaavat kiistattomasti luonnonmukaisen ympäristön hyödyllisyyteen kuntoutuksessa. (Gibson ym.: 2011; 65; 247-256.)

Tavoitteellisella ryhmätoiminnalla voidaan pyrkiä usein muun muassa ryhmäläisten osallisuuden ja toiminnallisuuden vahvistamiseen, tätä tukee ryhmätoimintojen suunnitteleminen yhdessä. Yhteissuunnittelu tarjoaa osallistujille vaikuttamismahdollisuuksia. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri tukee osaltaan voimaantumista. Voimaantuminen liittyy kohtaamiseen ja arvostetuksi tulemisen kokemukseen. Osallisuus vahvistaa voimaantumista ja näin myös vastuunottoa omista elämänvalinnoista. (Juntunen 2016:10.)

Norjalaisessa tuoreessa tutkimuksessa tutkittiin merkityksellisen toiminnan vaikutusta toipumisprosessiin mielenterveyteen ja päihteidenkäyttöön liittyen. Tutkimuksessa todetaan merkityksellisen toiminnan olevan toipumisen kulmakivi ja pääsääntöisesti liittyvän sosiaaliseen kontekstiin. Sosiaalinen aspekti todetaan tässä tärkeäksi yksilöllisen toipumisprosessin rinnalla. Merkityksellisen toiminnan kokeminen vaikuttaa suoraan toipumispääomaan ja toipumista tukevan identiteetin kehittymiseen. (Nordaunet & Sælør 2018.)

Edellä mainittujen tutkimusten valossa vaikuttaa siltä, että sosiaalinen konteksti ja osallisuus liittyvät toiminnan merkityksellisyyteen. Merkityksellinen toiminta on monitasoinen, ympäristön kanssa vuorovaikutteinen ja yksilöllinen kokemus. Merkityksellisellä toiminnalla todetaan myös olevan suora vaikutus toipumista tukevan identiteetin kehittymiseen, näin ollen vahvistaen toimijuutta. Yhteisöllisyys näyttäytyy edellä kuvatussa Diakonissalaitoksen R2-projektissa merkittävänä tekijänä. "Ihmisille terveys tarkoittaa toimintakyvyn lisäksi kykyä osallistua ja olla osa yhteiskuntaa ja lähiyhteisöjä" (Koponen ym. 2015:4-9). Yhteisöllistä osallisuutta tutkivat myös Gibson ym. , jonka lisäksi merkitykselliseksi asiaksi heidän tutkimuksessa nousi luonnonmukainen ympäristö.

4 Kehittämisympäristönä Työste-hanke

Kehittämistyön ympäristönä toimii Työste-hanke, josta Kävelyporukat- toiminta on saanut alkunsa. Kaksivuotisen Työste -hankkeen (1.10.2015 - 30.9.2017) tavoitteena on vahvistaa työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden työelämävalmiuksia ja työllistymisedellytyksiä. Hankkeessa kehitetään työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi yhteistoimintana toteutuvaa paikallista siltaustoimintaa. Työelämän ulkopuolella olevat ja alueen ikäihmiset sekä palvelujen tuottajat kehittävät ja toteuttavat yhdessä (siltauttaen), paikallisesti toimien arjen mielekkäitä toimintoja. Työste on yhteishanke, jonka tarveanalyysi ja hankeidea on perusteellisesti esitelty Hankesuunnitelmassa. (ELY-keskus 2015.) Tuotoksena on paikallinen ja rakenteellinen toimintatapa ihmisten työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseksi kansalaisten ja alueen palvelujen tuottajien toimintana. Työelämän ulkopuolella olevat kehittävät työelämässä tarvittavaa osaamista. Palveluntuottajat oppivat toimimaan yhdessä rajapinnoilla verkostomaisesti ja mahdollistamaan työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden ja ikäihmisten yhteistoiminnassa rakentuvia, toimintakykyä tukevia arjen toimintoja elin- ja asuinympäristöön. (Metropolia 2014.)

Työste- hanke on ajankohtaisesti linjassa Sitran kuvaaminen lähtökohtien kanssa, joissa työelämävalmiuksien ja arkielämävalmiuksien tukeminen nähdään toisilleen saumattomina toimintatapoina: ”Jos halutaan, että ihmiset tekevät yhä paremmin sitä, mitä koneet eivät tee, on ymmärrettävä aidosti ihmisten inhimillisiä tarpeita, jotka työnteosta juontuvat ja jotka heitä motivoivat. Myös johtamisessa pitäisi korostua parempi ihmisymmärrys ja aidon yhteisön luominen. Todellisia edelläkävijöitä ovat ne, jotka pystyvät luomaan verkoston sijaan yhteisön organisaatioonsa ja liiketoimintaansa” (Kiiski-Kataja 14.1.16).

Mäkinen ja Mikkola käsittelevät Kuntoutus-lehden artikkelissaan Työste-hanketta ja kuvaavat kuinka hankkeessa yhteiskehitetään hyvää arkea omaan asuin- ja elinympäristöön. ”Hyvää arkea ei määritetä ulkoapäin, vaan se luodaan yhdessä.” Yhteiskehittämisen onnistumiseksi tarvitaan kohtaamispaikkoja, joissa syntyvät luottamus, yhdessä rakentuva päämäärä ja halu toimia. Yhteiskehittämisen prosessissa on kyse yksilön ja ympäristön muutosprosessista (Mäkinen & Mikkola 2016).

Työste-hanketta on toteutettu alueellinen yhteiskehittely kuntoutuksessa- viitekehyksestä ja Kävelyporukat- ryhmän idea on saanut tästä alkunsa. Tutkimuksellinen kehittämistyöni lähtökohta on luotu yhteiskehittämisen maailmassa ja siten näkökulma hei-

jastuu omaan työhöni. Turun yliopisto (UTU 2016) määrittelee yhteiskehittämisen seuraavasti: ”Yhteiskehittäminen on ihmisten välistä tavoitteellista yhteistyötä, jota voidaan edistää ja tukea monella tavalla. Sitä voidaan tehdä missä tahansa fyysisessä tai virtuaalisessa yhteisössä. Kehittämisen kohteena voi olla hyvinkin erilaisia asioita, kuten vaikka strategia, arvo, tuote, palvelu, tilaratkaisut, liikeidea tai toimintatavat. Yritysten kohdalla alati kiristynvä kilpailu on luonut painetta yhä tiiviimmälle asiakkaiden, henkilöstön ja muiden sidosryhmien mukaan ottamiselle yrityksen, sen tuotteiden ja palvelujen kehittämiseen. Joissain tapauksissa voidaan ehkä sanoa, että yhteiskehittäminen on muuttumassa jo pikku hiljaa kilpailuetua tuovasta tekijästä pärjäämisen perusedellytykseksi. Ei ole kuitenkaan samantekevää miten yhteiskehitetään.” (UTU 2016).

5 Tarkoitus, tavoite, tuotos ja täsmennetty tehtävä

Tutkimuksellisen kehittämishankkeen tarkoituksena oli kuvata mikä yhteiskehittämällä kehitetyssä toiminnassa on kehittäjien näkökulmasta ollut heille merkityksellistä. Tavoitteena oli toimintakyvyn vahvistumista tukevien elementtien tunnistaminen. Tuotoksena syntyi kuvaus yhteiskehittämiseen perustuvan toiminnan merkityksellisistä tekijöistä. Täsmennettynä tehtävänä oli kuvata mikä yhteiskehittämällä kehitetyssä toiminnassa on ollut merkityksellistä toimintakyvyn vahvistumisen kannalta kehittäjien näkökulmasta.

6 Menetelmälliset ratkaisut

6.1 Kävelyporukat ja tapaustutkimus

Tutkimuksellisen tarkastelun kohteena oli inhimillinen toiminta- ja elämämaailma. Pyrin ymmärtämään tapahtunutta ilmiötä ja tuottamaan siitä kontekstissaan selityksen aineistoon pohjaten. Tapaustutkimuksellisessa lähestymistavassa pyritään selittämään ihmisen toimintaa intentionaalisesti eli ymmärtämään ihmisen toiminnan päämääriä (Vilka 2005:50). Tutkimusasetelmani oli avoin ja se saattoi tuottaa ennalta-arvaamatonta tie-

toa. Ojasalo ja kumppanit korostavat kirjassaan kokemusten ja yksityisen tiedon olevan tutkimuksellista vasta kriittisen tarkastelun kontekstissa. Tutkimustieto on subjektiivista pyrkien selittämään sekä tutkittavan ”ymmärryshorisonttia”, tähän vaikuttaen myös tutkijan oma ”ymmärryshorisontti” (Vilka 2005:50-52). Vilka kuvaa käsitteen ymmärryshorisontti viittaavan haluihin, ihanteisiin, uskomuksiin, arvoihin ja käsityksiin. Tapaustutkimus on monipuolinen ja joustava lähestymistapa, jossa ”teoria ja empiria ovat parhaimmillaan uutta luovassa vuoropuhelussa keskenään” (Valli & Aaltola 2015:189). Pyrkimyksenä oli käsitteellistä Kävelyporukat-ryhmän kehittäjien kokemustieto hyödyntäen teoreettista ja tutkimustietoa tulosten ymmärtämisessä ja kuvaamisessa. Tapaustutkimuksen kuvataan soveltuvan kehittämistyön lähestymistavaksi kun halutaan syvällisesti ymmärtää kehittämisen kohdetta ja tuottaa uusia kehittämissuhteita (Ojasalo ym. 2014: 53).

Lähestyin tutkimusaiheeni välineellisen tapaustutkimuksen menetelmällä. Välineellinen tapaustutkimus sopii käytettäväksi pyrittäessä selittämään yhden tapauksen kautta laajempaa ilmiömaailmaa. Tässä tapauksessa Kävelyporukat-ryhmän kehittäjien kautta pyrkimyksenä oli ymmärtää merkityksellisen toiminnan elementtejä. ”Yhdenkin tapauksen huolellinen tutkiminen voi tarjota yksittäistapauksen ylittävää tietoa, vaikka sen pohjalta ei voi esittää yleistyksiä. Tulosten merkitystä ja oikeellisuutta voidaan vahvistaa esittämällä perusteellinen kuvaus aineistosta ja sen analyysistä” (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009). Välineellisessä tapaustutkimuksessa pyritään kehittämään tai testaamaan teoreettisia ideoita tai käsitteitä tapauksen avulla (Eriksson & Koistinen 2005:10). Pyrkimyksenä oli kehittää Kävelyporukat-ryhmän avulla kuvaus merkityksellisen toiminnan elementteistä.

Kävelyporukat-kokeilu sai alkunsa tammi-huhtikuun 2016 kuukausittaisista Työste-hankkeen toimijoiden yhteiskehittelyn työpajoista ja toiminta on käynnistynyt huhtikuussa 2016. Työpajoissa paikalliset kehittäjät ideoivat heille sopivia toiminnan muotoja ja prosessin tuotoksena syntyi Kävelyporukka. Kehittämissuhteiden taustatyössä olen ollut yhteydessä hankkeen parissa vaikuttaneisiin opettajiin ja Kävelyporukat-idea kehittäneeseen hanketyöntekijään (Boström 2016). Olen käynyt Työste-hankkeen työpajassa esittäytymässä ja osallistunut Kävelyporukan kävelyille huhti- ja toukokuussa -17. Kävelyporukat kokoontuivat aluksi hanketyöntekijän kanssa. Kävelyporukka on jatkanut kokoontumistaan viikoittain omin voimin kesästä 2016 lähtien. Kävelyporukat-tapaus oli tässä väline ymmärtää laajempaa ilmiötä yhteiskehittelyn tuotoksena syntyneestä, juurtuneesta ja merkityksellisestä toiminnasta.

6.2 Tiedontuottajien valinta

Tiedontuottajina toimivat Myllypuron Kävelyporukat -ryhmän jäsenet jotka olivat halukkaita osallistumaan tutkimukselliseen kehittämishankkeeseen. Kävin tutustumassa porukkaan, samalla kertoen tulevasta hankkeestani kävelyillä ja osallistuin kävelyn jälkeisille sumpeille. Jaoin kutsut (liite 1) sumpeilla kävelyyn sillä kerralla osallistuneille ja hankkeeseen osallistumisesta kiinnostuneille. Sovimme muutaman kutsun toimittamisesta läsnä olevan kävelijän kautta henkilöille jotka olivat aiemmin osoittaneet kiinnostusta tutkimukselliseen kehittämishankkeeseen osallistumista kohtaan. Viisi ilmoitti kiinnostuksensa osallistua. Kyseisen porukan jäsenet ovat olleet mukana alun perin luomassa Kävelyporukat- toiminnan idean, valiten säännöllisen yhteiskävelyn heille merkitykselliseksi toiminnaksi. Ensimmäiselle tapaamiselle pääsi käytännön syistä osallistumaan kolme vakiojäsentä, jotka allekirjoittivat suostumuksen hankkeeseen osallistumiseen (liite 2), samat henkilöt osallistuivat myös toiselle ja samalla viimeiselle tapaamiselle.

6.3 Aineiston kerääminen

Tutkimuksellisen kehittämishankkeen tiedonkeruu toteutettiin kahdessa vaiheessa hyödyntäen luovia menetelmiä itseilmaisun tukena, johdatellen keskustelemaan aiheesta sekä tuottamaan merkityksiä. Mielenkiinnon kohteena oli kuvata yhteiskehittelyllä kehitetyn toiminnan merkitystä kehittäjille.

Luovat menetelmät vahvistavat omaa toimijuutta ja avaavat uusia näkökulmia muun muassa oman elämän tarkasteluun. Luovien menetelmien käyttö ryhmässä mahdollistaa omien kokemusten peilaamisen ja oman tarinan muovaamisen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (THL 2018). Tässä työssä luovina menetelminä käytettiin maalausta ja kuvakollaasia sekä ohjattua rentoutusta.

Ensimmäisessä tutkimustiedon keruuvaiheessa käytiin yhteiskehittämällä valitun **toiminnan suunnittelu, toteutus sekä merkitys itselle** yhteisesti kooten hyödyntäen luovia menetelmiä itseilmaisun tukena.

Aloitimme tapaamisen käymällä läpi tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksen ja kontekstin. Muistelimme yhdessä vuosi sitten alkanutta Kävelyporukat- toiminnan idean syntymistä. Aiheeseen johdattelun jälkeen toteutimme yhdessä kuvakollaasin akryyliväreillä maalaten. Kuvakollaasityöskentelyn aikana johdattelin kehittäjät toimintaan,

kommentoida sai, keskustelut käytiin ennen ja jälkeen työskentelyn. Tilanteessa oli mielekästä osallistua itse toimintaan ryhmän koon (ilmoittautuneiden viiden sijaan tapaamisella kolme henkilöä) ja luontevan avoimen ilmapiirin säilyttämiseksi. Jaoin kartongin neljään yhtä suureen osaan ja jokainen alkoi tuottamaan kuvioita omaan rajattuun tilaansa. Kun tilat alkoivat täyttyä, siirryimme viereisen osallistujan tilaan kunnioittavasti hänen työtään täydentäen. Jatkoimme viereisen paikalle siirtymistä kunnes jokainen oli palannut omalle paikalleen. Tarkastelimme syntynyttä yhteistä työtä ja jokainen sai jakaa prosessin herättämiä ajatuksia ja tuntemuksia. Lopuksi pohdimme kahvin lomassa työlle yhteistä nimeä ja mihin sen voisi laittaa esille. Ryhmä päätyi sopimaan työn esille laitosta Työste- hankkeeseen liittyvässä paikallisessa näyttelyssä. Sovimme seuraavan tapaamisen yksityiskohdista.

Yhteiskehittämällä syntyneen, toiminnan vahvistumista tukevan merkityksellisen toiminnan viitekehuksesta asetettuja konkreettisia kysymyksiä ensimmäisessä aineistonkeruu -vaiheessa kehittäjille tapaamisella olivat;

- Toiminnan valinta. Mikä onnistui yhteiskehittämisen prosessissa keväällä 2016?
- Mikä sai osallistumaan ensimmäiseen tapaamiseen?
- Mikä sai jatkamaan toimintaa?
- Mikä toiminnassa on ollut arvokasta itselle?
- Mitä toiveita sinulla on jatkon suhteen?
- Mikä vaikutus toiminnalla on ollut?

Toisella ja samalla viimeisellä tietojenkeruuseen liittyvällä tapaamisella kävimme ensin kertauksena läpi mitä viime kerralla oli noussut esille. Tämän jälkeen teimme rentoutusmatkan omalla paikalla istuen. Johdattelin kehittäjät rentoutumaan ja lähtemään mielensisäiselle kävelylle, johdatellen mahdollisimman elävästi kokemaan kävelyn ympäristön ja keholliset tuntemukset. Jokainen kulki omannäköistä mielikuvapolkua, omaan kokemukseen keskittyen. Rentoutuksen jälkeen joimme kahvit ja jokainen sai kertoa kokemastaan kävelystä ja mieleen nousseista ajatuksista. Tarkoituksena oli tukea kehittäjiä löytämään syvempiä henkilökohtaisia merkityksiä toiminnasta ja toisaalta mahdollistaa omassa tilassaan oleminen ilman tuottamisen painetta. Keskustelu polveili tapaamisen ajan eri aiheissa. Kysymyksiä, jotka johdattelivat aiheeseen olivat esimerkiksi;

-Mitä erityistä rentoutusmatka toi mieleesi?

-Miten kuvaisit omaa kävelykokemustasi?

-Minkälaisia ajatuksia sinulla on Kävelyporukan jatkumisen suhteen?

6.4 Aineiston analysointi

Aineisto on litteroitu (yhteensä 12 sivua aiheessa pysyvää tekstiä). Täsmennettynä tehtävänä ja analyysiä ohjaavana kysymyksenä oli mikä yhteiskehittämällä kehitetyssä toiminnassa on ollut merkityksellistä toimintakyvyn vahvistumisen kannalta kehittäjien näkökulmasta.

Litteroidusta aineistosta on tehty aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Alkuperäisilmaisut näkyvät taulukossa (taulukko 1) vasemmalla. Alkuperäiset ilmaisut on pelkistetty ja yhdistetty käsitteellistäen ala- ja yläluokiksi. Analyysiyksikkönä on ollut asiakokonaisuus. Alla esimerkkipoiminta tehdystä sisällönanalyysistä.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
"Me on puhuttu siitä, että X ja X sitte vetää. Tai X on siinä ja mä tarvittaessa"	Ryhmässä sovittu vetäjä ja varavetäjä.	Vetovastuu Hyvä vetäjä	Vetovastuun omaksuminen
"Joo, on tämmönen keuhotin ja vouhotin niin se on ihan hyvä vetäjä."	Vetäjän hyviä puhelahjoja arvostetaan.	Hyvä puhumaan	
"Se on ihan hyvä, et on ihan hyvä puhumaan"			
"Sanotaan, että jos kaikki ois hiljasii ni ei tää ois jatkunu näin pitkään..mä luulen näin."			
"Kuulee toisilta ihmisiltä kaikenlaista kerrontaa."	Toisen kerronnan kuuntelu.	Kuuntelu	Seurustelu

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<p>"Seurustele."</p> <p>"Jää helposti juttelee ellei oo kummallakaan mihinkään kiire."</p>	Kiireetön jutustelu.	Seurustelu Keskustelu	
<p>"Niitä me ollaan kateltu kahteen kevääseen asti. Kukkia ja värejä."</p> <p>"..siellä oli kivasti sorsia.." ".. kävelynäkymät, koska kävely-porukkahen sen teki."</p>	<p>Vuodenaikojen ja luonnon seuraaminen.</p> <p>Kokemuksen ja kaminen.</p>	<p>Vuodenajat</p> <p>Luonto</p> <p>Jaetut maisemat</p> <p>Eläimet</p>	Luonto
<p>"..se on ykkönen, se yhdessäolo. Pitää sisällään seurustelun."</p> <p>"..nimellä ei ole niinkään suurta merkitystä vaan kontaktilla."</p> <p>"..jos nyt sitä askeltaa sanaa käyttää ni osaa ottaa suurinpiirtein samanpituisia askelia kuin muutkin. On siinä yhdessä askeltamassa."</p> <p>"Sama se et saan seuraa. Kun oon jäänyt yksin vuosi sitten, olin päättänyt että mä en jää sinne seinien sisälle, että mä lähden."</p> <p>"Ihan innoissani kyllä liityin, niin, X ei sitten jäänyt mukaan."</p> <p>"Saan tavata ihmisiä, se oli pää-</p>	<p>Tärkeäksi koettuun yhdessä-oloon sisältyy seurustelu.</p> <p>Kontakti koetaan tärkeämmäksi kuin nimen muistaminen.</p> <p>Sopeutuminen yhteiseen rytmiin .</p> <p>Seuraan hakeutuminen ja liikkeelle lähteminen.</p>	<p>Yhdessäolo</p> <p>Kontakti</p> <p>Seura</p> <p>Tapaa muita ihmisiä</p> <p>Sosiaalinen tapahtuma</p> <p>Ryhmään liittyminen</p>	Yhdessäolo

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<p>asia ja voihan sitä nyt kävellä tuolla ja ihan mukavastihan se on mennyt.”</p> <p>” Tärkeintähän on, että tapaa muita ihmisiä.”</p> <p>”Enhän mä jätä teitä. En jätä.. Eihän tästä loppujen lopuks ole sillain hyötyä et tästä sais sillain voimaa, että se on vain silleen että tääki päivä menee tässä näin vaan..” ” mä aattelen et se on semmonen sosiaalinen juttu.”</p>	<p>Porukkaan liittyminen.</p> <p>Pääasiana ihmisten tapaaminen.</p> <p>Ajankuluminen sosiaalisessa ympäristössä.</p>		

Taulukko 1. Poiminta aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä.

7 Toimintakykyä vahvistavat merkityksellisen toiminnan elementit

Tuloksena nousi yhdeksän merkityksellisen toiminnan elementtiä, jotka olivat: Vetovastuun omaksuminen, ydinryhmän sitoutuneisuus, yhdessäolo, seurustelu, liikunta, luonto, yhteisöllinen ilmapiiri, yhteinen suunnittelu ja uuden oppiminen. Lisäksi muodostui yksi laaja teema, joka sisälsi käsitteitä; positiivisuus, säännönmukaisuus, fyysinen ja psyykinen kunto sekä osallistujien toimintakyky.

Tuloksissa korostui yhdessäolon merkitys. Kehittäjät korostivat kontaktin ja muiden tapaamisen merkitystä, sitä ettei jää yksin vaan hakeutuu seuraan. Seurustelu nähtiin

kuuluvaksi yhdessäoloon. Kuitenkin oli mielekästä säilyttää seurustelun elementti omaan, koska kiireetön jutustelu koettiin merkittäväksi itsessään.

Kehittäjät pohtivat kävelyporukan kävelyiden positiivista vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon. Ryhmä koettiin positiivisena, joka tuki liikkeelle lähtemistä ja toiminnan jatkamista. Kehittäjät kuvasivat tärkeäksi, että osallistumisen kynnyksellä olisi tarpeeksi matala ja toiminta olisi suhteutettu osallistujien toimintaedellytyksiin. Myös säännönmukaisuus ja ennakoitavuus vaikuttaisivat osaltaan liittyvän osallistumiseen.

”Perusporukkaa” kuvattiin vakaaksi ja tiiviiksi. Ryhmään sitoutuneisuus vaikutti vahvalta ja poissaolojen kuvattiin olevan harvinaisia. Ydinryhmän sitoutuneisuus muodostui yhdeksi elementiksi. Toinen ryhmän rakenteeseen liittyvä tema oli vetovastuun omaksuminen. Kehittäjät kokivat sosiaalisen ja puheliaan vetäjän tärkeäksi. Vetovastuu oli ikään kuin omaksuttu ja yhdessä sovittu, kuten myös varavetäjän rooli.

Liikunta muodostui omaksi elementiksi ja tätä kuvattiin erilaisilla ilmauksilla kuten askellus ja saapastelu. Termi askellus kuvasi kehittäjän mukaan yhteistä rytmiä ja yhteistä matkaa. Liikunta oli heidän kuvaamanaan enemmän säännöllistä yhdessä liikumista luonnossa.

Luonto muodostui omaksi elementiksi; olennainen osa kävelykokemusta oli luonnon seuraaminen ja kokeminen. Kehittäjät keskustelivat paljon myös Myllypuron ainutlaatuisesta yhteisöllisestä ilmapiiristä ja paikallisuus nosti aiheena esiin syvempiä merkityksiä myös omaan historiaan ja ihmissuhteisiin liittyen.

Yhteisöllinen ilmapiiri, ”pienen kylän tuntu”, muodostui yhdeksi elementiksi ja siihen sisältyvänä tutuksi tulleet ihmiset. Kehittäjät kuvasivat ensimmäisiä kokemuksiaan liittyen kävelyporukkaan ja näillä vaikuttaisi olevan merkitystä ryhmään liittymisen ja jatkuvuuden kannalta. Tervehtiminen ja mukaan kysyminen koettiin tärkeäksi.

Muilta oppimisesta ja uusien asioiden oppimisesta keskusteltiin. Kehittäjät kokivat positiivisena sen, että joka päivä oppi jotakin uutta ja toisilta kuuli mielenkiintoisia asioita. Ryhmässä koettiin myös tapahtuvan tiedonjakamista. Tuttu juttukaveri koettiin lisäksi eräänlaisena ”varamuistina” jolta saattoi kuulla itse jo unohtamiaan aikoinaan kerrottuja asioita. Lopuksi muodostui vielä Uuden oppimisen elementti.

8 Kuvaus merkityksellisen toiminnan elementeistä

Merkityksellisen toiminnan elementit jakautuivat neljään eri aihioon (kuvio 1). Kaksi aihioista kuvaavat rakenteita ja ympäristöä, jotka muodostavat hyvän kasvualustan ryhmässä koetuille sisällöille. Toinen aihio kuvaa ryhmän rakenteisiin liittyviä asioita; Vetovastuun omaksuminen, Ydinryhmän sitoutuneisuus ja Yhteinen suunnittelu. Nämä ovat ryhmän yhdessä sopimia ja omaksumia arvoja sekä toimintatapoja. Luonto ja Yhteisöllinen ilmapiiri muodostavat paikallisuuden kontekstin aihion, joka on ryhmästä riippumaton, mutta heidän tärkeäksi kokema.

Useita teemoja sisältävä aihio on moniulotteinen. Teemat ovat osallistujien toimintaedellytyksiin, fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon, positiivisuuteen sekä säännönmukaisuuteen liittyviä. Monikulmainen aihio pitää sisällään henkilökohtaisen toimintakyvyn aiheita joka on vuorovaikutuksessa yhdessä luodun toiminnan sisällön kanssa.

Neljäs aihio kuvaa yhdessä koettuja toiminnan sisällön merkityksiä; Yhdessäolo, Seurustelu, Uuden oppiminen ja Liikunta. Aihoiden taustalla haaleana näkyvä iso timantti (kuvio 1) voisi kuvata merkityksellistä toimintaa joka liittää aihiot yhteen.



Kuvio 1. Merkityksellisen toiminnan elementit

Tutkimuksellisen kehittämishankkeen tarkoituksena oli kuvata mikä yhteiskehittämällä kehitetyssä toiminnassa on kehittäjien näkökulmasta ollut heille merkityksellistä. Tavoit-

teena oli toimintakyvyn vahvistumista tukevien elementtien tunnistaminen. Kuviossa (kuvio 1) ovat nähtävissä kehittäjien kokemat toiminnan merkitykselliset elementit. Toimintakyvyn vahvistumisen suhteen elementit on tässä jaoteltu neljään eri teemaiseen aiheeseen.

9 Pohdinta

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tarkoituksena oli kuvata mikä yhteiskehittämällä kehittyessä toiminnassa oli kehittäjien näkökulmasta ollut heille merkityksellistä. Tavoitteena oli toimintakyvyn vahvistumista tukevien elementtien tunnistaminen. Prosessissa syntyneitä kuvausta (kuvio 1) tarkastellessa voi löytää yhdenmukaisuuksia aiempaan tutkimustietoon, esimerkiksi Gibsonin ja kumppaneiden (2011) sekä Nordaunet & Sælør:n (2018) tutkimukset, joissa korostui myös merkityksellisyyden kokemuksen sosiaalinen sekä luonnonmukainen konteksti toiminnallista identiteettiä vahvistavina tekijöinä. Aiemmin esiteltyyn tutkimustietoon ja teoriaan liittyen toimintakykyä vahvistavina tekijöinä kehittämistyössä nousivat luonnonmukainen ympäristö, kokemus omasta toimintakyvystä ja sen vahvistumisesta, yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki. Yhteisöllisyyden, yhteisen suunnittelun ja säännönmukaisuuden käsitteet liittyvät läheisesti osallisuuden käsitteeseen (Raivio & Karjalainen 2013:16-17). Toiminnan merkityksellisyyttä käsittelevässä luvussa Juntunen (2016:10) kuvasi avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin tukevan osaltaan voimaantumista. Voimaantuminen liittyy kohtaamiseen ja arvostetuksi tulemisen kokemukseen. Osallisuus vahvistaa voimaantumista. Kehittämistyön tuloksissa on yhtymäkohtia Juntusen kuvaamaan osallisuuteen.

ICF-mallin kannalta keskeistä kehittämistyössä olivat suoritukset ja osallistuminen sekä ympäristötekijät. Osallistuminen edustaa yhteisöllistä näkökulmaa ja suoritukset yksilöllistä. Osallistumisen aihealueita ovat Oppiminen ja tiedon soveltaminen, Yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, Kommunikointi, Liikkuminen, Itsestä huolehtiminen, Kotielämä, Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, Keskeiset elämän alueet, ja Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. (ICF 2004.) Osallisuus on korostunut voimakkaasti toimintakykyä vahvistavana tekijänä kehittämistyön tuloksissa. Yhteisöllisyys, seurustelu, yhdessäolo, liikkuminen ja uuden oppiminen tulivat esille kehittämistyön tuloksissa merkityksellisinä asioina.

Tärkeämpää kuin mitä tehdään, on kokemus toiminnasta. Se, että olemme yhdessä sitoutuneet johonkin, joka merkitsee jatkuvuutta, luonnonmukaista ympäristöä, uuden oppimista seurustelun muodossa, liikkumista ja yhdessäolon kokemusta, on voimaannuttavaa ja lisää osallisuuden kokemusta. Työste-hankkeen tuloksissa todetaan tasavertaisen kehittäjäkumppanuuden edellytyksenä olevan tietoisuus tavoitteista ja sitoutuminen toimintaan (Mikkola ym. 2017:56), tämä mahdollisti työelämävalmiuksien vahvistumisen osana arjen mielekkäiden toimintojen kehittämistä omassa yhteisössä. Työste-hankkeen tuloksissa todetaan lisäksi, että; ”.. yksilön kokemus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä voimaantuminen ja osallisuus mahdollistuvat, kun yksilö kokee olevansa itse kehittämässä toimintaa yhdessä muiden kanssa, aktiivisena toimijana ja kehittäjänä” (Mikkola ym. 2017:56-57). Työste-hankkeen tuloksiin ja kehittämistyön tuloksiin viitaten voisi todeta aktiivisen osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen olevan tärkeää kehittämisessä, jollaisena kuntoutumisen voisi nähdä.

Ryhmän dynamiikkaan liittyviä merkityksellisiä asioita kehittämistyön tuloksissa nousi esille vetovastuun omaksuminen, ydinryhmän sitoutuneisuus ja yhteinen suunnittelu. Nämä vaikuttavat liittyvän ryhmän itseohjautuvuuteen. Ryhmän struktuuriin liittyvät elementit ja yhteisöllisyys ovat Kävelyporukat -ryhmässä varsin luontevasti kehittyneet ryhmää positiivisesti tukeviksi. Taustalla vaikuttanevat Työste- hanke kokonaisuudessaan ja Myllypuron alueen yleinen kehittämisilmapiiri, jonka voisi sanoa muodostuneen osaksi paikallista kulttuuria kehittäjiä kuunnellessa. Yhtenä mielenkiintoisena asiana kehittämistyön tuloksia tarkastellessa nousee esiin yhdessäolon merkittävyys. Kehittäjät kokivat sen pitävän sisällään seurustelun ja korostivat yhdessäolon merkitystä toiminnassa. Vaikuttaisi siltä, että osallistuminen vuorovaikutukselliseen ryhmätoimintaan on itsessään merkittävä asia ja tulkinnallisesti vaikuttaisi vahvistavasti toimintakykyyn. Merkityksellisessä yhdessäolon kokemuksessa on vetovoimaa, joka vahvistaa osallisuutta ja osallistumista.

Skandinaavisessa toimintaterapia-alan lehdessä on 2014 julkaistu tutkimus yhdessäolon kokemuksesta päivittäisissä toiminnoissa ikääntyneillä (Nyman ym. 2014:368). Analyysi toteutettiin grounded theory- menetelmällä ja osallistujia oli 12. Tulokset kuvaavat, että yhdessäolo päivittäisissä toiminnoissa voidaan käsittää monikerroksiseksi, vuorovaikutukselliseksi prosessiksi. Löydökset toivat esiin että luotaessa päivittäisiä merkityksiä yhdessäolo oli merkittävässä roolissa ja koettiin jaettujen kokemusten sekä

kulttuurin kautta. Yhdessäolo tarkoitti kuulumista johonkin, johon jokainen mukana oleva toi oman panoksensa useammalla tavalla. Yhdessäolon kokemukseen liittyi myös kompleksisuus, erityisesti haastavaan elämäntilanteeseen liittyen. Loppuyhteenvetona todetaan, että yhdessäoloa ei voida pitää itsestäänselvyytenä, vaan se on prosessi, joka vaatii hoitamista ja suhteiden vaalimista, kuten myös jonkun uuden luomista yhteisissä toiminnoissa. (Nyman ym. 2014:368-376.)

Edellä mainittu tutkimus heijastelee yhdensuuntaisesti tässä kehittämistyössä löydettyjä havaintoja. Tutkimuksen valossa Kävelyporukat-ryhmän yhteisöllinen ilmapiiri ja yhdessäolon kokemus asettuvat prosessinäkökulmasta pidemmälle kehittyneen ryhmän valoon. Työste-hanke on hankkeena päätynyt, mutta sen juurruttama toiminta jatkuu paikallisten kehittäjien, Metropolian ammattikorkeakoulun ja hanketyöntekijöiden kautta. Tärkeänä jatkuvuudessa ovat Kävelyporukan kaltaiset juurtuneet ryhmät sekä yhteisöt joihin on helppo liittyä. Vapaaehtoistoimintaa ja opiskelijoita sekä paikallisia toimijoita on hyödynnetty ja paikallinen kulttuuri on muuttunut yhteisölliseen suuntaan. Yhteisöllisyyden merkitys on nähtävissä kehittämistyön lisäksi myös Työste-hankkeen kehittämistoiminnan tuloksissa; sen todetaan lisäävän osallisuutta ja voimaantumista (Mikkola ym. 2017:56-57).

Tulevaisuuden sote-skenaariossa yhteisöllisyydellä vaikuttaisi olevan merkittävä rooli. Vapaaehtoistyön, yhteisöllisyyden ja itseohjautuvuuden arvot korostuvat moninaistuvassa toimijakentässä. Ammattilaisilta tämä vaatii koordinoitukykyä, verkosto-osaamista ja paikallisuuden tuntemusta. (Sitra 2015:9.13.) Kävelyporukat on ihanteellinen esimerkki ammattilaisten ja paikallisten kehittäjien yhdessä kehittämästä alueellisesta toiminnasta, joka juurtuneena merkityksellisenä toimintana toimii yhteisön voimavarana.

Kävelyporukkaan tutustumisen jälkeen sain itsekin kokea ryhmän positiivisen ilmapiirin. Olen kehittämistyön aikana pohtinut mikä roolini suhteessa tiedontuottajiin eli ryhmän jäseniin on. Ulkopuolisempi rooli saattaa olla objektiivisempi, mutta herkästi pinnallisempi. Olen kehittämistyössä kokenut, että tutustuminen ryhmän jäseniin ja epämuodollisempi sekä luovempi lähestymistapa aineiston tuottamiseen on ollut toimiva ja syvempiä merkityksiä esiintuova valinta. Maalauksen aloittaminen, tyhjän tilan täyttäminen ja yhteisen työn äärellä oleminen herättivät keskustelua. Osalle toiminta oli helppo aloittaa, osalta se vaati työstöä. Kaikki vaikuttivat tyytyväisiltä lopputulokseen ja keskustelu kulki maalauksen äärellä luontevasti aiheessa pysyen. Maalauksesta kertominen tuki merkitysten jakamista.

Joissakin kohdissa, kuten kehittämiskysymyksen käsittelyssä valitsin vapaamman keskustelun linjan pyrkimyksenäni tukea avointa ja keskustelevaa ilmapiiriä. Litteroitua aineistoa kertyi maltillisesti johtuen pienestä osallistujamäärästä sekä siitä, että keskustelun polveillessa muihin aiheisiin, keskeytin litteroinnin. Välineellinen tapaustutkimus antoi kontekstina liikkumavapautta joka oli mielekästä suhteessa työn aihe maailmaan. Välineellisen tapaustutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tapauksen kautta laajempaa ilmiötä selittävää tietoa. Verrattaessa kehittämistyön tuloksia Työste-hankkeen ja löytämieni tutkimusten tuloksiin, vaikuttaa siltä, että välineellinen tapaustutkimus on toiminut tarkoituksenmukaisesti.

Kansainvälinen terveysjärjestö WHO kehittää kansainvälistä terveyden toimenpiteiden luokitusta ICHI (International Classification of Health Interventions), jossa ICF on mukana. ICHI:n tavoitteena on toimia apuvälineenä kaikkien lääketieteellisen hoidon, hoitotyön, kuntoutuksen, sosiaalityön ja terveyden edistämisen toimenpiteiden kuvauksessa. Siinä toimenpiteiden kohteiden (target) määrittely perustuu ICF-luokitukseen ja määrittelyyn sisältyvät myös menetelmä (mean) sekä toiminto (action). (THL 2017.) Kuntoutuksen saralla tapahtuu jatkuvaa kehitystä ja näkisin, että menetelmien ja toimintojen kuvaaminen kohteiden rinnalla, on tärkeä askel kohti kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa ihmisen osallisuuden edistämiseksi.

Kehittämistyössä on tullut näkyväksi osallistumisen taustalla vaikuttaviin merkityksiin liittyvä kokemus toiminnasta ja aineisto tuo esille viitteitä toimintakyvyn vahvistumisesta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä monikulmaisen laatikon teemoille ei voinut antaa yläkäsitettä toimintakyky, kuitenkin aiheet liittyvät läheisesti käsitteeseen ja tiedontuottajat kuvasivat fyysisen ja psyykkisen kunnon vahvistuneen. Tulevaisuudessa yleisesti hyväksytyssä luokituksessa olisi hyvä olla huomioituna vahvasti ihmisen kokemus toiminnasta ja menetelmissä yhä moninaisimpina yksilöllisesti muovautuvina tapoina tukea osallisuutta niin kuntoutujana kuin yhteisön jäsenenä.

Viikoittainen kävely oli erään kehittäjän lausahduksen mukaan pieni tapahtuma. Tarkasteltaessa tapahtumaa suhteessa toimintakyvyn vahvistumiseen ja merkityksellisyyteen tapahtuman moniulotteisuus tulee näkyväksi. Ihminen voi valita että jää kotiin eikä osallistu. Merkitysten tasolla ihmisen osallistumiseen liittyy useita asioita. Koen tärkeäksi että näitä asioita opitaan näkemään ja arvostamaan kun luodaan uusia yhteisöjä tulevaisuudessa. Paikallinen ”morjestus” mistä tiedontuottajat ovat puhuneet ja erilaiset

osallistumisen areenat joissa on mahdollisuus tavata ja tulla kohdatuksi ovat toivottavasti jatkossa merkittävässä roolissa yhteisöllisen kulttuurin luomisessa. Jos joku kysyy että tuletko meidän kanssa kävelemään, kysymyksenä se on merkittävä.

Lähteet

Boström, Päivi 12.2.2017. Hanketyöntekijä, Työste-hanke. Suullinen tiedonanto.

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristö (ELY) keskus 9.6.2015: 1-27. Hankekoodi S20406. Hämeen ELY-keskus.

Eriksson, Päivi – Koistinen, Katri: Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 4/ 2005. Savion kirjapaino, Kerava 2005.

Gibson, R. W. - D'Amico, M. – Jaffe, L. – Arbesman, M. : American Journal of Occupational Therapy. 2011; 65(3): 247-56. Occupational Therapy Interventions for Recovery in the Areas of Community Integration and Normative Life Roles for Adults With Serious Mental Illness: A Systematic Review. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=e8a00809-5e76-46d8-bc7d-708969c13f45%40sessionmgr4007&hid=4204>>. Luettu 26.10.16.

Grönfors, M: Havaintojen teko aineiston keräämisen menetelmänä. Teoksessa Ikkunoi-ta tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toimittaneet Juhani Aaltola ja Raine Valli. PS-Kustannus, Jyväskylä 2001.

Hirschovits-Gerz, Tanja. Sokra 9.9.2016: Kansalaislähtöinen kehittäminen kaupunki-alueilla. Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020. Saatavana sähköisesti osoitteessa:

<https://www.innokyla.fi/documents/2035930/4328319a-4b2d-4ee8-a0ce-f1b0303c3474>

Heikkinen, Eino ja Ilmarinen, Juhani: Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. Katsaukset- artikkelin tunnus: duo92160 (A1060653). Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2001;117(6):653-660. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes, 2004.

Juntunen, Veera. Vahvistu- Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. Painotalo Seiska Oy. Kajaani 2016.

Kielhofner, Gary: Model of Human Occupation 3rd edit. Theory and application. Lippincott, Williams & Wilkins 2002.

Kiiski-Kataja, Elina: Megatrendit 14.1.2016. Sitra. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/Muut/Megatrendit_2016.pdf> . Luettu 18.10.16 ja 18.1.17.

Kylmä, Jari & Pietilä, Anna-Maija & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2002: Terveyden edistämisen lähtökohtia. Teoksessa Anna-Maija Pietilä & Tuovi Hakulinen & Eila Hirvonen & Päivikki Koponen & Eeva-Maija Salminen & Kirsi Sirola (toim.) Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Lindh, Jari 2013. Kuntoutus työn muutoksessa. Yksilön vajavuuden arvioinnista toimintaverkostojen rakenteistumiseen. Acta Universitatis Lapponiensis 259. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2014. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <<http://www.metropolia.fi/palvelut/hankeyhteistyö/tutkimus-ja-kehityshankkeet/tyoeste/>> Luettu 26.10.2016.

McAuley, E. - Blissmer, B. - D. X. Marquez, D.X - Jerome, G. J. – Kramer, A. F. - Katula, J. (2000); Social relations, physical activity, and well-being in older adults . Preventive medicine 2000; 31; 5; 608-617. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743500907400>> Luettu 14.11.16.

Nordaunet, Ole Martin - Sælør, Knut Tore 2018: How meaningful activities influence the recovery process. Artikkelilehdessä; Advances in Dual Diagnosis, 2018;11(3): 114-125.

Mikkola, Tuula - Heitto, Mari - Kekäläinen, Kaija – Leminen, Teija - Pesti, Kristian teoksessa: Työelämävalmiuksia alueellista hyvinvointia kehittämällä. Toim. Mikkola, Tuula - Roivas, Marianne 2017. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, Metropolia Ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu on luettavissa: [URN:ISBN:978-952-328-041-0](https://www.metropolia.fi/julkaisut/urn:isbn:978-952-328-041-0)

Mäkinen, Elisa - Mikkola, Tuula: Työelämän ulkopuolella olevat ja asuinalueen hyvä arki. Kuntoutus- lehti 3/ 2016, s.44-50. Kuntoutussäätiö 2016.

Nyman, Anneli – Josephsson, Staffan – Isaksson, Gunilla: Being part of an unfolding story; togetherness in everyday occupations when ageing. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 01 September 2014, Vol. 21 (5).

Ojasalo, Katri - Moilanen, Teemu- Ritalahti, Jarmo: Kehittämistyön menetelmät- Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.painos 2014. SanomaPro Oy, Helsinki.

Raivio, Helka- Karjalainen, Jarno teoksessa: Osallisuus- oikeutta vai pakkoa? Toim. Era, Taina. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print 2013. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>

Roininen, Saija. Projektipäällikkö. Helsingin Diakonissalaitos. Verkkodokumentti. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <<https://www.hdl.fi/fi/konsernin-artikkelit/239-toiminta/kansalais-ja-vapaaehtoistoiminta/1596-roottori2>> Luettu 17.11.16.

Saaranen-Kauppinen, Anita - Puusniekka, Anna: Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tieto-

arkiston julkaisuja 2009. Saatavana sähköisesti osoitteessa:
<http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliiMOTV.pdf>. Luettu 3.3.2017.

Koponen, Johannes - Korhonen, Satu - Lahtinen, Veikka - Leppänen, Juha - Neuvonen, Aleks - Parkkinen, Maarit - Parkkinen, Marjukka – Sandelin, Iris: Terveys 2050. Neljä skenaariota ihmislähtöisestä terveydestä ja valinnanvapaudesta. Demos, Helsinki. Tekes 2015. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <<https://www.demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2015/06/Terveys2050.pdf>> Luettu 5.10.2016

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Päivitetty 27.9.2016. Saatavana sähköisesti osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>> Luettu 6.5.2017.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Päivitetty 11.5.2017. Saatavana sähköisesti osoitteessa: > <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/icf-kuuluu-who-n-luokitusperheeseen>< Luettu 19.8.2018.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.1.2018. Saatavana sähköisesti osoitteessa: ><https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>< Luettu 7.8.2018.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Päivitetty 6.11.2018. Saatavana sähköisesti osoitteessa: ><https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus><. Luettu 13.11.2018.

Trombly, Catherine 1995. Occupation: Purposefulness and Meaningfulness as Therapeutic Mechanisms. American Journal of Occupational Therapy. 49 (10). 960–972.

Turun Yliopisto/ University of Turku (UTU): Yhteiskehittäminen. Saatavana sähköisesti osoitteessa:
https://www.utu.fi/fi/yksikot/tse/ajankohtaista/uutiset/Sivut/Yhteiskehittäminen_kaikki-siitä-puhuu,-mutta-mitä-se-on-ja-miten-siinä-onnistua.aspx< Luettu 30.11.16.

Valtioneuvosto 2016. Saatavana sähköisesti osoitteessa:
<<http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/hyvinvointi>> Luettu 5.10.2016.

Valli, Raine & Aaltola, Juhani (Toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus 2015. Bookwell Oy, Juva.

Vilka, Hanna: Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Keuruu 2005.



Keväinen tervehdys!

Merkityksellisen toiminnan yhteiskehittely Myllypurossa



Hyvä Kävelyporukat- ryhmän jäsen!

Kutsun Sinut tapaamiseen Myllypuron kirkolle perjantaisumppien jälkeiselle tapaamiselle toukokuussa. Tarkoituksena on keskustella, mitä Kävelyporukat-toiminta on merkinnyt siihen osallistujille.

Tapaaminen toteutetaan Myllypuron kirkon tiloissa _____ ja sen ohjaaja on toimintaterapeutti Laila Hofland. Tapaamisella kerätään aineistoa tutkimukselliseen kehittämistyöhön, jota hyödynnetään Työste-hankkeessa ja on osa opintojani Metropolia Ammattikorkeakoulun kuntoutuksen YAMK- tutkinnossa.

Aineistoa kerätään keskustellen ja käyttäen luovia menetelmiä kahdella eri tapaamisella. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan niin, että ketään ei voida yksilönä tunnistaa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja sinulla on oikeus keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa.

Tarkempaa tietoa tapaamisista ja työstä annetaan suullisesti ja siitä on mahdollista myöhemmin kysyä minulta. Kehittämistyön raportti valmistuu vuoden 2018 kesään mennessä ja se tullaan säilyttämään Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastossa.

Laila Hofland

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Kuntoutuksen YAMK

laila.hofland@metropolia.fi

Suostumus tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistumiseen

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt tutkimukselliseen kehittämistyöhön

Merkityksellisen toiminnan yhteiskehittely Myllypurossa- Kävelyporukat osana Työste-hanketta

liittyvän tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen työn tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä. Minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa. Keskeytyksen ilmoitan Laila Hoflandille, jonka yhteystiedot olen saanut tiedotteen yhteydessä.

Suostun osallistumaan tutkimukselliseen kehittämistyöhön vapaaehtoisesti.

Paikka ja aika Suostumuksen antajan allekirjoitus

Paikka ja aika Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Tämä sopimus on tehty kahtena kappaleena.
