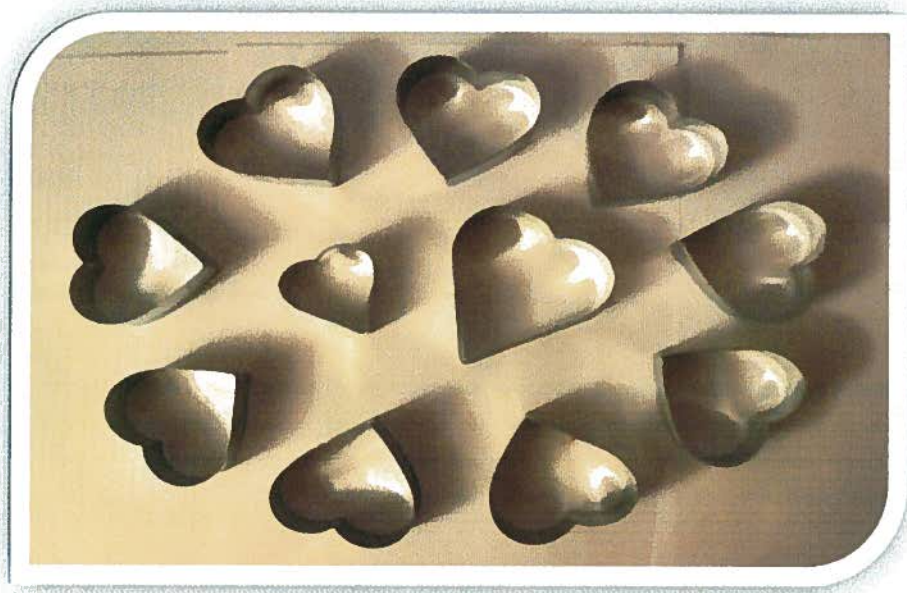


**TOIMINTATERAPIARYHMÄSTÄ IKÄIHMISSILLE EHEÄN ELÄMÄN  
ENNAKOINTIA JA HYVINVOINTIA**

*"Jokaisella on tarina kerrottavanaan. Jos vain joku kysyy, jos vain joku kuuntelee"*

Marja-Leena Myntti &  
Eila Pintamo-Kenttälä  
Loppuraportti  
Kevät 2012  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu



*Siiinä ne ovat, ne elämänmuotit, läheisten ja ympäristöjen asettamat.*

*Symbolisesti samanlaiset, teräksiset, "alkuelämän" reunaehdot.*



*Siiinä ne ovat, ne sydämet, eletyt elämät, elämäntarinat.*

*Monikerroksiset, yksilölliset, omanlaiset, erilaiset.*

*Elämänselussa huovutetut! Erilaisuudesta huolimatta yhtä arvokkaita jokainen, niin kuin kunkin elämäkin, elämäntarinakin.*

## TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian koulutusohjelma, toimintaterapeutti

---

Tekijät: Marja-Leena Myntti & Eila Pintamo-Kenttälä

Opinnäytetyön nimi: Toimintaterapiaryhmästä ikäihmisille eheän elämän ennakointia ja hyvinvointia. *"Jokaisella on tarina kerrottavanaan. Jos vain joku kysyy, jos vain joku kuuntelee"*.

Työn ohjaajat: Eliisa Niilekselä & Kaija Nevalainen

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2012

Sivumäärä: 63 + 17 liitteet

---

Suomessa "Eheän Elämän Ehto" -hankkeen puitteissa kehitetään uusia ennaltaehkäiseviä toimintamalleja ikäihmisten palveluihin, joiden tarkoituksena on parantaa ikääntyvän väestön terveyttä, hyvinvointia ja omaehtoista vanhuudessa pärjäämistä. Toimintaterapian, terveyttä ja hyvinvointia edistävän näkökulman mukaan, tulee keskittyä myös edistämään ennalta ikäihmisten onnistunutta vanhenemista ja hyvinvointia, joka tarkoittaa yksilön fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja henkisiä voimavaroja, yhdistettynä kykyyn sopeutua elämänmuutoksiin.

Projektiluonteisen opinnäytetyömme tulostavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen toimintaterapiaryhmä 12 kertaa, kotona asuville ikäihmisille Kempeleessä. Muisteluteemalla elämänkaaren mukaan toteutetun avoimen toimintaterapiaryhmän tarkoituksena oli ryhmään osallistuvien ikäihmisten sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen. Toiminnallisina tavoitteina oli, että ryhmän jäsenet osallistuvat ryhmäkertojen suunnitteluun, valittuihin toimintoihin ja kokeilevat ryhmässä myös uusia toimintoja. Pitkän aikavälin tavoitteena oli, että toimintaterapia tulee tunnetuksi myös ennaltaehkäisevänä, terveyttä ja hyvinvointia edistävänä alana.

Kempeleessä Pirilän tuvalla toteutettiin toimintaterapiaryhmä 12.12.2011 - 19.3.2012 välisenä aikana, yhteensä kaksitoista kertaa. Avoimen toimintaterapiaryhmän teemana oli muistelu syntymästä - nyt hetkeen, elämänkaaren mukaan. Kokonaisryhmän suunnittelua, toteutusta ja arviointia ohjasi Schwartzbergin, Howen & Barnesin toiminnallinen ryhmätyön malli. Yksittäisten ryhmäkertojen suunnittelua ja toteutusta ohjasi Finlayn ryhmärakenne. Ryhmän laatukriteereitä olivat asiakaslähtöisyys, osallistuminen, tasa-arvoisuus ja turvallisuus.

Ikäihmiset kokivat ryhmään osallistumisen merkityksellisenä ja sosiaalisen kanssakäymisen olevan tärkeä osa heidän arkeaan. Palautteiden, omien havaintojemme ja tutkimusten mukaan muisteluteemalla toteutettava avoin toimintaterapiaryhmä sopii ikäihmisille ennaltaehkäisevänä ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävänä toimintana. Palautteiden mukaan toimintaterapiaryhmä lisäsi ryhmään osallistuvien ikäihmisten arjen voimavaroja. Lisäksi ryhmässä ilmeni tarvetta henkilökohtaisten asioiden syvempään käsittelyyn, joka osoittaa myös toimintaterapian suljettujen pienryhmien tarpeellisuuden.

---

Asiasanat: ennaltaehkäisy, terveys, toimintaterapia, ryhmät, muistelu

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Occupational Therapy, Occupational therapist

---

Authors: Marja-Leena Myntti & Eila Pintamo-Kenttälä

Title of thesis: Occupational therapy offers the elderly people anticipation of harmonious life and welfare. *"Everybody has a story to tell. If only someone asks, if only someone listens"*

Supervisors: Eliisa Niilekselä & Kaija Nevalainen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

Number of pages: 63 + 17  
pages of appendices

---

The "solid life" program is expanding to improve the standard of activities to the elderly with the idea to improve their health, well-being, and spontaneous fine being. With the advancement of occupational therapy, health, and well-being, we should focus on expediting beforehand of elderly persons' successful aging and well-being, which means physical, psychological, social and mental resources combined to the abilities of integrating to the life changes.

The goal of our thesis was to plan, implement and evaluate an occupational therapy group twelve times for the elderlies living at home in Kempele. The meaning of the lifespan's reminiscence theme of the open occupational therapy group was to enhance the elderly people's social well-being and communal abilities. The functional goals were that the members of the group would participate in the planning of the meetings and the chosen activities, and would also try new activities in the group.

The occupational therapy group gathered twelve times in Kempele during 12.12.2011 – 19.3.2012. The theme of the open occupational therapy group was reminiscence from birth to this moment. Planning, implementing and assessing were measured by the functional teamwork model of Schwartzbergs, Howes & Barnes. The planning and implementation of individual meetings was guided by Finlays' group structure. The quality criteria of the group were customer oriented approach, participation, equality and safety.

The elderlies found the participation in the group meaningful and saw socializing as an important part of their everyday life. According to the feedback, research and our own observations, executing an open occupational therapy with a reminiscence theme suits the elderly people well as preventative activity, enhancing health and welfare. According to the feedback, occupational therapy increased participants' resources in everyday living. Additionally, it appeared in a group that there were also needs for deeper processing about personal issues, which also proves that closed small-groups are needed in occupational therapy.

---

Keywords: preventive, health, occupational therapy, groups, reminiscence

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	6
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1 Projektiorganisaatio.....	10
2.2 Projektin päätehtävät.....	11
3 IKÄIHMISTEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	14
3.1 Ennaltaehkäisevä näkökulma.....	14
3.2 Ikäihmisten terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavat tekijät.....	15
3.3 Toimintaterapiaryhmät ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä.....	17
3.4 Toimintaterapian toiminnallinen ryhmätyön malli.....	18
3.5 Muistelun merkityksellisyys.....	20
4 TOIMINTATERAPIARYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	23
4.1 Ryhmän kokonaissuunnitelman laatiminen.....	23
4.2 Ryhmän laatukriteerit ja laadunvarmistus.....	25
4.3 Ryhmäkertojen suunnittelu.....	28
4.4 Toimintaterapian ryhmäprosessin toteutus ja arviointi.....	30
4.4.1 Toimintaterapiaryhmän muotoutumisvaihe.....	34
4.4.2 Toimintaterapiaryhmän kehitysvaihe.....	36
4.4.3 Toimintaterapiaryhmän päättämisen vaihe.....	38
5 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	40
5.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi.....	41
5.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	42
5.3 Toimintaterapiaryhmän tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	43
5.4 Laatukriteerien saavuttamisen arviointi.....	47
5.5 Projektin yhteenveto ja kehittämissuhteet.....	50
6 POHDINTA.....	53
7 LÄHTEET.....	57
LIITTEET.....	64

# 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Ikääntyneiden ihmisten terveyden edistämisen keskeinen lähtökohta on terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ja mahdollisimman varhainen puuttuminen riskitekijöihin, jotka vaikuttavat itenäisyyteen, omatoimisuuteen ja kotona asumiseen (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006, 69). WHO:n mukaan terveys on enemmän kuin sairauden puuttumista; toiminnan näkökulmasta terveys sisältää yksilön valinnan vapauden, kyvyt ja mahdollisuudet osallistua koko elämän ajan hänelle merkityksellisiin toimintoihin esimerkiksi itsestähuolehtimiseen, elämästä nauttimiseen, sosiaalisiin ja taloudellisiin yhteisöihin. Tällöin toiminnallisuus edistää yksilön terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta omaan elämään. (Townsend & Polatajko 2007, 368.)

Suomen väestöennusteen mukaan koko maan osalta yli 65 vuotta täyttäneiden määrä lähes kaksinkertaistuu 905 000:sta 1,79 miljoonaan vuoteen vuoteen 2060 mennessä (Tilastokeskus 2012, hakupäivä 2.4.2012). Euroopan sisäisessä yhteistyössä Suomi, Tanska ja Italia kehittävät uusia toimintamalleja vanhusten palveluihin ja hoitoon Harmonious twilight of my life, "Eheä Elämän Ehto" eli EEE- hankkeen puitteissa. EEE -hankkeen tarkoituksena on luoda vanhustyöhön ennaltaehkäiseviä ja omatoimisuutta lisääviä toimintamalleja parantaen ikääntyvän väestön terveyttä, hyvinvointia ja omaehtoista vanhuudessa pärjäämistä. Tavoitteena on, että ikääntyvien- ja vanhuspalvelujen laatu paranee sekä vanhuus nähdään hyväksyttävänä ja positiivisena asiana. Hankkeen tuloksena toteutetaan innovatiivisia palvelukäytäntöjä, kulttuuripaketteja ja terveyttä sekä hyvinvointia edistäviä asuinympäristöjä erityyppisille ikääntyneille ja vanhusryhmille. (Ks. Euroopan unioni, Euroopan aluekehitysrahasto, Euroopan sosiaalirahasto 2011, hakupäivä 16.11.2011.)

Ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa ratkaisevasti se, miten hän selviää jokapäiväisestä elämästään (Lyyra 2007, 21). Arjen hyvinvointi syntyy erilaisten toimintojen määrästä ja laadusta sekä niiden ryhmittymisestä, järjestyksestä ja suhteesta toisiinsa (Hägglom & Kronlöf 2007, hakupäivä 16.11.2011). Toiminnan näkökulmasta hyvinvointi määritellään kokemukseksi, mikä johtaa tyytyväisyyden ja merkityksellisyyden tunteeseen siitä tavasta, jolla yksilö on järjestänyt toiminnallisen elämänsä (Townsend & Polatajko 2007, 372). Ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn ylläpidon ohella ovat tärkeitä sosiaaliset verkostot sekä mahdollisuus mielekkäaseen tekemiseen, omien voimavarojen käyttöön ja osallistumiseen. (STM Terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007, hakupäivä 15.11.2011). Ikäihmisten elämälaadun huomioiminen, tulee

tärkeämmäksi vanhustenhuollon palvelujen suuntaamisessa. Elämänlaatu määritellään monin eri tavoin, mutta sen katsotaan olevan osa ihmisen yleistä hyvinvointia. Erityisesti ikäihmisten elämänlaadun tärkeä ulottuvuus on tyytyväisyys omaan elämään. (Kattainen 2010, 192-193.)

Tutkimuksissa on todettu, että sosiaalisella kanssakäymisellä on vaikutusta ikäihmisten terveyteen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Sosiaalinen kanssakäyminen, jossa on tyydyttäviä vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin, parantaa ikäihmisten toimintakykyä ja positiivista mielialaa sekä vähentää yksinäisyyttä, masentumista ja enneaikaista kuoleman riskiä. Ikäihmiset kokivat kerhotoimintaan osallistumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen olevan heille arkielämässä merkityksellistä. Tutkimustuloksissa merkityksellisyyttä kuvaavia teemoja olivat yhteisöllisyys, identiteetin ylläpitäminen, yksin olemisen katkaiseminen ja ajassa kiinnipysyminen. (Korhonen, Hietanen & Lyyra 2009, 200-207.)

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toiminnan terapeuttiseen käyttöön sekä toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Toimintaterapia perustuu myös näyttöön perustuvaan käytäntöön. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että toimintaterapeutti käyttää ammatillista harkintaa kunkin asiakkaan tilanteen mukaan ja yhdistää tietoa terapeutin omaan kliiniseen asiantuntemukseen eri lähteistä sekä tutkimuksista. Toimintaterapian perustana on myös näkemys, että ihminen kykenee vaikuttamaan tulevaisuuteensa, terveyteensä ja hyvinvointiinsa tekemisensä ja omien valintojensa kautta. Tällöin toimintaterapiassa kehitetään niitä taitoja ja valmiuksia, joita yksilö tarvitsee arkielämässään sekä toiminnassa eli osallistumisessa omaan elämään ja siihen liittyviin valintoihin. (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2010, hakupäivä 3.1.2012.)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä toimintaterapia keskittyy edistämään ennalta myös ikäihmisten onnistunutta vanhenemista ja hyvinvointia. Wilcock (2007, 15, 19) kirjoittaa artikkelissaan, että toimintaterapeuttien tulee edistää ennalta ikäihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, joka tarkoittaa toiminnallisen ja aktiivisen ikääntymisen tukemista. Tällöin toimintaterapeutit tukevat ikäihmisiä osallistumaan heille merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin, tekemään omia valintoja, osallistumaan asioiden jakamiseen, vahvistamaan omia voimavarojaan, toteuttamaan itseään ja omaa kehitystään sekä kokemaan tyytyväisyyttä omaa elämäänsä kohtaan. Lisäksi toimintaterapiassa tuetaan yhteisöllisyyttä sekä huomioidaan ikäihmisten omat tarpeet ja kulttuuri. Toimintaterapian näkökulmasta onnistunut vanheneminen tarkoittaa yksilön fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja henkisiä voimavaroja, yhdistettynä kykyyn sopeutua elämänmuu-

toksiin. Tällöin yksilö kykenee itse sitoutumaan ja valitsemaan itselleen merkitykselliset ja tärkeät toiminnot elämänsä eri vaiheissa. (Pizzi & Smith 2010, 455-456.)

Toimintaterapia toteutetaan asiakaslähtöisesti yksilö- tai ryhmäterapiana. Toimintaterapiassa ryhmät jaetaan toiminnallisiin tai tukea antaviin ryhmiin tai niiden yhdistelmiin. Toiminnalliset ryhmät keskittyvät tehtävään ja/tai sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Toiminnallisten ryhmien on todettu edistävän yksilöissä muutosta, sopeutumista ja kehitystä, koska ne rakentuvat tarkoituksenmukaiseen ja merkitykselliseen toimintaan, perustuvat jäsenten kokemuksiin ja mahdollistavat jäsenten itsenäisyyttä sekä keskinäistä kanssakäymistä. (Finlay 2001, 8.)

Ryhmämuotoista, ennaltaehkäisevää, terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaterapian toteuttamista tukevat myös ikäihmisiä koskevat tutkimukset ryhmätoiminnoista eri aloilta. Tällaisia tutkimuksia ovat esimerkiksi geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen 2002-2006 ikäihmisten yksinäisyystutkimus, jonka mukaan ryhmäkuntoutus aktivoi ikäihmisiä sosiaalisesti ja voimaannutti heitä, parantaen psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi kuntoutus vähensi sosiaali- ja terveystalveluiden käyttökustannuksia. (Vanhustyön keskusliitto 2010, hakupäivä 22.12.2011.)

Projektimme on osa EEE -hanketta ja kohdistuu Kempeleen kunnan Pirilän tuvassa kokoontuvaan aistiparkkiryhmän toimintaan. Aistiparkkiryhmä on jo toiminnassa oleva avoin ryhmä, joka on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille. Ryhmässä on jäseniä noin 15-20 henkilöä ja se koostuu 70-90 -vuotiaista kotona asuvista ikäihmisistä, jotka kokoontuvat aktiivisesti kerran viikossa. Toimintaterapiaryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa käytimme Schwartzbergin, Howen & Barnesin (2008) kehittämää toimintaterapian Toiminnallisen ryhmätyön mallia. Mallin mukaan toiminta ryhmässä tulee olla tarkoituksenmukaista, itseohjautuvaa, kokemuksellista tässä ja nyt -oppimista sekä ryhmäkeskeistä.

Olimme valmistavasta seminaaristamme lähtien kiinnostuneet ennaltaehkäisevästä ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävän ryhmämuotoisen toimintaterapian näkökulmasta. Mielenkiintomme ikäihmisten kanssa työskentelyyn heräsi kuultuamme ajankohtaisesta EEE-hankkeesta, joka mahdollisti toimintaterapiaryhmän toteutuksen kotona asuville ikäihmisille. Olemme molemmat kiinnostuneet erityisesti mielenterveyden edistämisestä sekä luovasta muistelusta ja toiminnoista. Toimintaterapiassa muistelun mahdollisuudet ovat laajat ja kiinnostuimme muistelun käyttämisestä ikäihmisten ryhmässä, heidän elämänkaarensa kehitystehtävien käsittelyssä.



Projektityöskentelyssä on olennaista suunnitelmallisuus ja jatkuva ohjaus, jotka varmistavat projektille asetettujen tavoitteiden saavuttamisen. Projektin tavoitteissa asetetaan täsmälliset ja mitattavat tavoitteet kuvaamalla haluttu lopputulos. (Pelin 2009, 84, 92.)

Projektiluonteisen opinnäytetyömme **tulostavoitteena** oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen toimintaterapiaryhmä 12 kertaa, kotona asuville ikäihmisille Kempeleen Pirilän tuvalla. Avoimen toimintaterapiaryhmän tarkoituksena oli edistää ryhmäläisten sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllistä osallistumista.

Projektimme **välittöminä toiminnallisina** tavoitteina oli, että ryhmän jäsenet osallistuvat ryhmäkertojen sisältöjen suunnitteluun, valittuihin toimintoihin ja kokeilevat ryhmässä myös uusia toimintoja. **Projektimme pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että toimintaterapia tulee tunnetuksi myös ennaltaehkäisevänä, terveyttä ja hyvinvointia edistävänä alana.

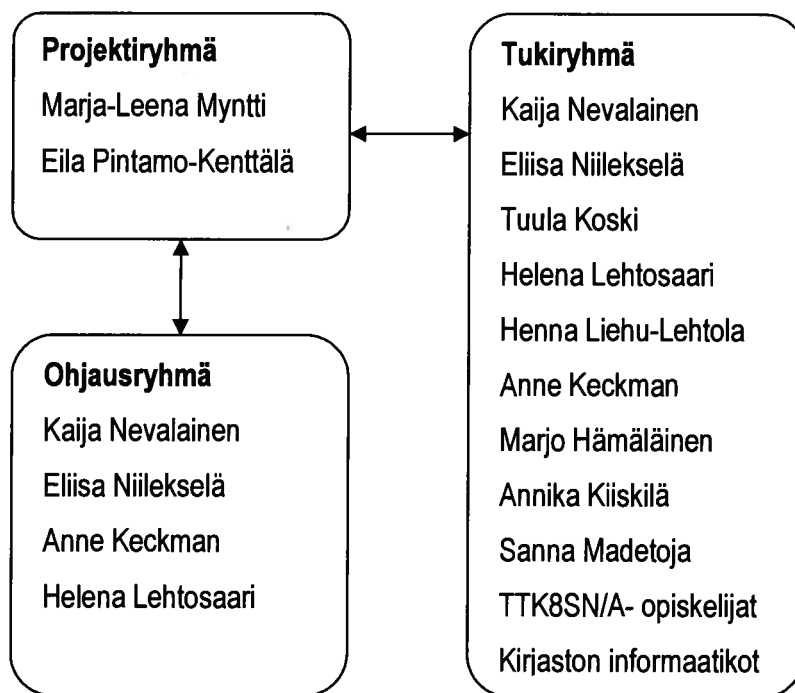
Projektimme **välittömien ja lopullisten tulosten hyödynsaajia** ovat ryhmään osallistuvat ikäihmiset. Toissijainen hyödynsaaja on Pirilän kotipalveluohjaaja, joka voi hyödyntää kokemuksia ja tuloksia tulevien ryhmien suunnittelussa. Lisäksi lopullisia hyödynsaajia ovat toimintaterapian opiskelijat ja ammatissa toimivat toimintaterapeutit, jotka voivat hyödyntää loppuraportin tuloksia työssään. Lopullisia hyödynsaajia ovat myös muut sosiaali- ja terveysalan opiskelijat sekä ammatissa toimivat, jotka voivat hyödyntää loppuraportin tietoja toimintaterapian mahdollisuuksista ennaltaehkäisevänä ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävänä alana.

**Oppimistavoitteenamme** oli syventää osaamistamme ikäihmisten toimintaterapiasta ennaltaehkäisevänä toimintana sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävästi. Tavoitteenamme oli myös lisätä osaamistamme ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta. Lisäksi tavoitteenamme oli oppia projektityöskentelyä yhteistyökumppanien kanssa.

## 2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 2.1 Projektioorganisaatio

Projekti on tavoitteellinen ja tietyn ajan kestävä prosessi (Vilka & Airaksinen 2004, 48). **Projektioorganisaatio** on projektin toteuttamista varten muodostettu tarkoituksenmukainen ja määräaikainen organisaatio (Pelin 2009, 67). Organisaatio muodostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, joilla on selkeä työnjako roolien mukaan ja yhteiset tavoitteet päämäärän saavuttamiseksi (Karlsson & Marttala 2001, 76-77). Projektioorganisaation muoto määräytyy projektin luonteen mukaan (Löw 2002, 28). Projektioorganisaatiomme muodostui ohjausryhmästä, projektiryhmästä ja tukiryhmästä (kuvio 1).



KUVIO 1. Projektioorganisaatio.

**Projektiryhmä** tarkoittaa projektiin nimettyjä asiantuntijoita, jotka vastaavat projektin käytännön toteutuksesta oman erityisalueensa osalta (Ruuska 2008, 150). Projektissa projektiryhmän muodostivat Oulun seudun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijat Marja-Leena Myntti ja Eila Pintamo-Kenttälä, jotka vastasivat projektipäällikölle ja sihteerille kuuluvista tehtävistä. Projektiryhmämme oli kokonaisvastuussa projektista, sen suunnittelusta, toimeenpanosta, edistymisestä, seurannasta dokumentoinnista ja raportoinnista sekä projektin päättämisestä. Projektiryh-

mämme tehtävänä oli myös suunnitella yhteistyö projektiin liittyvien henkilöiden kanssa ja varmistaa heidän ajankäyttönsä projektille sekä valmistella ja tuoda käsittelyyn ne asiat jotka ohjausryhmä päättää. Marja-Leena Myntti vastasi pääosin sihteerin tehtävistä, aikataulujen, budjetin laadinnasta ja seurannasta, kokousjärjestelyistä sekä raportoinnista. (ks. Pelin 2009, 67, 71-73.)

**Projektin ohjausryhmä** on korkein päättävä elin ja sen jäsenet kootaan niistä organisaatioyksiköistä, joiden toimintaan projektin tulos merkittävästi vaikuttaa (Pelin 2009, 71). Projektin ohjausryhmään kuuluvat Oulun seudun ammattikorkeakoulusta toimintaterapian koulutusohjelman lehtorit Kaija Nevalainen ja Eliisa Niilekselä, projektipäällikkö Anne Keckman ja Kempeleen kunnasta Pirilän kotipalveluohjaaja Helena Lehtosaari. Ohjausryhmämme seurasi ja teki projektin kannalta keskeiset päätökset, antoi henkilö- ja muut resurssit, määrittä projektin ajalliset, tekniset ja kustannukselliset tavoitteet, hyväksyi projektiryhmän laatiman projektisuunnitelman ja projektin tuloksen sekä päätti projektin lopettamisesta. (ks. Ruuska 2008, 144-145; Pelin 2009, 71).

Projektin **tukiryhmään** kuuluu asiantuntijoita, joiden tukea ja ohjausta projekti voi tarvita sen eri vaiheissa, esimerkiksi laadunvarmistukseen liittyvissä kysymyksissä (Ruuska 2008, 129). Tukiryhmän jäsenet voivat osallistua ideoiden kehittämiseen, tiedottamiseen ja markkinointiin, mutta tukiryhmän jäsenillä ei ole kuitenkaan suoraan päätäntävaltaa projektityöskentelyyn (Löow 2002, 32). Projektimme tukiryhmään kuuluivat lehtorit Kaija Nevalainen, Eliisa Niilekselä ja äidinkielen lehtori Tuula Koski, Kempeleen kunnasta kotipalveluohjaaja Helena Lehtosaari ja fysioterapeutti Henna Liehu-Lehtola, EEE -hankkeen projektipäällikkö lehtori Anne Keckman, vertaisarvioijat Marjo Hämäläinen, Annika Kiiskilä ja Sanna Madetoja sekä kirjaston informaatikot. Lisäksi tukiryhmään kuuluivat TTK8SN/SA opiskelijoita, joilta saimme tukea ja ideoita projektimme suunnitteluun ja toteutukseen.

## 2.2 Projektin päätehtävät

Projektin eteneminen aikataulun mukaisesti edellyttää tarkan tehtäväluettelon laatimista. Tehtävät kartoitetaan ja kirjataan ajallisesti vaiheittain projektin loppuun saakka, jotta saadaan selville projektin kriittiset tehtävät ja niihin voidaan etukäteen valmistautua. Vaiheet ositetaan pää- ja osatehtäviin. Vaiheet voivat olla osittain päällekkäisiä, mutta kunkin vaiheen lopussa syntyy selvä mitattava tulos. (Pelin 2009, 99 103, 113-114.)

**Projektimme päätehtävät olivat:** 1) projektin suunnittelu, 2) ryhmän suunnittelu, 3) ryhmäkertojen toteutus 4) palautteiden suunnittelu ja keruu sekä 5) projektin päättäminen. Projektin tarkempi työvaiheiden kuvaus on liitteessä 1 olevassa tehtäväluettelossa, joka on jaettu viiteen päätehtävään ja osatehtäviin. Tehtäväluettelossa mainitut tunnit sisältävät monialaisen asiakastyön - opintojakson, kahden opiskelijan resursseilla yhteensä 160 tuntia.

Projektin ensimmäinen vaihe **projektin suunnittelu** käynnistyi syyskuussa 2011, jolloin saimme ensimmäisen kerran alustavia tietoja EEE -hankkeesta ohjaavalta opettajaltamme Eliisa Niilekselältä. Marraskuussa 2011 alkoi aiheen ideoiminen ja neuvottelut yhteistyökumppanin kanssa, jolloin tehtiin päätös projektityömme kohteesta ikäihmisten aistiparkkiryhmä Pirilän tupa, Kempeleen kunta. Marraskuussa perehdyimme aiheeseen ja laadimme projektin teoreettisen viitekehysten. Projektisuunnitelman laadimme marras-joulukuun 2011 välisenä aikana ja vaiheen välituloksena esitimme tammikuussa projektisuunnitelman sekä teimme siihen tarvittavat korjaukset. Projektisuunnitelman hyväksymisen jälkeen solmimme helmikuussa Kempeleen kunnan kanssa yhteistyösopimuksen.

Toinen vaihe **ryhmän suunnittelu**, alkoi joulukuussa ryhmän arviointikerralla, jolloin tutustuimme aistiparkkiryhmän jäseniin sekä teimme selvityksen ryhmän jäsenten merkityksellisistä toiminnoista. Lisäksi arvioimme yleisellä tasolla ryhmän jäsenten toimintakykyä tulevia ryhmäkertoja varten ja toimintaterapiaryhmän teemaksi varmistui muistelu. Tammikuun alussa laadimme toimintaterapiaryhmän ohjelman (liite 2) ryhmän jäsenille. Perehdyimme tarkemmin toimintaterapian malleihin, suunnittelimme ryhmäkertoja ja toimintoja, hankimme ensimmäisiin ryhmäkertoihin materiaaleja sekä analysoimme toimintoja, esimerkiksi huopasydän (liite 3). Tämän vaiheen välituloksena laadimme kokonaisryhmäsuunnitelman (liite 4) tammikuussa.

Kolmas vaihe **ryhmäkertojen toteutus** oli tammi-maaliskuu 2012 välisenä aikana, jolloin laadimme tarkemmat yksittäiset ryhmäkertojen suunnitelmat toteutetun edellisen ryhmäkerran perusteella. Teimme materiaalihankinnat ryhmäkertoja varten, valmistelimme ryhmätilan, ohjasimme ryhmäkerrat suunnitelmien mukaisesti. Ryhmäkertojen lopuksi siivosimme ryhmätilan ja keskustelimme yhteistyökumppanin kanssa toteutuneesta ryhmäkerrasta sekä seuraavasta ryhmäkerrasta. Jälkiryhmässä kirjasimme havainnot havainnointilomakkeeseen (liite 5) toteutuneesta ryhmäkerrasta ja suunnittelimme seuraavaa ryhmäkertaa. Kokoonnuimme tammikuussa ohjauspalaveriin kerran ohjaavien opettajien kanssa ja yksittäiset ryhmäsuunnitelmat lähetimme heille etukäteen hyväksyttäväksi. Tämän vaiheen tuloksena toteutettiin 11 ryhmänohjauskertaa.

Neljäs vaihe **palautteiden suunnittelu ja keruu** oli tammikuu-maaliskuun 2012 välisenä aikana. Tammikuussa suunnittelimme, laadimme ja jaoimme palautelomakkeet ryhmän jäsenille, koskien yksittäisiä ryhmäkertoja (liite 6). Helmikuussa suunnittelimme ja laadimme loppupalautelomakkeet ryhmän jäsenille ja yhteistyökumppanille. Maaliskuussa korjasimme palautteet lopulliseen muotoon ja jaoimme ne viimeisellä ryhmäkerralla ryhmän jäsenille (liite 7) sekä yhteistyökumppanille (liite 8). Maaliskuun lopussa käsitelimme saadut loppupalautteet ryhmän jäseniltä ja yhteistyökumppaniltamme. Huhtikuun alussa teimme palautteista yhteenvedon loppuraporttiin.

Projektin viides vaihe **projektin päättäminen** alkoi helmikuussa, jolloin aloitimme raportin sisällön suunnittelun ja laadinnan. Huhtikuun lopussa Eila Pintamo-Kenttälä esitti loppuraportin ja laati omana kypsyysnäytteenä lehtiartikkelin. Toukokuussa Marja-Leena Myntti viimeisteli loppuraportin sekä laati omana kypsyysnäytteenä aiheesta lehtiartikkelin. Lehtiartikkeli julkaistiin toukokuun lopussa Rantalakeus -lehdessä, nimellä "Toimintaterapiaryhmä tarjoaa eheän elämän ennakoivia ja hyvinvointia ikäihmisille". Projekti päättyi kesäkuun alussa 2012, jolloin Marja-Leena Myntti esitti viimeistellyn opinnäytetyön.

## 3 IKÄIHMISTEN TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

### 3.1 Ennaltaehkäisevä näkökulma

Ikääntyvistä ihmisistä käytetään eri lähteissä monia nimityksiä esimerkiksi ikäihmiset, ikääntyneet vanhukset, ikääntyvät tai seniorit. Käsite ikääntynyt viittaa kolmanteen ikään (seniori-ikä), joka tarkoittaa työelämän jälkeistä noin 20-30 vuoden pituista elämänvaihetta. Vanhuus viittaa neljännenteen ikään, joka tarkoittaa elämänvaihetta, jolloin hoidon tarve ja riippuvuus muista ihmisistä lisääntyy esimerkiksi sairauksien ja selviytymisongelmien vuoksi. (Kattainen 2010, 192.) Tässä loppuraportissa käytämme ikääntyneistä ihmisistä jatkossa nimitystä ikäihmiset.

Kuntoutuksella tarkoitetaan toimenpiteitä joilla lievitetään, korjataan, kompensoidaan tai ennaltaehkäistään sairaudesta, viasta tai vammasta johtuvaa toimintavajetta. Tällä tavoin määriteltynä kuntoutustarpeen arviointi ja kuntoutustulosten mittaaminen jää liian mekaaniseksi, koska fyysisen suorituskyvyn lisäksi kuntoutuksen tulisi vaikuttaa yksilön psyykkiseen toimintakykyyn, sosiaaliseen selviytymiseen ja elämänlaatuun. Voimavarakeskeinen kuntoutus, jolla tarkoitetaan yksilön omien voimavarojen lisäämistä, motivoi yksilöitä ottamaan vastuun itsestään. Tällöin yksilö nähdään aktiivisena toimijana ympäristössään ja toimintavajeiden lisäksi kuntoutusprosessissa tuetaan hänen vahvuuksiaan. Ikäihmisten ennaltaehkäisevä kuntoutus on uusi ilmiö, mutta on järkevämpää panostaa ennalta väestörakenteen kasvavassa palveluntarpeessa ikääntyvän väestön itsenäisen toimintakyvyn ylläpitämiseen kuin pelkästään lisäämällä passiivisia hoivapalveluita. (Lönroos 2008, 279.)

Tutkimuksessa ilmenee, että ennalta puuttuminen ehkäisee ikäihmisten toimintakyvyn heikkenemistä, joka vähentää yhteiskunnan hoidollisia kustannuksia. Tällöin ennaltaehkäisevät toimenpiteet lisäävät ikäihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. (Wänell, 2006.) Ikäihmisten terveyden edistämisen mahdollistamiseksi on tärkeä tuntea toimintakykyä kuvaavat erilaiset teoriat sekä terveyden ja toimintakyvyn rajoitteisiin liittyvät mukauttamiskeinot, joilla mahdollistetaan yksilön oma-toimisuus ja osallistuminen erilaisiin tapahtumiin. (Lyyra 2007, 16, 23). Gerontologia on tieteenala, jonka avulla tutkitaan ikäihmisiä ja ikääntymiseen liittyviä muutoksia, muutoksiin vaikuttavia tekijöitä sekä miten niihin voidaan vaikuttaa (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 49). Gerontologian peruslähtökohta on vanhenemisilmion laaja-alainen ymmärtäminen. Tällöin kuntoutuksen asiakkuuteen liittyy aina ikäihmisen yksilöllinen vanhuuden elämänvaihe erityispiirteineen

ja kuntoutustarpeineen. Vanhuuden elämänvaihe sisältää erilaisia ikääntymismuutoksia ja oman vanhenemisen sekä menneiden elämäkulunvaiheiden arviointia ja käsittelyä. (Kuntoutussäätiö 2011, hakupäivä 12.11.2011.)

### **3.2 Ikäihmisten terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavat tekijät**

Ikäihmisten kokonaisvaltainen terveys määritellään tasapainona yksilön omien voimavarojen ja tavoitteiden sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön välillä (Lyyra 2007, 16). Ikäihmisten elämänlaatuun vaikuttaa yksilön tyytyväisyys omaan elämään (Kattainen 2010, 193). Elämänlaatu toiminnallisesta näkökulmasta määriteltynä, kuvaa yksilön valintoja ja osallistumista toimintoihin, jotka edistävät toivoa, lisäävät motivaatiota, tarjoavat merkityksiä ja tyytyväisyyttä, luovat uusia näkökulmia elämään, edistävät terveyttä, vahvistavat omia voimavaroja tai muulla tavalla keskittyvät yksilön elämän laadullistamiseen (Townsend & Polatajko 2007, 373). Ikäihmisten elämänlaatututkimuksissa keskeisimmät elämänlaadun ulottuvuudet määritellään sosiaalisen hyvinvoinnin, emotionaalisen ulottuvuuden, hyvinvoinnin tuottavan ulottuvuuden, fyysisen ulottuvuuden sekä materiaalisen ja taloudellisen hyvinvoinnin ulottuvuuden näkökulmasta.

Sosiaalinen hyvinvointi sisältää sosiaaliset suhteet eri verkostoihin, harrastukset ja vapaa-ajan aktiviteetit sekä yhteisöllisen osallistumisen. Emotionaalinen ulottuvuus sisältää luovan itseilmaisun, nautinnon, hengellisyyden ja arvostuksen tunteen. Hyvinvoinnin tuottava ulottuvuus sisältää toisten auttamisen, oppimisen, oman toiminnan autonomian ja toiminnan mielekkyyden. Fyysinen ulottuvuus sisältää harrastuksia, jotka vaativat fyysistä kestävyyskykyä, voimaa sekä edistävät fyysistä toimintakykyä ja kuntoa. Lisäksi materiaalisen ja taloudellisen hyvinvoinnin ulottuvuus yhdessä edellä mainittujen ulottuvuuksien kanssa edistävät ikääntyneiden vapaa-ajan toimintoja ja hyvää vanhuutta. (Pikkarainen 2007, 96.) Toimintaterapeuteilla on laaja tietopohja terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaadun ulottuvuuksiin vaikuttavista tekijöistä (Ks. Pizzi & Smith 2010, 457).

Ikäihmiset tarvitsevat erityistä tukea elämän muutos- ja käännekohtissa uusien ihmissuhdeverkostojen luomiseen ja harrastusten jatkamiseen (Pikkarainen 2007, 94). Ikäihmisen terveyden huononeminen voi syntyä yhteenkuuluvuuden tunteen puuttumisesta, joka aiheuttaa turvattuutta, ikävää ja yksinäisyyttä. Se voi johtua eläkkeelle jäämisestä, jolloin ei ole enää samaa sosiaalista verkostoa ja ympäristöä jossa oli työelämässä. Eläkkeelle siirtymisen johdosta voi myös rahatilanne muuttua, jolloin ihminen tuntee itsensä unohduttetuksi ja yhteiskunnassa hyödyttömäksi. (Dehlin 2007, 32-33.) Toimiva sosiaalinen verkosto on keskeistä ikäihmisten terveyden

edistämässä, tällöin heidän tulisi saada hyvinvointia ja turvallisuutta ympäristöltään. Ikäihmiset ovat usein menettäneet läheisiä ihmisiä, jolloin sosiaalinen kanssakäyminen vielä tärkeämpää kuin aikaisemmin. (Bagger & Sjöbäck 2006, 263.)

Toimintaterapeuttien tehtävänä on tutkia terveyttä ja hyvinvointia edistävissä pyrkimyksissä niitä elinympäristöjä, ulkoisia tekijöitä ja vuorovaikutussuhteita, jotka estävät ikäihmisten terveyttä edistäviä käyttäytymismalleja tai osallistumista. Tällöin toimintaterapeutit voivat mahdollistaa ikäihmisille sosiaalisen tuen, ympäristön ja niitä asioita, jotka edistävät ikäihmisten myönteistä minäkuvaa, päämääriä ja voimaantumista sekä toiminnallista sitoutumista. (Pizzi & Smith 2010, 466; Peyton & Huang 2012, 57.) Yksilöllisen terveyden edistämiseksi ikäihmisille tulee olla paikkoja, jossa he voivat tavata toisiaan ja tehdä yhdessä merkityksellisiä toimintoja. Yhteenkuuluvuuden kokemus ja uusien tuttavuuksien löytäminen, antaa ikäihmiselle tunteen hyödyllisyydestä sekä omasta merkityksellisyydestä yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä. (Nilsson 2009, 8.)

Ikäihmisten aktiivisessa toiminnallisessa tukemisessa on huomioitava ikäihmisten oma asiantuntemus siitä, miten heitä voidaan tukea parantamaan ja ylläpitämään fyysistä terveyttä sekä psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Wilcock 2007, 15). Hyvinvointi on kokemus, jolloin yksilöt osallistuvat sellaisiin toimintoihin, jotka ovat heidän arvojensa ja mieltymysten mukaisia. He kykenevät olemaan rooleissa joita he arvostavat ja jotka tukevat yksilöllistä toiminnallista identiteettiä sekä tulevaisuuden suunnitelmia ja tavoitteita. (Townsend & Polatajko 2007, 374.) Ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää ryhmätoiminnoilla, joiden tavoitteet suunnitellaan sisällöltään sekä puitteiltaan ikäihmisten yksilöllisiä tarpeita ja toiveita vastaaviksi. Tällöin toiminta ryhmässä lisää ikäihmiselle merkityksellisiä ja hyvinvointia tuottavia kokemuksia, jotka osaltaan vaikuttavat hänen aktiivisuuteensa myös tulevina vuosina. (Pikkarainen 2007, 93-95.)

Toimintaterapeutit Karlsson ja Olofsson (2010, 2-20) tekivät tutkimuksen ajankäytön ja toimintojen merkityksellisyydestä, 12 naiselle jotka olivat iältään 65-75 -vuotiaita. Tutkimus osoitti, että sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen esimerkiksi vierailut ja juhlat, markkinat sekä tapahtumat olivat heille merkityksellisiä. Waerni puolestaan (2010, 13-16) tutki 10 kotona asuvaa ikäihmistä, iältään 80-93 vuotta ja heidän ajankäyttöään ja merkityksellisiä toimintoja. Suurin osa tutkimukseen osallistujista koki yksinäisyyttä ja heille tutkijoiden mielestä sopivat toimintaterapiaryhmät, jotka lisäävät sosiaalista hyvinvointia ja tarpeellisuuden tunnetta, jolloin sosiaalisuus lisääntyy myös ryhmän ulkopuolella.



### 3.3 Toimintaterapiaryhmät ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä

Toimintaterapia on taidetta ja tiedettä joka mahdollistaa toiminnan avulla yksilöitä sitoutumaan jokapäiväiseen elämäänsä, mahdollistaa suoriutumaan toiminnoista jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia sekä mahdollistaa oikeudenmukaisuuden ja osallisuuden yhteiskuntaan, jotta kaikki ihmiset voivat osallistua heidän omien kykyjensä mukaan päivittäisiin toimintoihin ja elämäänsä. (Polatajko, Davis, Stewart, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23, 27.)

Toimintaterapiassa käytetään erilaisia ryhmiä terapeutisessa tarkoituksessa. Toimintaterapia-ryhmät ovat tavoitteellisia, jolloin ryhmätoiminnot valitaan ryhmän tarkoituksen ja tavoitteiden mukaan. Ryhmissä tapahtuu jatkuvaa vuorovaikutusta ryhmän jäsenten, ryhmän ohjaajien, toiminnan ja ympäristön kesken. Ryhmään osallistuminen on terapeutista, jos se mahdollistaa yksilöille omien asioiden jakamisen, oman luovuuden ilmaisemisen, vertaistuen saamisen toisilta ryhmän jäseniltä ja omien voimavarojen lisääntymisen. Lisäksi ryhmät mahdollistavat ryhmän jäsenten vuorovaikutustaitojen vahvistumista sekä omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisua. (Finlay 2001, 3-5.)

Toimintaterapiaryhmien tavoitteena on edistää ikäihmisen yksilöllisiä voimavaroja ja hyvinvointia. Tällöin on tärkeä huomioida ryhmän koko, rakenne, kokoontumismäärä sekä ryhmän jäsenten tarpeet ja taidot, jotta ikäihmiset eivät koe ryhmään osallistumista turhauttavana. Ryhmässä toimiminen on ikäihmiselle tarkoituksenmukaista kun tavoitteena on esimerkiksi edistää sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja. (Pool 2008, 445.)

Ennaltaehkäisevä sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävä ikäihmisten toimintaterapiaryhmä voi olla avoin tai suljettu. Suljettu ryhmä kokoontuu ennalta määrätyn ajanjakson ja tiettyjen jäsenten kassa, jolloin suljettuun ryhmään ei oteta uusia jäseniä sen käynnistämisen jälkeen. Avoimessa ryhmässä ryhmän koko ja sen yksittäiset jäsenet vaihtelevat. Avoimessa ryhmässä sen ilmapiiri ja turvallisuus muuttuvat ryhmän jäsenten vaihtuessa, tällöin esimerkiksi suurta ryhmää voidaan hallita luomalla selkeät rakenteet. (Ks. Niemistö 2007, 60-61.)

Nilssonin (2009, 8, 13) mukaan toimintaterapeuttinen vaikuttaminen voi olla ryhmätoimintaa, joka tuo ikäihmisille turvallisuutta, kokemuksen vertaistuesta sekä mahdollistaa kuulluksi tulemisen, jos ikäihminen haluaa puhua arjen ongelmista. Ryhmässä ikäihminen voi saada tukea toimintate-

rapeutilta ja kokemuksen että on tuottanut jotain hyödyllistä. Joissakin tapauksissa tämä johtaa siihen, että yksilö on myös itsenäisempi ryhmätoiminnan ulkopuolella.

Nilssonin & Nygårdin (2003, 111-112) tutkimuksen mukaan ryhmätoiminta antaa ikäihmisille yhteenkuuluvuuden tunteen. Ryhmän jäsenet kokivat, että he oppivat helpommin uusia asioita ryhmässä kuin itsekseen. Ikäihmiset löysivät ryhmässä yhteisiä tekijöitä ja vertaistukea, jolloin he pystyivät neuvomaan toisiaan arjen ongelmissa. Toisten ikäihmisten suoriutumisen näkeminen voi aktivoida oman elämäntilanteen reflektoinnin, jolloin se antaa oivalluksia omista kyvyistä suoritua erilaisista toiminnoista. Ryhmän jäsenet voivat nähdä elämänsä uudesta näkökulmasta kuin aiemmin, jolloin heillä on suurempi itseluottamus ja itsetunto tehdä asioita itsenäisesti.

Lisäksi toimintaterapeutit McWhan, Pachanan & Alpassin (2003, 158, 168) tutkivat neljä vuotta toimintaterapiaryhmää, jonka jäsenet olivat ikääntyneitä masennukseen sairastuneita naisia. Tutkimuksessa todettiin, että toimintaterapiaryhmän jäsenet kokivat ryhmään osallistumisen vaikuttaneen heihin myönteisesti. Ryhmän jäsenet kokivat ryhmässä yhteenkuuluvuuden ja pätevyyden tunnetta sekä itsearvostus lisääntyi miellyttävien kokemusten toistuessa. Ryhmään osallistuneet ikääntyneet naiset ja heidän kuntoutusta hoitavat terveydenhuollon ammattilaiset totesivat tutkimuksen tuloksena, että toimintaterapiaryhmä vaikutti kuntouttavasti ryhmän jäseniin.

### **3.4 Toimintaterapian toiminnallinen ryhmätyön malli**

Alkuperäinen toimintaterapian toiminnallinen ryhmätyön malli (Howe & Schwartzberg), on otettu käyttöön vuonna 1986. Tämän jälkeen mallia on edelleen kehitetty perustuen ryhmäkokemuksiin, tutkimuksiin, teorioihin ja asiakaslähtöiseen lähestymistapaan. Schwartzbergin, Howen & Barnesin kehittämä uusi painos toiminnallisesta ryhmätyönmallista on otettu käyttöön vuonna 2008. Malli sopii käytettäväksi toimintaterapiaryhmiin jotka ovat avoimia, suljettuja tai perustuvat yhteisöllisyyteen. Toiminnallisessa ryhmätyön mallissa ihminen nähdään biopsykososiaalisena olentona, joka sosiaalisuutensa vuoksi hakeutuu ryhmiin joissa hän voi tyydyttää vuorovaikutustarpeitaan sanallisesti tai elekielellä. Ihmiset ovat tehtävä- tai toimintasuuntautuneita, mihin liittyy motivaatio ja pätevyyden tarpeet. Ihmiset nähdään ainutlaatuisina yksilöllisinä kokonaisuuksina, joiden tunteiden ja toiminnan välillä on yhteys ja joiden elämänprosessiin kuuluvat kehittyminen sekä muuttuminen. Ryhmien vaikutus yksilöön on merkittävä, jolloin ryhmän jäsenyys tai asema ryhmässä voi vaikuttaa yksilön identiteetin muotoutumiseen, turvallisuuden tunteeseen tai itsetun-

toon. Tällöin yksilön kokemus ryhmän jäsenyydestä voi olla raskas taakka tai miellyttävä ja arvostava. (Schwartzberg ym. 2008, 88.)

Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan ryhmäprosessi sisältää kolme vaihetta, muotoutumisvaiheen, kehitysvaiheen ja lopetusvaiheen. Ryhmän tavoitteiden asettaminen ja ohjelman suunnittelu tarkentuu jokaisessa vaiheessa ja sen on jatkuva yhteistyöprosessi ryhmänohjaajien sekä ryhmän jäsenten välillä. Muotoutumisvaihe alkaa ryhmän jäsenten toimintakyvyn arvioinnista, jäsenten yksilö- tai ryhmähaastattelulla ja mahdollisen olemassa olevan ryhmän historian selvittämisellä aikaisemmalta ohjaajalta. (Schwartzberg ym. 2008, 107-108.)

Lähtökohta toiminnallisessa ryhmätyön mallissa on, että toiminta ryhmässä tulee olla tarkoituksenmukaista, omaehtoista, spontaania (tässä ja nyt tapahtuvaa) sekä ryhmäkeskeistä. Nämä toimintaan liittyvät jäsenten tarpeet muuttuvat ryhmäprosessin eri vaiheissa, muotoutumis-, kehitysvaiheissa, joita ohjaajan on tunnistettava edistääkseen ryhmäläisten maksimaalista osallistumista ryhmän toimintoihin. (Schwartzberg ym. 2008, 92-95, 137, 179, 218).

**Tarkoituksenmukainen toiminta** tarkoittaa, että toiminta vastaa yksilön tai ryhmän tarpeita sekä taitoja. Toiminta on tarkoituksenmukaista myös silloin, kun toiminnalla on yksilölle sosiaalista ja kulttuurista merkitystä. Toiminnan ympäristö, esineet ja ilmapiiri lisäävät tarkoituksenmukaisessa toiminnassa yksilöiden osallistumista ryhmässä. (Schwartzberg ym. 2008, 92.)

**Omaehtoinen toiminta** tarkoittaa, että ryhmään osallistuvat yksilöt voivat tehdä valintoja itse, osallistuvat ryhmään ja sen toimintaan omasta halustaan. **Spontaani - tässä ja nyt toiminta** tarkoittaa, että keskustelu ja ryhmätoiminta on tässä ja nyt tilanteessa tapahtuvaa sekä mahdollistaa kokemuksellista oppimista. Kokemuksista oppiminen auttaa ryhmän jäseniä muuttamaan omia aikaisempia, esimerkiksi ryhmään sopeutumista häiritseviä käsityksiä tai käyttäytymismalleja. (Schwartzberg ym. 2008, 92, 94.)

**Ryhmäkeskeinen toiminta** tarkoittaa, että toiminnat ovat ryhmässä tehtäviä. Kaikki ryhmän jäsenet huomioidaan tasavertaisesti sekä heidän emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeensa. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on luoda ympäristö ja toiminta, joka mahdollistaa maksimaalisen osallistumisen, vuorovaikutuksen ryhmän jäsenten ja ohjaajien välillä sekä asetettujen tavoitteiden saavuttamisen. Ryhmäkeskeinen toiminta voi mahdollistaa tai parantaa tarkoituksenmukaista, spontaania ja omaehtoista toimintaa. (Schwartzberg ym. 2008, 95.)

### 3.5 Muistelun merkityksellisyys

"Jokaisella on tarina kerrottavanaan.

Jos vain joku kysyy,  
jos vain joku kuuntelee"

(Faith Gibson)

Toimintaterapian näkökulmasta toiminta sisältää yksilölle tarkoituksia ja merkityksiä. Creek (2008, 45-46) kuvaa toiminnan tarkoitusta syyksi miksi jokin asia tehdään. Merkitys toiminnassa kuvaa yksilön tai ryhmän painottamaa tärkeyttä ja merkityksellisyttä jollekin toiminnalle. Toiminnan merkityksellisyyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten henkilön persoonallisuus, aikaisemmat kokemukset ja sosiokulttuuriset odotukset. "Elintärkeitä" merkityksiä sisältyy toimintoihin, jotka liittyvät elämäntarkoituksen löytämiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Luovalla muistelutyöllä on erityinen merkitys ikäihmisille, koska se mahdollistaa mukavien ja vaikeiden asioiden käsittelyä sekä ikäihmisen oman kulttuurin ja elämismaailman näkyväksi tulemisen (Hohental-Antin 2009, 24-25).

Muistelu on ikäihmiselle arvokas tapa säilyttää omaa identiteettiään, etsiä merkityksiä elämään tai asioihin esimerkiksi tutkimalla aikaisempia kokemuksia, joiden avulla kyetään ratkaisemaan nykyhetken ongelmia. Tällöin muistelu voi olla ikäihmiselle myönteinen ja terapeuttinen kokemus, jota toimintaterapeutit voivat hyödyntää esimerkiksi konfliktien ratkaisussa, itsetunnon ylläpitämisessä, virkistykseksi tai sosiaalisesti aktivoivana toimintana. (Pool 2008, 443.)

Muistelu voi olla spontaania arkitilanteista syntyvää tai terapeuttinen työmenetelmä, jolle on ominaista tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja esimerkiksi ryhmässä toteutettuna siihen kuuluu ryhmäprosessi. Suunnitelmallinen muistelu aktivoi osallistujia muistelemaan merkityksellisiä aiheita ja niihin virittäytymiseen voidaan käyttää erilaisia materiaaleja tai toimintamuotoja kuten tarinoita, musiikkia, draamaa, kirjallisuutta, kuvia, liikettä tai tanssia. (Hakonen 2003, 130.)

"Tunnustan eläneeni" Pablo Nebura (1975). Yksilölle on arvokas kokemus voida tunnustaa elämänsellaiseksi kuin se on ja saada mahdollisuus kertoa oma elämän tarinansa. Erityisen merkittävänä tämä koetaan elämänkaaren loppuvaiheessa, kun merkityksiä kootaan yhteen yksittäisistä tarinoista, haasteita kuitenkin keinoitekoisesti silottelematta. (Lindqvist 2002, 258.) Ikäihmisillä on tarve oman elämäntarinan kokoamiseen ja kertomiseen, jolloin he saavat merkityksiä omasta elämäntarkoituksestaan. Jokaisen yksilön elämään liittyy ainutlaatuisia tapahtumia, vastoinkäymisiä, henkilökohtaiset muutoksia tai muita ominaisuuksia, mitkä antavat jokaisen elämälle erityisen

suunnan, nopeuden ja merkityksiä. Toimintaterapiassa tulisi huomioida ikäihmiset yksilöinä ja yksilölliset elämän tapahtumat, jotka vaikuttavat yksilöiden kehittymiseen, voimavaroihin ja kokemukseen oman elämän erityisyydestä. (Kielhofner 2008b, 138.)

Muistelua on käytetty pitkään ikäihmisten kuntoutusmuotona esimerkiksi vanhainkodeissa, parantamaan heidän psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, mikä tarkoittaa yksilön subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta esimerkiksi lisääntyneestä yhteisöllisyydestä, itseilmaisusta, tyytyväisyydestä, onnellisuudesta tai itseluottamuksesta. Tällöin muistelun arvo ja hyödyt on tunnustettu laajasti terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. (Chin 2007, 10-11.) Suomessa muistelua ja muisteluryhmiä on käytetty useita vuosia ja niiden avulla on myös saatu hyviä tuloksia ikäihmisen persoonan ja toimintakyvyn säilyttävänä menetelmänä. Muistelua käytetään erityisesti hoitokodeissa ja esimerkiksi dementoituvien ihmisten hoidossa sen on todettu olevan monimuotoisimmista sekä vaikuttavimmista toimintamuodoista. (Mäki 1998, 103.) Äijälän (2010) tutkimuksen mukaan myös toimintaterapeutit käyttävät muistelua kuntoutuksessa ja ovat todenneet sen monipuolisuuden ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.

Ikäihmisten elämänhistorian muistelua koskevat tutkimukset vahvistivat, että keskeisimmät hyvinvoinnin tunnetta lisäävät asiat ovat harrastukset ja yhteisöllinen osallistuminen, jotka auttoivat ikäihmisiä sopeutumaan terveyden- tai muiden elämäntilanteiden muutoksiin. (Feldman & Howie 2009, 630). Muistelun on todettu ehkäisevän yksilöllisesti ikäihmisen masennusta, lisäämällä itsetuntoa ja tyytyväisyyttä omaan elämään sekä aktivoiden kognitiivista ja toiminnallista käyttäytymistä (Baillon 2005, 368). Chinin tutkimuksen (2007, 21) mukaan muisteluun osallistuminen on lisännyt ikäihmisten onnellisuutta ja vähentänyt masennusta.

Toimintaterapeutit ovat kiinnostuneet yksilöiden toiminnallisesta historiasta edistääkseen kunkin yksilön tai ryhmän jäsenen henkilökohtaista identiteettiä ja voimavaroja. Toiminnallinen identiteetti tarkoittaa kertyneitä elämäkokemuksia, jotka ovat muokanneet yksilön käsityksiä omasta pystyvyydestä, tehokkuudesta, mieltymyksistä, tavoista, arvoista, ihmissuhteista, rooleista sekä ympäristön ja oman tulevaisuuden odotuksista (Kielhofner 2008a, 106). Voimavara käsitteellä tarkoitetaan yksilön vahvuuksia, kykyjä, resursseja, selviytymisstrategioita, -taitoja ja keinoja sekä toiminta- ja muita mahdollisuuksia. Asiakkaalle voimavaroja tuovat kaikki ne asiat, joita hän jaksaa, osaa tai voi tehdä ja joissa hän voi kokea onnistumisen tunteita. Tällöin mahdollistuu yksilöllinen voimaantuminen, jolloin asiakas omien hyvien kokemusten avulla saa energiaa kohdata vaikeuksia ja selvittää mahdollisista ongelmistaan. (Ihalainen & Kettunen 2007, 49.)

Kielhofnerin (2008c, 62) mukaan yksilöillä on koko elämän ajan muuttuvia toiminnallisia rooleja, jotka liittyvät elämän siirtymävaiheisiin. Tällaisia ovat esimerkiksi opiskelijan, työntekijän ja eläkeläisen rooli. Roolin muutos vaikuttaa yksilön identiteettiin, vuorovaikutussuhteisiin, miten tehtävistä odotetaan suoriutuvan ja siihen miten uusi elämäntapa järjestetään. Muutos voi johtua omista valinnoista tai olosuhteiden äkillisestä muutoksesta, esimerkiksi sairastuminen voi kaventaa yksilön sosiaalisia rooleja. Ikäihmisten elämäntaiheeseen sisältyy monia roolimutoksia esimerkiksi omaishoitajan, isovanhemman, yhteiskunnallisen vaikuttajan, vapaaehtoistyöntekijän tai harrastajan rooli. Rikas ja monipuolinen roolirepertuaari antaa tunteen elämän jatkuvuudesta ja merkityksellisyydestä sekä omasta hyödyllisyydestä. (Pikkarainen 2007, 102.)

Toiminnallinen historia kuvaa sitä, miten yksilö etenee toiminnallisesta roolista toiseen ja joihin voi liittyä siirtymäaikojen tapahtumia esimerkiksi lapsuuden elämäntaiheista - vanhuuteen tai eri elämäntaiheisiin liittyviä saavutuksia ja menetyksiä. Toiminnallinen elämäntaihe nähdään kokonaisuutena toiminnallisuutta, jota kertyy kaikissa yksilön elämäntaiheissa. Tällöin toiminnallisen elämäntaiheun tarinat kuvaavat yksilön toiminnallisen historian kokemuksia ja elämään liittyviä siirtymävaiheita. (Townsend & Polatajko 2007, 371.)

Elämäntaiheun muistelu ja kertominen on erittäin hyödyllistä, koska se mahdollistaa yksilöitä pohtimaan elämäntaiheun kokonaisuutena eikä pelkästään tiettyjä ajanjaksoja tai tapahtumia. Näkökulma asioihin saattaa muuttua ja kirkastua ajan kuluessa. Tällöin kertojalle mahdollistuu oivallukset, ymmärrys negatiivisia ja positiivisia tapahtumia kohtaan sekä motivaation ja merkityksellisten asioiden löytäminen elämäntaiheun. Tämä on kertojalle voimaannuttava prosessi, joka muokkaa positiivisesti myös hänen toiminnallista identiteettiään. (Stevens-Ratford 1996, 314; Wiseman & Whiteford 2007, 113.)

Toimintaterapiatutkimus osoittaa, että ikäihmisten toiminnallista identiteettiä tulee edistää ja tukea heille merkityksellisten luovien- ja käsityötoimintojen avulla, osana terveystaiheun tai erilaisissa yhteisöissä. Merkityksellinen henkilökohtainen ja sosiaalinen toiminta lisää tällöin yksilön itsetuntemusta, itsetuntoa ja hyvinvoinnin kokemusta sekä sopeutumista elämäntaiheun tapahtumiin. (Howie, Coulter & Feldman 2004, 451, 453.) Luova muistelu tuo tekemiseen riemua ja iloa, jos muistelussa käytetään taidelähtöisiä tai luovia työtapoja, siitä saadaan elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa. (Hohental-Antin 2009, 23).

## 4 TOIMINTATERAPIARYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 4.1 Ryhmän kokonaissuunnitelman laatiminen

Yhteistyömme Kempeleessä Pirilän tuvan kotipalveluohjaaja Helena Lehtosaaren kanssa alkoi marraskuussa 2011, jolloin tutustuimme Pirilän tupaan ja ohjaaja kertoi ikäihmisille järjestettävistä päivätoimintaryhmistä. Pirilän Tuvalla toiminnan tarkoituksena on tukea ikäihmisten kotona selviytymistä, ylläpitää ja edistää toimintakykyä sekä tuoda vaihtelua arkielämään. Päivätoiminnan painopiste on psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa. (Kempeleen kunta, Ikäihmisten Kempele palveluopas, hakupäivä 23.11.2011.) Omat tavoitteemme, terveyttä ja hyvinvointia edistävän toimintaterapian toteuttaminen oli yhteneväinen näiden Kempeleen kunnan hyvinvointia edistävien tavoitteiden kanssa ja kiinnostuimme toimintaterapian toteuttamisesta aistiparkkiryhmissä.

Yhteistyökumppanimme toivoi ryhmätoimintoihin muutosta, koska aikaisemmin aistiparkkiryhmissä oli ollut enimmäkseen vierailevia luennoitsijoita eri aiheista. Joulukuussa 2011 sovimme yhteistyökumppanin kanssa toimintaterapiaryhmän toteuttamisesta Pirilän tuvalla 12 kertaa, ikäihmisten avoimessa aistiparkkiryhmissä ajalla 12.12.2011 - 19.3.2012. Lisäksi sovimme, että toimintaterapiaryhmään kuuluu myös fysioterapian osuus neljällä ryhmäkerralla.

Toimintaterapia aloitetaan arvioimalla asiakkaan elämäntilannetta, toimintaa mahdollistavia tekijöitä ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Arviointi toteutetaan haastattelun, havainnoinnin, keskustelun ja toiminnan avulla. Arvioinnin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa asiakkaan kannalta mielekäs sekä tarkoituksenmukainen terapia. (Harra 2003, 19.) Aloitimme ryhmäkertojen suunnittelun haastattelemalla kotipalveluohjaa Helena Lehtosaarta aistiparkkiryhmän historiasta, ryhmän jäsenten toiminnallisuudesta ja toimintakyvystä. Lisäksi keskustelimme avoimelle ryhmälle soveltuvista teemoista, muun muassa muisteluteemasta.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tutustuimme ryhmän jäseniin, keskustelimme ja sovimme toimintaterapiaryhmän teeman olevan muistelu elämänkaaren mukaan. Selvitimme ryhmäläisten kokemia merkityksellisiä toimintoja kuvakorttien ja esineiden avulla, tulevia ryhmäkertoja sekä suunniteltavien toimintojen ja aiheiden pohjaksi. Merkitykselliset toiminnot antoivat tietoa paikalla olleiden ryhmän jäsenten tämänhetkisestä toiminnallisesta identiteetistä. Lisäksi arvioimme havainnoiden

ryhmän ilmapiiriä ja ikäihmisten fyysistä toimintakykyä fysioterapeutti Henna Liehu-Lehtolan ohjaaman liikunnallisen osion aikana. Kysyimme myös ryhmän jäsenten mahdollisia toimintarajoitteita, koskien käsillä tehtäviä toimintoja sekä mahdollisia muita toimintoihin osallistumisen esteitä. (Ks. Schwartzberg ym. 2008, 108-109.)

Ohjaamamme ryhmä oli jo toiminnassa oleva aistiparkki -niminen avoin ryhmä, joka on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille. Ryhmän jäsenmäärä alkutietojen mukaan saattoi vaihdella noin 15 - 20 henkilön välillä ja se koostuu noin 70-90 -vuotiaista kotona asuvista aktiivisista ikäihmisistä. Ryhmän jäsenten alkukyselyn ja jatkuvan arvioinnin perusteella ryhmän toimintojen suunnittelussa ja ohjaamisessa tuli huomioida erilaiset toiminnan rajoitteet sekä toimintojen sopivuus miehille ja naisille. Suunnittelussa tuli huomioida avoimen ryhmän koko ja jäsenten vaihtelevuus sekä toimintojen valinnoissa ja soveltamisessa mahdolliset uudet jäsenet ja heidän toimintakykynsä.

Ennaltaehkäisevää sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaterapiaryhmän kokonaissuunnittelua ohjasi Schwartzbergin, Howen & Barnesin (2008) toiminnallinen ryhmätyönmalli ja Finlayn (2001) yleinen ryhmäkerran rakenne. Valitsimme Toiminnallisen ryhmätyön mallin, koska se on tarkoitettu käytettäväksi toiminnallisissa toimintaterapiaryhmissä. Se soveltuu myös avoimiin ryhmiin sekä sellaisten ryhmien tavoitteisiin, joiden tehtävänä on edistää ja ylläpitää hyvinvointia tai parantaa elämänlaatua. (Schwartzberg ym. 2008, 102-103.) Lisäksi toimintaterapiaryhmän kokonaissuunnittelua ohjasi elämänkaaren siirtymävaiheisiin liittyvä muisteluteema sekä yksittäisiä ryhmäkertoja ryhmän jäsenten kokemat merkitykselliset toiminnot.

Muisteluteema valittiin avoimen ryhmän teemaksi, koska se mahdollistaa aiheiden monipuolisen valinnan ja joihin jokainen ryhmän jäsen voi osallistua oman valintansa mukaan ilman ennakkotietoja tai erityistaitoja. Elämänkaaripsykologisen näkemyksen mukaan ikäihmisen luopumisiin ja tulevan elämän haasteisiin vastaaminen sekä onnistuminen riippuu siitä, kokeeko yksilö menneen elämänsä mielekkäänä. Muistelu auttaa ikäihmistä hahmottamaan ja tarkastelemaan omaa elämänsä, jolloin hänellä on mahdollisuus hyväksyä siihen liittyvät positiiviset ja negatiiviset elämäntapahtumat. Lisäksi ikäihmisen oman elämän muistelu voi kuntouttaa ja ylläpitää hänen muistitoimintojaan. (Dunderfelt 2004, 210-211.)



## 4.2 Ryhmän laatukriteerit ja laadunvarmistus

Laatu on todettua yhdenmukaisuutta vaatimusten kanssa, esimerkiksi tuotteen laatua arvioidaan sen perusteella, miten hyvin tulos vastaa asetettuja tavoitteita (Ruuska 2008, 234). Sosiaali- ja terveydenhuollossa laatu määritellään kyvyksi täyttää asiakkaiden palvelujen tarve ammattitaidolla, edullisin kustannuksin sekä lakien, asetusten ja määräysten mukaan. Ikäihmisten kohdalla esimerkiksi kokemuksellinen laatu on erityisen merkittävä elämänlaadun kannalta. Laatukriteeri on kuvaus hoidon, palvelun tai toiminnon olennaisista ominaisuuksista ja jota voidaan mitata. (Idänpää-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 10-11.)

Projektimme suunnitteluvaiheessa valitsimme ryhmälle laatukriteerit **asiakslähtöisyys, osallistuminen, tasa-arvoisuus ja turvallisuus**, joiden tarkoituksena oli määrittää sekä ylläpitää laatua. Valitsimme nämä laatukriteerit tuotteelle, koska avoin ryhmä alkutietojen mukaan koostui 15-20 kotona asuvasta henkilöstä, jotka ovat iältään 70-90 -vuotiaita ja toimintakyvyltään eri tasoisia esimerkiksi kuulon, näön ja liikkumisen osa-alueilla. Laatukriteerit ovat myös osittain yhteneväiset Kempeleen kunnan ikääntyneille palvelujen suunnittelussa ja antamisessa huomioitavien kriteerien kanssa, jotka ovat yksilöllisyys, tasa-arvo, turvallisuus ja valinnanvapaus.

Valitsimme **asiakslähtöisyyden** laatukriteeriksi, koska toimintaterapia perustuu asiakslähtöiseen työotteeseen, joka tarkoittaa että asiakas on tasavertainen kumppani toimintaterapian suunnittelussa, terapian tavoitteiden määrittelyssä, toteutuksessa ja toteutuneen terapian arvioinnissa. Asiakasta kunnioitetaan päätösten teossa, ottamalla huomioon asiakkaan omat tarpeet, kokemukset ja tiedot. (Launiainen & Lintula 2003, 8; Polatajko ym. 2007, 27). Asiakslähtöisessä toimintaterapiassa asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja toimintaterapeutti on toimintaterapian asiantuntija. Tällöin pyritään varmistamaan, että terapia ja siinä käytettävät toiminnot ovat asiakkaalle tarkoituksenmukaisia ja mielekkäitä. (Harra 2003, 17; Schwartzberg ym. 2008, 92.) Asiakslähtöisyyden toteutuminen edellyttää, että ikäihminen pystyy tekemään tietoisia valintoja ja hän saa päätöksentekoaan varten tietoa sekä tukea. Palveluprosessien asiakslähtöinen suunnittelu ja toteutus perustuu asiakkaan tarpeiden, voimavarojen ja toimintaympäristön monipuoliseen arviointiin. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008, 13, 31.)

Toimintaterapiaryhmässä asiakslähtöisyyttä varmistetaan ryhmän suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheissa. Ryhmän ohjaajat varmistavat asiakslähtöisyyden toteutumista suunnittelemalla ja toteuttamalla ryhmäkerrat yhteistyössä ryhmän jäsenten kanssa. Tämä tapahtuu arvioimalla jä-

senten toimintakykyä, selvittämällä etukäteen ryhmän jäsenten merkitykselliset toiminnot, keräämällä jäseniltä palautteet toiminnoista ja ryhmän toteutuksesta. Tarvittaessa ohjaajat muuttavat toimintaa palautteiden ja toiveiden mukaan. Lisäksi asiakaslähtöisyyttä varmistetaan kunnioittamalla ryhmän jäsenten itsemääräämisoikeutta ja yksilöllisyyttä niin, että ryhmän jäsenet kokevat saavansa itse päättää kuinka paljon osallistuvat toimintoihin sekä henkilökohtaisten asioiden kertomiseen. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 93.)

**Osallistuminen** valittiin laatuksiteriksi, koska toimintaterapian tarkoitus on asiakkaan terveyden, hyvinvoinnin ja oikeudenmukaisuuden edistäminen, mahdollistamalla toiminta ja toimintaan osallistuminen (Townsend & Polatajko 2007, 365). Osallistuminen merkitykselliseen toimintaan tarkoittaa yksilön olemista, tulemistä joksikin, kuulumalla johonkin, kuin myös toimintojen esittelyä tai niiden tekemistä. (Townsend & Polatajko 2007, 370-371; Kantartzis & Molineux 2011, 72.) Osallistumisen kautta ikäihminen voi toteuttaa ja vahvistaa hänelle merkityksellisiä sosiaalisia rooleja, jotka vahvistavat hänen itsetuntoa, arvostuksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä luovat yhteisöllisyyttä. Ikäihmisen tarpeelliseksi kokemisen tunne antaa hänelle voimia ja motivaatiota itsestään huolehtimiseen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 75; Schwartzberg ym. 2008, 89.)

Toimintaterapiaryhmässä ryhmän ohjaajat varmistavat ryhmäläisten maksimaalista osallistumista perehtymällä toimintaterapian ryhmätyönmalliin ja ryhmäilmiöihin vaikuttaviin tekijöihin. Lisäksi ohjaajat analysoivat huolellisesti etukäteen ryhmässä käytettävät menetelmät ja toiminnot. Tällöin mahdollistetaan se, että ryhmän jäsenet saavat onnistumisen kokemuksia ja he kokevat omien taitojen sekä kykyjen riittävän toimintojen suorittamiseen. Ryhmän jäsenten sosiaalista vuorovaikutusta edistetään niin, että jokainen saa oman ajan ja puheenvuoron ryhmässä, jolloin ryhmän jäsenet kokevat kuuluvansa ryhmään täysivaltaisina jäseninä.

**Tasa-arvoisuus** valittiin kriteeriksi, koska jokaisella toimintaterapian asiakkaalla on oikeus tulla kohdelluksi tasa-arvoisesti. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Toimintaterapian ammattieettiset ohjeet 2011, hakupäivä 5.12.2011.) MOT sanakirjan mukaan tasa-arvoisuus tarkoittaa samanarvoisuutta ja kaikkien ihmisten yhtäläistä arvoa yksilöinä sekä yhteiskunnan jäseninä. (Kielikone Oy 2011, hakupäivä 1.12.2011).

Toimintaterapiaryhmän ohjaajat varmistavat tasa-arvon toteutumista työskentelemällä ryhmän jäseniä kunnioittaen ja vaitiolovelvollisuutta noudattaen. Ryhmän jäsenten tasa-arvoista kohtelua varmistetaan niin, että ryhmän ohjaajat huolehtivat jokaisen ryhmän jäsenen saavan tasapuolisesti aikaa ja huomiota. Lisäksi jokaisen ryhmän jäsenen muistelemat asiat ovat yhtä arvokkaita. Tasa-arvoisuutta varmistetaan myös niin, että ne ryhmän jäsenet joilla on toimintakykyyn vaikuttava vamma tai sairaus voivat kommunikoida ja toimia ryhmässä sairaudestaan tai vammastaan huolimatta. Tällöin toiminnat valitaan ja mukautetaan niin, että jokainen pystyy toimimaan niissä tasa-arvoisesti. Lisäksi ryhmän ohjaajat luovat yhdessä jäsenten kanssa sopimukset ja tavoitteet, jotka mahdollistavat tasa-arvoisen ilmapiirin.

**Turvallisuus** valittiin laatukriteeriksi, koska toimintaterapian lähtökohta on että ryhmän ohjaajina toimintaterapeutit varmistavat etukäteen toimintaterapiaryhmän fyysinen ja sosiaalinen ympäristön turvallisuuden. Huomiota kiinnitetään tilan, materiaalien, käytettävien työkalujen turvallisuuteen ja esivun saatavuuteen sekä selkeisiin toimintaohjeisiin. Erityisen tarkkaan nämä seikat on arvioitava etukäteen ennen toimintojen toteuttamista asiakkaalle tai asiakasryhmille esimerkiksi ikäihmisille, joilla on erityistarpeita toimintojen turvallisessa suorittamisessa (ks. Hagedorn 2000, 280-281). Turvallisudella tarkoitetaan ihmisen kokemaa turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuteen vaikuttavat uhkien ja riskien poissaolon lisäksi, ihmisen elämänhallinta ja sosiaalinen turvallisuus. Nämä tekijät yhdessä antavat ihmiselle tunteen siitä, esimerkiksi onko ryhmä turvallinen vai ei. (ks. Sisäasianministeriön julkaisuja 2011, hakupäivä 19.12.2011.)

Toimintaterapiaryhmässä ryhmän jäsenten turvallisuutta vahvistetaan luomalla ryhmäkertoihin selkeä toistuva rakenne. Ryhmäläisille kerrotaan selkeästi ryhmän tarkoitus sekä kunkin ryhmäkerran päämäärä ja käytettävät menetelmät. Turvallisuus lisää yksittäisten ryhmän jäsenten sitoutuneisuutta ryhmän toimintaan. (ks. Finlay 2000, 69, 104-105). Ryhmän ohjaajat huomioivat ryhmän kokonaisuuden ja ikäihmisten yksilöllisen toimintakyvyn, jolloin toimintojen tarkoituksenmukaisuus suhteessa ympäristöön arvioidaan tarkoin etukäteen ja tarvittaessa mukautetaan myös ryhmätoiminnan aikana. Sosiaalista turvallisuutta varmennetaan muistuttamalla ryhmäläisiä sovitusta sopimuksista esimerkiksi vaitiolovelvollisuudesta ja toisten kunnioittamisesta (ks. Schwartzberg ym. 2008, 92). Lisäksi havainnoidaan kunkin ikäihmisen vireystilaa jokaisella ryhmäkerralla.

### 4.3 Ryhmäkertojen suunnittelu

Yksittäiset ryhmäkerrat muisteluteemalla suunniteltiin toteutuvan ennalta sovitun aikataulun mukaisesti, maanantaisin joulukuu 2011 - maaliskuu 2012 välisenä aikana yhteensä 12 kertaa. Ryhmäkerran kestoksi suunnittelimme 90-120 minuuttia, koska osa ryhmäläisistä lähti toiseen tilaisuuteen 30 minuuttia aikaisemmin. Yksi tunti varattiin tilan valmisteluihin ja loppusiivoukseen. Lisäksi suunnittelimme ajomatkoihin ja ryhmäkerran purkuun sekä seuraavan ryhmäkerran suunnitteluun menevän aikaa 3 h ryhmäkertaa kohti. Lisäksi neljälle ryhmäkerralle suunnittelimme 60-90 minuutin ryhmätoiminnot, koska fysioterapeutin liikunnalliseen osioon oli varattu 30 minuuttia.

Suunnittelimme aluksi käyttävämme erilaisia ryhmätiloja valittujen toimintojen mukaan. Ryhmän alkuun varatun kahvitarjoilun, ikäihmisten erilaisten toimintarajoitteiden ja avoimen ryhmän luonnehuomioiden, päädyimme suunnittelemaan jokaisen ryhmäkerran toteutuksen tutussa Pirilän tuvan ryhmätyötilassa. Ryhmätyötilaa ympäröivät työhuoneet ja tilassa on avokeittiö sekä pitkät pöydät. Suunnittelimme jokaista ryhmäkertaa varten käytettävät materiaalit ja välineet sekä niiden hankintatavan, joko yhteistyökumppanin ja/tai meidän toimestamme.

Yksittäisten ryhmäkertojen rakenteen suunnittelua ohjasi Finlayn (2001, 104-106) määrittelemä ryhmäkerran rakenne, joka vaiheistaa orientaation, esittelyn, virittäytymisen, toiminnan, lopetuksen sekä ohjaajien jälkiryhmän. Muokkasimme Finlayn rakennetta jokaista ryhmäkertaa vastaavaksi, jolloin huomioimme aikataulujen, toimintojen ja ryhmän jäsenmäärien vaihtelut. Suunnittelimme **orientaatiovaiheen** niin, että ryhmäkertojen aluksi ryhmän jäsenillä oli kahvihetken aikana mahdollisuus kertoa kuulumiset vapaasti keskustellen. Kuulumisten jälkeen suunnittelimme, että toivotamme jäsenet tervetulleeksi, kerromme ryhmäkerran tarkoituksen, toiminnan ja sovitut sopimukset. **Esittelyvaiheen** suunnittelimme ensimmäisen kerran osalta niin, että esittelemme itsemme ja kerromme toimintaterapiasta sekä toteutettavasta toimintaterapiaryhmästä. Lisäksi suunnittelimme niin, että jokainen ryhmän jäsen kertoo vapaamuotoisesti itsestään ja kirjoittaa oman nimilapun tulevia ryhmäkertoja varten. Seuraavien ryhmäkertojen osalta suunnittelimme esittelyvaiheen niin, että kertaamme ryhmän jäsenten nimet ja uudet ryhmän jäsenet esittelevät itsensä. **Virittäytymisvaiheen** suunnittelimme sisältävän musiikkikappaleita, runoja ja tarinoita, joiden tarkoituksena oli ryhmäkerran aiheeseen aktivoituminen. **Toimintavaiheen** suunnittelimme sisältävän yhden luovan tai muun menetelmän, johon annetaan teemaan liittyvät aiheet.

**Lopettamisvaiheen** suunnittelimme ajallisesti niin, että kaikki ryhmän jäsenet olivat läsnä. Lopettamisvaiheessa ryhmän jäsenet jakavat merkityksellisiä muistojaan yhdestä tai useammasta aiheesta. Ryhmäkerrat suunniteltiin päätettävän niin, että kokoamme ryhmäkerralla esiin tulleet asiat, palautteet ryhmäkerrasta sekä toiveet seuraavien kertojen toiminnoista ja mahdollisista aiheista. Suunnittelimme keräävämmä palautteet kirjallisella lomakkeella (liite 6) niiltä jäseniltä, jotka lähtivät aikaisemmin sekä suulliset palautteet loppuun asti olevilta ryhmän jäseniltä. **Ohjaajien jälkiryhmään** suunnittelimme sisältyvän ryhmäkertaan liittyvien asioiden kirjaamista havainnointilomakkeelle (liite 5) ja seuraavan ryhmäkerran suunnittelua.

Suunnittelimme yksittäisten ryhmäkertojen etenevän kronologisessa järjestyksessä elämänkaaren siirtymävaiheiden mukaisesti syntymä, lapsuus, nuoruus, aikuisikä, eläkkeelle siirtyminen ja nykyhetki (liite 2). Virittäytymisten ja toimintojen suunnittelussa käytimme apuna ensimmäisellä, ryhmän arviointikerralla ryhmäläisten esittämiä merkityksellisimpiä toimintoja. Merkityksellisimmät toiminnot liittyivät luontoon (mökki, veneily, puutarha), ulkoiluun, liikuntaan ja käsitöihin. Lisäksi osa jäsenistä koki merkityksellisinä TV:n katsomisen, leipomisen, ruoanlaiton ja kodinhoitoon liittyvät toiminnot, musiikin, lukemisen, askartelun sekä lemmikkieläimen kanssa ulkoilun. Avoimen ryhmän luonteen huomioiden muisteluteeman yksittäiset kerrat suunnittelimme niin, että aihe ja toiminnot saatetaan sillä kerralla päätökseen. Tällöin ryhmään jatkuva osallistuminen mahdollistuu uusille jäsenille ja niille ryhmän jäsenille jotka ovat joiltain kerroilta pois.

Suunnittelimme ryhmäkertojen virittäytymiset ja toiminnot niin, että ne aktivoivat ikäihmisten merkityksellisiä muistoja liittyen muisteluteeman aiheeseen. Muistelun apuna voidaan käyttää osallistujille merkityksellistä musiikkia, kuvia tai esineitä aktivoimaan terapiakerralle valittuun teemaan liittyviä muistoja (Baillon 2005, 374). Ryhmä oli avoin, mikä mahdollisti toimintakyvyltään erilaisien jäsenten osallistumisen, joten suunnittelimme ryhmälle enimmäkseen kuulo- ja tuntoaisteja aktivoivia menetelmiä. Muisteluteemaan virittäytymiseen suunnittelimme aiheeseen sopivia musiikkikappaleita, tarinoita, sananlaskuja. Toiminnoiksi suunnittelimme muottisydämen huovuttamisen, mielikuvamatkarentoutuksen, tunnusteltavat vanhat esineet, draaman, kortin askartelun, savityön, kuvakollaasin ja "oman elämänkaaren" paju-risukranssin tekemisen. Neljällä ryhmäkerralla fysioterapeutti ohjasi 30 minuutin liikunnallisen osuuden, joka edusti osaltaan toimintavaihetta. Tällöin musiikkikappaleet, mielikuvamatka, tarinat ja sananlaskut suunniteltiin muisteluteemaa aktivoiviksi. Liikunnalliseen osioon fysioterapeutti oli myös muutamilla kerroilla valinnut muisteluteemaan sopivia liikkeitä ja musiikkia.

Kaikissa ryhmissä ohjaajan tehtävänä on tasapainotella tehtävä- ja sosiaalis-emotionaalisten toimintojen välillä. Ohjaajan toimintaan liittyvät tehtävät sisältävät opettamisen, toiminnan järjestämisen ja välineet sekä palautteen antamisen. Sosiaalis-emotionaalinen työskentely sisältää tuen antamisen ja jäsenten tarpeiden kohtaamisen, vuorovaikutuksen ja itseilmaisun mahdollistamisen, ryhmän jäsenten motivoimisen ja ryhmäkoheesion (yhteenkuuluvuuden tunteen) muodostumisen helpottamisen. (Finlayn 2001, 141-142.)

Ryhmät ja ryhmän ohjaajat hyötyvät usein siitä, että ohjaajia on useampia ja että ohjaajat täydentävät sekä kunnioittavat toisiaan. Ohjaajien keskinäinen yhteistyökyky, tuki ja vuorovaikutus heijastuu koko ryhmään ja ryhmädynamiikkaan. Kaksi ohjaajaa mahdollistaa tehtävien lisäksi myös sosiaalis-emotionaalisten asioiden ja toimintojen käsittelyn. Tällöin ryhmäläisiä kyetään parhaimmillaan havainnoimaan, sen yksittäisiä jäseniä huomioimaan tai ohjaamaan tarpeen mukaan toisen ohjaajan toimesta, sillä välin kun toinen ohjaaja huolehtii koko ryhmästä. (Finlay 2001, 156, 165.) Lisäksi toimintaterapiaryhmän ohjaajien tulee tietoisesti käyttää omaa minää terapeuttisesti. Tällöin ohjaajan tulee tiedostaa omat henkilökohtaiset ominaisuutensa, tapansa ja tarpeensa luoda vuorovaikutussuhteita ja osata hyödyntää luonteenpiirteitään terapeuttisesti ryhmän ohjaustilanteissa. Terapeutin tulee myös tunnistaa ja käsitellä omat tunteensa sekä huomioida niiden vaikutus ohjaustilanteissa ryhmään (ks. Hagedorn 2003, 61.)

Suunnittelimme ryhmäkerrat niin, että molemmat toimivat ryhmäkerroilla vuorotellen pää- ja apu-ohjaajana etukäteen sovittujen asioiden mukaan. Tällöin molemmille mahdollistuu ryhmässä pää- ja apuohjaajaroolien ammatillinen kehittyminen ja usein muuttuvien tilannekohtaisten luovien ratkaisujen tekeminen sekä toisen tukeminen. Suunnittelimme myös, että jokaisen ryhmäkerran suunnittelussa, toteutuksessa ja ohjaajien jälkiryhmässä ohjaajat keskustelevat ja ottavat kantaa tehtävä- ja sosiaalis-emotionaalisiin toimintoihin. Tiesimme etukäteen muisteluteeman olevan tunteita herättävä aihe sekä ryhmän jäsenille ja meille ohjaajina. Suunnittelimme niin, että tietoisesti tarkkailemme omia tunteitamme ja käsittelemme niitä ryhmäkertojen jälkeen sekä muutamme tietoisesti ohjaustapaamme tarvittaessa.

#### **4.4 Toimintaterapian ryhmäprosessin toteutus ja arviointi**

Toimintaterapiaryhmä muisteluteemalla toteutui suunnitellun aikataulun mukaisesti 12.12.2011 - 19.3.2012 välisenä aikana, yhteensä 12 kertaa. Neljä ryhmäkertaa kesti koko ryhmän kokoonpanolla 60 minuuttia, näillä kerroilla oli lisäksi fysioterapeutin ohjaama liikunnallinen osio. Osa

ryhmäläisistä lähti 60 minuutin jälkeen toiseen tilaisuuteen, joten jatkoimme 30 minuuttia keskustelulla ja palautteilla ryhmän jäljelle jääneiden jäsenten kanssa. Kuudella ryhmäkerralla toimintaterapiaryhmä toteutui koko ryhmän kokoonpanolla 90 minuuttia ja loput 30 minuuttia vajaalla ryhmällä. Kahdella ryhmäkerralla toimintaterapiaryhmä toteutui 120 minuuttia, jolloin kaikki ryhmän jäsenet olivat paikalla loppuun asti. Lisäksi muutamilla kerroilla ryhmään tuli ja poistui ryhmän jäseniä kesken ryhmän lääkärissä käyntien tai muiden syiden takia. Ryhmäkertojen jäsenmäärä vaihteli 5 jäsenestä 14 jäseneen, keskimäärin ryhmäkertoihin osallistui 11 jäsentä. Kaikkiaan toimintaterapiaryhmään kahdentoista ryhmäkerran aikana osallistui 19 ikäihmistä, joista kolme oli miehiä ja kuusitoista oli naisia.

Suunnittelimme ja toteutimme toimintaterapiaryhmän Pirilän tuvan ryhmätyötilassa. Mielestämme tämä ratkaisu oli paras, koska tilaan oli helppo tulla erilaisista toimintarajoitteista huolimatta. Lisäksi tila oli ennestään ryhmän jäsenille tuttu paikka, mikä motivoi toimintoihin osallistumista. Tila oli kuitenkin levoton toimintaterapiaryhmälle, koska sitä ympäröi eri työntekijöiden työhuoneet ja lisäksi työntekijät kävivät ryhmätilassa ryhmätoiminnan aikana. Ryhmätilassa oli pitkät pöydät, joita ei voinut siirtää ja jotka määrittelivät toimintojen toteuttamista sekä vaikeuttivat puheen kuuluvuutta esimerkiksi jakamiskierroksella. Tilassa ei ollut käytännöllistä induktiosilmukkaa, joka myös osaltaan rajoitti ryhmän jäsenten yleistä keskustelua. Tällöin yleinen puheensorina häiritsi niitä ryhmän jäseniä, joilla oli heikompi kuulo tai kuulolaitteet. Tilassa oli avokeittiö, joka mahdollisti ryhmän jäsenille aamukahvin ostamisen ennen ryhmän alkua, jonka yhteistyökumppanimme järjesti. Tämä järjestely toimi hyvin ja oli myös ryhmän jäsenille mielekästä.

Sovimme yhteistyökumppanin kanssa, että hän hankkii toimintavaiheeseen ostettavat materiaalit ja tarvikkeet toiveidemme mukaisesti. Lisäksi saimme käyttää Pirilän tuvalla olevia materiaaleja. Hankimme itse virittäytymisvaiheeseen tarvittavat materiaalit kirjastosta ja internetistä sekä muita materiaaleja muutamiin toimintoihin. Tällaisia olivat esimerkiksi vanhat esineet, sydänmuotit, lehtikuvat kollaasia varten ja risu-pajukranssien luonnon materiaalit. Mielestämme tämä järjestely toimi hyvin ja tällöin tarvikkeiden sekä materiaalien kustannukset alittivat laatimamme budjetin reilusti.

Yksittäisten ryhmäkertojen aikataulu toteutettiin ryhmän jäsenten toiveiden mukaisesti 90 minuuttia koko ryhmän ja 30 minuuttia osan läsnä ollessa. Mielestämme porrastettu aikataulun sovittaminen oli haasteellista avoimessa ryhmässä, jäsenmäärän ja ryhmän jäsenten vaihdellessa joka kerta. Aikataulun sovittamiseksi muokkasimme Finlayn (2001, 104-105) ryhmäkerran rakenteen

**orientaatiovaihetta**, niin että ryhmän jäsenet saivat ryhmäkertojen alussa vaihtaa kuulumisia kahvitellessaan, joka korvasi strukturoidun kuulumiskierroksen. **Virittäytymisvaiheen** toteutimme käyttämällä ryhmän jäsenille tuttuja musiikkikappaleita, sananlaskuja, runoja ja tarinoita, jotka liittyivät elämänkaaren siirtymävaiheisiin esimerkiksi nuoruuteen.

**Toimintavaiheen** toteutimme ryhmän jäsenten merkityksellisten toimintojen mukaisesti ja lisäksi käytimme muutamia uusia toimintoja. Toimintojen suunnittelu oli mielestämme haasteellista, koska avoimessa ryhmässä ryhmän jäsenmäärä ja heidän toimintakykynsä oli ennalta-arvaamaton. Analysoimme ja mukautimme toiminnat niin helpoiksi, että ne sopivat varmasti kaikille osallistujille ja tarvittaessa kykenimme muokkaamaan niitä yksittäisille jäsenille sopiviksi.

Yksittäisten ryhmäkertojen **lopetusvaiheen** toteutus oli mielestämme myös haasteellista, koska ryhmän jäsenmäärä vaihteli ja pyrimme toteuttamaan jakamiskierroksen kaikkien ryhmän jäsenten läsnä ollessa. Tällöin joillakin ryhmäkerroilla jouduimme rajaamaan tiukasti puheenvuorojen pituutta, jotta kaikki ryhmän jäsenet saivat oman ajan ja tulivat kuulluksi. Suunnittelimme tähän vaiheeseen myös ryhmäkertojen palautteiden keruun, mutta totesimme niukan aikataulun ja vastahakoisen suullisen sekä kirjallisen palautteen keräämisen kiusallisena ryhmän jäsenille. Tällöin päätimme, että laadimme loppukyselystä suunniteltua laajemman, jotta saamme ryhmän jäseniltä tasavertaisesti palautetta.

Ohjaajien **jälkiryhmän** toteutimme jokaisen yksittäisen ryhmäkerran päätteeksi, jolloin keskustelimme lyhyesti ryhmän toteutumisesta ja seuraavasta ryhmäkerrasta yhteistyökumppanimme kanssa. Lisäksi keskustelimme keskenämme omasta ohjaajuudestamme ja ryhmän tapahtumista. Kokosimme havaintomme ryhmäkerroista havainnointilomakkeelle sekä suunnittelimme seuraavaa ryhmäkertaa, toteutuneen ryhmäkerran pohjalta.

Mielestämme ryhmäkertojen määrä oli sopiva ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi ja elämänkaaren siirtymävaiheiden muisteluun. Muisteluteeman valinta elämänkaaren mukaan oli hyvä, koska ryhmän jäsenillä oli yhteisiä kokemuksia eri aikakausilta. Tällaisia olivat esimerkiksi sota-ajalta erilaiset menetykset sekä pula-aika. Ryhmän jäsenten yhteinen kulttuuritausta rohkaisi heitä osallistumaan luontevasti ja aktiivisesti muisteluun. Opimme muisteluteeman avulla tuntemaan ryhmän jäseniä ja heidän yksilöllistä toiminnallista historiaansa. Lisäksi ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan paremmin toisiaan, joka mahdollisti vertaistuen ja vuorovaikutuksen.



Tutkimusten mukaan muistelu rohkaisee ikäihmisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen ja itseilmaisuuksiin. Lisäksi se auttaa toimintaterapeutteja oppimaan kunkin ikäihmisen yksilöllisestä persoonasta ja historiasta (Baillon, Diepen, Prettyman, Rooke, Redman & Campbell 2005, 368). Muistokulttuurit, sukupolvikokemukset perustuvat yhteisesti jaettaviin kokemuksiin, jotka etenkin yhdessä muisteltuna rakentavat yhteiseksi koettua menneisyyttä. Tällöin vaikka muistelu kohdistuu itseensä, puhutaan samalla myös toisista, jolloin yksilöllisestä muistelusta tulee yhteisöllistä. (Korhonen 2002, 181; Hohenthal-Antin 2009, 24).

Ryhmäprosessin alussa muutama ryhmän jäsen ilmaisi, että he eivät halua muistella ikäviä kokemuksia ja osalla oli tarve kertoa asioistaan syvemmin. Korostimme jokaisella ryhmäkerralla sitä, että jokainen kertoo asioitaan haluamallaan tasolla ja muistelun tarkoituksena on voimavarojen lisääminen. Koimme haasteeksi löytää tasapaino ryhmän jäsenten erilaisten tarpeiden välillä, mutta ryhmäkertojen edetessä ryhmän jäsenet itse löysivät yhteisen "sävelen" muistojen kertomisessa. Tällöin ne ryhmän jäsenet jotka aluksi eivät halunneet muistella ikäviä asioita, rohkaistui-  
vat kertomaan myös omista haastavista elämäkokemuksistaan.

Ikäihmiselle pitkän elämänhistorian ja merkittävien tapahtumien sekä ihmissuhteiden muistelu ei ole välttämättä helppo tai miellyttävä kokemus. Tällöin on huomioitava muistelun vapaaehtoisuus ja että kaikki eivät halua muistella menneitä elämäkokemuksiaan (Feldman & Howie 2009, 622, 631). Muistelemalla menneisyyden vaikeita muistoja, niistä voi luoda uuden merkityksen sekä oppia ymmärtämään nykyistä itseään ja luoda elämälleen uuden suunnan (Hohenthal-Antin 2009, 17). Keskittymällä pääasiassa miellyttäviin menneisiin tapahtumiin ja kokemuksiin muistelu antaa osallistujille voimavaroja, iloa sekä luo ryhmässä miellyttävän sekä rentouttavan ilmapiirin. Muistelun tarkoituksena ei ole arvioida tai vertailla ikäihmisten muistoja, vaan se mahdollistaa kunkin osallistujan yksilöllisesti tarkastelemaan omaa elämäänsä (Chin 2007, 11, 20).

Pohdimme ryhmän toteutuksen aikana paljon ikävien muistojen herättämiä tunnetiloja ryhmän jäsenissä. Pohdimme myös omia valmiuksiamme ryhmätilanteessa kohdata erilaiset tunnetilat empaattisesti ja osaamistamme ohjata keskustelu hienotunteisesti ryhmätasolle. Muisteluteema elämänkaaren mukaan, vaati meiltä ohjaajina vahvaa minän tietoista käyttöä ryhmätilanteissa sekä reflektointikykyä. Mielestämme kehityimme näissä taidoissa ryhmäprosessin aikana. Muistelua edisti ryhmän myönteinen ilmapiiri johon vaikutti osaltaan se, että ryhmän jäsenet tunsivat toisensa. Mielestämme ilmapiiriin vaikutti myös se, että kohtelimme ryhmän jäseniä kunnioittaen sekä tasavertaisesti ja vertailematta heidän elämäkokemuksiaan. Muisteluteeman käyttö elämäkää-

ren mukaisesti mielestämme onnistui tässä ryhmässä ja antoi myös meille henkilökohtaisesti ja ohjaajina paljon.

Palautteiden mukaan Pirilän tuvalla toteutetusta toimintaterapiaryhmästä hyötyivät sekä ryhmän jäsenet ja yhteistyökumppanimme, joka voi hyödyntää ryhmästä saatuja kokemuksia ja tuloksia tulevien ryhmien suunnittelussa. Ryhmän jäsenten antamaa palautetta:

*"Kaikkea tätä toivon lisää, vaikka aina silloin tällöin"*

*"Vaikka lisää tällaisia tilaisuuksia, oli virkistävää"*

*"Yksin asuvalle tämä ryhmä on tärkeä, voi suunnitella yhdessä mihin tullaan ja mennään."*

Yhteistyökumppanimme antamaa palautetta:

*"Hyötynä näen uudenlaisen toimintamallin ryhmäläisille joka ollut heille uutta."*

*"Jatkossa voin hyödyntää eri aihealueita ja menetelmiä soveltaen eri ryhmissä."*

#### **4.4.1 Toimintaterapiaryhmän muotoutumisvaihe**

Aistiparkkiryhmä oli ollut toiminnassa useamman vuoden ja suurin osa ryhmän jäsenistä tunsivat toisensa entuudestaan. Toimintaterapiaryhmän muotoutumisvaihe oli selkeä ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla, niiden jäsenten osalta jotka olivat mukana alusta asti. Avoimen ryhmän muuttuvan rakenteen vuoksi muotoutumisvaihetta oli havaittavissa jokaisella ryhmäkerralla niiden jäsenten osalta, jotka tulivat ryhmään uusina tai osallistuivat harvemmin ryhmään.

**Muotoutumisvaiheeseen** kuuluvat seuraavat ryhmän erityispiirteet; tunteet ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta, riippuvuus ohjaajasta ja ohjaajuuden testaus, yksilön ja ryhmän tavoitteet sekä luottamus ja epäluottamus. Tähän vaiheeseen kuului ohjaajien ja ryhmän jäsenten oma esittely sekä luottamuksellisen ilmapiirin luominen keskustelemalla ryhmää koskevista säännöistä ja sopimuksia. Lisäksi vaihe sisälsi ryhmäkertojen rakenteen, toimintojen ja tavoitteiden esittelyä. Ryhmän jäsenet testasivat ohjaajuutta puhumalla yhtä aikaa ja he olivat riippuvaisia ohjauksesta, tällöin he pyysivät ohjaajilta tarkentavia ohjeita tehtävänantoihin. (Ks. Schwartzberg ym. 2008, 136-137.) Ryhmän jäsenet kyseenalaistivat myös ryhmässä tehtäviä toimintoja sekä

ohjaajien luotettavuutta, ilmaisten omia tunteitaan ja mielipiteitään koskien tulevaa toimintaterapiaryhmää:

*"Jos ryhmätoiminnot ovat liian vaikeita, emme tule enää ryhmään"*

*"Olethan sinäkin läsnä tulevilla ryhmäkerralla"* (kysyi ryhmän jäsen, ensimmäisellä ryhmäkerralla, ryhmän aikaisemmalta ohjaajalta)

Muotoutumisvaiheessa ohjaajien vastuulla oli selkeä puheenvuorojen jakaminen, ryhmän jäsenten tukeminen ja kannustaminen osallistumaan ryhmän toimintoihin. Lisäksi ohjaajien tuli tarkoituksenmukaisten toimintojen valinnalla osoittaa, että jokainen pystyy suoriutumaan niistä. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 136-137.) Toiminnot analysoitiin huolellisesti ja muokattiin ryhmän jäsenille sopiviksi niin, että kaikki jäsenet kykenivät helposti osallistumaan ja saivat onnistumisen kokemuksia. Toiminnot valittiin myös niin, että toimintojen materiaaleissa oli valinnanmahdollisuuksia.

Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenten spontaani ja omaehtoinen toiminta vaati ohjaajilta paljon kannustamista ja konkreettisten esimerkkien antamista (ks. Schwartzberg ym. 2008, 137). Esimerkiksi toisella ryhmäkerralla virittäytyminen ei herättänyt kaikissa ryhmän jäsenissä spontaania ja omaehtoista jakamista. Osa ryhmän jäsenistä ilmaisi pelkoa ikävien asioiden muisteluun, jolloin ohjaaja tarkensi että joulun- ja uudenvuodenperinteiden muistelu voi kohdistua esimerkiksi ruokaperinteiden muisteluun. Osa ryhmän jäsenistä ilmaisi muistojaan sota-ajasta ja menetyksistä, ohjaajina mahdollistimme erilaisen ajatusten ja tunteiden ilmaisemisen. Korostimme avoimen ryhmän luonnetta ja rajallista aikataulua, jolloin meillä ei ollut mahdollisuutta käsitellä syvällisesti vaikeita asioita esimerkiksi surua tai menetyksiä.

*"En halua muistella, enkä puhua täällä ikävistä asioista"*

*"Minulla ei ole ollut lapsuutta, enkä halua muistella sitä"*

*"Sota-aika oli pula-aikaa, monet läheiset kaatuivat sodassa, joka vaikutti pitkään koko perheeseen"*

Ryhmäkeskeisen toiminnan osalta kannustimme ohjaajina ryhmän jäseniä, jakamaan asioitaan asteittain ja sen verran kuin heistä itsestään tuntui hyvältä (ks. Schwartzberg ym. 2008, 137). Lisäksi annoimme selkeät, toistuvat ja vaihteittaiset ohjeet, jotka auttoivat ryhmän jäseniä vakiinnuttamaan ryhmän etenemisjärjestystä, käyttäytymismalleja ja sopimuksia. Ryhmän jäsenet toivoivat että puhutaan yksi kerrallaan, jotta kaikki kuulevat mitä ryhmässä puhutaan. Lisäksi ryhmän jäse-

net ilmoittivat, että osa heistä lähtee toiseen tilaisuuteen puolta tuntia aikaisemmin. Sovimme ryhmässä, että puheenvuorot jaetaan yksitellen ja tasapuolisesti sekä ryhmän jakamisvaihe pyritään toteuttamaan aikataulullisesti kaikkien ryhmän jäsenten läsnä ollessa.

#### 4.4.2 Toimintaterapiaryhmän kehitysvaihe

Ryhmän **kehitysvaiheeseen** kuuluvat seuraavat ryhmän erityispiirteet; tunteet hyväksymisen ja hylkäämisen seurauksena, turvallisuuden ja osallistumisen testaus sekä valvonta ja valtataistelut ohjaajien tai muiden jäsenten kanssa (ks. Schwartzberg ym. 2008, 179). Selkeästi havaittava kehitysvaihe alkoi kolmannesta ryhmäkerrasta jatkuen kymmenenteen ryhmäkertaan. Tässä vaiheessa ryhmäkerran rakenne virittäytymis-, toiminta- ja jakamisvaihe sekä sopimukset olivat suurimmalle osalle ryhmän jäsenistä tuttuja, joka mahdollisti ryhmänkertojen sujuvan etenemisen. Tämä näkyi esimerkiksi jakamisvaiheessa, jolloin ryhmän jäsenet oma-aloitteisesti rajasivat aikataulua ja pysyivät annetussa ryhmäkerran aiheessa. Kehitysvaiheesta levottomuus tuli esiin siten, että muutamat ryhmän jäsenet tekivät lähtöä ennen sovittua ryhmän lopetusajankohtaa.

Tarkoituksenmukaiseen toimintaan kuului ryhmän jäsenten jatkuva toimintakyvyn arviointi, toimintojen analysointi ja mukauttaminen sekä suunnittelu- että ryhmäkertojen toteutusvaiheessa. Avoimen ryhmän luonne vaati meiltä ohjaajina luovuutta toimintojen valinnassa ja toteutuksessa niin, että toiminnot sopivat ja olivat helposti porrastettavissa sekä "uusille" ja "vanhoille" ryhmän jäsenille. Ryhmän ohjaajilta vaadittiin myös suunnitelmallista muisteluun kiinnostavuuden edistämistä, jolloin seuraavan kerran aihe muotoutui ryhmän jäsenten esille tuomista asioista tai toiveista. Esimerkiksi ryhmän jäsenet ilmaisivat lapsuudessaan työtehtävien kuuluvan jokaisen arkeen, jolloin seuraavalle ryhmäkerralle toimme vanhoja työ- kotitalousesineitä muisteltavaksi. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 179.)

Spontaanisuuteen ja oma-ehoiseen toimintaan ohjaajina kannustimme ryhmän jäseniä niin, että he ilmaisevat kunkin omia merkityksellisiä elämäntapahtumia ja oman valintansa mukaisesti. Ne ryhmän jäsenet jotka aluksi epäröivät ikävien asioiden jakamista, rohkaistuivat myös spontaanisti kertomaan omia kokemuksiaan. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 179.) Ryhmän jäsenten spontaanisuutta kuvaavat loppuraporttimme lopussa oleva runo sekä seuraavat ilmaisut esimerkiksi työn- teosta ja rakkaudesta:

*"On pitänyt olla rekenä, jos jalaksena, kelakkana ja hevosena"*

*"Tee työtä niin kuin iät eläisit, rukoile kuin tänään kuolisit"*

*"Rakkaus on ihmeellistä sisäistä kutinaa, jota ei voi raapia"*

*"Rakkaus on kuin pikkuinen ukko, hänellä on taskussa avaimet ja lukko.*

*Niillä se sitoo sydämet yhteen, niin kuin maamies pellolla lyhteet"*

Ryhmän kehitysvaiheessa oma-ehtoinen ja spontaani toimintaan osallistuminen ilmeni niin, että ryhmän jäsenet osallistuivat ryhmän toimintaan ilmaisemalla spontaanisesti ja oma-aloitteisesti sananlaskuja, runoja, aforismeja ja arvoituksia. Ryhmän jäsenet ilmaisivat mielipiteensä avoimesti pitivätkö tai eivät pitäneet valituista toiminnoista. Ilmapiiri ryhmässä oli kannustava, jolloin ryhmän jäsenet kertoivat vapautuneesti ja avoimesti tunteistaan sekä kokemuksistaan.

Ryhmäkeskeisyys näkyi ryhmän jäsenten keskinäisessä vuorovaikutuksessa niin, että kahvitaukoissa ennen ryhmän alkua he vaihtoivat avoimesti kuulumisia. Lisäksi ryhmän jäsenet keskustelivat keskenään enemmän kuin aikaisemmin poistuessaan ryhmäkerroilta.

Ryhmäläisten antamaa suullista palautetta ryhmästä:

*"Mehän olemme kuin yhtä suurta perhettä"*

*"Mukavaa, että täällä voi tehdä käsillään jotain"*

*"Mukava kuulla muiden muistoja" (useamman ryhmäkerran palaute)*

*"Mukava kertoa itse ja erityisesti kuunnella muiden tarinoita"*

*"Olemme hitaasti lämpeneviä uusille asioille"*

*"Tämä on sopivan kokoinen ryhmä muistojen jakamiseen"*

Ryhmäkeskeisyys lisääntyi ryhmän kehitysvaiheessa niin, että ryhmän jäsenet kannustivat ja auttoivat toisiaan toiminnoissa sekä tukivat jakamisvaiheessa toisiaan empaattisesti puheen ja elekielen avulla. Ryhmän jäsenet huolehtivat myös toisistaan niin, että jokainen sai oman puheenvuoron istumajärjestyksen mukaisesti ja materiaalit jaettiin keskinäisessä sovussa. Suvaitsevaisuus lisääntyi niin, että ryhmän jäsenet suhtautuivat myönteisemmin aikaisemmin lähtijöihin. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 179.)

#### 4.4.3 Toimintaterapiaryhmän päättämisvaihe

Ryhmän **päättämisvaiheeseen** kuuluu ryhmän erityispiirteet, kuten kieltäminen ja välttämien, ennen aikainen päättäminen, ahdistus ja pelko, masennus ja viha, suru sekä uudet keskustelun aiheet (ks. Schwartzberg ym. 2008, 218). Ryhmän ohjaajina valmistelimme ryhmän jäseniä ryhmän päättämiseen, kertomalla jokaisella ryhmäkerralla jäljellä olevien ryhmäkertojen määrän. Yhdennellätoista ryhmäkerralla valmistelimme ryhmän jäseniä ryhmän päättämiseen kokoamalla ryhmänjäsenten ilmaisemia elämäntapahtumia tarinalliseen muotoon. Valitsimme toiminnaksi risukranssin tekemisen, johon ryhmän jäsenet symbolisesti kuvasivat muisteluteeman mukaisesti elämänkaartansa.

Päättämisvaihe alkoi näkyä kymmenennellä ryhmäkerralla uuden aiheen ehdottamisena koskien päätöskertaa. Varsinaista vihan tai huolen ilmaisua toimintaterapiaryhmän päättymisestä ryhmän jäsenet eivät ilmaisseet. Tämä johtuu mielestämme siitä, että ryhmän toiminta jatkuu toimintaterapiaryhmän päättämisen jälkeen. Havaitsimme muutamissa ryhmän jäsenissä alakuloisuutta, mutta emme kuitenkaan voi tietää johtuiko alakulo toimintaterapiaryhmän päättymisestä vai muista syistä. Uudet keskustelun aiheet tulivat esiin ryhmän päätöskerralla, jolloin keskustelimme ryhmän jatkosta ja tulevista teemoista. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 215, 218.)

Normaalisti ryhmän päättämisvaiheessa tarkoituksenmukaiseen toimintaan liittyy se, että osallistuminen vähenee, luottamus ja epäluottamus tulevat uudelleen teemaksi. Lisäksi ryhmäkeskeiseen toimintaan liittyvät jäsenten tarpeet liittyvät ryhmän historian ja prosessin tarkasteluun, jäsenten osallistumisen muisteluun, yksilöllisten ja ryhmän saavutusten juhlistamiseen. (Schwartzberg ym. 2008, 218, 219.)

Ohjaajina emme havainneet päättämisvaiheessa ryhmän jäsenissä epäluottamusta tai osallistumisen vähenemistä. Mielestämme valitsimme tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä toimintoja myös päätöskerroille, esimerkiksi ryhmän historian koonti tarinana ja ”oman elämänkaaren” paju-risukranssi koristelun, jolloin ryhmän jäsenet osallistuivat mielellään. Ainoastaan yksi jäsen, joka tuli ensimmäistä kertaa ryhmään suhtautui toimintavaiheeseen ensin vastahakoisesti. Hän teki kuitenkin itselleen kranssin ja oli siihen tyytyväinen.

Tavallisesti ryhmän päättämisvaiheessa myös ryhmän jäsenten omaehtoisuus ja spontaanisuus vähenevät, jotka ilmenevät ryhmän mitätöintinä, vetäytymisenä ryhmästä, valtataisteluna sekä taantuvana käyttäytymisenä, joka liittyy epävarmuuteen tulevaisuuden suhteen tai selviytymisestä ilman ryhmää (Schwartzberg ym. 2008, 218). Mielestämme toimintaterapiaryhmän päättämisvaiheessa ryhmän jäsenten omaehtoisuus ja spontaanisuus lisääntyi, jolloin esimerkiksi ryhmän jäsenet ehdottivat yhteistä muisteluteemaan liittyvää loppulaulua sekä muutama ryhmän jäsen esitti spontaanisti runoja, tarinan ja arvoituksia.

## 5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projekti on tavoitteellinen, joten se suunnitellaan, organisoidaan, valvotaan, seurataan sekä arvioidaan tarkasti ja kriittisesti. Projekteissa tulee usein vastaan asioita, joita ei voi suunnitelmista huolimatta toteuttaa. (Vilkkä & Airaksinen 155.) Projektin arvioinnissa kuvataan lyhyesti tavoitteita ja toteutumaa, oppimista, ongelmia sekä kehittämisideoita, joita voidaan hyödyntää seuraavissa projekteissa tai organisaatiossa (Ruuska 2008, 273; Pelin 2009, 364). Arvioimme projektimme päätehtävien, tavoitteiden sekä toteutuneen toimintaterapiaryhmän ja laatuksien tavoitteiden saavuttamista. Arvioinnin apuna käytimme ryhmäkertojen havainnointilomaketta (liite 5) ja reflektointia. Ryhmän jäsenten yksittäisten ryhmäkertojen palautteita (liite 6) sekä loppupalautteita ryhmän jäseniltä (liite 7) ja yhteistyökumppanilta (liite 8).

Loppupalautteessa halusimme saada ryhmän jäsenten mielipiteitä myös valitusta muisteluteemasta ja sen merkityksellisyydestä sekä suljetun ryhmän tarpeellisuudesta. Lomakkeessa arviointiasteikkona käytimme kyllä tai ei vastausta sekä kirjoitusriviä vastausvaihtoehdon perustelulle (Hirsjärvi 2009, 197). Lisäksi käytimme ryhmäkertojen toteutukseen liittyen neliportaista arviointiasteikkoa (erittäin hyvin, hyvin, huonosti, erittäin huonosti), minkä tarkoituksena oli saada monipuolista ja vertailukelpoista tietoa. Lomakkeessa oli myös rivit, johon oli mahdollisuus perustella valittua vastausta. Yhteistyökumppanin palautelomakkeessa kysymykset olivat avoimia, jolloin hänellä oli mahdollisuus kirjoittaa vapaasti mielipiteitään (ks. Hirsjärvi 2009, 200-201).

Yhteistyökumppanille palautelomake annettiin viimeisellä ryhmäkerralla paperi- ja sähköisenä versiona. Ryhmän jäsenille palautelomakkeet jaettiin viimeisellä ryhmäkerralla, jolloin kysymykset käytiin yhdessä läpi varmistaaksemme sen, että ryhmän jäsenet ovat selvillä kysymysten tarkoituksesta. Ryhmän jäsenillä oli viikko aikaa vastata kyselyyn ja palauttaa vastauslomakkeet nimettömänä Pirilän tuvalle. (ks. Hirsjärvi 2009, 197.) Saimme myös suullista palautetta viimeisen ryhmäkerran aikana ja 12:sta ryhmän jäsentä vastasi kirjalliseen loppupalautteeseen. Käsittelimme kirjalliset palautteet, ryhmittelimme ne otsikoiden mukaan ja laskimme vastausten määrät. Lopuksi laadimme suullisista ja kirjallisista palautteista yhteenvedon raporttiin. Käytimme kirjoittaessamme suoria lainauksia ryhmän jäsenten suullisista ja kirjallisista palautteista sekä ryhmän ohjaajan antamista suullisista ja kirjallisista palautteista. Lainaukset erotimme muusta tekstistä kursivoinnilla.



## 5.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektillamme oli viisi päätehtävää, jotka olivat projektin suunnittelu, ryhmän suunnittelu, ryhmäkertojen toteutus, palautteiden suunnittelu ja keruu sekä projektin päättäminen. Päätehtävät toteutuivat suunnitellun mukaisesti, mutta joidenkin osatehtävien osalta aikataulu venyi ja aika-resurssit ylittyivät.

Projektin ensimmäinen vaihe **projektin suunnittelu** alkoi syyskuussa 2011 ja päättyi helmikuussa 2012. Projektin suunnittelu alkoi heti kohderyhmän varmistuttua toimintaterapian avoimeksi ryhmäksi kotona asuville ikäihmisille Pirilän tuvalla. Laadimme kirjallisen projektisuunnitelman jonka laatimista hidasti se, että emme olleet valinneet tutkimus- ja kehittämismenetelmien tuotekehitysohjeita. Tällöin opettelimme projektityöskentelyn periaatteita teorian avulla. Projektisuunnitelman ensimmäisen version laatiminen ja korjaaminen veivät noin kuukauden enemmän aikaa kuin mitä alun perin arvioimme, jolloin esitimme projektisuunnitelman vasta tammikuun lopussa. Teimme lisäkorjaukset suunnitelmaan helmikuussa, jonka jälkeen solmimme yhteistyösopimuksen Kempeleen kunnan peruspalvelujen palvelutuotantopäällikkö Timo Kvickin kanssa. Ryhmän **suunnittelua ja toteutusta** arvioimme kohdassa 4.1, 4.3 ja 4.4.

Projektin neljäs vaihe **palautteiden suunnittelu ja keruu** alkoi tammikuussa 2012 ja päättyi maaliskuussa 2012. Tammikuun alussa suunnittelimme ja laadimme yksittäisiä ryhmäkertoja koskevia palautelomakkeet. Jaoimme palautelomakkeet ryhmän jäsenille kolmannella ryhmäkerralla. Yksittäisten ryhmäkertojen päätteeksi saimme niukasti palautetta, joten helmikuussa suunnittelimme ja laadimme alustavat versiot loppupalautelomakkeista. Maaliskuussa korjasimme loppupalautelomakkeet lopulliseen muotoon ja jaoimme ne viimeisellä ryhmäkerralla ryhmän jäsenille sekä yhteistyökumppanillemme Helena Lehtosaarelle. Maaliskuun lopussa käsitelimme saadut loppupalautteet ja huhtikuun alussa laadimme niistä yhteenvedon loppuraporttiin.

Projektin viides vaihe **projektin päättäminen** alkoi helmikuussa 2012 ja päättyi kesäkuussa 2012. Projektin päättäminen alkoi helmikuussa, jolloin aloitimme raportin sisällön suunnittelun ja laadinnan. Huhtikuun alussa palautimme loppuraportin ohjaaville opettajillemme. Huhtikuun lopussa oli Eila Pintamo-Kenttälän loppuraportin esitys ja arviointi. Toukokuussa Marja-Leena Myntti viimeisteli loppuraportin ja kesäkuun alussa oli raportin esitys ja arviointi. Lisäksi kypsyysnäytteenä laadimme aiheesta lehtiartikkelit.

## 5.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia (Vilka & Airaksinen 2003, 155). Projektimme **tulostavoitteena** oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen toimintaterapiaryhmä 12 kertaa, kotona asuville ikäihmisille Kempeleen Pirilän tuvalta. Mielestämme saavutimme projektin tulostavoitteen, koska laadimme toimintaterapiaryhmän suunnitelmat sovitusti, toteutimme ryhmän suunnitellusti ja aikataulussa sekä pysyimme budjetissa.

Projektimme **välittöminä toiminnallisina** tavoitteita oli, että ikäihmiset osallistuvat ryhmäkertojen sisältöjen suunnitteluun, valittuihin toimintoihin ja ryhmän jäsenet kokeilevat ryhmässä myös uusia toimintoja. Mielestämme sisältöjen suunnittelun osalta tämä tavoite toteutui pääosin, koska käytimme ryhmän jäsenille merkityksellisiä toimintoja ryhmäkertojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Ryhmän jäsenet ilmaisivat kuitenkin niukasti omia toiveitaan ryhmän sisällöstä tai teemasta. Tavoitteet ryhmän jäsenten osallistuminen valittuihin toimintoihin ja uusien toimintojen kokeiluun, toteutuivat mielestämme tavoitteiden mukaisesti, lukuun ottamatta yhtä ryhmäkertaa. Tällöin lopputoiminnaksi oli suunniteltu draama, mutta ryhmän jäsenet eivät motivoituneet toimintaan ja aikataulullisista syistä toimintoa ei toteutettu.

**Projektimme pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että toimintaterapia tulee tunnetuksi myös ennaltaehkäisevänä, terveyttä ja hyvinvointia edistävänä alana. Mielestämme tämä tavoite toteutui, koska toimintaterapiaryhmä toteutettiin Kempeleen kunnassa kotona asuville ikäihmisille. Tällöin ryhmään osallistuvat Kempeleen kunnan kotona asuvat ikäihmiset saivat kokemuksen toimintaterapiaryhmästä ja tulosten mukaan he esimerkiksi kokivat saaneensa voimavaroja arkeensa. Lisäksi yhteistyökumppanimme totesi loppupalautteessaan, että *"toimintaterapiaryhmässä on nähtävissä toiminnallisuuden ja keskustelun yhdistäminen, jolla pyritään vaikuttamaan ryhmäläisten hyvinvointiin"*.

Mielestämme tämä tavoite toteutuu edelleen pidemmällä aikavälillä, koska tämän raportin lopullisia hyödynsaajia ovat toimintaterapian opiskelijat ja ammatissa toimivat toimintaterapeutit, jotka voivat hyödyntää loppuraportin tuloksia työssään. Lisäksi hyödynsaajia ovat myös muut sosiaali- ja terveysalan opiskelijat sekä ammatissa toimivat, jotka voivat hyödyntää loppuraportimme tietoja toimintaterapian mahdollisuuksista ennaltaehkäisevänä ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävänä alana.

### 5.3 Toimintaterapiaryhmän tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Toimintaterapiaryhmämme kokonaistavoitteena oli sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja yhteisöllinen osallistuminen, jotka mielestämme toteutuivat ryhmässä hyvin. Arvioimme kokonaistavoitteiden sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisen osallistumisen saavuttamista kokonaisryhmäsuunnitelmassa esitettyjen osatavoitteiden saavuttamisen mukaan (liite 4).

Elämänlaatututkimusten mukaan sosiaalinen hyvinvointi sisältää yksilöiden sosiaaliset suhteet eri verkostoihin, harrastukset ja vapaa-ajan aktiviteetit sekä yhteisöllisen osallistumisen (Pikkarainen 2007, 96). Sosiaalinen vuorovaikutus on merkityksellisimpiä yksilön voimavarojen ja elämänlaadun tekijöistä. Sosiaalista vuorovaikutusta kuvataan keskeiseksi tekijäksi, yksilön kykyyn sitoutua ja osallistua toimintoihin sekä osallisuuteen yhteisöissä. (Burkhardt 2012, 292.)

Sosiaalinen verkosto mahdollistaa sosiaalisen sitoutumisen ja osallistumisen. Tällöin yksilö voi toteuttaa ja vahvistaa merkityksellisiä sosiaalisia roolejaan, jotka vaikuttavat arvostukseen, itsetuntoon, antaa voimia ja motivaatiota itsestähuolehtimiseen, auttaa sopeutumaan muutoksiin, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luovat yhteisöllisyyttä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 73.) Toimintaterapiatutkimukset ovat osoittaneet, että ikäihmisten osallistuminen merkitykselliseen ja yhteisölliseen toimintaan edisti heidän tyytyväisyyttään ja sosiaalista hyvinvointia (Atwal, Owen & Davies 2003, 119, 122).

Mielestämme **ensimmäinen osatavoitteemme** ryhmän jäsenten tasavertainen osallistuminen, sekä valittujen toimintojen tarkoituksenmukaisuus ja merkityksellisyys toteutui. Toiminnot oli valittu pääosin ryhmän jäsenten kokemista merkityksellisistä toiminnoista, jolloin he osallistuivat aktiivisesti ja sitoutuvat yhteisesti tehtäviin toimintoihin. Lisäksi osa toiminnoista oli ryhmän jäsenille uusia toimintoja ja ryhmän jäsenet saivat ryhmässä onnistumisen kokemuksia. Kaikki toiminnot eivät kiinnostaneet jokaista ryhmän jäsentä, mutta siitä huolimatta jokainen ryhmän jäsen osallistui yhteisöllisesti muisteluun, toimintoihin ja jakamiseen. Mielestämme toimintojen yhdistäminen muisteluteemaan onnistui kokonaisuudessaan hyvin, koska ne olivat merkityksellisiä useille ryhmän jäsenille. Ryhmän jäsen esimerkiksi kertoi, että hän lähettää lapsuuden ystävälleen tekemänsä kortin. Lisäksi muutama ryhmän jäsenistä kertoi laittaneensa viimeisellä ryhmäkerralla tehdyn "elämänkaarensa", koristellun paju-risukranssin kotonaan seinälle.

**Ryhmän 10 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, auttoivatko musiikki, runot, sananlaskut tai tarinat oman elämäsi muistelua. Yhdeksän (9) ryhmän jäsenistä vastasi kyllä, yksi (1) ei ja kahdelta vastaus puuttui. **Ryhmän 11 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, auttoivatko valitut toiminnot oman elämäsi muistelua. Kymmenen (10) ryhmän jäsenistä vastasi kyllä, yksi (1) ei ja yhdeltä puuttui vastaus. Lisäksi kuusi ryhmän jäsen oli perustellut vastaustaan, mitkä asiat tai miten toiminnot erityisesti olivat auttaneet muistelemista sekä mikä ei kiinnostanut.

*"Arjen askareisiin kuuluvien esineiden tunnistaminen"*

*"Itsekin muisti omaa elämää"*

*"Musiikki oli sitä vanhan ajan musiikkia"*

*"Musiikki, runot ym. toi mieleen lapsuuden ja nuoruuden aikaa"*

*"Yllä mainitut esimerkit toivat mieleen kaikenlaista kivaa"*

*"Askartelut lapsellista ei kiinnostavaa, jotakin asiapitoista mukaan"*

Yhteistyökumppanimme palaute:

*"Ryhmäläiset ovat kokeneet toiminnan mielekkääksi ja ovat pystyneet suorittamaan sen hyvin".*

*"Ryhmäläiset ovat tulleet kuulluiksi ja pystyneet osallistumaan toimintaan aktiivisesti".*

Mielestämme **toinen osatavoitteemme**, että ryhmän jäsenet muistelevat omaa elämän historiaansa kulttuurisen muisteluteeman avulla, toteutui hyvin. Ryhmän jäsenet muistelivat mielestämme avoimesti omaa elämänkaartaan ja koimme, että ryhmässä oli luottamuksellinen ilmapiiri. Ilmapiiriin vaikutti mielestämme myös se, että ryhmä oli kokoontunut jo aikaisemmin ja suurin osa ryhmän jäsenistä oli tuttuja toisilleen. Havainnoimme ryhmäkertojen edetessä muistelun olevan ryhmän jäsenille merkityksellistä, jonka ryhmän jäsenet myös vahvistivat loppupalautteissaan.

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, olen aiemmin muistellut ryhmässä elämänkaartani. Neljä (4) ryhmän jäsenistä vastasi kyllä ja kahdeksan (8) ei ollut muistellut aikaisemmin. **Ryhmän 11 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, muistelemisen oli minulle toimintaterapiaryhmässä merkityksellistä. Kymmenen (10) ryhmän jäsenistä vastasi kyllä, yksi (1) ei ja yhdeltä vastaus puuttui. Lisäksi viisi ryhmän jäsenistä perusteli vastaustaan, miksi muistelemisen oli heille merkityksellistä.

*"Ei ole tullut yksikseen muisteltua"*  
*"Mielenkiintoista kuulla erilaisia kertomuksia"*  
*"Toi mieleen muitakin sen aikaisia asioita ja tapahtumia"*  
*"Tuntui mukavalta ja mielenkiintoiselta"*  
*"Tuli nuoruus muistiin"*

Yhteistyökumppanimme palaute:

*"Muisteluteema on koettu hyväksi ja tarkoituksenmukaiseksi ryhmän jäsenille."*  
*"Ryhmäläiset ovat oppineet tuntemaan toisiaan syvemmin ja ystävyys suhteet joidenkin kesken ovat lujittuneet. He ovat kokeneet tulleen kuulluksi ja että heidän 'menneisyyttä' arvostetaan."*

Mielestämme **kolmas osatavoitteemme**, että ryhmän jäsenet osallistuivat toimintaan ja jakamiseen spontaanisti, toteutui mielestämme hyvin. Ryhmän jäsenet osallistuivat toimintoihin, keskusteluun ja ilmaisivat itseään sekä omia elämäkokemuksiaan spontaanisti, jolloin ryhmän jäsenissä syntyi kokemuksellista oppimista. Lisäksi ryhmän jäsenet esittivät ryhmässä omaehtoisesti ja spontaanisti runoja, aforismeja sekä sananlaskuja.

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen opin itsestäni ja ryhmän jäseniltä uusia asioita. Neljä (4) ryhmän jäsenistä vastasi erittäin hyvin, kuusi (6) hyvin ja kaksi (2) huonosti. Jotakin ryhmän jäseniä ryhmätoiminnot myös aktivoivat vapaa-ajalla, mistä yksi ryhmän jäsen kertoi seuraavasti:

*"Ajattelin miksi aina tekisin vain käsitöitä, joten ostin itselleni askartelutarvikkeita ja vesivärejä. Tein itselleni taulun erilaisista materiaaleista"*

Howien ym. (2004, 425) tutkimuksen mukaan ikäihmiset kokivat mielekkäänä esimerkiksi uusien ideoiden ja tekniikoiden kokeilemisen itselleen merkityksellisissä toiminnoissa, jotka laajensivat heidän toiminnallista identiteettiään. Tällöin he kokivat tyytyväisyyttä mahdollisuudesta muuttaa käsityksiä itsestään ja toimintojaan omia taitoja sekä kykyjä vastaaviksi.

Yhteistyökumppanimme palaute:

*"Toivon/uskon että itseilmaisu on lisääntynyt ryhmän toiminnan aikana. Ryhmässä on ollut vapautunut tunnelma joka on rohkaissut itseilmaisuun."*

Mielestämme **neljäs osatavoitteemme**, että ryhmän jäsenten vuorovaikutus on tasavertaista sekä vuorovaikutus, vertaistuki ja voimavarat lisääntyvät, toteutui myös hyvin. Ryhmäläiset osallistuivat ryhmässä tasapuolisesti omien asioiden kertomiseen, mikä mahdollisti vertaistuen saamisen toisilta sanallisesti tai elekielellä osoitettuna. Huomioimme sen, että ryhmän jäsenillä olisi ollut tarve myös enemmän keskustella esiin tulleista aiheista keskenään. Tämä tarve ilmeni myös loppupalautteissa, mutta ryhmän koko ja porrastettu aikataulu huomioiden laajemman keskustelun ylläpitäminen ei ollut ryhmäkerroilla mahdollista.

**Ryhmän 11 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen sain ryhmässä vertaistukea muilta ryhmän jäseniltä. Yksi (1) ryhmän jäsen vastasi erittäin hyvin, seitsemän (7) hyvin, kolme (3) huonosti ja yhdeltä puuttui vastaus.

Lisäksi muisteluteema aktivoi ryhmän jäseniä myös ryhmän ulkopuolella, jakamaan elämäänsä liittyviä tapahtumia muiden ihmisten kanssa. Tämä mielestämme osoittaa, että sosiaaliseen hyvinvointiin ja yhteisöllisyyteen liittyvä vuorovaikutus lisääntyi myös ryhmän ulkopuolella sekä vahvisti yksittäisten ryhmän jäsenten omia voimavaroja. Feldman ym. (2009, 634) toteavat tutkimusartikkelissaan, että ikäihmisten jakamat omat elämäntarinat ovat arvokkaita koska ne aktivoivat ja parantavat myös eri sukupolvien välisiä suhteita. Tällöin kunkin elämänhistorian ja menneisyyden ymmärtäminen muokkaa keskinäistä vuorovaikutusta nykyhetkessä sekä tulevaisuudessa. (Dunderfelt 2004, 211.)

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, muistelitko aihetta ja elämäsi tapahtumia ryhmäkertojen jälkeen. Yhdeksän (9) jäsenistä vastasi kyllä ja kolme (3) ei. Lisäksi viisi (5) vastaajista oli perustellut vastaustaan miten he muistelivat:

*"Keskusteltiin jälkeinpäin ystävien kanssa"*

*"Kyllä tyttärelleni selvittelin"*

*"Muisteltiin tuttavien kanssa"*

*"Puolison kanssa"*

*"Omaisille"*

Voimavaroilla tarkoitetaan yksilön minäkäsitystä, itsetuntoa, uskoa omasta selviytymiskyvystä, sosiaalisia valmiuksia kuten kykyä ylläpitää ja solmia ihmissuhteita sekä sopeutumiskeinoja muutoksiin. Ikäihmisten voimavarojen vahvistamisen tavoitteena on omaehtoinen terveyden ja hyvin-

voinnin edistäminen sekä omien sosiaalisten taitojen kehittäminen. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 77.)  
Ikäihmisten voimavarat muodostuvat elämänhallinnan tunteesta ja toimintatahdon säilymisestä, lisäksi he saavat sosiaalisesta verkostosta ja harrastuksista voimaa arkeensa (Eloranta 2009, 6).

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen sain ryhmästä voimavaroja arkeeni. Kaksi (2) ryhmän jäsenistä vastasi erittäin hyvin, kahdeksan (8) hyvin, yksi (1) huonosti ja yhdeltä puuttui vastaus. Lisäksi yksi ryhmän jäsen oli myös perustellut vastauksensa.

*"Todella piristävää tavata toisia ikäihmisiä ja tehdä yhdessä kaikenlaista toimintaa"*

Yhteistyökumppanimme palaute:

*"Ryhmäläiset ovat ryhmäytyneet syvemmin ja uskon heidän olevan yhteyksissä enemmän toiminnan ulkopuolella".*

Nämä neljä osatavoitetta olivat jokaisen yksittäisen ryhmäkerran tavoitteiden perustana ja tukivat kokonaistavoitteidemme sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisen osallistumisen saavuttamista. Lisäksi toiminnallinen toimintaterapiaryhmä mahdollisti ikäihmisille emotionaalisen- ja tuottavan hyvinvoinnin ulottuvuuden toteutumisen. Tällaisia olivat luova itseilmaisuus, oman toiminnan autonomia ja toisten auttaminen sekä toisilta oppiminen

#### **5.4 Laatuksiteerien saavuttamisen arviointi**

Käyttäjän näkökulmasta laadukas tuote vastaa hänen tarpeisiinsa ja tuotteen tuoma vaikutus tyydyttää asiakkaan odotukset mahdollisimman hyvin. Asetettujen laatuksiteerien arviointi on toimintaa, jossa verrataan laadunmittauksessa saatuja tuloksia aiemmin asetettuihin laatuksiteereihin. (Jämsä & Manninen 2000, 127, 130.) Tuotteemme arviointia varten valitsimme laatuksiteerit asiakaslähtöisyys, osallistuminen, tasa-arvoisuus ja turvallisuus.

Tuotteemme oli **asiakaslähtöinen**, koska huomioimme ryhmän jäsenten yksilöllisen toimintakyvyn sekä selvitimme etukäteen heidän merkityksellisiä toimintojaan. Lisäksi muutimme toimintaa ja aikataulua ryhmän jäsenten palautteiden ja toiveiden mukaan. Asiakaslähtöisyys toteutui myös niin, että ryhmän jäsenet saivat itse päättää kuinka paljon osallistuvat toimintoihin sekä henkilö-

kohtaisten asioiden kertomiseen. (ks. Launiainen & Lintula 2003, 8; Polatajko ym. 2007, 27, Schwartzberg ym. 2008, 93).

**Ryhmän 11 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, minulla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä tehtäviin toimintoihin. Kolme (3) ryhmän jäsentä vastasi erittäin hyvin, kuusi (6) hyvin, kaksi (2) huonosti ja yhdeltä vastaus puuttui. **Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, sain valita kuinka paljon osallistuin toimintoihin. Kolme (3) ryhmän jäsenistä vastasi erittäin hyvin ja yhdeksän (9) hyvin. **Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, sain valita miten paljon kerron henkilökohtaisia asioitani. Neljän (4) ryhmän jäsenen mielestä erittäin hyvin ja kahdeksan (8) hyvin.

Asiakaslähtöisyyteen yhteistyökumppanimme antoi seuraavaa palautetta:

*”Toiminta on ollut asiakaslähtöistä ja asiakasta kunnioittavaa”*

Tuotteemme laatuksiteeri **osallistuminen** toteutui mielestämme hyvin. Osallistumista oli ryhmän jäsenten terveyden, hyvinvoinnin ja oikeudenmukaisuuden edistäminen, mahdollistamalla toiminta ja toimintaan osallistuminen. Ryhmän jäsenten maksimaalista osallistumista edisti ryhmässä käytettyjen toimintojen, menetelmien ja ympäristön tarkka analysoiminen sekä mukauttaminen ryhmän jäsenten toimintakyvyn mukaan. Lisäksi edistimme osallistumista jakamalla ryhmän jäsenille tasapuolisesti omat puheenvuorot ja ajan. (ks. Potajko ym. 2007, 365, 370-371; Kantartzis & Molineux 2011, 72.)

**Ryhmän 11 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, valitut toiminnot mahdollistivat osallistumista omien kykyjen mukaan. Kaksi (2) ryhmän jäsentä vastasi erittäin hyvin, kahdeksan (8) hyvin, yksi (1) huonosti ja yhdeltä vastaus puuttui. **Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, sain ryhmässä oman ajan ja puheenvuoron. Kuusi (6) ryhmän jäsentä koki erittäin hyvin ja kuusi (6) hyvin. **Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, ryhmään osallistuminen edisti ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta. Kolmen (3) ryhmän jäsenen mielestä erittäin hyvin, viiden (5) hyvin, kahden (2) huonosti, yhden (1) erittäin huonosti ja yksi vastasi sanallisesti *”olen jo ennestään vuorovaikuttaja”*.



Lisäksi osa vastaajista oli tarkentanut valitsemaansa vastausta.

*"esimerkiksi oman kirjoittamani runon lausuntaa"*

(vastattu kohtaan sain ryhmässä oman ajan ja puheen vuoron, erittäin hyvin)

*"saman ajan elämää, esimerkiksi sodan jälkeinen elämä"*

(vastattu kohtaan ryhmään osallistuminen edisti vuorovaikutusta, erittäin hyvin)

Osallistumiseen yhteistyökumppani antoi seuraavaa palautetta:

*"Osallistuminen on ollut omaehtoista ja ryhmäläiset ovat tulleet huomioiduksi yksilöinä".*

Tuotteemme **tasa-arvoisuus** toteutui mielestämme hyvin. Kohtelimme ryhmän jäseniä tasa-arvoisesti ja kunnioitimme ryhmän jäseniä yksilöinä. Tällöin jokaisen ryhmän jäsenen muistelemat asiat olivat yhtä arvokkaita ja ne saivat tasa-arvoisesti huomioita. Tasa-arvoisuutta oli myös se, että ne ryhmän jäsenet joilla oli joku toimintakykyyn vaikuttava vamma tai sairaus kykenivät kommunikoidaan ja toimimaan ryhmässä sairaudestaan tai vammastaan huolimatta. (Toimintaterapian ammattieettiset ohjeet 2011, hakupäivä 5.12.2011).

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, mielipiteitäni kuunneltiin. Viisi (5) ryhmän jäsentä vastasi erittäin hyvin ja seitsemän (7) hyvin. **Ryhmän 11 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, minua kohdeltiin ryhmässä tasa-arvoisesti huomioiden toimintakykyäni. Kolme (3) ryhmän jäsenistä vastasi erittäin hyvin, kahdeksan (8) hyvin ja yhdeltä vastaus puuttui.

*"Olitte tosi ystävällisiä jokaista ryhmässä olevaa kohtaan ja toitta läsnäololla lämpimän tunnelman, jatkakaa samaan malliin"*

Tasa-arvoisuudesta yhteistyökumppanimme antoi seuraavaa palautetta:

*"Ryhmäläiset ovat olleet samanarvoisia ja vetäjät ovat antaneet/jakaneet ajan kaikkien kesken".*

Tuotteemme oli **turvallinen**, koska analysoimme sekä mukautimme etukäteen tilan, materiaalit ja käytettävät työkalut turvallisiksi ryhmän jäsenille. Huomioimme ryhmän jäsenten erityistarpeet ja avustimme heitä tarvittaessa. Varmistimme ensiavun saatavuuden tarkkailemalla ryhmän jäsenten vireyttä ja esimerkiksi huolehdimme huonovointisesta ryhmän jäsenestä. Ryhmäkerroilla toistui selkeä rakenne ja toimintaohjeet. Sosiaalista turvallisuutta varmistimme sopimuksilla, aiheen valinnoilla ja tarvittaessa puheenvuorojen rajaamisella. (ks. Hagedorn 2000, 280-281; Finlay 2000, 69, 104-105; Schwartzberg ym. 2008, 92.)

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, toistuiiko ryhmäkerroilla selkeä rakenne. Neljä (4) ryhmän jäsenistä vastasi erittäin hyvin ja kahdeksan (8) hyvin. **Ryhmän jäsenistä 12** henkilöä vastasi palautteessa kysymykseen koin valitut välineet ja materiaalit turvallisiksi. Kuusi (6) ryhmän jäsenistä vastasi erittäin hyvin, viisi (5) hyvin ja yksi (1) erittäin huonosti. **Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, koin toimintaohjeet selkeinä. Viisi (5) ryhmän jäsentä vastasi erittäin hyvin, kuusi (6) hyvin ja yksi huonosti (1). **Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, koin ryhmän ilmapiirin turvallisiksi henkilökohtaisten asioiden kertomiseen. Kolme (3) ryhmän jäsentä vastasi erittäin hyvin, kahdeksan (8) hyvin ja yksi (1) huonosti.

Turvallisuudesta yhteistyökumppanimme antoi seuraavaa palautetta:

*”Toiminta on ollut selkeää ja toiminnan tarkoitus on kerrottu ryhmäläiselle. Vetäjät ovat kertoneet toimintamenetelmät ja sen tarkoituksen. Ryhmässä on ollut myös erityisen tuen tarvitsevia toiminnassa ja heidät on otettu hyvin huomioon”.*

## 5.5 Projektin yhteenveto ja kehittämissuhteet

Projektille ja ryhmälle asetetut tavoitteet saavutettiin. Projekti toteutettiin suunnitelman, aikataulun ja tavoitteiden mukaisesti. Ryhmän tavoitteiden saavuttamista vahvistavat loppupalautekyselyn vastaukset ryhmän jäseniltä sekä osatavoitteiden toteutuminen. Lisäksi Schwartzbergin, Howen & Barnesin toiminnallinen ryhmätyön malli ja Finlayn rakennemalli tukivat toimintaterapiaryhmän toteutumista ja tavoitteidemme saavuttamista.

Yhteenvetona voimme todeta, että 12 kerran toimintaterapiaryhmä muisteluteemalla sopi ennaltaehkäisevänä, terveyttä ja hyvinvointia edistävänä toimintana kotona asuville ikäihmisille. Kaksitoista ryhmäkertaa oli riittävä määrä muisteluteemalla toteutettavaan toimintaterapiaryhmään.

Uusi aloittava toimintaterapiaryhmä muisteluteemalla elämänkaaren mukaan vaatii useamman ryhmäkerran kuin 12 kertaa, jotta ryhmän jäsenet ensin tutustuvat toisiinsa ja rohkaistuvat kertomaan muistoistaan. Aikataulullisesti 2 tuntia riittää hyvin ryhmäkertojen toteutukseen, jos kaikki ryhmän jäsenet ovat paikalla alusta loppuun saakka. Ryhmän sosiaalisen turvallisuuden luomiseksi ja osallistumisen motivoimiseksi toimintaterapiaryhmän kokoontumistilat tulee olla rauhalliset sekä riittävän kokoiset erilaisille toiminnoille.

Toimintaterapiaryhmässä käytetty muisteluteema elämänkaaren mukaan ja siihen liitetyt toiminnot olivat tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä ryhmän jäsenille. Toimintojen merkityksellisyyttä lisäsi se, että toiminnot valittiin etukäteen tehdyn selvityksen perusteella ryhmän jäsenten kokemista omista merkityksellisistä toiminnoista. Ryhmän jäsenten yhteinen kulttuuritausta yhdisti ja rohkaisi heitä osallistumaan luontevasti ja aktiivisesti oman elämänkaaren muisteluun. Ryhmä mahdollisti jäsenille vertaistuen toisilta ryhmän jäseniltä. Lisäksi ryhmässä ilmeni tarpeita laajempaan keskinäiseen keskusteluun, jota ryhmän koko ja porrastettu aikataulu ei mahdollistanut. Ryhmän jäsenet saivat ryhmästä voimavaroja arkeensa ja osa ryhmän jäsenistä aktivoitui muistelemaan sekä teki luovia toimintoja myös ryhmän ulkopuolella.

Toimintaterapiaryhmän ohjaamiseen, jossa oli enimmillään 14 ryhmän jäsentä, kaksi ohjaajaa oli sopiva määrä. Ryhmän toteuttamista auttoi se, että meillä ohjaajina oli joitakin ennakkotietoja ryhmän jäsenten toimintakyvystä. Uudessa avoimessa ryhmässä ryhmän tavoitteet ja vaatimukset tulee olla ennalta tiedotettu, jotta ryhmän jäsenet ovat toimintakyvyltään tasavertaisia tai heillä on omat avustajat mukana. Ohjaajien määrä tulee olla riittävä suhteessa osallistujamäärään, esimerkiksi noin kymmenen hengen ryhmässä tulisi olla kaksi ohjaajaa, koska tuolloin mahdollistuu riittävä ohjaus ja ryhmän jäsenten yksilöllinen huomioiminen.

Tutkimusten mukaan kotona asuvat ikäihmiset tarvitsevat avoimia ryhmiä sosiaalisen hyvinvoinnin, yhteisöllisen osallistumisen, oman toiminnallisen identiteetin ja voimavarojensa vahvistamiseksi. Tätä näkökulmaa vahvisti toteuttamamme toimintaterapiaryhmä ja siitä saadut palautteet ryhmään osallistuvilta jäseniltä. Toimintaterapiaryhmillä voidaan edistää ikäihmisten yksilöllistä osallistumista ryhmätoimintoihin ja heidän sosiaalista hyvinvointia, koska toimintaterapeutit analysoivat ja mukauttavat käytettävät toiminnot sekä ympäristön suhteessa yksilöiden toimintakykyyn. Toimintaterapeuttien ammattitaitoon kuuluu minän tietoinen käyttö, joka vaikuttaa ikäihmisten kohtaamiseen sekä toimintaterapiaryhmän terapeuttisuuteen.

Toteutetun toimintaterapiaryhmän aikana tuli esiin, että joillakin ryhmän jäsenillä olisi ollut tarvetta käsitellä elämänkaareensa liittyviä tapahtumia syvemmin ja suljetulle toimintaterapiaryhmälle olisi ollut myös tarvetta.

**Ryhmän 12 jäsentä** vastasi palautteessa kysymykseen, muistelemisen toi esiin asioita elämästäni, joista haluaisin keskustella lisää esimerkiksi kahden kesken jonkun kanssa tai pienryhmässä. Neljä (4) ryhmän jäsentä vastasi kyllä ja kahdeksan (8) ei. Lisäksi muutama vastanneista oli tarkentanut vastaustaan, mistä ajanjaksosta elämässään haluaisi keskustella lisää.

*"Mennyt nuoruus, lapsuus"*

*"Nuoruus"*

Mielestämme tarvitaan lisätutkimusta ja projekteja ennaltaehkäisevistä, terveyttä ja hyvinvointia edistävästä toimintaterapiaryhmistä ikäimisille. Esimerkiksi avoimen toimintaterapiaryhmän toteuttaminen ensin arviointiryhmänä, jonka jälkeen tarpeen mukaan ikäihmisillä olisi mahdollisuus osallistua myös suljettuun toimintaterapiaryhmään.

## 6 POHDINTA

Kiinnostuimme uudesta toimintaterapian ennaltaehkäisevästä, terveyttä ja hyvinvointia edistävästä näkökulmasta sekä sen toteuttamisesta projektiluonteisena opinnäytetyönä. EEE -hankkeesta kuultuamme, näimme mahdollisuudet tukea ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja innostuimme ryhmämuotoisen toimintaterapian toteuttamisesta kotona asuville ikäihmisille. Olimme opinnäytetyömme alusta alkaen myös kiinnostuneita toimintaterapiaryhmän toteutuksesta, jossa käytetään luovia menetelmiä ja tämä osaltaan toteutui nyt ikäihmisille ohjaamassamme ryhmässä.

Aiheemme on mielestämme ajankohtainen sekä ikäihmisten palvelujen tarpeiden lisääntymisen ja toimintaterapian näkökulmasta. Ikäihmisten määrä tulee lähitulevaisuudessa kasvamaan, jolloin myös ikäihmisten mahdollisimman pitkään kotona asumista tuetaan yhteiskunnan taholta erilaisin keinoin. Mielestämme ennaltaehkäisevä toimintaterapia on yksi keino, minkä avulla kotona asuvien ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia voidaan tukea sekä voimavaraistaa, jolloin myös laitospaikkojen tarve vähenee.

Projektimme aihetta varten löysimme hyvin ja uuttakin tutkimustietoa, esimerkiksi ikäihmisten ryhmämuotoisen toimintaterapian vaikuttavuudesta, muistelun merkityksellisyydestä, ikäihmisten merkityksellisistä toiminnoista ja niiden käyttämisestä toimintaterapiassa. Lisäksi löysimme tutkimuksia ennaltaehkäisevästä, terveyttä ja hyvinvointia edistävän toimintaterapian mahdollisuuksista. Löysimme myös kattavasti teoretietoa lähitieteistä sekä toimintaterapian lähteistä, koskien loppuraporttimme eri aihealueita.

Perehdyimme kokonaisryhmäsuunnitelmaa laadittaessa toimintaterapian toiminnallisen ryhmätyömallin, jonka sisäistämiseen meidän olisi pitänyt käyttää vielä enemmän aikaa. Huomasimme tämän loppuraportin sisällön suunnittelu- ja loppupalautekyselyn laadintavaiheessa, että meidän olisi pitänyt yksityiskohtaisemmin mallin mukaan havainnoida ja kirjata ryhmäprosessin eri vaiheita sekä tavoitteiden toteutumista. Tällöin meillä olisi ollut enemmän yksityiskohtaista ja selkeämpää siirtymävaiheiden kuvausta. Lisäksi pohdimme ryhmän arvioinnin luotettavuutta, koska ryhmäkerroilla saimme niukasti palautetta ryhmän jäseniltä. Havaittuamme nämä puutteet, laadimme ennalta suunniteltua laajemmin loppupalautekyselyn ryhmän jäsenille.

Mielestämme loppupalautekyselymme laatiminen onnistui hyvin, koska ryhmän jäsenet antoivat monipuolisesti ja runsaasti palautetta, mikä selkeytti raporttimme tuloksia sekä arvioinnin luotettavuutta. Lisäksi palautteiden mukaan he saivat ryhmästä voimavaroja arkeensa, joka vahvisti ohjaamme ryhmän merkityksellisyyttä ja terapeuttisuutta.

Tavoitteenamme oli oppia projektityöskentelyä yhteistyökumppanien kanssa. Projektityöskentelyn aikana opimme projektisuunnitelman laatimisesta, toteuttamisesta, tavoitteiden saavuttamisen arvioinnista, laadun varmistamisesta ja sopimuksista. Yhteistyömme toteutui hyvin Pirilän tuvasta vastaavan kotipalveluohjaajan sekä fysioterapeutin kanssa. Fysioterapeutin kanssa sovittu työnjako ja aikataulu oli toimiva sekä helpotti ryhmäkertojemme suunnittelua ja toteutusta. Pohdimme kuitenkin, että syvemmän moniammatillisen yhteistyön toteutumiseksi yhteiselle suunnittelulle olisi pitänyt erikseen varata aikaa. Yhteistyö kotipalveluohjaajan kanssa tuki hyvin toimintaterapiaryhmän toteuttamista. Saimme arvokasta tietoa ryhmän toimintahistoriasta, ryhmän jäsenten toimintakyvystä ja materiaalihankinnat toteutuvat toiveidemme mukaisesti. Lisäksi keskustelimme toimintaterapiaryhmän toteutuksesta ja aistiparkkiryhmän mahdollisista tulevaisuuden teemoista sekä sisällöistä. Yhteistyökumppanin palautteen mukaan *”yhteistyö on sujunut moitteettomasti ja sovitut asiat ovat pitäneet”*. Saimme kokonaisuudessaan rikastuttavan kokemuksen moniammatillisesta työskentelystä ja monipuolista kokemusta projektityöskentelystä, jota voimme tulevassa ammatissamme hyödyntää.

Ryhmämuotoisen toimintaterapiaryhmän toteuttaminen ikäihmisille vahvisti käsitystämme, että se sopii hyvin ennaltaehkäisevään toimintaan sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävästi. Opimme hyödyntämään toimintaterapian sekä muiden alojen kirjallisuutta ja tutkimuksia, syventämään ymmärrystämme ennaltaehkäisevästä, terveyttä ja hyvinvointia edistävän toimintaterapian mahdollisuuksista. Opimme avoimessa ryhmässä kattavasti ikäihmisten toimintaterapiaryhmäprosessin suunnittelusta ja toteutuksesta, johon saimme tukea toimintaterapian kirjallisuudesta, malleista sekä ohjaavilta opettajiltamme.

Koimme ryhmän ohjaamisen välillä haastavana, koska emme etukäteen tienneet kuinka monta ikäihmistä tulee ryhmään ja millainen on heidän toimintakyvyn tasonsa. Aluksi esimerkiksi keskityimme enemmän suunnitelmaan, aikatauluihin, yksittäisten ryhmän jäsenten kuuntelemiseen kuin koko ryhmän huomioimiseen. Syvensimme tietojamme, kokemustamme ja taitojamme kohdata ja ohjata toimintakyvyltään eritasoisia ikäihmisiä avoimessa ryhmässä. Tällöin opimme nopeasti analysoimaan, soveltamaan ja porrastamaan toimintoja muuttuvissa ryhmätilanteissa.

Mielestämme sovittu keskinäinen yhteistyö ja vuorottainen ohjaajuus toimi avoimessa ryhmässä hyvin. Tällöin pääohjaaja kykeni keskittymään ryhmän ohjaamiseen, joka mahdollisti apuohjaajalle ryhmän havainnoinnin ja reflektoinnin ryhmän toiminnasta sekä avuntarpeista. Mukautimme ryhmäkertojen suunnitelmia luovasti, muuttuvien tilanteiden mukaan ja toisiamme tukien. Ryhmäkertojen jälkeen arvioimme ja refleктоimme omaa ohjaajuuttamme, toteutusta ja kehittämiskohteita sekä annoimme toisillemme palautetta. Koko opinnäytetyöprosessin osalta keskinäinen yhteistyömme oli välillä haastavaa, yhteisten aikataulujen löytämisen ja sovittaminen vuoksi. Yhteistyötämme helpotti se, että meillä on samansuuntaiset arvot ja kiinnostuksen alueet toimintaterapian suhteen. Mielestämme saavutimme oppimistavoitteemme ja saimme runsaasti uutta kokemusta yksilöiden ja ryhmien ohjaamisesta, jota varmasti hyödynnämme tulevassa ammatissamme.

Ryhmäläisten antamaa palautetta ohjaajille:

*"Jatkakaa edelleen"*

*"Ohjaajat syventyivät mielenkiintoisina kuuntelemaan ja keskustelemaan, kiitokset heille."*

*"Onnistuitte hyvin ohjauksessa ja toiminnassa meidän ikäihmisten parissa, askartelussa ynnä muussa vetämään kaikki mukaan"*

Yhteistyökumppanimme antamaa palautetta:

*"Vuorovaikutus oli luontevaa ja kunnioittavaa ryhmäläisiä kohtaan. Mielestäni ryhmäläiset luottivat vetäjiin toiminnan aikana."*

Saimme arvokasta kokemusta myös muisteluteeman mahdollisuuksista yhdistettynä ennaltaehkäisevään ja ryhmämuotoiseen toimintaterapiaan, mitä voimme soveltaa tulevaisuudessa erilaisissa asiakasryhmissä. Muisteluteema sopii mielestämme toimintaterapian ennaltaehkäiseviin sekä terveyttä ja hyvinvointia edistäviin ryhmiin, koska se mahdollistaa yksilön toiminnallisen historian ilmaisemisen ja oman kulttuurin näkyväksi tulemisen. Tällöin asiakkaalle mahdollistuu ryhmässä oman elämänhistorian jakaminen, kuulluksi tuleminen, vertaistuki ja oman elämän yksilöllisen arvon tunnistaminen. Toimintaterapeutille muistelutoiminta antaa asiakkaasta keskeisimmän tiedon eli yksilöllisen toiminnallisen historian ymmärtämisen, joka mahdollistaa asiakaslähtöisen toimintaterapian suunnittelun ja toteuttamisen. Tällöin toimintaterapia tukee yksilöllisesti asiakkaan toiminnallista identiteettiä ja voimavaroja.

Pohdimme projektimme aikana sitä, miten toimintaterapeutin työnkuva tulee laajenemaan tulevaisuudessa myös ikääntyvien terveyttä- ja hyvinvointia ennakoivana sekä edistäjänä erilaisissa toimintaympäristöissä. Mielestämme tämän kokemuksen jälkeen meillä on hyvät valmiudet vastata tällaiseen toimintaterapeutin työnkuvaan. Projekti osaltaan laajensi ymmärrystämme ikäihmisten toimintaterapiasta sekä tietoisuuttamme ikäihmisten elämään liittyvistä monista roolien muutoksista ja menetyksistä (kriisit), samalla kun toimintakyky heikkenee ikääntymisen myötä, jotka voivat aiheuttaa pelkoja tulevaisuudesta. Oivalsimme myös sen, miten tärkeää erityisesti ikääntyneiden elämänvaiheessa on oman vanhenemisen sekä menneiden elämäkulunvaiheiden arviointi ja käsittely. Yksinäisyys ja oman elämän asioiden käsittelemättömyys saattaa aiheuttaa mielen-terveydellisiä pulmia, kuten masennusta.

Toimintaterapeutti on asiantuntija yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen toimintakyvyn arvioijana, toimintojen analysoijana sekä toimintojen ja fyysisen ympäristön mukauttajana. Mielestämme toimintaterapian yksilö- ja ryhmätoimintojen (avo- tai suljetut pienryhmät) avulla voidaan tukea ikääntyvien voimavaroja vahvistavasti, esimerkiksi ikääntyneiden tarpeisiin tulla kuulluksi, käsitellä erilaisia vanhenemiseen ja menneisyyteen liittyviä teemoja. Tällöin ennaltaehkäisevä ja terveyttä sekä hyvinvointia edistävä toimintaterapia mahdollistaa ikääntyneitä osallistumaan itselleen merkityksellisiin toimintoihin ja sosiaalisten verkostojen luomiseen sekä lisää ikääntyneiden osallisuutta yhteiskuntaan omien voimavarojen mukaisesti.

*"Kun lehdet putoo niin kannet jää ja kansissa säilyy muisto tää"*



## 7 LÄHTEET

Atwal, A., Owen, S. & Davies, R. 2003. Struggling for Occupational Satisfaction: Older People on Care Homes. *British Journal of Occupational Therapy* 66 (3), 118-124.

Bagger-Sjöbäck, D. 2006. *Det goda åldrandet*. Stockholm: Carlssonson bokförlag.

Baillon, S. van Diepen, E., Prettyman, R., Rooke, N., Redman, J. & Campbell, R. 2005. Variability in Response of Older People with Dementia to Both Snoezelen and Reminiscence. *British Journal of Occupational Therapy* 68 (8), 367-374.

Burkhardt, A. 2012. Working with Elders Who Have Psychiatric Conditions. Teoksessa R. L. Paddilla, S. Byers-Connon & H. L. Lohman (toim.) *Occupational Therapy with Elders: strategies for the COTA*. Mosby: Elsevier. 291-298.

Chin, A. M-H. 2007. Clinical Effects of Reminiscence Therapy in Older Adults: A Meta-Analysis of Controlled Trials. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 17 (1), 10-22.

Creek, J. 2008. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*, 4<sup>th</sup> Edition. Philadelphia: Churchill Livingstone, 31-56.

Dehlin, O. 2007. *Geriatik*. Poland: Studentlitteratur.

Dunderfelt, T. 2004. *Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. Porvoo: WSOY.

Eloranta, S. 2009. Sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyö ikäihmisten kotona asumisen tukemisessa. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitos. Lääketieteellinen tiedekunta, Hakupäivä 14.11.2011, <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/47133/AnnalesD869Elorantapdf?sequence=1>

Euroopan unioni. Euroopan aluekehitysrahasto. Euroopan sosiaalirahasto. 2011. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman projektin kuvaus. Hakupäivä 16.11.2011, <https://www.eura2007.fi/rrtiepa/projekti.php?projekтикoodi=S11754>

Feldman, S. & Howie, L. 2009. Looking Back, Looking Forward. Reflections on Using a Life History Review Tool With Older People. *Journal of Applied Gerontology* 28 (5), 621-637.

Finlay, L. 2001. *Groupwork in Occupational Therapy*. London: Chapman & Hall.

Gibson, F. 1994. *Reminiscence Recall. A Guide to Good Practice*. London: Age Concern.

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

Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa M. Marin & S. Hakonen (toim.) *Seni- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-137.

Harra, T. 2003. Toimintaterapianimikkeistön teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa T. Holma (toim.) *Toimintaterapianimikkeistö 2003*. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 16-21.

Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Hohental-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Howie, L., Coulter, M. & Feldman, S. 2004. Crafting the self: Older persons' narratives of occupational identity. *American Journal of Occupational Therapy* 58 (4), 446-454.

Hägglom-Kronlöf, G. 2007. Participation in everyday life. Very old persons' experiences of daily occupation, occupation of interest and use of assistive devices. Göteborg University. Sahlgrenska Academy. Hakupäivä 16.11.2011, <http://gupea.ub.gu.se/handle/2077/4439>

Idänpään-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä, M. 2000. *Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille*. Stakes 20/2000. Helsinki: Stakesin monistamo.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2008:3. Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto. Helsinki: Yliopistopaino.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2007. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000 Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kantartziz, S. & Moulineux, M. 2011. The Influence of Western Society's Construction of a Healthy Daily Life on the Conceptualisation of Occupation. *Journal of Occupational Science*. 18 (1) 62-80.

Karlsson, M. & Olofsson, J. 2010. Dagligt liv för yngre äldre kvinnor, dess meningsfullhet och tidsanvändning. Hälsö högskolan, Högskolan i Jönköping. Hakupäivä 15.11.2011, [http://scholar.google.fi/scholar?hl=fi&q=Karlsson%2C+M.+arbetsterapi%2C+dagligt+liv&btnG=Haku&as\\_ylo=&as\\_vis=0](http://scholar.google.fi/scholar?hl=fi&q=Karlsson%2C+M.+arbetsterapi%2C+dagligt+liv&btnG=Haku&as_ylo=&as_vis=0)

Karlsson, Å., Marttala, A. 2001. Projektkirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Vantaa: Talentum Media Oy.

Kattainen, E. 2010. Ikääntyvien elämänlaadun edistäminen – ennakoivat kotikäynnit ikääntyvien terveyden edistämisen työmenetelmänä. Teoksessa A-M. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Porvoo: WSOYpro Oy, 191-212.

Kempeleen kunta. 2011. Vanhusten palvelut. Ikäihmisten Kempele palveluopas. Hakupäivä 23.11.2011, <http://www.kempele.fi/fi/asukkaalle/vanhusten-palvelut.html>

Kielhofner, G. 2008a. Dimensions of Doing. Teoksessa G. Kielhofner (toim.) Model of Human Occupation. Theory and Application. 4 painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 101-109.

Kielhofner, G. 2008b. Doin and Begoming: Occupational Change and Development. Teoksessa Gary Kielhofner (toim.) Model of Human Occupation. Theory and Application. 4 painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 126-140.

Kielhofner, G. 2008c. Habituation: Patterns of Daily Occupation. Teoksessa G. Kielhofner (toim.) Model of Human Occupation. Theory and Application. 4 painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 51-67.

Kielikone Oy. 2011. MOT -sanakirja. Tasa-arvoisuus. Hakupäivä 1.12.2011,  
<http://mot.kielikone.fi.ezp.oamk.fi:2048/mot/oamk/netmot.exe>

Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia 23 (4), 200-209.

Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat, 173-203.

Kuntoutussäätiö. 2011. Gerontologinen kuntoutus. Kuntoutusportti. Hakupäivä 12.11.2011,  
[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/gerontologinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/gerontologinen_kuntoutus/)

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 6-9.

Liimatainen, L. 2007. Terveiden edistäminen. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 29-38.

Lindqvist, M. 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämänarvot. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 233-261.

Lyyra, T-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 15-28.

Lönroos, E. 2008. Geriatrien kuntoutus. Teoksessa S. Hartikainen & E. Lönroos (toim.) Geriatria arvioinnista kuntoutukseen. Helsinki: Edita, 277-287.

Löw, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

McWha, L., Pachana, N. & Alpass, F. 2003. Exploring the therapeutic environment for older women with late-life depression: An examination of the benefits of an activity group for older people suffering from depression. *Australian Occupational Therapy Journal* 50 (3), 158-169.

Mäki, O. 1998. Muistelu - kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) *Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 103-122.

Niemistö, R. 2007. *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot*. Helsinki: Palmenia.

Nilsson, I. & Nygård, L. 2003. Geriatric Rehabilitation: Elderly Clients' Experiences of a Pre-discharge Occupational Therapy Group Programme. *Scandinavian Journal of Occupation Therapy* 10 (3), 107-117.

Nilsson, M., Nilsson, S., Färggren, R. & Åkeson, N. 2009. *Det är aldrig för sent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Pelin, R. 2009. *Projektihallinnan käsikirja*. 6.painos. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Peyton C. G. & Huang Y-H. 2012. *Aging Well: Health Promotion and Disease Prevention*. Teoksessa R. L. Padilla, S. Byers-Connon & H-L. Lohman (toim.) *Occupational Therapy with Elders: strategies for the COTA*. Mosby: Elsevier, 53-67.

Pikkarainen, A. 2007. *Vapaa-aika ja harrastukset*. Teoksessa T-M Lyyra, A.. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) *Vanheneminen ja terveys*. Helsinki: Edita, 88-114.

Pizzi, M.A. & Smith, T.M. 2010. *Promoting Successful Aging Through Occupation*. Teoksessa M.E. Scaffa, S.M. Reitz & M.A. Pizzi (toim.) *Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness*. Philadelphia: F.A. Davis Co, 454-469.

Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart, D., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007. *Specifying the domain of concern: Occupation as core*. Teoksessa E. A. Townsend & H.J. Polatajko (toim.) *Enabling Occupation II Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE, 13-36.

Pool, J. 2008. Older people. Teoksessa J. Greek & L. Lougher (toim.) Occupational Therapy and Mental Health, 4 painos. Philadelphia: Churchill Livingstone, 425-449.

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus Helsinki: Talemum Media Oy.

Schwartzberg, S. L., Howe, M. C. & Barnes, M. A. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Sisäasiainministeriö. 2011. Turvallinen elämä ikääntyneille. Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. Sisäinen turvallisuus. Sisäasiainministeriön julkaisuja 19/2011. Hakupäivä 19.12.2011,

[http://www.intermin.fi/intermin/hankkeet/turva/home.nsf/files/192011%20nettiin/\\$file/192011%20nettiin.pdf](http://www.intermin.fi/intermin/hankkeet/turva/home.nsf/files/192011%20nettiin/$file/192011%20nettiin.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007. Tiedote 405/2007. Hakupäivä 15.11.2011,

<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1245653>

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. 2010. Kannanotot ja suositukset: Ammattieettiset ohjeet, hyväksytty 16.4.2011. Hakupäivä 5.12.2011,

<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/materiaalipankki/kannanotot-ja-tiedotteet.html>

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. 2010. Toimintaterapia. Hakupäivä 3.1.2011,

<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>

Stevens-Ratchford, R. 1996. Occupational Therapy Services Within the Rehabilitation Health Care System. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Cabtree (toim.) ROTE - the Role of Occupational Therapy with the Elderly. Bethesda: The American Occupational Therapy Association, Inc, 307-328.

Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 70-87.

Tilastokeskus. 2012. Väestöennuste 2001-2060. Hakupäivä 5.4.2012.  
[http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn\\_2009\\_2009-09-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html)

Townsend, E. A. & Polatajko, H.J. 2007. Enabling Occupation II Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE, 350-374.

Vanhustyön keskusliitto. 2010. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke 2002-2006. Tiivistelmä yksinäisyystutkimuksen loppuraportista: Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Hakupäivä 22.12.2011,  
[http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/hankkeet/geriatrinen\\_kuntoutus/](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/hankkeet/geriatrinen_kuntoutus/)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2. painos. Helsinki: Tammi.

Waern, J. 2010. Äldre äldres aktiviteter och dess meningsfullhet. En tidsgeografisk beskrivning. Hälsö högskolan, Högskolan i Jönköping. Hakupäivä 15.11.2011,  
[http://scholar.google.fi/scholar?hl=fi&q=waern%2C+%C3%A4ldre&btnG=Haku&as\\_ylo=&as\\_vis=0](http://scholar.google.fi/scholar?hl=fi&q=waern%2C+%C3%A4ldre&btnG=Haku&as_ylo=&as_vis=0)

Wilcock, A. A. 2007. Active ageing: Dream or reality? New Zealand Journal of Occupational Therapy 54 (1), 15-20.

Wiseman, L. M. & Whiteford, G. 2007. Life History as a Tool for Understanding Occupation, Identity and Context. Journal of Occupational Science 14 (2), 108-114.

Wånell, S-E. 2006. Förebyggande insatser på äldre dar. Teoksessa I. Thorslund & S-E. Wånell (toim.) Åldrandet och äldreomsorgen. Danmark: Naryana Press.

Äijälä, U. 2010. Muistelun mahdollisuudet ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Toimintaterapeutin kokemuksia muistelutoiminnan käytöstä. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

## **LIITTEET**

LIITE 1: Tehtäväluettelo

LIITE 2: Toimintaterapiaryhmän ohjelma

LIITE 3: Toiminnan analyysi

LIITE 4: Kokonaisryhmäsuunnitelma

LIITE 5: Ryhmäkertojen havainnointilomake

LIITE 6: Yksittäisten ryhmäkertojen palautelomake

LIITE 7: Loppupalautelomake ryhmän jäsenille

LIITE 8: Loppupalautelomake yhteistyökumppanille





**TEHTÄVÄLUETTELO**

Laatija Marja-Leena Myntti & Eila Pintamo-Kenttälä

Päiväys 5/6 2012

**Projekti TOIMINTATERAPIARYHMÄSTÄ IKÄIHMISSILLE EHEÄN ELÄMÄN ENNAKOINTIA JA HYVINVOINTIA**

Tehtäväluettelon tunnit sisältävät Monialaisen asiakastyön, Opinnäytetyösuunnitelman laadinnan sekä Opinnäytetyön ja kypsyynäytteen opintojaksot kahden opiskelijan resurssien mukaan laskettuna.

Nro	Tehtävän nimi	Alku pvm	Loppu pvm	Suunn. tunnit	Toteut. tunnit	Vastuu/ suorittaja
1	PROJEKTIN SUUNNITTELU	09/11	02/12	160	226	M-LM/EP-K
1.1	Projektin ideoiminen ja asettaminen	09/11	11/11	10	10	M-LM/EP-K
1.2	Neuvottelut yhteistyökumppanin kanssa	11/11	11/11	4	4	M-LM/EP-K
1.3	Kirjallisuuden hakeminen, lukeminen, käännöstyöt ja projektityöhön perehtyminen	11/11	01/12	57	100	M-LM/EP-K
1.4	Projektisuunnitelman laadinta	11/11	01/12	56	60	M-LM/EP-K
1.5	Projektisuunnitelman ohjaus ja korjaukset	12/11	01/12	20	30	
1.6	Projektisuunnitelman esitys ja korjaukset	01/12	01/12	10	19	M-LM/EP-K
1.7	Projektisuunnitelman yhteistyösopimus	01/12	02/12	3	3	M-LM/EP-K
2	RYHMÄN SUUNNITTELU	12/11	03/12	72	87	M-LM/EP-K
2.1	Kokonaisryhmäsuunnitelman laadinta ja yksittäisten ryhmäkertojen alustavaa suunnittelua, toimintojen valinnat ja toimintojen analyysit	12/11	03/12	40	60	M-LM/EP-K
2.2	Ryhmän jäsenten merkityksellisten toimintojen toiminnallinen selvitys ja toimintakyvyn arviointia	12/11	12/11	3	3	M-LM/EP-K
2.3	Materiaalien hankinta	12/11	03/12	32	24	M-LM/EP-K
3	RYHMÄKERTOJEN TOTEUTUS	01/12	03/12	172	197	M-LM/EP-K
3.1	Tilan valmistelemine ja loppusiivous	01/12	03/12	11	11	M-LM/EP-K
3.2	Ryhmän ohjaaminen suunnitelman mukaisesti	01/12	03/12	20	20	M-LM/EP-K
3.3	Ryhmäohjaajien jälkiryhmä, neuvottelut yhteistyökumppanin kanssa ja seuraavan ryhmäkerran suunnittelu	01/12	03/12	135	160	M-LM/EP-K
3.4	Ohjauspalaverit ohjaavien opettajien kanssa	01/12	03/12	4	4	M-LM/EP-K
3.5	Ryhmän päättäminen	03/12	03/12	2	2	M-LM/EP-K
4	PALAUTTEIDEN SUUNNITTELU JA KERUU	01/12	04/12	42	58	M-LM/EP-K
4.1	Yksittäisten ryhmäkertojen palautteiden laatiminen	01/12	01/12	7	7	M-LM/EP-K
4.2	Loppupalautelomakkeiden suunnittelu ja laatiminen	02/12	03/12	22	31	M-LM/EP-K
4.3	Loppupalautteiden keruu, käsittely ja yhteenveto	03/12	04/12	14	20	M-LM/EP-K
5	PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN	02/12	06/12	314	402	M-LM/EP-K
5.1	Loppuraportin sisällön suunnittelu ja laadinta	02/12	04/12	216	270	M-LM/EP-K
5.2	Loppuraportin esittäminen ja valmistautuminen	04/12	04/12	20	20	EP-K
5.3	Loppuraportin tehtäväluettelon korjaaminen	04/12	04/12	10	10	EP-K
5.4	Kypsyysnäyte, lehtiartikkelin kirjoittaminen	04/12	04/12	18	18	EP-K



5.5	Projektin arviointi	04/12	04/12	8	1	EP-K
5.6	Kypsyysnäyte, lehtiartikkelin kirjoittaminen	05/12	05/12		12	M-LM
5.7	Loppuraportin viimeistely ja kuvien käsittely	05/12	05/12	30	50	M-LM
5.8	Loppuraportin esittäminen ja valmistautuminen	06/12	06/12		20	M-LM
5.9	Projektin arviointi	06/12	06/12		1	M-LM
	TUNNIT YHTEENSÄ 2 HENKILOÄ			746	970	

## ***Terveysten ja hyvinvoinnin edistämiseksi:***

***Tervetuloa Aistiparkkiryhmään maanantaisin klo 9-11  
(tarkempi aikataulu sovitaan yhdessä 9.1.2012).***

***Ryhmää ohjaavat toimintaterapeuttiopiskelijat Marja-Leena Myntti ja Eila Pintamo-Kenttälä. Ryhmän ohjaaminen kuuluu opinnäytetyöhömmö ja sen tavoitteena on sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen sekä yhteisöllinen osallistuminen. Ryhmän teemana on elämäntapahtumien muistelu luovien toimintojen avulla. Näitä ovat esimerkiksi musiikki, runous, käsityö ja taide. Osallistuminen ei vaadi ennakotietoja tai taitoja, ainoastaan mukana tuloa avoimin mielin. ☺***

***Lisäksi 3:en ryhmäkertaan sisältyy fysioterapeutti Henna Liehu-Lehtolan ohjaama jumppatuokio (n. 30 min.)***

- 9.1 Joulun ja uuden vuoden perinteiden muistelu***
- 16.1 Syntymä ja lapsuusperheen muistelu***
- 23.1. Hennan jumppa ja lapsuuden muistelu***
- 30.1. Lapsuuden muistelu***
- 6.2. Nuoruuden muistelu***
- 13.2. Nuoruuden muistelu***
- 20.2. Hennan jumppa ja aikuisiän muistelu***
- 27.2. Aikuisiän muistelu***
- 5.3. Eläkkeelle siirtymisen muistelu***
- 12.3. Nykyhetki – tulevaisuus***
- 19.3. Päätöskerta: Hennan jumppa ja palautteiden antaminen toteutuneesta muisteluryhmästä***



**ESIMERKKI TOIMINNAN ANALYYSISTA: HUOPASYDÄMEN TEKEMINEN****1. Perusanalyysi****Toiminnan vaiheet:**

1. Aluksi ryhmän ohjaajat kertovat ryhmän jäsenille, että tarkoituksena on tehdä sydän huovuttamalla, joka symbolisoi ryhmän jäsenten omaa syntymää
2. Ryhmän jäsenet tutustuvat materiaaleihin ja valitsevat huopavillan värin
3. Ryhmän jäsenet asettavat pienen määrän huovutusvillaa piparkakkumuottiin ja tiivistävät sitä sormin muotissa
4. Ryhmän jäsenet lisäävät vähän lämmintä vettä sormilla huovutusvillan päälle, hierovat ja painelevat huovutusvillaa sormenpäillä pyörivin liikkein
5. Ryhmän jäsenet lisäävät sormilla vähän kylmää vettä huovutetun sydämen päälle
6. Vaiheet 3-5 toistetaan kunnes sydän on sopivan kokoinen ja se käännetään muotissa sekä toistetaan edellä mainitut vaiheet
7. Ryhmän jäsenet irrottavat huopasydämen piparkakkumuotista ja hierovat sydämen reunoja, jotta myös reunat huopuvat
8. Lopuksi ryhmän jäsenet käyttävät huopasydämen puhtaassa kylmässä vedessä, puristelevat veden pois ja asettavat sydämen tarjottimelle kuivumaan
9. Jakamisvaiheessa ryhmän jäsenet kertovat muistojaan omasta syntymästään ja yhdestä hyvästä peritystä ominaisuudestaan perheenjäseneltä tai ympäristöltään

**Aika:** 10 minuuttia ohjeistukseen, 30 minuuttia huovuttamiseen ja 40 minuuttia jakamiseen eli yhteensä 80 minuuttia koko toimintaan.

**Materiaalit ja välineet:** Eriväristä huovutusvillaa, sydämen muotoisia piparkakkumuotteja, mäntysuopaa, vesiastioita, suojaliinat, tarjottimet ja kertakäyttö käsineitä.

**Ympäristö:** Ryhmätilan keskellä suuri pöytä, johon ohjaajat laittavat suojaliinat, mäntysuopavesiastiat sekä kylmävesiastiat. Pöydälle laitetaan myös huovutusvillat sekä sydänmuotit.

## 2. Vaatimusanalyysi Swartzbergin ym. (2008) toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaisesti

Toiminnallisen ryhmätyön mallin lähtökohta on, että toiminta ryhmässä tulee olla **tarkoituksenmukaista, omaehtoista, spontaania** (tässä ja nyt tapahtuvaa) sekä **ryhmäkeskeistä** (Schwartzberg ym. 2008, 92-95).

Toiminta on **tarkoituksenmukaista**, kun toiminta vastaa yksilön tai ryhmän tarpeita sekä taitoja. Lisäksi tarkoituksenmukaisen toiminnan tulee vastata ryhmän kokonaistavoitteita ja ryhmäkerran tavoitteita. Huopasydämen tekeminen mahdollistaa ryhmän jäsenten omien ajatusten, tunteiden sekä mielikuvien ilmaisua. Lisäksi toiminnasta jokainen ryhmän jäsen voi saada onnistumisen kokemuksen. (Ks. Schwartzberg ym. 2008, 137.)

**Omaehtoisena toimintana** huopasydämen tekeminen vaatii ryhmän jäseneltä kykyä aloittaa toiminta, edetä toiminnassa sekä lopettaa toiminta ohjeistuksen mukaisesti. Omaehtoinen toiminta vaatii huopasydämen tekijältä kykyä tehdä valintoja ryhmässä annettujen vaihtoehtojen mukaan. Tällaisia ovat esimerkiksi paikallaan oleminen koko ryhmäkerran ajan, keskittyminen tehtävään, huovutusvillan valitseminen, halu jakaa omia tuntemuksia, oman vuoron odottamista, toisten kuuntelemista sekä mahdollisen vertaistuen antamista muille ryhmän jäsenille. Ryhmän toimintana huopasydämen tekeminen on omaehtoista toimintaa, kun ryhmän jäsenet osallistuvat avoimeen ryhmään, jossa he voivat tehdä toimintoihin liittyviä valintoja itse. Lisäksi omaehtoisuutta on osallistua jakamisvaiheeseen, ilmaisten joko positiivisia tai negatiivisia tunteita omasta halustaan muisteluteemaan liittyen. (Ks. Schwartzberg ym. 2008, 137.)

Huopasydämen tekeminen tapahtuu siinä hetkessä **spontaanisti**, tietyn ajan puitteissa sekä kertatoimintana. Lopullinen huopasydän syntyy ryhmän jäsenten omien senhetkisten tuntemusten ja valintojen kautta. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus valita itseään miellyttävän ja kuvaavan huovutusvillan värin sekä huopasydämen koon ja sen työstämisen määrän. Spontaanisuutta vaatii huovuttaminen jos se on uusi toiminto tekijälle, jolloin se vaatii uskallusta heittäytyä toimintoon ja saada lopputulos valmiiksi sovitun ajan puitteissa. Huopasydämen huovuttaminen ja merkitys mahdollistaa ryhmän jäsenten omien tunteiden tarkastelun sekä vertaistuen saamisen muilta ryhmän jäseniltä, jolloin sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy. Toimintana se voi rohkaista kykyä ilmaista itseään ryhmässä ja tulevaisuudessa samankaltaisissa tilanteissa.

Huopasydämen tekeminen sekä spontaani jakamisvaihe tarkoituksenmukaisena toimintana on ryhmäkeskeistä, koska se mahdollistaa ryhmäläisten tuen ja vertaiskokemukset sekä yhteishengen lisääntymisen ryhmäläisten kesken. Huovutus on monivaiheinen luova toiminnallinen toiminta, jonka tarkoituksena on itsensä ilmaiseminen. (Ks. Schwartzberg ym. 2008, 137, 140-141.)

**Ryhmäkeskeisenä toimintana** huopasydämen tekeminen vaatii ryhmän jäseniltä osallistumista sen hetkisen oman toimintakykynsä mukaan. Huopasydämen huovutusvillan väriä valittaessa ja huovutuksen aikana mahdollistuu vuorovaikutus kaikkien ryhmäläisten kanssa. Huopasydämen jakamisvaihe mahdollistaa ryhmän jäsenten itseilmaisun ja vuorovaikutuksen kaikkien ryhmän jäsenten sekä ohjaajien kanssa. Ryhmässä huopasydämen tekeminen antaa ryhmän jäsenille kokemuksen toiminnasta saman kulttuuriaikakauden ja aiheen ympärillä, joka mahdollistaa itsensä hyväksymisen yksilönä sekä toisten erilaisuuden ymmärtämisen. (Ks. Schwartzberg ym. 2008, 141-142.)

### **3. Sovellusanalyysi**

#### **Toiminnan soveltaminen ja porrastaminen**

Huopasydämen tekemistä varten ohjaajat jakavat valmiiksi sopivan kokoisia erivärisiä huovutusvillakasoja pöydälle. Ryhmän ohjaajat sopivat etukäteen apua tarvitsevien henkilöiden ohjaamisesta ja paikasta, johon tarvikkeet sijoitetaan. Vesiastiat valmistellaan etukäteen, laskemalla niihin vettä ja lisäämällä tarvittava määrä mäntysuopaa veteen. Lisäksi pöydälle varataan kertakäyttökasineita siltä varalta, että jollain ryhmän jäsenillä olisi herkkä iho joka ei kestäisi mäntysuopavedessä huovuttamista.

#### **Toiminnan toteutus**

Ryhmäkerran tavoitteena on, että ryhmäläiset osallistuvat toimintavaiheeseen pareittain ja valitsevat itselleen huovutusvillan (värin) sekä valmistavat oman huopasydämen annettujen ohjeiden mukaan 30 minuutissa. Ennen ryhmän jäsenten saapumista ryhmätilaan, ryhmän ohjaajat asettelevat muoviliinat, huovutusvillakaset ja vesiastiat (2 kpl/pari) pöydälle, jonka ympärille ryhmän jäsenet istuvat. Tarvikkeiden pöydälle asettamisen tavoitteena on, orientoida ryhmän jäsenet tulevaan ryhmäkeskeiseen toimintaan.

Ryhmän ohjaajat virittävät ryhmän jäsenet huopasydämen tekemiseen musiikkikappaleen "Lapinäidin kehtolaulun" ja runojen avulla. Alustuksen tarkoituksena on orientoida ryhmän jäseniä tässä ja nyt –toimintaan, jolloin he voivat toiminnan aikana muistella omaan syntymäänsä liittyviä asioita. Alkuohjeistuksen jälkeen ryhmän jäsenet valitsevat omaehtoisesti huovutusvillan värin. Apua tai ohjausta tarvitsevia ryhmän jäseniä avustetaan valintojen tekemisessä sekä toiminnassa. Ohjaajat huolehtivat siitä, että huovutusvillaa on sopiva määrä, vesi sopivan lämpöistä ja piparkakkumuotit ovat sopivan kokoisia. Ohjaajat huolehtivat myös siitä, että tarvikkeet on sopivalla etäisyydellä, jotta ryhmän jäsenet ylettyvät ottamaan niitä pöydältä.

Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa niin, että he jakavat muistojaan omasta syntymästä ja vanhemmilta "perityistä" luonteenpiirteistä pareittain sekä jakamisvaiheessa tiivistetysti koko ryhmälle. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet muisteluteeman ja luovan toiminnan avulla tunnistaisivat hyviä ominaisuuksiaan ja voimavarojaan. Lopuksi kuuntelemme Veikko Lavin musiikkikappaleen "Jokainen ihminen on laulun arvoinen".

## **LÄHTEET**

Schwartzberg, S. L., Howe, M. C. & Barnes, M. A. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F. A. Davis Company.

**"TOIMINTATERAPIARYHMÄ MUISTELUTEEMALLA", Kokonaisryhmäsuunnitelma**

Toimintaterapiaryhmän tarkoituksena on edistää Kempeleläisten kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointia ja lisätä heidän voimavarojaan.

**Päätavoitteemme** on sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllinen osallistuminen, joka on yhteneväinen Kempeleen kunnan hyvinvointia edistävien tavoitteiden kanssa.

- **Osatavoitteena** on että, ryhmän toiminnot analysoidaan ja mukautetaan, jolloin ne ovat tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä, niin että ryhmän jäsenet saavat onnistumisen kokemuksia ja kykenevät osallistumaan ryhmässä tehtävään toimintaan tasavertaisesti.
- **Osatavoitteena** on että, kulttuurisen muisteluteeman avulla jokainen voi omaehtoisesti muistella ja ilmaista omaa elämänhistoriaansa.
- **Osatavoitteena** on, että ryhmän jäsenet osallistuvat toimintaan ja jakamiseen spontaanisti niin, että he voivat valita materiaaleista tai aihepiirin sisällöstä kertomisen omien mieltymysten mukaisesti.
- **Osatavoitteena** on, että ryhmän jäsenet osallistuvat ryhmään tasavertaisesti ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään sekä ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he saavat voimavaroja lisäävää vertaistukea toisiltaan.

Ryhmäkerran orientaatiovaiheessa toivotetaan ryhmän jäsenet tervetulleeksi, uusille ryhmän jäsenille lyhyesti: esittelyt, ryhmän tarkoitus, ryhmän sopimukset, aikataulut ja jaetaan ryhmäohjelma. Ohjaajien jälkiryhmässä käydään läpi ryhmäkertaan liittyvät asiat ja suunnitellaan seuraavaa ryhmäkertaa.



**Ryhmäkertojen kokonaistavoitteena on sosiaalisen vuorovaikutuksen edistäminen ja yhteisöllinen osallistuminen**

<b>12.12.2011</b>	<b>1. Hennan jumppa ja ryhmäläisten toimintakyvyn yleinen arviointi sekä ryhmäläisten merkitykselliset toiminnot selvittäminen</b>
Virittäytyminen Toimintavaihe	Tavoitteena on, että arvioimme ryhmäläisten toimintakykyä ja selvitämme ryhmäläisten merkityksellisiä toimintoja ja toiveita tulevia ryhmäkertoja varten sekä valitsemme teeman. Ohjaajien esittelyt, toimintaterapiaryhmän tarkoitus ja muisteluteeman esittely.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet valitsevat kuvakorteista itselleen kolme merkityksellisintä aihetta tai toimintoa.
	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet kertovat valitsemistaan merkityksellisistä aiheista ja toiveista tulevia ryhmäkertoja varten.
<b>09.01.2012</b>	<b>2. Joulun ja uudenvuoden perinteiden muistelu</b>
Virittäytyminen	Tavoitteena on luottamuksen rakentaminen, sopimusten teko ja tutustuminen ryhmäläisiin.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että uuden vuoden tarina ja musiikki aktivoi ryhmäläisiä muistamaan omia uudenvuoden lupauksia tai perinteitä.
	Tavoitteena on, että jokainen ryhmäläinen kertoo spontaanisti yhden lupauksen tai perinteen.
<b>16.01.2012</b>	<b>3. Syntymä ja lapsuusperheen muistelu</b>
Virittäytyminen	Tavoitteena on, että runot ja musiikki aktivoi ryhmäläisiä muistamaan omaan syntymään liittyviä asioita.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat toimintavaiheeseen pareittain, valitsevat itselleen huovutusvillan (värin) ja valmistavat oman huopasydämen annettujen ohjeiden mukaan.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa niin, että he jakavat muistojaan omasta syntymästä ja vanhemmilta "perityistä" luonteenpiirteistä pareittain sekä tiivistetysti koko ryhmässä.
	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet muisteluteeman ja luovan toiminnan avulla tunnistavat omia hyviä ominaisuuksiaan – voimavarojaan.
<b>23.01.2012</b>	<b>4. Hennan jumppa ja lapsuuden muistelu, kotitalo ja leikit</b>
Virittäytyminen/ Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti liikuntaan ja muisteluteemaan liittyvään mielikuvamatkaan niin, että lapsuuden muistot aktivoituvat.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he jakavat omaehtoisesti muistojaan omasta lapsuuden kodistaan ja mielekkäistä lapsuuden liikunnasta tai leikeistä tiivistetysti koko ryhmässä.
	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt, muistelun avulla ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen.
<b>30.01.2012</b>	<b>5. Lapsuuden muistelu, esineet</b>
Virittäytyminen	Tavoitteena on että, ryhmän jäsenet musiikin ja esineisiin liittyvien arvoitusten avulla aktivoituvat muistelemaan vanhoja esineitä.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti toimintavaiheen aikana esineiden tutkimiseen lapsuuden merkityksellisten muistojen aktivoitumiseksi.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he jakavat omaehtoisesti merkityksellisiä muistojaan yhdestä valitsemastaan esineestä (joko esillä olevista tai omasta muististaan) tiivistetysti koko ryhmässä.

<b>06.02.2012</b>	<b>6. Nuoruuden muistelu, koulu- ja rippikoulu</b>
Virittäytyminen	Tavoitteena on, että koulu- ja rippikoulutarinoiden sekä musiikin avulla ryhmän jäsenten omat muistot aktivoituvat.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he jakavat omaehtoisesti merkityksellisiä muistojaan yhdestä valitsemastaan kokemuksestaan koulusta tai rippikoulusta tiivistetysti koko ryhmässä.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt, muistelun avulla ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti toimintavaiheen aikana draamaesitykseen lapsuuden – nuoruuden koulu- tai rippikoulumuistoon.
<b>13.02.2012</b>	<b>7. Nuoruuden muistelu, ystävät</b>
Virittäytyminen	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ystävyteen liittyvät runot ja musiikki aktivoivat muistoja ystävydestä.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti kortin tekemiseen ystävälle, valitsemalleen henkilölle tai asialle. Tavoitteena on että heillä on mahdollisuus työskentelyn aikana kuvitteellisesti "työstää" sanomatta jääneitä asioita.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he jakavat omaehtoisesti merkityksellisiä muistojaan yhdestä valitsemastaan kokemuksestaan ystävyteen liittyen tiivistetysti koko ryhmässä. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt, muistelun avulla ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen.
<b>20.02.2012</b>	<b>8. Hennan jumppa ja aikuisiän muistelu, ihastuminen, rakastuminen, perhe</b>
Virittäytyminen/ Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti toimintavaiheen liikuntaan yhdessä ja muisteluteemaan liittyvään aiheeseen, niin että aikuisiän muistot aktivoituvat.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he jakavat omaehtoisesti merkityksellisiä muistojaan yhdestä valitsemastaan muistosta ihastumiseen, rakastumiseen tai perheeseen liittyen tiivistetysti koko ryhmässä. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt, muistelun avulla ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen.
<b>27.02.2012</b>	<b>9. Aikuisiän muistelu, työelämä</b>
Virittäytyminen	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet sananlaskujen tarinan ja musiikin avulla aikuisiän työelämään liittyvät muistot aktivoituvat.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti toimintavaiheen savityöskentelyyn, niin että aikuisiän työhön liittyvät muistot aktivoituvat.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he jakavat omaehtoisesti muistojaan yhdestä valitsemastaan merkityksellisestä aikuisiässä tehdystä työstä tai tehtävästä tiivistetysti koko ryhmässä. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt, muistelun avulla ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen.

<b>05.03.2012</b>	<b>10. Eläkkeelle siirtymisen muistelu</b>
Virittäytyminen	Tarinan ja musiikkikappaleen tavoitteena on, että ryhmän jäsenten muistot aktivoituvat koskien eläkkeelle siirtymistä.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti toimintavaiheen kuvakollaasin tekemiseen, niin että eläkkeelle siirtymisen jälkeiset muistot merkityksellisistä toiminnosta aktivoituvat.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he esittelevät kollaasin sekä jakavat omaehtoisesti muistojaan eläkkeelle siirtymisen tunnelmista tiivistetysti koko ryhmässä. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt, muistelun avulla ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen.
<b>12.03.2012</b>	<b>11. Nykyhetki – tulevaisuus</b>
Virittäytyminen	Musiikkikappaleen ja ryhmäläisten tarinan tavoitteena on, että ne aktivoivat ryhmäläisten muistoja aikaisemmista ryhmäkertoista ja ryhmän jäsenet virittäytyvät toimintavaiheeseen.
Toimintavaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet osallistuvat spontaanisti toimintavaiheen risukranssin tekemiseen jolloin ryhmäkertojen elämänkaaren mukaiset muistot ja nykyhetken toiveet aktivoituvat.
Jakamisvaihe	Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ohjaajiin niin, että vuorovaikutus lisääntyy ja he esittelevät oman risukranssin sekä jakavat omaehtoisesti tulevaisuuden toiveen tiivistetysti koko ryhmässä. Tavoitteena on, että ryhmän jäsenet tässä ja nyt ilmaisevat itseään ja saavat toisiltaan vertaistukea sekä voimavaroja arkeen.
<b>19.03.2012</b>	<b>12. Päätöskerta, Hennan jumppa, toimintaterapiaryhmän palautteet ja päätös sekä kakkukahvit</b>
	Viimeisen ryhmäkerran tavoitteena on, että ryhmän jäsenet aktivoituvat antamaan kirjallista palautetta toteutuneista toimintaterapiaryhmäkertoista ja ryhmä päätetään.

## **RYHMÄKERTOJEN HAVAINNOINTILOMAKE, OHJAAJIEN JÄLKIRYHMÄ**

### **Jäsenten yleinen vireystila ja toiminnan aloittaminen, jatkaminen ja päättäminen**

#### **Oliko toiminta tarkoituksenmukaista**

Kiinnostiko toiminta ryhmäläisiä?

Oliko toiminta sopiva ryhmäläisten taitoihin nähden?

Yleinen ilmapiiri (kannustava, estävä)?

Tila, aikataulu, tarvikkeiden ja välineiden riittävyys ja sopivuus toimintaan?

Mahdollistiko toiminta ryhmäläisten sosiaalista vuorovaikutusta?

#### **Omaehtoinen toiminta**

Mahdollistiko toiminta ja jakamisvaihe valintojen tekemistä? ja/tai itsenäisiä päätöksiä?

#### **Spontaanisuus**

Osallistuivatko ryhmäläiset spontaanisti aiheeseen (jakaminen) ja toimintaan?

#### **Ryhmäkeskeisyys**



Oliko ryhmäläisillä yhtä pitkiä puheenvuoroja, saivatko huomiota ohjaajilta tasapuolisesti?

Oliko ryhmäläisillä selvillä ryhmän rakenne, säännöt ja ohjeet (ymmärrys, epäselvyydet)?

Oliko ryhmäläisillä tarpeita ja huolenaiheita, joihin tulisi puuttua tai selvittää?

#### **Muita huomioita?**

LIITE 6: Yksittäisten ryhmäkertojen palautelomake

	<p><b>Piditkö tästä ryhmäkerrasta?      Kyllä      En</b></p> <p><b>Miksi tai mistä ryhmäkerrassa pidit tai et pitänyt?</b></p>
	<p><b>Onko sinulla toiveita seuraavan kerran toiminnasta tai käsiteltävästä aiheesta muistelukseseen liittyen?</b></p> <p><b>Haluatko antaa muuta palautetta ryhmän toteutukseen liittyen?</b></p>



## PALAUTE TOIMINTATERAPIARYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA

**Merkitse rastilla mielestäsi oikea vaihtoehto ja mielellään tarkenna vastaustauksiasi. Vastaukset palautetaan Pirilän tuvalle nimettömänä, suljetussa kirjekuoressa erilliseen palautuslaatikkoon (Toimintaterapiaryhmä - MUISTELU) viimeistään 26.3.2012.**

### MUISTELUTEEMA LAPSUUDESTA – NYT HETKEEN

Olen aiemmin muistellut ryhmässä elämäkaartani? Kyllä  Ei

Milloin \_\_\_\_\_

Muistelemisen oli minulle toimintaterapiaryhmässä merkityksellistä? Kyllä  Ei

Miksi \_\_\_\_\_

Muistelitko aihetta ja elämäsi tapahtumia ryhmäkertojen jälkeen? Kyllä  Ei

Miten \_\_\_\_\_

Muistelemisen toi esiin asioita elämästäni, joista haluaisin keskustella lisää esimerkiksi kahden kesken jonkun kanssa tai pienryhmässä? Kyllä  Ei





Miten \_\_\_\_\_

Auttoivatko musiikki, runot, sananlaskut tai tarinat oman elämäsi muistelua Kyllä  Ei

Auttoivatko valitut toiminnot oman elämäsi muistelua Kyllä  Ei

Mitkä \_\_\_\_\_

ARVIOINTINI RYHMÄKERROISTA	Erittäin hyvin	Hyvin	Huonosti	Erittäin huonosti
<b>Rastita mielestäsi oikea vaihtoehto ja voit myös perustella vastauksesi</b>				
Sain valita miten paljon kerroin henkilökohtaisia asioitani ryhmässä?				
Sain valita kuinka paljon osallistuin toimintoihin ryhmässä?				
Minulla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä tehtäviin toimintoihin?				
Valitut toiminnot mahdollistivat osallistumistani omien kykyjeni mukaan?				
Sain ryhmässä oman ajan ja puheenvuoron?				
Ryhmään osallistuminen edisti keskinäistä vuorovaikutustanne?				

ARVIointini Ryhmäkerroista Rastita mielestäsi oikea vaihtoehto ja voit myös perustella vastauksesi	Erittäin hyvin	Hyvin	Huonosti	Erittäin huonosti
				
Minua kohdeltiin ryhmässä tasa-arvoisesti huomioiden toimintakykyyni: näköön, kuuloon, liikkumiseen, allergioihin liittyvät seikat.				
Mielipiteitäni kuunneltiin.				
Ryhmäkerroilla toistui selkeä rakenne.				
Koin valitut materiaalit ja välineet toimintoissa turvallisiksi?				
Koin annetut toimintaohjeet selkeinä?				
Koin ryhmän ilmapiirin turvalliseksi, niin että pystyin kertomaan omia henkilökohtaisia asioitani?				
Sain ryhmässä vertaistukea muilta ryhmän jäseniltä?				
Opin itsestäni ja toisilta ryhmän jäseniltä uusia asioita?				
Sain ryhmästä voimavaroja arkeeni?				

Muuta palautetta ohjaajille?

---



---



---

**Kiitos yhteisestä matkastamme ja palautteestasi!**

**Mukavaa kevättä toivottaen**

*Marja-Leena Myntti & Eila Pintamo-Kenttälä*





## TOIMINTATERAPIARYHMÄN ARVIOINTI

**Toimintaterapiaryhmä on toteutunut 12 kertaa Pirilän tuvalla ikäihmisille aistiparkkiryhmässä. Teemana on ollut muistelu elämänkaaren mukaan ja tavoitteena on ollut sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen sekä yhteisöllinen osallistuminen. Palautekyselyn vastauksia käytetään opinnäytetyömme loppuraportissa ja ryhmän toteutuksen arvioinnissa. Toivomme sinun vastaavan seuraaviin kysymyksiin 26.3.2012 mennessä.**

Oliko muisteluteema mielestäsi tarkoituksenmukainen aistiparkkiryhmän jäsenille?

Miten yhteistyö on toteutunut ryhmäprosessin aikana ryhmän ohjaajien kassa (aikataulut, tiedottaminen, tilojen käyttäminen, materiaalityöväet)?

Mitä hyötyä mielestäsi toimintaterapiaryhmän toteutumisesta on ollut Pirilän tuvalla?

Voitko hyödyntää ryhmässä käytettyjä menetelmiä ja ikäihmisten kokemuksia työssäsi?

Millaista ryhmän ohjaajien ja ryhmäläisten välinen vuorovaikutus on mielestäsi ollut?

Millaista palautetta olet saanut ikäihmisiltä toimintaterapiaryhmästä tai oletko havainnut jotain muutosta ryhmäläisissä?

Poikkeaako toimintaterapiaryhmän toteutus mielestäsi muiden ammattikuntien ohjaamista ryhmistä?

Miten mielestäsi toimintaterapian ryhmän toteutuksessa on huomioitu (liite 1)

- Asiakslähtöisyys
- Osallistuminen
- Tasa-arvoisuus
- Turvallisuus



Olivatko valitut toiminnot mielestäsi tarkoituksenmukaisia ryhmän jäsenten tarpeisiin ja taitoihin nähden?

Mahdollistiko ryhmän toteutus ryhmän jäsenten omia valintoja jakamisessa ja toimintaan osallistumisessa?

Mahdollistiko ryhmään toteutus ryhmän jäsenten spontaania itseilmaisua heille merkityksellisistä elämäntapahtumista?

Mahdollistiko ryhmään osallistuminen ikäihmisille vertaistuen saamista muilta ryhmän jäseniltä?

Edistikö mielestäsi toimintaterapiaryhmä ryhmän jäsenten yhteisöllisyyttä?

Edistikö mielestäsi toimintaterapiaryhmä ryhmän jäsenten sosiaalista hyvinvointia?

Muuta palautetta ryhmän ohjaajille?

**Kiitos yhteistyöstä ja palautteestasi.**

**Leppoisaa kevään jatkoa!**

*Marja-Leena Myntti & Eila Pintamo-Kenttälä*

