

Eveliina Lähdeoja ja Linda Mäkitalo

TOIMINTAPÄIVÄ LAPPIKODIN ASUKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2013

## TOIMINTAPÄIVÄ LAPPIKODIN ASUKKAILLE

Lähdeoja, Eveliina  
Mäkitalo, Linda  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Huhtikuu 2013  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 31  
Liitteitä: 4

Asiasanat: Mielenterveyden edistäminen, mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, palveluasuminen

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Lappikodin mielenterveyskuntoutujille toimintapäivä. Tavoitteena oli, että toimintapäivä edistäisi asukkaiden kuntoutumista ja asukkaat viihtyisivät sekä virkistyisivät. Päivän aiheena olivat pikkujoulut. Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen, koska sen toteuttamista esittivät Lappikodin työntekijät. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisena tavoitteena oli kehittää mielenterveyskuntoutujien ohjaamiseen vaadittavia taitoja sekä oppia mielenterveyskuntoutujien parissa toimimiseen vaadittavia erityispiirteitä. Tavoitteena oli myös projekti- ja parityöskentelyyn tarvittavien taitojen harjaannuttaminen.

Opinnäytetyöntekijät selvittivät lokakuussa 2012 asukkaiden toivomuksia toimintapäivän ohjelmasta pienellä kyselyllä. Saatujen vastausten perusteella opinnäytetyöntekijät suunnittelivat päivän ohjelman. Ennen varsinaista toimintapäivää opinnäytetyöntekijät kävivät askartelemassa muutamien asukkaiden kanssa koristeita pikkujouluihin.

Toimintapäivä järjestettiin joulukuussa Lappikodin omalla pajalla. Päivään osallistui 37 asukasta ja neljä henkilökunnan jäsentä. Päivän ohjelma sisälsi ruokailua, lauluesityksen sekä erilaisia kilpailuja ja pelejä. Toimintapäivän päätteeksi opinnäytetyöntekijät jakoivat osallistujille palautekyselylomakkeet päivän onnistumisen arvioimiseksi.

Palautteiden perusteella asukkaat olivat viihtyneet toimintapäivässä. Asukkaiden viihtyminen ja virkistäytyminen näkyi hyväntuulisuutena ja ohjelmaan osallistumisena. Palautekyselyn tulokset vahvistivat opinnäytetyöntekijöiden näkemyksen siitä, että toimintapäivä oli onnistunut. Kokonaisarvosanaksi pikkujouluista sekä asukkaat, että henkilökunta antoivat numeroksi kouluarvosana-asteikolla yhdeksän. Parhaan arvosanan ohjelmanumeroista sai poroksi puettu koira, joka jakoi pikkujoulupusseja asukkaille.

Opinnäytetyöntekijät kokevat itse kehittyneensä opinnäytetyön aikana projektityöskentelytaidoissa esimerkiksi suunnittelemisessa, muutosten hallinnassa ja yhteistyötaitoissa. Opinnäytetyöntekijät kehittyivät myös mielenterveyskuntoutujien ohjaamisessa ja heidän kanssaan toimimisessa. Toimintapäiviä mielenterveyskuntoutujille voisi jatkossakin toteuttaa, koska ne tuovat vaihtelua arkeen ja edistävät kuntoutumista.

## ACTIVITY DAY FOR LAPPIKOTI

Lähdeoja, Eveliina  
Mäkitalo, Linda  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in nursing  
April 2013  
Supervisor: Pirilä, Ritva  
Number of pages: 31  
Appendices: 4

Keywords: promotion of mental health, psychic rehabilitation, mental health rehabilitatees, sheltered housing,

---

The purpose of this thesis was to organize an activity day for the mental health rehabilitatives of Lappikoti. The aim was to enhance the rehabilitation process by the means of mental satisfaction and invigoration. The theme of the event was pre-Christmas party. This thesis is strongly considered via working life, which was suggested by the personnel of Lappikoti. The personal goal of the authors of this thesis was to advance the knowledge for mentoring the mental health rehabilitatives and to learn the special requirements for working within the field of mental health. Improving the skills of project- and group working was the secondary goal.

In October 2012, the authors of this thesis conducted a survey concerning the wishes of Lappikoti residents of the active day program. The day was planned according to the response of the inquiry. Before the actual active day, the thesis workers prepared the decorations for the pre-Christmas party with the help of few inhabitants of Lappikoti.

The active day was organized in the workshop of Lappikoti in December. There were 37 inhabitants and four members of the personnel taking part in the event. The program of the day involved eating, music presentation and various quizzes and games. To evaluate the event, written feedback was requested from the participants at the end of the active day.

According to the feedback, the inhabitants did enjoy themselves during the active day. The satisfaction and refreshing was shown as cheer and active participating in the program. The feedback also confirmed the assumptions of the organizers of a successful active day. As an overall grade of the pre-Christmas party the residents and the personnel rated nine in the scale from four to ten. The best rating was given for the program in which a dog was dressed up as a reindeer and it took a part in giving the pre-Christmas delicacies to the audience.

The thesis workers experience themselves to be developed in project working during the progress of this study. The progress can be seen for example in planning, controlling the variables and cooperation skills. In addition, the thesis workers consider themselves to have built up the personal knowledge and abilities to mentor the mental rehabilitatives and also act with them. We authors highly favor organizing these active days also in the future for bringing alteration to the living and more important due to their positive influence in the rehabilitation process.

# SISÄLLYS

|     |                                     |    |
|-----|-------------------------------------|----|
| 1   | JOHDANTO.....                       | 5  |
| 2   | MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN.....    | 6  |
| 2.1 | Mielenterveyskuntoutus.....         | 6  |
| 2.2 | Mielenterveyskuntoutuja .....       | 7  |
| 2.3 | Palveluasuminen .....               | 7  |
| 2.4 | Projekti .....                      | 8  |
| 3   | KOHDEORGANISAATIO.....              | 10 |
| 4   | TARKOITUS JA TAVOITTEET .....       | 11 |
| 5   | PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA ..... | 12 |
| 5.1 | Riski- ja resurssianalyysi .....    | 13 |
| 5.2 | Toimintapäivän suunnitelma.....     | 14 |
| 5.3 | Arviointisuunnitelma .....          | 14 |
| 6   | PROJEKTIN TOTEUTUS .....            | 14 |
| 7   | ARVIOINTI .....                     | 16 |
| 7.1 | Päivien toteutus.....               | 17 |
| 7.2 | Palautekysely .....                 | 18 |
| 7.3 | Tavoitteiden arviointi.....         | 19 |
| 8   | POHDINTA.....                       | 21 |
|     | LÄHTEET.....                        | 23 |
|     | LIITTEET                            |    |

## 1 JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöillä on suuri merkitys kansanterveydelle ja tulevaisuudessa mielenterveyshäiriöiden osuus väestön terveydessä näyttää vain lisääntyvän (Pirkola & Sohlman 2005, 4). Mielenterveyshäiriöt ovat yleisimpiä työkyvyttömyyttä aiheuttavia sairauksia ja niiden aiheuttamien sairauspäiväraha-kausien määrät ovat lisääntyneet (Harjajärvi, Pirkola & Wahlbeck 2006, 21). Vuonna 2011 mielenterveyden häiriöt olivat uusien työkyvyttömyyseläkkeiden yleisin syy (Kansaneläkelaitoksen www-sivut 2012). Suomessa sai vuonna 2011 kaikista 16-64-vuotiaista työkyvyttömyyseläkettä 7,3 %. Samana vuonna mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriön vuoksi kaikista 16-64-vuotiaista työkyvyttömyyseläkettä sai 3,3 %. Mielenterveysongelmista kärsivien palvelu- ja tukiasuntojen määrä kuntien kustantamana on lisääntynyt. Vuonna 2005 asuntoja oli noin 4800 ja vuonna 2011 noin 8000. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2012.)

Mielenterveyspalveluiden avo- ja erikoissairaanhoidon käyntien määrä on kasvanut vuodesta 2000 vuoteen 2010. Viime vuosina määrät ovat näyttäneet pysyneen vakaina ja jopa hieman vähentyneet. Vuonna 2010 mielenterveyden häiriöiden vuoksi laitoshoidossa kertyi 1,7 miljoonaa hoitopäivää, mikä oli seitsemän prosenttia vähemmän kuin vuonna 2009. Myös potilaiden kokonaismäärä väheni noin viisi prosenttia vuodesta 2009 vuoteen 2010. (Sosiaali- ja terveysalan tilastollinen vuosikirja 2011, 34.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Lappikodin mielenterveyskuntoutujille toimintapäivä. Toimintapäivän tavoitteena on asukkaiden kuntoutumisen edistäminen ja asukkaiden viihtyminen sekä virkistyminen. Henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittää mielenterveyskuntoutujien ohjaamista ja oppia mielenterveyskuntoutujien parissa toimimiseen vaadittavia erityispiirteitä. Lisäksi henkilökohtaisina tavoitteina oli harjaannuttaa projekti- ja parityöskentelytaitoja. Jokela ja Vuorela (2012) ovat järjestäneet opinnäytetyönä Lappikodin asukkaille virkistyspäiviä, jotka ovat onnistuneet hyvin. Tämän vuoksi sekä asukkaat että hoitotyöntekijät ovat toivoneet niitä järjestettävän lisää. Koska sekä mielenterveys, että projektiluonteinen opinnäytetyö kiinnostavat opinnäytetyöntekijöitä, päätettiin sellainen toteuttaa toimintapäivä-

vänä. Opinnäytetyöntekijät päättivät toteuttaa työn kahdestaan, sillä aihe esiteltiin opiskelijoille parityönä. Lappikotiin aiemminkin toteutetut projektit ovat edellyttäneet kahden opiskelijan panoksen.

## 2 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

”Mielenterveyden edistämistä on mikä tahansa sellainen toiminta, joka vahvistaa mielenterveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä” (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 26). Hyvät sosiaaliset suhteet ovat olennainen osa mielenterveyden edistämistä. Mielenterveyttä on tärkeää edistää, sillä terveelliset elämäntavat kuten uni, päihteyttömyys ja terveellinen ruokavalio edistävät psyykkistä hyvinvointia. Säännöllinen liikunta nostaa mielialaa, vahvistaa itsetuntoa, lievittää stressiä, unihäiriöitä ja ahdistus- ja masennusoireita. (Stengård 2012.) Mielenterveyden edistämällä pyritään vahvistamaan kaikkien ihmisten mielenterveyttä eikä vain riskiryhmiin kuuluvien (Toivio & Nordling 2009, 309).

### 2.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus käsittää kaikkea mielenterveyden häiriöstä kärsivien ihmisten kuntoutusta, jonka tavoitteena on ihmisen työ- ja toimintakyvyn edistäminen. Mielenterveyskuntoutus koostuu monista kuntouttavista palveluista, joilla pyritään tukemaan mielenterveyskuntoutujan itsenäistä selviytymistä sekä kuntoutumista. Kuntoutumisen tavoitteena on muuttaa kuntoutujan omat toimintatavat ja hänen itseensä kohdistamat asenteet, ajatukset ja tunteet itselleen suotuisiksi. Kuntoutusta on muun muassa psykoterapiat, päivä- ja työtoiminnot, ammatillinen kuntoutus ja työhön valmennus. Mielenterveyskuntoutuksen ja hoidon yhdistävät muun muassa kuntoutuskotiasuminen ja muut asumispalvelut sekä mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiat, kuntoutuskurssit, järjestötoiminnot ja liikunnanohjaus. (Oulun kaupungin www-sivut, 2012.)

## 2.2 Mielenterveyskuntoutuja

Maailman terveysjärjestön mukaan mielenterveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa terve ihminen on tasapainossa ympäristönsä ja itsensä kanssa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, 2012). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveyskuntoutujaksi voidaan määritellä henkilö, joka käyttää mielenterveyskuntoutujalle tarjottuja palveluita, kuten mielenterveys-toimistoja. Muita mielenterveyskuntoutujille tarjottavia palveluita ovat muun muassa asumispalvelut ja päivätoiminta. Mielenterveysongelmat ovat erittäin yleisiä ja ihmisten on usein vaikea hyväksyä sairastumistaan. Tieto psyykkisestä sairastumisesta voi aiheuttaa tyhjiön ihmisen elämässä ja uhata elämän jatkuvuutta ja merkityksellisyyttä. (Rissanen 2007, 42.)

Mielenterveyskuntoutujalla on aktiivinen rooli omassa kuntoutumisprosessissaan. Sairauden alkuvaiheessa sairaan ihmisen identiteetti saattaa muokata hänen minäkuvaansa ja alkaa vähitellen hallita koko elämää. Mielenterveyskuntoutujalle olisi tärkeää löytää sairastumisesta huolimatta uutta sisältöä elämään. Tärkeää on pyrkiä ottamaan aktiivisesti osaa omaan elämään sitä mukaa, kun kuntoutuja itse siihen kykenee. (Rissanen 2007, 42–44, 46.)

## 2.3 Palveluasuminen

Palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät pysty asumaan itsenäisesti ja tarvitsevat enemmän tukea tai palveluita kuin tavanomaiseen asumiseen on saatavilla (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012). Palveluasumista järjestetään sitä tarkoitusta varten suunnitelluissa asunnoissa. Palveluasunnossa asuvat tarvitsevat usein edelleen mielenterveysongelmiensa hoitoa. Palveluasumiseen kuuluu monipuolinen kuntoutus, johon sisältyy muun muassa toimintakyvyn vahvistamista ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Järjestetään sellaista päivätoimintaa, jossa harjoitellaan päivittäisiä toimintoja, jotka tukevat itsenäistä asumista. Palveluasuminen tapahtuu usein ryhmäasunnoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. 18–20.)

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat ympäri vuorokauden hoivaa ja valvontaa (Sosiaali- ja terveys ministeriön www-sivut 2012). Viimeisten suositusten mukaan tehostettua palveluasumista tarjoavissa yksiköissä asukkailla tulee olla käytössään oma huone ja sen lisäksi yhteisiä tiloja. Henkilökunta on paikalla ympärivuorokauden. Palveluasumista tuottavat kunnat sekä yksityiset yrittäjät ja järjestöt. (Sosiaali- ja terveys ministeriön www-sivut 2012.)

Kunnan on järjestettävä mielenterveystilain (1116/1990) 5§:n mukaan henkilölle, joka kärsii mielisairaudesta tai muusta mielenterveyden häiriöstä, mahdollisuus tarvittavaan lääkinnälliseen ja/tai sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvään tuki- ja palveluasumiseen. Sosiaalihuoltolain (710/1982) 23§:n mukaan kunnan on järjestettävä tuki- ja palveluasumista henkilölle, joka erityisestä syystä tarvitsee apua tai tukea asunnon tai asumisensa järjestämisessä.

Tuettu asuminen on itsenäisempää asumista kuin palveluasuminen. Tuettua asumisen palvelua käyttävä henkilö asuu omassa kodissaan tai kunnan järjestämässä tukiasunnossa, mutta tarvitsee tukea pystyäkseen asumaan itsenäisesti. Tukeminen sisältää muun muassa päivittäisten toimintojen harjoittamista ja palveluiden käyttämistä. Asukasta voidaan myös ohjata opiskelemaan tai työelämään. Tavoitteena tukiasumisessa on, että se on väliaikaista ja sieltä siirrytään itsenäiseen asumiseen kun se on mahdollista. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007, 13, 19.)

## 2.4 Projekti

Sana projekti tulee latinasta ja tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Jokainen projekti on ainutkertainen ja jokaisessa projektissa on ennalta määritellyt tavoite tai tavoitteet. Projekti edellyttää yleensä ryhmätyöskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektin jäsenet voivat koostua esimerkiksi eri yritysten edustajista (Ruuska 2007, 18–19.)

Jokela ja Vuorela (2012, 13, 16–21) järjestivät opinnäytetyönä Lappikodin asukkaille toimintapäiviä keväällä 2011. Opinnäytetyöntekijät olivat myös silloin kuulleet opettajalta, että Lappikodista oli toivottu, että toimintapäivä järjestettäisiin. Ennen toi-



mintapäivien suunnittelua opinnäytetyön tekijät tiedustelivat kyselylomakkeella asukkailta, minkälaisia toimintapäiviä he toivoivat. Opiskelijat toteuttivat kaksi toimintapäivää, joiden sisältö vastasi asukkaiden toiveita. Ensimmäinen toimintapäivä oli naisten hyvinvointi-iltapäivä, joka sisälsi muun muassa tietoa terveellisestä ruoasta ja kauneudenhoitoa. Toinen toimintapäivä oli kaupunkiretki Raumalle, jonka aikana käytiin esimerkiksi Merimuseossa, ravintolassa syömässä ja torilla. Toimintapäivien jälkeen osallistujille jaettiin arviointilomakkeet. Molemmat toimintapäivät olivat osallistujien mielestä onnistuneet.

Porin mielenterveyskuntoutujille järjestettiin virkistyspäivä opinnäytetyöprojektina keväällä 2010. Päivä järjestettiin kesäviettopaikassa ja ohjelmaan kuului muun muassa luontopolku, jolla oli tehtävärasteja sekä luontopolun jälkeen saunomista ja makkaran paistamista. Osallistujia oli kymmenen, joista yksi oli ryhmän ohjaaja ja kaksi työharjoittelussa olevaa opiskelijaa. Virkistyspäivän lopuksi opinnäytetyön tekijät jakoivat loppuarviointilomakkeen osallistujille. Palautteen mukaan päivä oli onnistunut ja tavoitteet saavutettiin (Tervaportti & Vuorisalo 2010, 5, 13–18.)

Yli-Kovasen (2011, 5,16–17,23) opinnäytetyöprojektina järjestettiin virkistystuokiot Tornelan Asumispalveluiden asiakkaille, jotka ovat mielenterveyskuntoutujia. Virkistystuokioita oli kaksi. Ensimmäisellä kerralla leivottiin sämpylöitä ja toisella kerralla aiheena oli hygienia. Virkistystuokiot saivat osallistujilta myönteistä palautetta.

Hyvän Mielen Talolla järjestettiin mielenterveyskuntoutujille toiminnallinen päivä keväällä 2010. Päivän aiheena oli ensiapu. Ensiaputaitoja harjoiteltiin käytännössä sekä käytiin läpi Power Point -esityksellä ja opetusvideoilla. Kymmenen Hyvän Mielen Talon kävijää osallistui päivään. Suullisen palautteen mukaan kävijät kokivat päivän tarpeellisena ja mielenkiintoisena (Rantamäki 2012, 5, 24, 26).

Junnilan (2011, 16, 19, 20–21, 40, 42–43) opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielen kuntoutujien keskustelu- ja virikeryhmiä hoitokoti Martinkartanossa niin, että asukkaat osallistuisivat itse sisällön kehittämiseen. Martinkartanon kuntoutusohjelmaan ei ollut kuulunut lainkaan ohjattuja keskusteluryhmiä. Asukkaat myös viihtyivät mieluiten omissa oloissaan kuin muiden seurassa, joten tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset tutustuisivat toisiinsa. Junnila järjesti kahdeksan ryhmätapaamista. Hän

käytti voimavarakortteja apunaan toiminnan ideointiin ja kuntoutujien valintojen tekemiseen. Keskusteluryhmissä hän käytti apuna toimintakortteja. Ryhmätapaamiset sisälsivät sekä keskusteluja että erilaista toimintaa. Suosituimmaksi osoittautuivat keskusteluryhmät, joissa mielen kuntoutujat saivat puhua henkilökohtaisista asioistaan. Myös ryhmän arat jäsenet rohkaistuivat keskusteluiden edetessä, koska ilmapiiri oli hyvä ja ryhmän hyvät vuorovaikutustaidot omaavat jäsenet voimaannuttivat heitä omalla asenteellaan. Ryhmä koki yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tapaamisissa että niiden ulkopuolella. Kaikki ryhmäläiset antoivat toiminnasta hyvää palautetta (Junnila 2011, 16, 19, 20–21, 40, 42–43.)

Kurttila ja Lehto (2012, 6, 8, 15–18, 23–24) toteuttivat opinnäytetyöprojektina toiminnallisen ryhmän mielenterveyskuntoutujille. Ryhmä järjestettiin Tuiran kuntotumiskodissa, joka on suunnattu 20–30-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmä oli tarkoitus pitää aina keskiviikkoisin 11 viikon ajan, mutta lopulta yhdeksän kertaa toteutui. Ennen ryhmän alkamista opinnäytetyöntekijät kävivät esittelemässä itsensä ja ryhmätoimintaa kuntoutujille sekä työntekijöille. Ryhmä oli avoin kolme ensimmäistä kertaa, jolloin ryhmään oli mahdollisuus tulla mukaan. Opinnäytetyöntekijät olivat ajatelleet, että ryhmään osallistuisi noin 7-10 kuntoutujaa, mutta lopulta ryhmään osallistui vain 1-2 kuntoutujaa. Joka viikko ryhmässä oli erilaista toimintaa. Tavoitteena oli kuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja tukeminen sekä kuntoutujien yhteisöllisyyden tukeminen. Kerroilla, jolloin keskityttiin sosiaalisten taitojen vahvistamiseen, ohjelmassa oli maalausta, leipomista, elokuva sekä vierailut taidegalleriassa ja Tietomaassa. Keilauksella, elokuvan katsomisella ja pihapelien pelaamisella haluttiin vahvistaa kuntoutujien keskinäistä yhteisöllisyyttä. Ryhmään osallistuneilta kerättiin lopuksi palautetta palautelomakkeella. Palautteiden perusteella kuntoutujat eivät kokeneet ryhmätoiminnasta olleen apua heidän kuntoutumiseensa.

### 3 KOHDEORGANISAATIO

Lappikoti Neliapila Oy on kuntoutuskoti mielenterveysongelmaisille, jotka tarvitsevat apua arkisissa asioissa ennen itsenäiseen asumiseen siirtymistä. Omatoimisuuden tukemisella on tärkeä osa itsenäisyyden opettelussa. Kuntoutus tapahtuu ympärivuorokautisesti moniammatillisessa yhteistyössä osaavan henkilökunnan ja psykiatrian erikoislääkärien kesken. Lappikoti Neliapilassa asukaspaikkoja on 16 ja tukiasuntoja on neljälle. Lappikodilla on kaksi toimipistettä, jotka sijaitsevat Rauman Lapissa ja Eurassa. Opinnäytetyönä toteutettava toimintapäivä toteutetaan Lappikodissa, mutta toimintapäivään kutsutaan myös Euran toimipisteen, Jokilinnan asukkaat ja henkilökunta. Lappikodin yhteyteen on perustettu työhön kuntoutumiskeskus LK-PAJA 15–20 henkilölle. Pajan tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujien työ – ja toimintakyvyn edistämistä. (Lappikoti Neliapilan www-sivut 2012.)

#### 4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Jokaisessa projektissa on jokin ennalta suunniteltu tavoite, mikä on tarkoitus saavuttaa. Jokaisessa projektille suunnitellut tavoitteet ja niiden merkittävyys vaihtelevat suuresti. Tavoitteesta riippuu muun muassa projektin toteuttamiseen tarvittavat resurssit eli esimerkiksi, montako henkilöä tarvitaan ja kauanko projektiin vaaditaan aikaa. (Kettunen 2009, 15–17.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toiminnallinen päivä Lappikodin Rauman toimipisteen asukkaille. Tavoitteena on, että asukkaat viihtyvät ja virkistyvät sekä päivä edistäisi asukkaiden kuntoutumista. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisia tavoitteita on kehittää mielenterveyskuntoutujien ohjaamiseen vaadittavia taitoja sekä oppia mielenterveyskuntoutujien parissa toimimiseen vaadittavia erityispiirteitä. Tavoitteena on myös projekti- ja parityöskentelyyn tarvittavien taitojen harjaannuttaminen.

## 5 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Jokaisessa projektissa on eri vaiheita, jotka ovat yleensä: tarpeen tunnistaminen, määrittely, suunnittelu, toteutus ja projektin päättäminen. Jokainen projekti saa alkunsa kun tunnistetaan jokin tarve, jota lähdetään projektina työstämään. Määrittelyvaihe käynnistää suunnittelun ja sen tarkoituksena on selventää, mihin tulokseen projektin loputtua halutaan päästä. Suunnitteluvaiheessa suunnitellaan resurssien ja kustannusten tarve. Lisäksi tarkoituksena on tarkentaa, että tilaaja ja projektin tekijä ovat samaa mieltä projektin etenemisestä. Suunnitteluvaiheessa laaditaan myös projekti-suunnitelma. Toteutusvaiheessa toteutetaan projektia projektisuunnitelman mukaan ja pyritään pääsemään ennalta määriteltyihin tavoitteisiin. Päättämisvaiheessa kirjoitetaan loppuraportti, jossa arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja projektin onnistumista. Projekti on päätettävä myös henkisesti tasolla. (Kettunen 2009, 43,49,51,54,91,156,181.)

Tämän projektityön tarpeen tunnistivat opiskelijat, jotka olivat jo toteuttaneet oman opinnäytetyönsä projektina Lappikotiin (Jokela & Vuorela 2012, 22). Lappikodin asukkailla ja henkilökunnalla oli tarve toimintapäivien järjestämiseen. Tämän tiedon varassa opinnäytetyöntekijät kävivät syyskuussa 2012 tutustumiskäynnillä Rauman Lapissa sijaitsevassa Lappikoti Neliopilassa. Yhdessä Lappikodin esimiehen, sairaanhoitaja Lainion kanssa sovittiin, että toimintapäivä toteutetaan pikkujoulu-temalla viikolla 50. Toimintapäivä järjestettäisiin Lappikodin omassa työhön kuntoutumiskeskuksessa, LK-Pajassa, mikä sijaitsee noin kolmen kilometrin päässä Lappikodin toimipisteestä. Lainio ehdotti, että toimintapäivään kutsutaan myös Jokilinnan asukkaat ja henkilökunta. Toimintapäivään arvioitiin osallistuvan noin 40 asukasta, muutama hoitaja ja opiskelijoita.

Tämän jälkeen alkoi suunnitteluvaihe. Lokakuun aikana asukkaille toimitettiin kyselylomake (Liite 1), jossa kysyttiin heidän toivomuksiaan pikkujoulu-ohjelmasta. Vastauksista kävi ilmi, että kaikista mieluisinta asukkaille on jouluherkkujen nautiskelu. Suurin osa halusi kuunnella ja osa myös laulaa joululauluja. Pelit ja karaoke olivat myös toiveissa. Kilpailuihin osallistumista toivottiin vähän. Muita asukkaiden toiveita olivat: sauna, yhteinen joulumaalaus, pihatouhua, joulupukki, pienet paketit ja

myös joulumieltä toivottiin kaikille. Lisäksi yksi asukas toivoi saavansa esittää tanssin. Ennen varsinaista toimintapäivää opinnäytetyöntekijät suunnittelivat menevänsä askartelemaan asukkaiden kanssa koristeita pikkujouluihin.

## 5.1 Riski- ja resurssianalyysi

Projektin riskit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin riskeihin. Sisäiset riskit johtuvat projektista itsestään ja ulkoiset riskit projektin toimintaympäristöstä. Riskit voivat aiheuttaa ongelmia toteutuksessa ja vaarantaa projektin onnistumista. Riskit tulisi huomioida jo projektin suunnitteluvaiheessa. (Silfverberg 2007, 31.)

Opinnäytetyöntekijät pitivät suurimpana riskinä sitä, että Lappikodin asukkaita ei saada motivoitua mukaan toimintapäivään. Toisena riskinä oli, että asukkaat eivät osallistu ohjelmaan, eivätkä viihdy toimintapäivässä. Riskinä oli myös, että suuresta osallistujamäärästä johtuen tulee jonotusta ja odottelua liikaa, jolloin asukkaiden kärsivällisyys saattaa loppua.

Resursseja ovat esimerkiksi projektin tekijät, osaaminen, laitteet ja raaka-aineet. Projekteissa resurssien hallinta on usein haasteena. Ongelmia voi tulla esimerkiksi resurssien saatavuuden osalta. Projektin budjetti vaikuttaa resurssien käyttöön. Resurssiongelmien on erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja, riippuen siitä, mikä on ongelmana. Ratkaisuna voi olla esimerkiksi projektin henkilöstön lisääminen tai projektin aikataulun venyttäminen. Resurssit voivat myös vaihtua projektin aikana, mikä vaikuttaa aina projektin etenemiseen ja aikatauluihin (Kettunen 2009, 135, 162-164.)

Paikka, jossa pikkujoulut suunniteltiin pidettäväksi, päätettiin koristella aamupäivällä opinnäytetyöntekijöiden toimesta. Lappikodista luvattiin maksaa kuljetukset ja tarjottujen aiheuttamat kustannukset. Opinnäytetyöntekijät maksoivat kustannukset, jotka aiheutuivat ohjelmasta ja pienistä kilpailujen palkinnoista. Lainion mukaan Lappikodissa piti olla poikkeuksellisen paljon lähihoitajaopiskelijoita toimintapäivän toteutuksen aikana. Heitä olisi mahdollisuus käyttää apuna päivän toteutuksessa.

## 5.2 Toimintapäivän suunnitelma

Askartelutuokio järjestetään Lappikodin LK- pajalla 10.12. Askarteluun on varattu kaksi tuntia aikaa. Tuokion aikana olisi tarkoitus tehdä sydänkoristeita, koristella paikka juhlakuntoon, sekä samalla tutustua asukkaisiin. Pikkujoulut järjestetään 13.12. Aikaa pikkujouluihin on varattu kolme tuntia. Pikkujoulut aloitetaan esittämismisellä ja tervetuliaispuheella. Ensimmäisenä ohjelmanumerona on joulubingo. Seuraavaksi vuorossa on Lappikodin asukkaan toivoma tanssisoolo. Lappikodista järjestetään joulupuuro ja lisäksi opinnäytetyöntekijät tuovat muuta tarjottavaa. Ruokailun jälkeen vuorossa on erilaisia pelejä ja kilpailuja. Tämän jälkeen ohjelmassa on esitys. Esiintyjän saaminen oli haasteellista mutta lopulta saimme hankittua musiikkiesityksen juhlaan. Juhlan lopussa joulupukki tulee jakamaan Lappikodin järjestämät joulupussit asukkaille. Juhla päätetään yhteislaululla ja palautelomakkeiden täyttämällä.

## 5.3 Arviointisuunnitelma

Arviointisuunnitelma tehdään projektin alussa, mutta sitä voidaan muokata projektin edetessä. Arviointisuunnitelma sisältää muun muassa sen, miten arviointi tehdään ja mitä arvioinnilta odotetaan sekä, millaista tietoa arvioinnilta halutaan saada. Kaikille projekteille ei ole olemassa sopivaa arviointisuunnitelman mallia. Arviointisuunnitelma kannattaa tehdä huolellisesti, jotta saadaan valittua sellaiset arviointikysymykset ja – kriteerit, joilla saavutetaan arvioinnin tavoitteet. (Hyttinen 2006, 28–30.)

Pikkujoulujuhlien lopuksi suunniteltiin jaettavan asukkaille ja muille mukana olleille kyselylomake (LITE 2), jolla selvitetään toimintapäivän onnistumista.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Joulukuun 10. päivänä kello 14–16 järjestettiin askarteluhetki, jossa tehtiin koristeita pikkujouluihin, koristeltiin kuuset ja laitettiin tilaa muutenkin juhlakuntoon. Koriste-

luihin osallistui Lappikodista viisi asukasta, opiskelija ja Lappikodin esimies. Teimme yhdessä punottuja joulusydämiä ja pahvista lumiukot pikkujouluohjelmaa varten. Samalla tutustuttiin tilaan, jossa pikkujoulut oli suunniteltu järjestettävän ja sovittiin lopuista käytännön asioista.

Pikkujoulut järjestettiin 13.12.2012 LK-pajalla klo.15–18. Juhlaan osallistui 41 henkilöä, joista neljä kuului henkilökuntaan. Asukkaat saapuivat kahdessa erässä, ensin paikalle saapui Euran toimipisteen väki, jonka jälkeen sama linja-auto lähti hakemaan Lappikodin väkeä juhlaan. Juhla aloitettiin tervetuliaispuheella, jossa esitimme itsemme ja toivotimme vieraat tervetulleiksi juhlaan. Ensimmäinen ohjelmanumero oli joulubingo. Bingolaput oli jaettu valmiiksi pöytiin ja jokainen asukas sai valita itse numerot lappuun. Ennen pelin alkua kerrattiin bingon säännöt. Jokaisesta onnistuneesta bingorivistä jaettiin suklaapalkinto.

Seuraavaksi ohjelmassa olisi ollut Lappikodin asukkaan tanssiesitys, jonka asukas oli toivonut saavansa esittää. Asukas ei ollut päässytkään tulemaan koko juhlaan, joten esitys peruuntui. Seuraavaksi vuorossa oli joulupuuro. Pienen tauon aikana laitoimme toimipisteiden toimittamat puuron ja kiisselin esille, sekä aloimme lämmittää glögiä. Tarjolla oli myös suklaakarkkeja, joulutorttuja ja pipareita. Jokainen asukas sai itse hakea syötävää tarjoilupöydästä. Ruokailun aikana soi joulumusiikki. Tänä aikana oli mahdollisuus keskustella muiden juhlijoiden kanssa.

Ruokailun jälkeen aloimme pelata Bumtsibum – peliä, jonka olimme tehneet joululauluista. Jaoin joukon kahteen joukkueeseen, jolloin syntyi leikkimielistä kilpailua joukkueiden välille. Pelin aikana joukkueet lauloivat yhdessä arvaamiaan kappaletta. Yritimme myös jakaa arvausvuoroja joukkueissa tasaisesti, jotta jokainen halukas sai osallistua peliin.

Pelin jälkeen vuorossa oli lauluesitys. Esiintyjät olivat raumalaisia nuoria musiikin harrastajia, joista toinen soitti kosketinsoitinta samalla kun he lauloivat kolme joululaulua. Yleisölle annettiin mahdollisuus yhtyä lauluun. Seuraavaksi vuorossa oli lumiukkopeli, jossa tarkoituksena oli laittaa sokkona pahviselle lumiukolle nenä. Kaksi asukasta oli askarrellut lumiukot askartelupäivänä. Lähimmäksi oikeaa nenän kohtaa osuneet asukkaat palkittiin suklaapalkinnoilla.

Pienen tauon jälkeen asukkaille kerrottiin, että muutamia pikkujoulupusseja näytti puuttuvan. Toinen opinnäytetyöntekijä lähti ulos katsomaan, näkyisikö joulupukkia ulkona. Vähän ajan kuluttua toinen opinnäytetyöntekijä kertoi, ettei joulupukki valittavasti päässyt paikalle vaan, että poro tulisi tuomaan unohtuneet joulupussit. Samalla hetkellä ulkoa tuli poron asuun puettu koira, joulupussit suussa. Tämän jälkeen asukkaat saivat tulla noutamaan jokainen oman pussinsa. ”Poro” toimitti muutamille asukkaille pussit istumapaikoille ja jäi loppuajaksi juhlaan asukkaiden silittettäväksi.

Seuraavaksi jaettiin Joulumaa-laulun sanat sekä palautelomakkeet kaikille vieraille ja ohjeistettiin kaikkia, että lomake on kaksipuolinen. Kerättyämme palautelomakkeet kaikilta lauloimme juhlan loppuun yhteislauluna Joulumaa – laulun. Laulun jälkeen kiitimme ja päätimme juhlan. Linja-auto saapui noutamaan ensin Lappikodin väen ja sen jälkeen Jokilinnan väen. Odotellessa kuljetusta oli yleistä keskustelua sekä koiran silittelyä. Opinnäytetyöntekijät jäivät siivoamaan paikkaa muiden lähdettyä.

## 7 ARVIOINTI

Arvioinnin tehtävänä on palvella projektia, eikä arvostella sitä. Arvioinnin tulee olla puolueeton sekä totuudenmukainen. Arvioinnista tulee näkyä, miten projekti on saavuttanut tavoitteensa, onnistunut toteutuksessa sekä, miten se on palvellut kohdeyhmäänsä. Arviointia voidaan tehdä projektin eri vaiheissa, riippuen siitä, mikä arvioinnin tarkoitus on. Arviointi voidaan jakaa itsearviointiin, sisäiseen arviointiin ja ulkoiseen arviointiin. Itsearviointi on projektia suorittavien omaa arviointia ja se antaa onnistuessaan muun muassa ajantasaista tietoa, parantaa työtapoja ja lisää ammatillista pätevyyttä. Sisäinen arviointi tarkoittaa, että arvioijana toimii joku, joka kuuluu projektin henkilökuntaan ja ulkoinen arviointi, että arvioinnin tekee joku organisaation ulkopuolinen taho. Sisäisen arvioinnin etuna on esimerkiksi se, että arvioitsija tuntee projektin ja sen henkilöt etukäteen. Ulkopuolista arviointia käytetään, kun tarvitaan riippumatonta arviointia. (Hyttinen 2006, 10–11, 19,35–38.)



## 7.1 Päivien toteutus

Askartelutuokioon osallistui viisi asukasta Lappikodista. Alun perin oli sovittu, että myös Jokilinnan asukkaita saapuisi pajalle askartelemaan mutta he eivät päässeetkään osallistumaan askarteluun. Askartelutuokio oli onnistunut. Tutustuimme askartelemaan tulleisiin asukkaisiin ja näimme juhlatilan, jota samalla valmistelimme juh-lakuntoon.

Pikkujoulut onnistuivat opinnäytetyöntekijöiden mielestä erittäin hyvin, koska toimintapäivään osallistui kaikki Jokilinnan ja lähes kaikki Lappikodin asukkaat. Asukkaat osallistuivat aktiivisesti järjestämäämme ohjelmaan. Mielestämme odottelua ei ollut liikaa, eikä asukkaiden kärsivällisyys loppunut jonottelun takia. Ainut jono syntyi ruokailun aikana, sillä opinnäytetyöntekijöille tuli yllätyksenä, että tarjoiltava glögi piti itse lämmittää kattilassa, eikä se tullut termospulloissa, kuten olimme oletaneet. Tarjoiluvälineissä oli myös puutteita. Pidimme taukoja ohjelmanumeroiden välillä, jottei kenenkään tarvinnut kesken ohjelman pitää ylimääräistä taukoa. Taustalla soi joulumusiikkia tietokoneelta ja cd-soittimesta.

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä ohjelmanumerot olivat monipuolisia ja onnistuivat melko hyvin. Joulubingo onnistui hyvin ja suurin osa asukkaista osallistui ja jaksoi keskittyä peliin. Bumtsibum – peli innosti asukkaat hyvin mukaan mutta olimme valmistelleet pelistä liian helpon. Lauluesitys oli hyvä ja tarpeeksi lyhyt, jotta kaikki jaksoivat kuunnella esityksen loppuun asti. Lumiukko pelistä kaikki asukkaat eivät innostuneet, mutta osa halusi osallistua siihen toisenkin kerran. Alun perin suunniteltua joulupukkia emme saaneet paikalle, joten korvasimme pukin ”porolla”, mikä oli varmasti illan mieleen jäävin ohjelmanumero. Opinnäytetyöntekijät tiedustelivat etukäteen toimipisteiden henkilökunnalta juhliin osallistuvien allergioista. Kummankaan toimipisteen asukkailla ei ilmoitettu olevan allergiaa, joten koiran paikalle tuleminen pystyttiin toteuttamaan. Lopuksi yhdessä laulettu joululaulu oli mukava päätös juh-lalle. Suurin osa asukkaista osallistui yhteislauluun.

## 7.2 Palautekysely

Juhlien lopussa asukkaat ja henkilökunta täyttivät palautekyselylomakkeet. (LIITE 2) Asukkaille jaoin punaiset palautelomakkeet ja henkilökunnalle valkoiset. Lomake sisälsi yhdeksän kysymystä, joihin piti vastata kouluarvosanoin (4-10.) Viimeinen, kymmenes kohta antoi mahdollisuuden avoimelle palautteelle. Kaikki asukkaat eivät vastanneet kyselylomakkeeseen lainkaan ja osa vastasi vain osaan kysymyksistä koska he eivät ehkä huomanneet kääntää lomaketta. Asukkaista 30 vastasi palautelomakkeeseen, joista kolme jouduimme hylkäämään. Kaikki eivät kertoneet sukupuoltaan, mutta naisten ja miesten vastaukset eivät juuri eronneet toisistaan.

Lauluesitys ja tarjoilu saivat asukkailta keskiarvoksi yhdeksän ja henkilökunnalta 8½. Joulupukista eli tässä tapauksessa koirasta pidettiin eniten ja se sai yhteisarvosanaksi 9½. Joululaulut saivat asukkailta ja henkilökunnalta arvosanaksi 8½. Lumiukkopeli sai arvosanaksi 8½ asukkailta ja henkilökunnalta 8. Joulubingo, koristelu sekä tunnelma saivat asukkailta 9 ja henkilökunnalta 8½. Kokonaisarvosanaksi koko pikkujouluista asukkaat ja henkilökunta antoivat 9. Asukkaat kirjoittivat avoimeen kohtaan muun muassa seuraavanlaista palautetta:

*”Joulupukin poro oli ohjelman parasta antia ja kaikista parhain illan kohokohta.”*

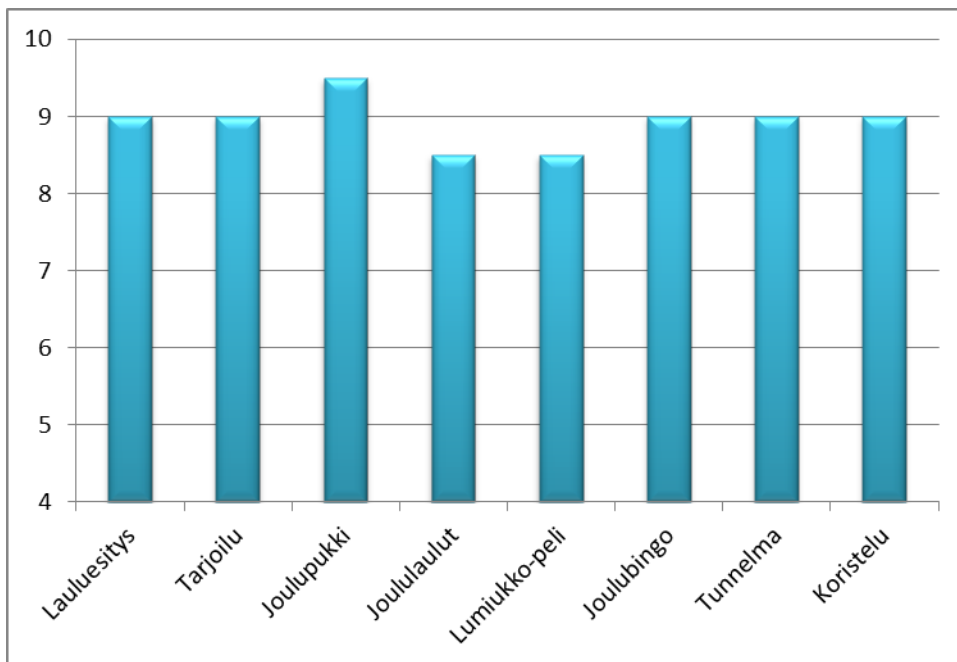
*”Koiran saapuminen oli todellinen yllätys.”*

*”Kaikki oli vallan ihanaa!”*

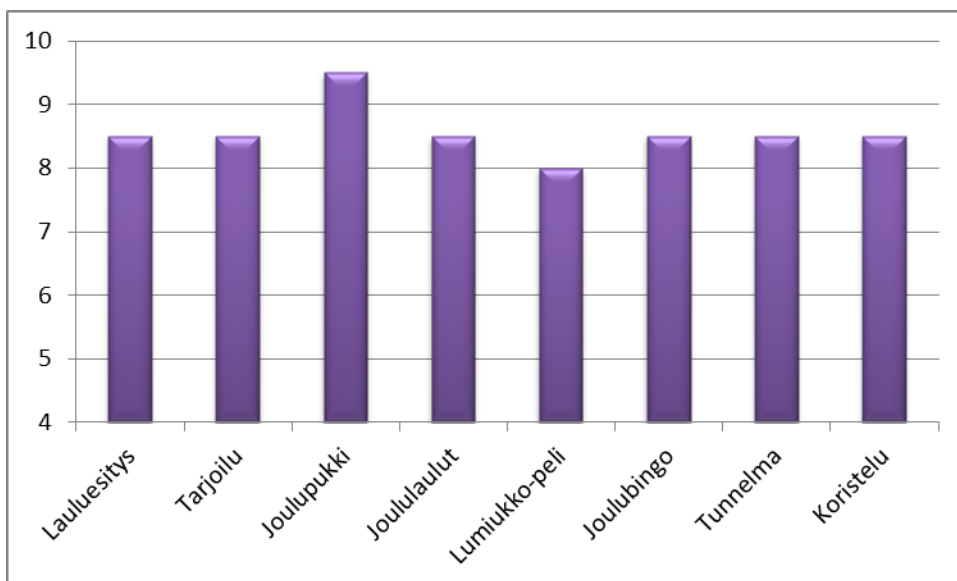
*”Erinomainen kohtelu.”*

*”Juhla oli sopivan pituinen ja juontajat puhuivat selkeästi.”*

*”Tarjoilu oli hyvää.”*



Kuvio 1. Asukkaiden palautekyselyjen vastaukset kouluarvosana-asteikolla



Kuvio 2. Henkilökunnan palautekyselyn vastaukset kouluarvosana-asteikolla

### 7.3 Tavoitteiden arviointi

Tavoitteenamme oli, että asukkaat viihtyisivät ja virkistyisivät sekä päivä edistäisi asukkaiden kuntoutumista. Mielestämme ja palautekyselyn tulosten mukaan asukkaat viihtyivät juhlassa erinomaisesti. Viihtyminen näkyi läsnäolona ja osallistumisena

ohjelmanumeroiden aikana, eikä turhautumista ilmennyt. Pikkujoulut toivat vaihtelua asukkaiden arkeen ja mahdollistivat yhdessä tekemisen muiden asukkaiden kanssa. Asukkaiden viihtyminen ja virkistyminen näkyi innostuksena ja hyväntuulisuuena juhlassa. Myös askartelutuokioon osallistuneet asukkaat vaikuttivat viihtyvän, koska osallistuivat koristeluun ja askartelemiseen.

Juhlapaikan koristelusta vastasi pääasiassa opinnäytetyöntekijät. Lappikoti maksoi taksikuljetukset sekä tarjottavat, tosin tarjoiltavan glögin opinnäytetyöntekijät lämmittivät itse, koska sitä ei ollut lämmitetty valmiiksi ja toimitettu termospulloissa kuten oli oletettu. Opinnäytetyöntekijät hankkivat suklaapalkinnot sekä tekivät joulutorttuja. Lisäksi erilaisten kilpailujen ja pelien materiaaleihin tarvittavat kulut opinnäytetyöntekijät kustansivat itse. Juhlaan ei osallistunut opiskelijoita, joita toteutuksen aikana piti hoitotyön harjoittelussa olla useita.

Henkilökohtaisina tavoitteinamme oli kehittää mielenterveyskuntoutujien ohjaamista sekä oppia mielenterveyskuntoutujien kanssa toimimista. Ohjaamisessa kiinnitimme huomiota selkeisiin ohjeistuksiin, rauhallisuuteen sekä joustavuuteen ohjelman etenemisessä. Joustavuus näkyi esimerkiksi useiden taukojen ja vapaan keskustelun mahdollistamisena. Suunniteltuun aikatauluun teimme muutoksia tarvittaessa esimerkiksi vaihtamalla ohjelmanumeroiden paikkoja ja jättämällä joitain suunniteltuja ohjelmia kokonaan pois. Näin pystyimme mahdollistamaan rauhallisen ja sujuvan ohjelman etenemisen.

Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli myös harjaannuttaa projekti- ja parityöskentelytaitoja. Projektityöskentely on opettanut suunnittelemisen tärkeyden ja muutosten hallitsemisen sekä yhteistyötaitojen omaamisen muiden projektiin liittyvien tahojen kanssa. Projektimme suunnitteleminen vaati mielikuvitusta ja luovaa ajattelua. Myös hyvistä ideoista piti osata luopua, koska ne eivät soveltuneet kohderyhmälle. Keskenäisyyden sietäminen ja stressinsietokyky harjaantuivat projektin aikana. Projektin toteutuksen aikana piti pystyä reagoimaan nopeasti muuttuviin tekijöihin toimimaan niiden mukaan. Yhteistyötaidot kehittyivät koko projektin aikana, sillä piti olla monien eri tahojen kanssa tekemisissä ja sopia erinäisistä asioista. Myös kohdeorganisaation toiveiden huomioiminen ja sovittaminen omiin ideoihin onnistui mielestämme hyvin. Parityöskentely on onnistunut mielestämme erinomaisesti. Olemme

saaneet sovittua aikatauluista sekä muista käytännön asioista helposti. Työn tekeminen on ollut innostavaa ja ilmapiiri on ollut positiivinen ja avoin.

## 8 POHDINTA

Valitsimme aiheen, koska löysimme toisten opiskelijoiden opinnäytetyöstä Lappikodin toiveen uusien toimintapäivien järjestämisestä. Koska mielenterveys ja projektiluonteisen opinnäytetyön tekeminen kiinnosti molempia opinnäytetyöntekijöitä, päädyttiin tämän työn toteuttamiseen. Projektin tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen päivä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina oli kehittää mielenterveyskuntoutujien ohjaamiseen vaadittavia taitoja sekä oppia mielenterveyskuntoutujien parissa toimimiseen vaadittavia erityispiirteitä. Opinnäytetyön toteutuksen ajankohta sopi hyvin pikkujoulujen järjestämiselle. Lappikotiin aikaisemmin projektin toteuttaneiden opiskelijoiden kyselyn perusteella myös asukkaat toivoivat järjestettäväksi pikkujoulut.

Opinnäytetyöprojekti eteni suunnitellusti ja pysyi hyvin aikataulussa. Opinnäytetyöntekijät toimittivat kyselylomakkeet asukkaille ja keräsivät vastaukset. Kyselyn tulokset auttoivat pikkujoulujen ohjelman toteutuksen suunnittelussa. Asukkaiden toiveiden huomioiminen edesauttoi asukkaiden osallistumista päivään ja juhlien onnistumista.

Sopivan tasoisen ohjelman suunnittelu oli vaikeaa, koska emme olleet tutustuneet asukkaisiin etukäteen. Emme tienneet tarkalleen asukkaiden toimintakykyä ja minkälainen asukkaiden terveydentila oli. Toteutuksen kohderyhmä kaksinkertaistui kohdeorganisaation työntekijöiden pyynnöstä, mikä toi lisää mahdollisuuksia juhlan toteutukseen. Iso ryhmä mahdollisti sen, ettei kaikkien tarvinnut aktiivisesti osallistua vaan saivat halutessaan vain seurata ja katsella.

Tavoitteena oli, että mielenterveyskuntoutujat viihtyisivät ja virkistyisivät sekä päivä edistäisi heidän kuntoutumistaan. Pikkujoulujen järjestäminen mahdollisti kaikille

asukkaille arjesta irtautumisen. Palautteiden perusteella asukkaat olivat viihtyneet toimintapäivässä. Asukkaiden viihtyminen ja virkistäytyminen näkyi hyväntuulisuu-  
tena ja ohjelmaan osallistumisena.

Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli myös harjaannuttaa projekti – ja parityöskentelytaitoja. Projektin aikana opimme projektin tekemisestä ja projektin eri vaiheista. Suunnitteluun ja asioiden organisoimiseen kului paljon aikaa, koska projektissa oli monta osa-aluetta joita piti suunnitella ja organisoida. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyön toteutukseen, mutta jos järjestäisimme toimintapäivän nyt uudelleen, sopisimme kohdeorganisaation kanssa käytännön asioista vielä yksityiskohtaisemmin. Esimerkiksi olisimme myös aikatauluttaneet syksyn ohjelmaamme niin, että olisimme ehtineet käydä tutustumassa myös asukkaisiin ennen toimintapäivää. Parityöskentelytaidot ovat kehittyneet projektin aikana. Parityöskentelyssä on huomioitava toisen mielipiteet, aikataulu, tapa toimia ja oltava valmis tekemään kompromisseja.

Mielestämme mielenterveyskuntoutujille olisi hyvä järjestää jatkossakin erilaisia tapahtumia, koska ne tuovat vaihtelua arkeen ja edistävät siten kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujat voivat virkistyä jo pienistä muutoksista arjessa.

## LÄHTEET

*Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. 2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13. Viitattu 17.10.2012*  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1176454313087/passthru.pdf>

*Harjajärvi, M., Pirkola, S. & Wahlbeck, K. 2006. Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Viitattu 12.10.2012.*  
<http://www.stakes.fi/pdf/mentalhealth/187merttuverkoon.pdf>

*Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki. Sininauhaliitto.*

*Kansaneläkelaitoksen www-sivut. 2012. Viitattu 29.10.2012.*  
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf?Open>

*Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo. WSOY.*

*Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.*

*Kurttila, J. & Lehto, S. 2012. Keskiviikko-ryhmä. Toiminnallinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.*

*Lappikodin www-sivut. Viitattu 28.5.2012. <http://www.lappikoti.fi>*

*Lönnqvist, J., Lehtonen, J. 2011. Psykiatria. 9. uud. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.*

*Jokela, T. & Vuorela, S. 2012. Toiminnalliset päivät mielenterveyskuntoutujille, projektityö. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Junnila, A. 2011. Mielen kuntoutujan voimaantumisen ryhmä. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.*

*Mielenterveyslaki. 1990. L 14.12.1990/1116 muutoksineen.*

*Pirkola, S. & Sohlman, B. 2005. Mielenterveysatlas. Tunnuslukuja Suomesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 17.10.2012.*  
<http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/0752E814-2B67-4C60-9891-5078B3588A88/0/MielenterveysAtlas2005.pdf>

*Oulun kaupungin www-sivut. 2012. Viitattu 16.10.2012. <http://www.ouka.fi>*

*Rantamäki, L. 2012. Toiminnallinen päivä mielenterveyskuntoutujille Hyvän Mielen Talolla. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Mielenterveyden keskusliitto. Kehitys Oy. Pori.*

*Salminen, T. 2012. Luennot mielenterveydestä asukastuville. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu*

*Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi, Projektityön käsikirja. Helsinki. Edita.*

*Sosiaalihuoltolaki 1982. L 17.9.1982/710 muutoksineen.*

*Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012. Viitattu 17.10.2012.*

<http://www.stm.fi>

*Stengård, E. 2012. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 26.9.2012.*

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/mielenterveys](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/mielenterveys)

*Tervaportti, H. & Vuorisalo, I. 2010. Virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.*

*Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2012. Viitattu 14.10.2012.*

<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>

*Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 28.10.2012.*

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/etusivu](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu)

*Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere. Esa Print.*

*Yli-Kovanen, J. 2011. Mielenterveyskuntoutujien virkistystuokiot, projektityö. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.*



## TERVEHDYS LAPPIKODIN VÄKI

*Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita ja järjestämme opinnäytetyönä toimintapäivän Lappikodin asukkaille. Olemme suunnitelleet järjestävämme toimintapäivänä pikkujoulut.*

*Nyt haluaisimmekin tietää teidän toiveistanne pikkujoulu -ohjelman suhteen. Toivottavasti autatte meitä ohjelman suunnittelussa vastaamalla seuraaviin kysymyksiin, kiitos.*



# PIKKUJOULUUT



Pikkujouluissa haluaisin:

Laulaa karaokea

Kuunnella joululauluja

Laulaa joululauluja

Pelata pelejä

Osallistua erilaisiin kilpailuihin

Herkutella jouluherkulla

| KYLLÄ | EI |
|-------|----|
|       |    |
|       |    |
|       |    |
|       |    |
|       |    |
|       |    |

MITÄ MUUTA?

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!

Terveisin, Linda ja Eveliina

## *Palautekysely pikkujouluista*

*Toivomme, että vastaat tähän palautekyselyyn, jotta tiedämme, miten onnistuimme pikkujoulujen järjestämisessä.*

*Oletko*

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | <i>Nainen</i> |
| <input type="checkbox"/> | <i>Mies</i>   |



*Vastaa seuraaviin kysymyksiin kouluarvosanoin 4-10  
4=huono 10=erinomainen*

*1. Millainen lauluesitys oli?*

*Arvosana: \_\_\_\_\_*

*2. Minkälainen tarjoilu mielestäsi oli?*

*Arvosana: \_\_\_\_\_*

*3. Mitä pidit joulupukin vierailusta?*

*Arvosana: \_\_\_\_\_*

*4. Mitä pidit joululaulun laulamisesta?*

*Arvosana: \_\_\_\_\_*

*5. Mitä pidit lumiukko leikistä?*

*Arvosana: \_\_\_\_\_*

*6. Mitä pidit joulubingosta?*

*Arvosana: \_\_\_\_\_*

*Käännä toinen puoli →*

7. *Miten arvioisit pikkujoulujen tunnelmaa?*

*Arvosana:* \_\_\_\_\_

8. *Oliko paikan koristelu onnistunut?*

*Arvosana:* \_\_\_\_\_

9. *Minkä arvosanan antaisit pikkujouluille?*

*Arvosana:* \_\_\_\_\_

10. *Voit kirjoittaa tähän muuta palautetta, jos haluat*

---

---

---

---



*Kiitos palautteestasi ja*

*hyvää joulua!*

*Terveisin Eveliina ja Linda*

*Lappikodin pikkujoulut torstaina 13.12.2012 klo 15–18*

*Klo:*

15 *Esittäytyminen ja tervetuliaispuhe*

*Joulubingo*

*Asukkaan tanssisoolo*

16 *Joulupuuro*

*Bumtsibum-peli*

17 *Lauluesitys*

*Lumiukko – peli*

17.30 *Jouluporo ja lahjapussien jako*

18 *Joululaulu ja juhlien päätös (palautelomakkeiden täyttäminen)*



## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

|  |                      |
|--|----------------------|
| Opinnäytetyön tekijä: Eveliina Lähdeoja ja Linda Mäkitalo  |                      |
| Opiskelijanumero: 0901217/1001928  | Aloitusrhmä: HT10RHO |
| Koulutusohjelma: Hoitotyö  |                      |
| Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:<br>Ritva Pirilä ritva.pirilä@samk.fi<br>044-7103559, Steniuksenkatu 8, 26100 Rauma  |                      |
| Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:<br>Lappikoti Neliapila Oy, Merja Lainio merja.lainio@lappikoti.fi 050-9126170<br>Pärkäntie 108, 27230 Rauma   |                      |
| Opinnäytetyön nimi: Toimintapäivä Lappikodin asukkaalle  |                      |
| Työn etenemisaikataulu: Toimintapäivä järjestetään 13.12.2012 ja raportointiseminaari pidetään keväällä 2013   |                      |
| Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektsuunnitelmassa.   |                      |
| <p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatu tasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaisissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustaineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> |                      |
| Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.   |                      |
| Tätä sopimusta on laadittu kolme kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.  |                      |
| Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä  |                      |



näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävasti esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisällyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 10.12.2012

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys:

*Maria Linnio* LAPPKOTI NENAPILA OY/RAUMAN ASUMISP.YKS. JHTT  
MERJA LINNIO

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

*Tiina Pennanen*  
TIINA PENNANEN

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

*Eveliina Lähdesoja* *Linde Matintalo*

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 28.6.2012