

Lukuhetki-toimintamalli yhteisöllisyyden lisääjänä

Orimattilan Toimintakeskus ja Orimattilan
palvelutalo Marttila

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Leena Kettunen
Sanna Otronen
Kirsi Räsänen

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

KETTUNEN, LEENA
OTRONEN, SANNA
RÄSÄNEN, KIRSI:

Lukuhetki-toimintamalli
yhteisöllisyyden lisääjänä
Orimattilan Toimintakeskus ja
Orimattilan palvelutalo Marttila

Hoitotyön opinnäytetyö, 51 sivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää toimintamalli lukuhetkien järjestämisestä. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Orimattilan Toimintakeskus ja yhteistyökumppanina Orimattilan palvelutalo Marttila. Toimintamallissa lukijoina toimivat Toimintakeskuksen asiakkaat ja kuulijoina palvelutalo Marttilan ikääntyneet.

Toimintamalli koostui kymmenestä lukuhetkestä, jotka järjestettiin kesän ja syksyn 2016 aikana. Tavoitteena oli, että toimeksiantaja voi jatkaa lukuhetkien järjestämistä asiakkaidensa kanssa erilaisissa yksiköissä. Toimintamallin tarkoituksena oli lisätä yhteisöllisyyttä, vuorovaikutusta ja merkityksellistä tekemistä lukijoiden ja kuulijoiden välillä. Tarkoituksena oli, että he saisivat sosiaalisen kanssakäymisen kautta voimaantumisen kokemuksia sekä ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

Opinnäytetyön tietoperustassa sosiaalista hyvinvointia on kuvattu sosiaalisten suhteiden tukemisen, yhteisöllisyyden, voimaantumisen ja muistelun kautta. Edellä mainittujen lisäksi opinnäytetyössä on teoretietoa kehitysvammaisuudesta, mielenterveyskuntoutujista, pitkäaikaistyöttömistä, ikääntyneistä, selkokielestä ja kirjallisuusterapiasta. Työn tuloksena syntyi suunnitelman mukaisesti lukuhetki-toimintamalli, joka sai aikaan toimeksiantajan sekä yhteistyökumppanin asiakkaiden välillä sosiaalista kanssakäymistä sekä vuorovaikutusta. Toimeksiantaja on jatkanut ja organisoinut toimintamallia toimintaansa sopivaksi. Toimintaa voisi kehittää erilaisiin paikkoihin, esimerkiksi terveyskeskuksen vuodeosastoille. Palvelutalon asukkaiden osallisuutta voisi kehittää jatkossa niin, että myös he voisivat halutessaan osallistua lukemiseen. Palautteiden perusteella toimintaa voisi kehittää siten, että lukutila olisi pieni, ennalta tiedossa, häiriötön, ja lukuhetkeen osallistuvat olisivat lähekkäin. Järjestely helpottaisi sekä lukemista että kuulemista.

Asiasanat: kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät, ikääntyneet, sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys, selkokieli

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

KETTUNEN, LEENA
OTRONEN, SANNA
RÄSÄNEN, KIRSI:

An operating model for reading
moments increasing sense of
community, Activity Center of
Orimattila and Sheltered home
Marttila in Orimattila

Bachelor's Thesis in Nursing

51 pages

Spring 2017

ABSTRACT

The aim of our functional thesis is to develop an operating model to organize reading moments. The commissioner of the thesis was the Activity Center of Orimattila and the cooperation partner was Sheltered home Marttila in Orimattila. The clients of the Activity center acted as readers and elderly persons of Sheltered home Marttila as listeners. The operating model consisted of ten reading moments, which were arranged during summer and autumn 2016. The commissioner may keep on arranging reading moments with their clients in various units. The purpose of the operating model was to increase sense of community, interaction and meaningful activity between readers and listeners. The purpose was that they would get from the social interaction both experiences of empowerment and feelings of joy and togetherness. In the knowledge base of the thesis social welfare is described through supporting social relationships, sense of community, empowerment and recollection. In addition to those above the thesis includes theory facts of mental retardation, mental health rehabilitating persons, long-term unemployed, elderly persons, plain language and bibliotherapy. As a result of the task according to the plan an operating model for reading moments was created, which enhanced the social life and interaction between the commissioner and clients of the cooperation partner. The commissioner has kept on organizing the operating model suitable for their activities. The activity could be developed to various kinds of places such as wards of health-care centers. Participation of residents in sheltered homes could be developed in the future so that also they could also participate in reading if they want. Based on the feedback the activity could be developed so that the place for reading would be small, know in advance and undisturbed and that the participants in the reading moment would be close to each other. This arrangement would ease both reading and hearing.

Key words: mentally retarded persons, mental health rehabilitating persons, elderly persons, social relationships, sense of community, plain language

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TAVOITE, TARKOITUS JA TIEDONHANKINTA	6
3	TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖKUMPPANI	8
3.1	Orimattilan Toimintakeskus	8
3.1.1	Kehitysvammaiset	9
3.1.2	Mielenterveyskuntoutajat	11
3.1.3	Pitkäaikaistyöttömät	12
3.2	Orimattilan palvelutalo Marttila	13
3.2.1	Ikääntyneet	14
3.2.2	Ikääntyneiden toimintakyky	14
4	SOSIAALINEN HYVINVOINTI	16
4.1	Sosiaaliset suhteet	16
4.2	Yhteisöllisyys	18
4.3	Voimaantuminen ja muistelu	19
4.4	Selkokieli ja selkoryhmät	23
4.5	Kirjallisuusterapia	25
5	TOIMINTAMALLIN TUOTTAMISEN KUVAUS	27
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
5.2	Toimintamallin suunnittelu	28
5.3	Lukuhetkien toteutus ja havainnointi	31
5.4	Lukuhetkien palautteet	36
6	POHDINTA	40
6.1	Toimintamallin arviointi	40
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	44
6.3	Kehittämisehdotukset ja hyödynnettävyys	45
	LÄHTEET	47

1 JOHDANTO

Jokainen rakastaa hyviä tarinoita.

Lukeminen tuo iloa.

Lukeminen avartaa kokemuspiiriä.

Lukeminen muuttaa maailmaa. (Selkokeskus 2016)

Selkokeskuksen haastekampanja, Luetaan ääneen selkokirjaa, on toteutettu ensimmäistä kertaa vuoden 2016 alussa. Kampanja toteutettiin Maailman ääneen lukemisen päivän, 24.2.2016, yhteydessä. Kampanjassa haastettiin vammais- ja vanhustyön yksiköiden henkilökuntaa järjestämään omille asiakkailleen lukuhetki selkokirjoja hyödyntäen. Kampanjan tarkoituksena oli tuottaa lukuiloa kehitysvammaisille, iäkkäille ja muistisairaille ihmisille, joille on haastavaa ymmärtää tai lukea yleiskielelle kirjoitettua tekstiä. (Selkokeskus 2016.)

Kampanjan innoittamina aloimme kehittää toimintamallia lukuhetkien järjestämisestä. Tarve ja toimeksianto tälle opinnäytetyölle tuli Orimattilan Toimintakeskuksen esimieheltä, jonka kanssa aloitimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelun keväällä 2016. Toimintakeskuksen toiminnan piirissä on kehitysvammaisia, mielenterveyskuntoutujia ja pitkäaikaistyöttömiä. Toimeksiantajan toiveena oli, että loisimme toimintamallin ja käynnistäisimme lukuhetkien järjestämisen, jossa sen asiakkaat toimisivat lukijoina. Toimintamallin avulla Toimintakeskuksen asiakkaille oli tarkoitus saada merkityksellistä tekemistä ja osallisuutta yhteiskunnassa. Kuulijakunta muodostui ikääntyneistä, koska halusimme toiminnan olevan ikääntyneiden hyvinvointia ja hoitotyötä tukevaa (kuva 1).

Monien tutkimusten mukaan ongelmana kehitysvammaisten ihmisten elämässä on yksinäisyys ja sosiaalisten suhteiden vähyyys. Sosiaalisen yhteisön muotoutuminen on ensiarvoisen tärkeää ihmisen hyvinvoinnille. Yhteiskunnan tulisi oppia kohtaamaan eri tavoin kommunikoivia ja käyttäytyviä ihmisiä. (Vernerinen 2017.)

Pieni ryhmä Toimintakeskuksen asiakkaista oli osallistunut Luetaan ääneen selkokirjaa -kampanjaan Maailman ääneen lukemisen päivänä 24.2.2016. He olivat käyneet tuolloin lukemassa runoja eräässä ikääntyneiden palvelutalossa. Tätä ideaa hyödyntämällä ja yhteistyökumppanin löydyttyä saimme aikaan suunnitelman, jonka tavoitteena oli toteuttaa lukuhetkiä Orimattilan palvelutalo Marttilan asukkaille kerran viikossa, kymmenen viikon ajan. Lukuhetkien lukijoiksi valikoitui Toimintakeskuksen asiakkaista seitsemän hengen ryhmä. Ryhmä muodostui heidän oman kiinnostuksensa ja toimintakykynsä perusteella. Lukuhetket toteutettiin kesän ja syksyn 2016 aikana.

Toimintamallilla tässä työssä tarkoitamme raportissa kuvattua toimintaprosessia. Toimintamallista ei ole tehty graafista tuotosta, koska toiminta oli asiakaslähtöistä. Toimintaa ei voinut myöskään ennalta suunnitella, koska lukuhetkissä tuli edetä tilannekohtaisesti. Tavoitteena oli, että toimeksiantaja voi jatkaa lukuhetkien organisointia ja järjestämistä asiakkaidensa kanssa, joten emme halunneet tehdä tarkkaa ohjetta, mitä tulisi noudattaa vaan toiminta haluttiin pitää vapaamuotoisena. Tarkoituksena oli yhteisöllisyyden lisääminen ja vuorovaikutus, ei niinkään lukeminen ohjeen mukaan. Esitämme kehittämissuhteita toiminnan jatkoa ajatellen hyödynnettävyys ja kehittämissuhteet-kohdassa. Toimeksiantaja voi hyödyntää kehittämissuhteita tarpeen mukaan. Kehittämissuhteet ovat nousseet havainnoinnin ja palautteen pohjalta.



Kuva 1. Sosiaalista kanssakäymistä (Orimattilan Toimintakeskus 2016)

2 TAVOITE, TARKOITUS JA TIEDONHANKINTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimintamalli lukuhetkistä toimeksiantajalle. Tavoite oli järjestää kymmenen lukuhetkeä, kerran viikossa. Toimintamallin tavoitteena oli, että toimeksiantaja voi yhdessä asiakkaidensa kanssa jatkaa lukuhetkien organisointia ja järjestämistä erilaisissa yksiköissä. Lukijoina toimivat toimintakeskuksen asiakkaat, ja meidän roolimme oli tukea lukijoita ja havainnoida toimintaa. Tarvittaessa osallistuimme myös lukemiseen. Luettaviksi teksteiksi valitsimme yhdessä lukijoiden kanssa selkokielellä kirjoitettujen runojen ohella tavallisia, mutta helppolukuisia runoja.

Toimintamallin tarkoituksena oli lisätä lukijoiden ja kuulijoiden välistä yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta sekä saada aikaan merkityksellistä tekemistä. Sosiaalisen kanssakäymisen tarkoituksena oli, että lukijat ja kuulijat saisivat voimaantumisen kokemuksia sekä ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Tarkoituksena oli runojen lukemisen kautta saada aikaan onnistumisen kokemuksia erityistä tukea tarvitseville ihmisille sekä luetun tekstin kautta synnyttää muistelua ja keskustelua lukijoiden ja kuulijoiden välille.

Tiedonhaku- ja kirjoittamisprosessi aloitettiin huhtikuussa 2016. Tiedonhakuprosessia varten varasimme ajan Korkeakoulukirjasto Fellmannian tiedonhankintaklinikalta, jossa saimme opastusta luotettavasta tiedonhausta ja tietokantojen käytöstä. Teoriatietoa ryhdyttiin etsimään taustatiedoksi tulevaa toimintaamme tukemaan. Käytimme tiedonhakuun tunnettuja ja luotettavia tietokantoja: MastoFinnaa, Artoa, Melindaa, Electraa ja Google Scholaria. Hyödynsimme tiedonhaussa lisäksi ammatillista kirjallisuutta ja artikkeleita. Suomalaisina hakusanoina käytettiin kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat, pitkäaikaistyöttömät, ikääntyneet, sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys, voimaantuminen, muistelu, selkokieli ja kirjallisuusterapia. Haasteeksi koettiin tarvittavan lähdemateriaalien löytäminen hakuosumien joukosta. Yksittäisillä hakusanoilla tietoa löytyi runsaasti, mutta hakusanoja yhdistämällä tutkimuksia ja lähdetietoa löytyi niukasta. Myös asiasanojen

rajaus ja viitekehyksen rajaaminen osoittautui haasteelliseksi. Oleellisen tiedon löytäminen oli haastavaa, koska työhön etsittävä teoretieto liittyi hoitoalan lisäksi myös sosiaalialaan. Työhön oli kuitenkin oleellista saada mukaan hoitotyön näkökulmaa teoretietoon pohjautuen. Materiaali pyrittiin pitämään alle 10 vuotta vanhana. Valitsimme mukaan myös vanhempia lähteitä, koska niiden katsottiin olevan edelleen tietoperustaltaan ajantasalla. Vanhin käytetyistä lähteistä on Siitosen Oulun yliopistolle vuonna 1999 tekemä väitöskirja voimaantumisteorian perusteiden hahmottelusta. Väitöskirjassa on edelleen ajantasaista tietoa.

3 TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖKUMPPANI

3.1 Orimattilan Toimintakeskus

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Orimattilan Toimintakeskus. Toimintakeskus kuuluu Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän organisaatioon 1.9.2016 alkaen, ja organisaatiossa toiminta kuuluu aikuissosiaalityön alaisuuteen. Toimintakeskus on perustettu vuonna 1975, ja sen asiakkaat ovat Orimattilan, Myrskylän ja Pukkilan alueelta. Päivittäin heitä käy toiminnassa 60-80 henkeä, vuosittain palveluissa on noin 130-150 asiakasta. Asiakkailla on erilaisia tarpeita päiväaikaiseen toimintaan, osalla heistä tavoitteena on työllistyminen. Päivätoiminta on henkilöille, jotka tarvitsevat erityistä tukea, runsaasti apua ja ohjausta, kuten eri tavoilla vammautuneet, kehitysvammaiset, autistit, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat. Työtoiminta ja työvalmennus ovat työtehtäviä ja työelämään kuntouttavaa toimintaa, joka tapahtuu ohjauksen avulla toimintakeskuksella tai/ ja yhteiskunnassa toimien. Avotyötoiminta on yrityksissä tapahtuvaa yksittäisen asiakkaan työtoimintaa työvalmentajan tukemana. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita toimintakeskuksella ovat pääsääntöisesti henkilöt, jotka ovat yli 27 vuotiaita ja ovat olleet työnhakijoina jo pitkään, yleensä yli 1000 päivää työmarkkinatuella. Heitä ohjataan ja tuetaan elämänhallinnassa ja työllistymisen mahdollistumisessa. Kuntouttavan työtoiminnan ajatus on ylläpitää valmiuksia olla työmarkkinoiden käytettävissä.

Toimintakeskus järjestää monenlaisia tapahtumia ja se on mukana muiden järjestämässä tapahtumissa. Asiakkaat tekevät erilaisia työtehtäviä pienryhmissä, pareittain tai yksittäin Päijät-Hämeen alueella. Ryhmätyönä ohjaajan tuella tehdään tilaustöitä yrityksissä, yhteisöissä tai yksityisille henkilöille. Tällä hetkellä toimintana esimerkiksi senioreiden ulkoilutus, maatilatöitä mm. tallin siivous, kompostin rakennus ja metsän raivaustöitä. Toimintakeskuksen omia tuotteita, lähinnä kädentaidon tuotteita, valmistuu myyntiin eri tapahtumiin ja myös tilauksesta.

Toimintakeskus ylläpitää Orimattilan terveysaseman kahvilaa. Kahvilaan asiakkaat tekevät myyntituotteita, esim. avainnauhoja.

Toimintakeskuksella on myös pop up -toimintana kahvila Kahvikakku, jonka voi tilata erilaisiin tapahtumiin toteuttamaan kahvilatoimintaa.

Kahvikakku kuuluu Kehitysvammaliiton valtakunnalliseen Ystävyyden kahvilaketjuun. Asiakkaat tekevät myös alihankintatöitä, lajittelua ja pakkaamista. Työ on pienimuotoista ja koko ajan vähenemässä. Tällä hetkellä alihankintatöitä ovat kattoturvatuotteiden ruuvien pussitus sekä viinipullonkorkkien pussitus. Asiakkaat pitävät myös Toimintakeskuksen blogia ja päivittävät facebookia. Toimintakeskuksen asiakkaita voi työllistää yksittäin tai ryhmänä monenlaisiin työtehtäviin. Työtehtävien määrää, kestoja ja ajoitusta voi räätälöidä yrityksen tarpeen mukaisesti. Työtehtävät voivat kestää muutaman tunnin päivässä tai toistaiseksi jatkuen. Toimintakeskuksella henkilöstöä on 10 työntekijää ja esimies. Työntekijöillä on taustalla monipuolista koulutusta, työelämää sekä elämäkokemusta. (Ruuth 2016.)

3.1.1 Kehitysvammaiset

Kehitysvammaisella henkilöllä on vaikeuksia oppia ja ymmärtää uusia asioita (Kehitysvammaliitto 2015). Henkilön fyysinen tai psyykinen suorituskyky on rajoittunut pysyvästi. Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen, ICD-10:n, mukaan älyllisen kehitysvammaisuuden tilassa kognitiivisten, kielellisten, motoristen ja sosiaalisten taitojen kehitys on estynyt tai on puutteellinen. AAIDD-järjestön (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) määritelmän mukaan kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta, joka ilmenee ennen 18 vuoden ikää sekä keskimääräistä heikompaa älyllistä suorituskykyä. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16.)

Suomessa on kaikkiaan noin 50 000 kehitysvammaista henkilöä (Kaski ym. 2012, 331). Jokaisella heistä kehitysvammaisuus ilmenee yksilöllisellä tavalla: lievänä, keskivaikeana, vaikeana tai syvänä. Kehitysvammaisuus

voi olla perinnöllistä tai se voi olla kehittynyt ulkoisten tekijöiden vuoksi. (Arvio & Aaltonen 2011, 12–17, 22.) Synnyynnäisen kehitysvammaisuuden syitä ovat mm. perintötekijöistä johtuvat syyt, sikiökautiset epämuodostumat ja sikiön kasvun ja ravitsemuksen häiriöt. Syntymään ja synnytykseen liittyvät keskushermoston vauriot sekä infektiot voivat altistaa kehitysvammaisuudelle. Kehittyvä keskushermosto voi vaurioitua myös kehitysiässä saadun sairauden, vamman tai vian seurauksena. Neljäsosassa tapauksia kehitysvammaisuuden syy jää avoimeksi. (Kaski ym. 2012, 16, 26-27.)

Kehitysvammaisuuden kanssa esiintyy samanaikaisesti muita vammoja tai liitännäissairauksia. Lievässä kehitysvammaisuudessa niitä ei ole juuri lainkaan, tai ne ovat lieviä. Keskipaikean, vaikean ja syvän kehitysvammaisuuden yhteydessä niitä on enemmän. Näitä liitännäissairauksia ovat muun muassa epilepsia, autismi, psyykkiset häiriöt, liikuntakykyyn liittyvät vammat sekä näkemisen, kuulon ja puheen häiriöt. Ongelmia aiheuttavat myös infektiot, tuki- ja liikuntaelimestön vaivat, ruoansulatuskanavan sairaudet, ravitsemustila sekä tapaturmat. (Kaski ym. 2012, 98-113, 120-137.)

Työtoiminta on kehitysvammaisille tarkoitettu toiminnan muoto, jonka tavoitteena on tukea yhteiskunnassa elämistä tarjoamalla työtä sekä muuta kuntouttavaa toimintaa. Toimintaan kuuluu myös sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä yleisen sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Työtehtävät ovat yleensä kutomo- ja ompelutöitä sekä teollisuuden alihankintatöitä esimerkiksi metalli- ja puuteollisuuden yrityksille. Työtoiminnassa oleva kehitysvammaisen ei ole työsuhhteessa, eikä työstä makseta hänelle varsinaista palkkaa. Työtoimintaan osallistumisen perusteena on kuntoutus työn tuottavuuden sijaan. (Kaski ym. 2012, 318.)

Päivätoiminta on kuntouttavaa ja elämään sisältöä tuovaa toimintaa kehitysvammaisille, jotka eivät vammansa vuoksi selviydy työtoiminnassa. Päivätoiminta perustuu kehitysvammalain mukaisiin palveluihin, ja sitä tuottavat kunnat, erityishuollon kuntayhtymät sekä yksityiset palvelujen tuottajat. (Kaski ym. 2012, 316-317.)

3.1.2 Mielenterveyskuntoutujat

Hyvä mielenterveys on olennainen osa henkilön hyvinvointia. Hyvä mielenterveys tarkoittaa, että henkilö ymmärtää omat kykynsä ja selviää normaaleista haasteista elämässä, lisäksi hän pystyy työskentelemään tuottavasti ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (World Health Organization 2016.)

Mielenterveyden häiriöt ovat erilaisia psykiatrisia häiriöitä, jotka aiheuttavat kärsimystä tai haittaa. Häiriöiksi ei kuitenkaan lueta tavanomaisia reaktioita normaalin elämän kriiseihin, kuten surureaktio menetystilanteessa. Tällainen stressitekijä voi kuitenkin laukaista häiriön, joka usein on monen tekijän summa. Tällöin on tärkeää, että häiriö tunnistetaan ja siihen saadaan hoitoa. Hoidon avulla mielenterveyden häiriöistä kärsivä voi elää tyydyttävää elämää. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

Kuntouttava mielenterveyshoitotyö on usein vuosia jatkuvaa toimintaa. Pitkäkestoisen toiminnan tarkoituksena on vahvistaa ja tukea sairastuneen henkilön elämänhallinnan taitoja. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 47.) Näitä taitoja pyritään lisäämään parantamalla henkilön toimintakykyä, itsenäisyyttä, elämänsisältöä ja työmahdollisuuksia (Peltomaa 2005, 27; Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2011, Läätin 2013, 15 mukaan).

Kuntoutumisen edellytyksiä heikentää mielen sairastumisen yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin tason laskeminen. Mielenterveyskuntoutuksen toteutuksessa ja tuloksellisuudessa yksilön sosiaalista hyvinvointia tukevat rakenteet ja verkostot ovat tärkeässä asemassa. (Läätin 2013, 2.)

Kuntoutujan sosiaalisten suhteiden, arvostuksen ja luottamuksen tasoa sekä voimavarojen riittävyyttä tulisikin tarkastella yhteistyössä eri tahojen kanssa (Mattila-Aalto 2009, 192, 194–195, 198, 205, Läätin 2013, 17 mukaan). Salo & Kallisen (2007) mukaan monialainen osaaminen tulisi kohdistua kuntoutujan toimeentuloon, osallistumis- ja päätöksentekomahdollisuuksiin, itsemääräämisoikeuden toteutumiseen,

yhteenkuuluvuuden tunteeseen, palvelujärjestelmän toimivuuden toteutumiseen sekä yhteiskunnassa tapahtuvan leimatuksi joutumisen havainnoimiseen (Lääti 2013, 17). Sosiaalisen elämän vahvistumisen myötä kuntoutujan on mahdollista tuntea itsensä hyväksytyksi, arvostetuksi ja kykeneväiseksi ottamaan vastuuta myös muista (Mattila-Aalto 2009, 192, 194–195, 198, 205, Läätin 2013, 17 mukaan). Kuntoutuminen tulisi aloittaa harjoittelemalla arjen perusasioita ja nostamalla vaatimustasoa voimavarojen lisääntyessä (Forss & Vatula-Pimiä 2007, 226, Läätin 2013, 17 mukaan). Rissanen (2007) mielestä tyhjän arjen tilalle tulisi muodostaa mielekästä elämänsisältöä (Lääti 2013, 17).

Mielenterveys- ja päihdeohjelmassa 2009-2015 tarkoituksena oli mielenterveyden ja päihdeettömyyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Ohjelmassa painotetaan mm. yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämistä sekä alkoholin kokonaiskulutuksen vähentämistä. Paikallisilla toimijoilla on keskeinen asema järjestettäessä vertaistukea ja tarjoamalla osallistumismahdollisuuksia syrjäytyneille henkilöille. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 41.)

Kuntoutumisen myötä sairauden oireet eivät välttämättä väisty kokonaan eikä sairaus parane, mutta mahdollisimman hyvän elämän ja onnellisuuden kokeminen mahdollistuu (Koskisu 2004, 225, Läätin 2013, 18 mukaan). Kuntoutuminen jatkuu läpi elämän ja siitä voi syntyä uusi tapa elää tasapainossa menneiden, nykyisten ja tulevien elämäkokemusten kanssa (Rissanen 2007, 192, Läätin 2013, 18 mukaan).

3.1.3 Pitkäaikaistyöttömät

Pitkäaikaistyötön on henkilö, joka tarkasteluhetkellä on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kuukautta tai pidemmän ajan (Tilastokeskus 2016). Työ- ja elinkeinoministeriön tietojen mukaan Suomessa marraskuussa 2016 työttömien työnhakijoiden kokonaismäärä oli 328 500.

Pitkäaikaistyöttömien työnhakijoiden määrä oli 121 490. Yli kaksi vuotta yhdenjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömistä oli 57 800. (Työ-

ja elinkeinoministeriö 2016a, 2-12.) Marraskuussa 2016 ilmoitettiin työvoimahallinnolle uusia avoimia työpaikkoja 38 700. Kokonaisuudessaan avoinna oli 69 000 työpaikkaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016b.)

Vaikeasti työllistyviin lasketaan kuuluvaksi pitkäaikaistyöttömät ja henkilöt, jotka ovat toistuvasti työttömänä. Myös työttömät, jotka eivät ole päässeet töihin työllistämistoimenpiteen jälkeen tai siirtyvät työllistämistoimenpiteestä toiseen, kuuluvat vaikeasti työllistyvien joukkoon. (Blomgren, Karjalainen, Karjalainen, Kivipelto, Saikkonen & Saikku. 2016, 23.) Vaikeasti työllistyväksi katsottavalle työnhakijalle työllistymisen esteinä ovat yleisimmin mielenterveysongelmat, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, päihdeongelmat, motivaation puute sekä elämäntilanteen kriisit. Tyypillisesti henkilö on yli 55-vuotias, ja hänellä on alhainen koulutus. (Työ- ja elinkeinoministeriö. 2011, 27-29.)

Työttömyyttä pyritään alentamaan työvoimapolitiikalla ja edistämällä talouskasvua. Työttömyyden syihin vaikuttaa yleinen kansantalouden kehitys. Pitkäaikaistyöttömien määrä kääntyi nousuun vuodesta 2009. Pitkäaikaistyöttömät ovat hyvin epäyhtenäinen ryhmä, jossa on mukana myös henkilöitä, joilla on monia ongelmia samanaikaisesti. Työllistyäkseen pitkäaikaistyöttömät tarvitsevat yksilöllisiä toimenpiteitä ja ratkaisuja. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2011, 18, 91-92.)

3.2 Orimattilan palvelutalo Marttila

Toteutimme toimeksiantajan asiakkaiden kanssa lukuhetkiä Orimattilan palvelutalo Marttilassa. Palvelutalo Marttila on PHSOTEYn alainen 45 ikääntyneen ihmisen koti Orimattilassa (PHSOTEY 2017; Päijät- Hämeen hyvinvointiyhtymä 2016). Toiminta palvelutalolla käynnistyi 14.02.2011. Palvelutalon molemmissa yksiköissä hoito- ja hoivapalvelut toimivat ympärivuorokautisesti. Päivänsini-yksikkö on tarkoitettu asukkaille, jotka tarvitsevat päivittäisissä toiminnoissaan tehostettua palveluasumista. Sinikello-yksikön toiminta on suunniteltu muistisairaille asukkaille. Yksilöllinen ja geriatrinen kuntouttava hoitotyö sekä yhteisöllisyyden kehittäminen ohjaavat toimintaa palvelutalossa. Jokaiselle asukkaalle

laaditaan yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma, joka perustuu omahoitajan tekemään tarpeiden ja toiveiden kartoitukseen yhteistyössä omaisen kanssa. (PHSOTEY 2017.)

3.2.1 Ikääntyneet

Tilastollisesti ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Luokittelu perustuu Suomessa yleiseen eläkeikään. Ikääntyneiden osuus Suomen väestöstä kasvaa tulevana vuosikymmeninä nopeasti. Väestön ikääntyessä myös toimintarajoitteisia henkilöitä tulee olemaan yhä enemmän. Siksi ikääntyneen väestön toimintakyvyn ylläpitäminen ja sen parantaminen tulee olemaan yhä tärkeämpi yhteiskunnallinen tehtävä. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2016a.) Ikääntyneen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa hyvin paljon se, miten hän selviytyy omassa arjessaan (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 60-61).

3.2.2 Ikääntyneiden toimintakyky

Ikääntyneillä ihmisillä fyysinen, psyykinen, kognitiivinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt. Toimintakyky heikentyy korkeaan ikään liittyvien joko alkavien, lisääntyvien tai pahenevien sairauksien, vammojen sekä rappeutumisen vuoksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 13.) Toimintakyvyltään heikentyneen ikääntyneen hyvinvointia ja osallisuutta tulisi tukea muun muassa tarpeen mukaisilla palveluilla sekä sopivaksi muokatulla ympäristöllä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 18-19). Hyvä toimintakyky antaa mahdollisuuden itsenäisemmälle elämälle sekä tekee mahdolliseksi toteuttaa itselle tärkeitä asioita (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2016b). Ympäristön merkitys on suuri tarkasteltaessa ikääntyneen ihmisen terveyttä ja toimintakykyä. Ympäristö joko edistää tai huonontaa terveyttä ja itsenäistä suoriutumista. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 63.) Sosiaaliset tekijät, kuten antoisaan toimintaan ja tapahtumiin osallistuminen, sosiaaliset verkostot ja ihmissuhteet vaikuttavat hyvin suotuisasti ikääntyneen mielenterveyteen. Ikääntyneiden sosiaalista eristäytyneisyyttä voidaan ehkäistä psykososiaalisilla toimenpiteillä, joita

ovat muun muassa ryhmämuotoiset sosiaaliset tukitoiminnot. Näillä toiminnoilla voidaan vähentää ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta ja eristyneisyyttä ja edistää heidän sosiaalisia yhteyksiään mielekkään toiminnan kautta. (Tamminen & Solin 2013, 49.)

4 SOSIAALINEN HYVINVOINTI

4.1 Sosiaaliset suhteet

Lukuhetki-toimintamallin avulla haluttiin lisätä lukuhetkiin osallistuvien sosiaalista kanssakäymistä ja yhdessäoloa. Lukuhetket toimivat välineenä kanssakäymiselle. Seuraava tekstiosuus käsittelee sosiaalisia suhteita ja niiden vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Toimintamallin tarkoituksena oli, että toimintaan osallistuneet saisivat voimaantumisen kokemuksia sekä ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteita lisääntyneen yhteisöllisyyden myötä.

Ihmisen perustarpeisiin kuuluu yhteisöllisyyden kokeminen ja toisten ihmisten läheisyys. Ihmisen terveyden ylläpitämiselle tukea antaa se, että hänellä on sosiaalisia suhteita ja että hän saa sosiaalista tukea. Monilla tutkimuksilla on osoitettu, että ikääntyvien sosiaalisilla suhteilla ja aktiivisuudella on yhteys heidän fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet edistävät ikääntyneen terveyttä ja alentavat kuolemanriskiä. Lisäksi sosiaaliset suhteet voivat vähentää sairastumista ja lyhentää sairauksista toipumiseen kuluvaa aikaa. Toisaalta hyvät sosiaaliset suhteet tukevat ikääntyneiden sopeutumista sairauksiin ja toimintakyvyn heikkenemiseen sekä auttavat selviytymään menetyksistä, joita ikääntyminen tuo tullessaan. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 70-73.)

Korhosen, Hietasen ja Lyyran mukaan (2009, 201) Sundquist ym. (2004) ja Ahern ja Hendryx (2005) tuovat tutkimuksessaan esiin, että sosiaalisen kanssakäymisen positiiviset vaikutukset terveydelle on osoitettu myös tutkimalla asiaa terveystieteellisestä näkökulmasta. Kroonisten sairauksien, kuten diabeteksen ja korkean verenpaineen osalta sosiaalisella kanssakäymisellä voi olla niiltä suojaava vaikutus. Se myös nopeuttaa toipumista toimenpiteestä tai sairaudesta.

Lyyra ym. (2007, 73-77) kertovat, että sosiaalisella aktiivisuudella on havaittu olevan toiminnanvajausta ja kognitiivisten taitojen heikkenemistä pienentävä vaikutus. Samoin dementiaan ja masennukseen sairastumisen

riski alenee. Nämä vaikuttavat siihen, että iäkkään laitoshoidon sijoittumisen riski alenee. Sosiaalinen eristäytyneisyys ja vähäinen sosiaalinen tuki vaikuttavat ikääntyneen terveyteen negatiivisesti: kuolleisuusriski kohoaa ja fyysinen sekä psyykinen terveys heikkenee. Kehittämällä ikääntyneiden sosiaalisia interventioita voidaan lisätä heidän yhteisöllisyyden kokemista ja aktiivista osallistumista. Interventioiden avulla ikääntyneet saavat sosiaalista tukea ja sosiaalinen sitoutuminen lisääntyy.

Erilaiset tarpeet ja odotukset kuuluvat vuorovaikutussuhteisiin, kuten turvan tai läheisyyden tarve. Ikääntynyt ihminen voi vuorovaikutussuhteiden kautta olla yhteydessä ympäristöönsä ja ottaa sieltä myös itselleen vaikutteita. Yhteenkuuluvuutta tukevaa toimintaa voivat olla muun muassa yhteinen toiminta ryhmässä, jossa voidaan jakaa yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja arvoja. Näiden toimintojen kautta saadaan tyydytettyä yhteenkuuluvuuden tarvetta ja tunnetta. Ikääntyneen ihmisen hyvinvointia tukee se, että hän kokee saavansa arvostusta. Ikääntynyt saa voimia kokiessaan itsensä tarpeelliseksi ja tätä kautta hän saa motivaatiota huolehtia itsestään. (Lyyra ym. 2007, 73-77.) Blacen (2012) mukaan ikääntyvien hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään kohentavat tehokas osallistuminen sosiaalisiin ja fyysisiin aktiviteetteihin (Tauriala-Rasi 2013, 49).

Sosiaalitieteissä on laajalti tutkittu sosiaalisen tuen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitystä. Tutkimukset, joissa painotetaan terveydenhoitoa tai työelämää, sosiaalisella tuella ja yhteisöllisyydellä on katsottu olevan vaikutuksia, jotka edistävät terveyttä ja hyvinvointia. (Uutela 1998, Hyyppä 2002, Erikssonin 2008, 87 mukaan.) Eriksson (2008, 87) on tutkimuksessaan selvittänyt vammaisten ihmisen eroja, erilaisuutta ja elinoloja ja hän kertoo, että muilta ihmisiltä saatava tuki on selvästi elintärkeää vammaisten arkielämässä, koska he tarvitsevat vahvaa apua päivittäisissä toiminnoissa. Tämä tarkoittaa sitä, että riippuvuus muita ihmisiä kohtaan lisääntyy. Vahva riippuvuus muista ihmisistä voi vähentää tunnetta siitä että on valta toimittaa omia asioitaan ja se vähentää tunnetta myös itsemääräämisoikeudesta, vaikka

sosiaalinen vuorovaikutus toisaalta lisääkin henkistä hyvinvointia. Siten sosiaalisten suhteiden hyöty voi aiheuttaa sekä myönteisiä mutta myös kielteisiä tunteita.

Tavoite on, että kehitysvammaiset ihmiset olisivat samalla tavalla läsnä yhteiskunnassa kuin muutkin ihmiset, käyttäisivät samoja palveluja, muun muassa terveyskeskusta ja uimahallia. Monien tutkimusten mukaan useiden kehitysvammaisten elämän suurin ongelma on yksinäisyys ja omaan lähiyhteisöön liittyminen on puutteellista. Usein kehitysvammaiset elävät omissa yhteisöissä, erillään muista ihmisistä. Usein ongelmana on, ettei tukea ole riittävästi lähteä pois kotoa, osittain syynä on asenteet. Kehitysvammaisten palvelut täytyy suunnitella siten, että heillä on mahdollisuus harrastaa ja tavata muita ihmisiä. Hyvinvoinnille ratkaisevan tärkeää on, että he voivat liittyä lähiyhteisöön, muodostaa sosiaalisia suhteita ja löytää sitä kautta ystäviä. (Verner 2017.)

4.2 Yhteisöllisyys

Lukuhetki-toimintamallin avulla pyrittiin lisäämään yhteisöllistä toimintaa toimeksiantajan asiakkaiden ja palvelutalon asukkaiden välillä.

Hyypä (2002) & Laitinen (2008) kuvailevat inhimillisten vuorovaikutussuhteiden olevan tärkein yhteisöjä kuvaava asia. Yhteisöön kuuluva ihminen tuntee olevansa osa ryhmää, jossa hän saa olla vuorovaikutuksessa yhteisön muiden jäsenten kanssa. Yhteisöön kuulumisen tunteella on ihmisen itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä parantava vaikutus. Lisäksi tieto siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön lisää yksilön turvallisuuden tunnetta. Ryhmän ja yksilön vuorovaikutuksesta muodostuu yhteisön yhtenäisyys ja sen jäsenet tyydyttävän inhimillisiä tarpeitaan siihen kuulumalla ja siinä toimiessaan. Tuttu yhteisö ja kanssakäyminen siihen kuuluvien ihmisen kanssa auttaa omien heikkouksien ja vahvuuksien tiedostamisessa. Arjen yhteisö on voimavarana monille, vaikei niiden tarkoitus olekaan auttaa yksilöä. Joukkoon kuulumisen tunne, itsensä kokeminen merkitykselliseksi ja

osallisuuden kokeminen kuvataan ihmisen positiiviseksi voimaksi. (Tauriala-Rasi 2013, 8-9.)

Ihmiset saavat yhteisöstä voimaa silloin, kun sen ilmapiiristä huokuu luottamuksellisuus ja muiden arvostaminen. Yhteisöllisyydestä saadaan energiaa ja yhteenkuuluvuuden tunne edistää jäsenten hyvinvointia ja turvallisuutta. Yhteisten tavoitteiden ja toiminnan saavuttamista edistää tunne kuulumisesta yhteisöön. (Ilja 2009, Tauriala-Rasi 2013, 25 mukaan.)

Hyvärin (2001) & Mathieun ym. (2006) mukaan yhteisöllisyyden perustuessa vastavuoroisiin vuorovaikutussuhteisiin tukevat ne jäsentensä yksilöllistä käsitystä itsestään ja itsemääräämistä. Tätä kautta yhteisöt lisäävät ihmisen itsenäisyyden tunnetta. Yhteisö kokee voimaantumista ryhmän sosiaalisen tuen ja yhteneväisyyden sekä ympäristön positiivisuuden kautta. Voimaantumiseen vaikuttaa huomattavasti sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. (Tauriala-Rasi 2013, 25; Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 24.)

4.3 Voimaantuminen ja muistelu

Pyrimme luomaan sosiaalisen vuorovaikutuksen keinoin lukuhetkiin osallistuville positiivisia ja voimaannuttavia yhdessäolon hetkiä. Runojen lukemisen tarkoituksena oli, että niiden sisällöt herättivät kuulijoissa muistoja, joita he saivat halutessaan jakaa muille.

Heikkilä-Laakso & Heikkilä (1997) ja Siitonen (1999) kertovat voimaantumisesta käytettävän englanninkielistä käsitettä empowerment ja sitä on esiintynyt yli vuosikymmenen ajan suomalaisessa eri alojen tieteellisessä kirjallisuudessa. Empowerment- käsitettä on käytetty mm. kasvatus- ja hoitotieteissä. Käsite on laajan sisällön omaava ja se on moniselitteinen eikä sitä ole yhtenäisesti määritelty. (Leivonen 2006, 27-28.) Suomennoksia empowerment- käsitteelle on Siitosen (1999) mukaan kaksi, valtautuminen ja voimallistuminen, hän itse käyttää suomennosta voimaantuminen (Leivonen 2006, 29). "Yleisesti ja yksinkertaisesti

tiivistettynä empowermentissa on kyse tapahtumasta, jossa ihmisen elämänhallinta, toimintakyky ja kontrolli paranevat” (Leivonen 2006, 31).

Järvikoski & Härkäpää (2006) kuvaavat empowerment ja osallisuus - käsitteiden olevan läheisesti yhteydessä toisiinsa. Osallisuutta kuvataan vastakohtana syrjäytymiselle ja osattomuudelle. Osallisuus on tila, jossa ihmisen riski syrjäytyä on alhainen ja mahdollisuudet osallistuvaan toimintaan hyvät. (Pääkkönen 2014, 13.)

Niemi ym. (2006, 290) kuvaavat voimaantumista ihmisen sisäiseksi voiman tunteeksi, joka nousee positiivisista kokemuksista ja oivalluksista. Voimaantumista voidaan kutsua ihmisestä itsestään lähteväksi sisäiseksi prosessiksi, joka nostaa esiin tunteen, että saa ottaa vastuuta ja halun yrittää parhaansa. Voimaantumisen kautta ihminen kokee elämänhallintaa ja lisääntyntä luovuutta. Sadan (2004) kuvailee sisäisen prosessin lisäksi voimaantumista ulkoisella prosessilla, joka liittyy kykyyn käyttää elinympäristössä ja muiden ihmisten parissa tarvittavia tietoja, taitoja ja muita keinoja (Tauriala-Rasi 2013, 18). Siitonen (1999, 118) tuo esiin kuitenkin myös sen, että vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, ovat siihen vaikuttamassa sosiaalisen ympäristön lisäksi toiset ihmiset ja olosuhteet.

Greacen & Jouetin (2012) tutkimuksen tuloksena mielenterveyskuntoutujien voimaantumisen esteinä voivat olla muun muassa diagnoosi, vajavaisuudet kognitiivisissa tai sosiaalisissa taidoissa. Lisäksi voimaantumisprosessia voivat hidastaa yhteiskunnan asenteet mielenterveyskuntoutujia kohtaan, joka voi esiintyä syrjintänä ja leimaamisena. (Pääkkönen 2014, 15.)

Erityisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuu voimaantumista. Voimaannuttavat sosiaaliset tilanteet ovat sellaisia, joissa luotu toimintaympäristö on avoin, myönteinen ja jossa tilanteet koetaan turvalliseksi ja ilmapiiri on hyväksyvä. (Niemi ym. 2006, 290.) Maton & Salem (1995) & Mahlakaarto (2010) kuvaavat voimaantumista toiminnaksi, jossa aktiivisuus ja osallistuminen korostuvat ja tämän toiminnan kautta

tavoitellaan voimavarojen ylläpitämistä ja laajennetaan elämänhallinnan tuntemusta. Yhteisö tai yksilö saa voimaantumisen kautta elämäänsä vireyttä ja tarmoa. (Tauriala-Rasi 2013, 17-18.)

Siitosen mukaan ihminen kokee voimaantumista toimintaympäristön ollessa miellyttävä ja myönteinen. Mahdollisuudet voimaantumiselle voidaan luoda, mutta ihmistä ei voida hänen itsensä puolesta voimaannuttaa. (Siitonen 1999, Tauriala-Rasi 2013, 18 mukaan.) Lopputuloksena voimaantumisessa on omat voimavaransa löytänyt ihminen (Siitonen 1999, 93).

Sadan (2004) ja Suomi (2008) tuovat esille, että ikääntyvien voimaantumista tukevia asioita ovat muun muassa elämän kokeminen merkitykselliseksi ja kokemus tarpeellisuudesta. Ikääntynyt kokee voimaantumista, kun hän saa tuntea itsenäisyyttä ja kontrollin tunnetta muun muassa huolehtimalla omasta terveydestään, ja olla mukana osallistumassa itseään koskevissa päätöksissä. Bentleyyn (2000) ja Karsikkaan (2005) mukaan vertaisryhmätoiminta ja yhteisöllinen toiminta lisäävät ihmisen voimaantumisen kokemusta ja vähentää etäännyksen tunnetta. (Tauriala-Rasi 2013, 22-23.)

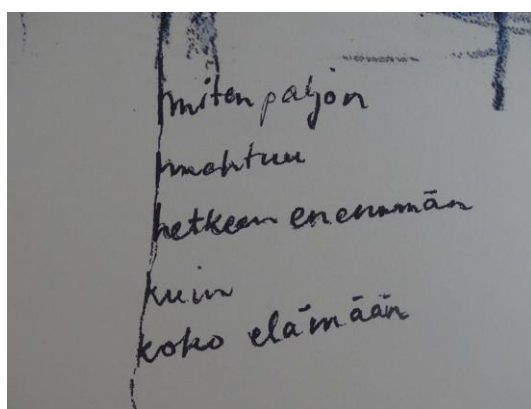
Muistelu on luonnollinen tapa tarkastella elämää, se vahvistaa identiteettiä ja sitä tapahtuu kaikissa ihmisen ikävaiheissa. Ihminen voi muistelun avulla pohtia elämän merkitystä ja siihen liittyviä peruskysymyksiä. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 50.) Ikääntyessä ihminen alkaa luoda uusia käsityksiä jo eletystä elämästään. Vaikeiden asioiden ymmärtäminen ja käsittely voi helpottua, ja muistelun kautta ihminen voi kokea eheytymistä. (Gibson 1994, Coleman 1994, Siltala 1990, Hakonen 2003, Metsävainion 2014, 58 mukaan.)

1960-luvulla lääkäri, gerontologi ja psykiatri Robert N. Butler julisti muistelun olevan normaalia ikääntymisessä, ja sillä on positiivisia vaikutuksia vanhuksen psyykkiseen vointiin. Aikaisemmin muistelun ajateltiin olevan vahingollista ja muisteluun on suhtauduttu varauksellisesti. (MacKinlay 2001, Saarenheimo 1997, Metsävainion 2014,

57 mukaan.) Butlerin mukaan ihminen arvioi elämäänsä kaikissa ikävaiheissa, erityisesti vanhuudessa sen merkitys korostuu. "Life review" on termi, jonka Butler on ottanut ensimmäisenä käyttöön, ja se merkitsee elämän arviointia. (Hohental- Antin 2009, Saarenheimo 1997, Butler 1974, Hanhiova & Aalto 2009 Metsävainion 2014 mukaan.) MacKinlay & Trevit (2010) kertovat tutkimuksessaan, että ikääntyessä ihminen prosessoi elämäänsä käyden läpi elämän ratkaisemattomia ristiriitoja, ja aikaisemmat merkitykselliset kokemukset nousevat mieleen. Päivittäin tapahtuvan arkisen muistelun lisäksi, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, voidaan käyttää erilaisia menetelmiä. (Metsävainio 2014, 58.)

Hakonen (2003) ja Saarenheimo & Airinen (2009) kirjoittavat muistelutyön olevan ammatillisen vanhustyön muoto. Se on prosessi, joka on tavoitteellista ja pitkäjänteistä ja jossa pääasia on keskittyä positiivisiin muistoihin. Perusajatus muistelutyössä on ohjaajan avulla rohkaista ryhmäläisiä keskustelemaan menneisyydestä joko ryhmässä tai yksin. Erilaiset teemat voivat olla apuna jäsentämässä eri muistelukertoja ja muistelun apuna voidaan käyttää esimerkiksi valokuvia, kuvia, tai musiikkia. (Metsävainio 2014, 58.)

Vaikka toimintaamme ei voitu kutsua viralliseksi muistelutyön toteuttamiseksi niin toiminnassamme oli muistelutyön elementtejä. Meidän toiminnassa muistelun apuna käytettiin runoja ja tarinoita (kuva 2).



Kuva 2. Runot muistelun apuna (Orimattilan Toimintakeskus 2016)

4.4 Selkokieli ja selkoryhmät

Selkokeskus (2015) määrittelee selkokielen olevan sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä ymmärrettävämpi Suomen kielen muoto. Selkokielen rakennetta on mukautettu ymmärrettävämmäksi ihmisille, joiden on vaikea lukea ja ymmärtää yleiskieltä. Yleiskielellä tarkoitetaan sellaista tekstiä, joka on suunnattu henkilöille, joilla ei ole kielellisiä vaikeuksia. Yleiskielellä kirjoitetussa tekstissä aiheen käsittely tapahtuu yleisellä tasolla. Selkokielelle kirjoitetussa tekstissä olevia aiheita on käsitelty yksinkertaisemmin, ja sitä on helpompi ymmärtää.

1970-luvulla alkoi Suomessa selkokielen kehittämisen vaihe. Tällöin oivallettiin, että kehitysvammaisten osallistumista ja ymmärtämistä voitiin mahdollistaa paremmin, kun yleiskielisiä tekstejä muokattiin selkokielisiksi. Myöhemmin havaittiin, että myös muut erityisryhmät hyötyivät selkokielisestä materiaalista. Selkokieli on tarkoitettu käyttäjärhyhmille, joille yleiskielellä kirjoitetut tai puhutut tekstit ovat vaikeita ymmärtää. Näitä käyttäjäryhmiä voivat olla esimerkiksi henkilöt, joilla on lapsuus- ja sikiöajan kehityshäiriöitä, ovat sairaita tai iäkkäitä tai muun maan kansalaisia. Selkokielestä hyötyviä henkilöitä ovat muun muassa kehitysvammaiset, vanhukset, maahanmuuttajat ja lukemis- ja kirjoittamisvaikeudesta kärsivät ihmiset. Vuosien mittaan vammaisten oikeutta kommunikointiin on alettu korostaa. Vanhusväestöstä etenkin dementiaa sairastavat ja erittäin iäkkäät saavat suurta hyötyä selkokielisistä teksteistä. Myös mielenterveyskuntoutujat, syrjäytyneet, koululaiset ja lukemaan tottumattomat voivat hyötyä selkokielestä. (Leskelä & Virtanen 2006, 8-9; Kartio 2009, 8-9.) Tilanteissa, joissa kuulijoina tai keskustelijoina olevien henkilöiden on vaikea ymmärtää yleiskieltä, hyötyvät selkokielisen puheen käytöstä. Selkokielen käyttö edesauttaa keskustelun etenemistä. Selkokielisellä vuorovaikutuksella

tavoitellaan molemminpuolista ymmärrystä ja mahdollisuutta osallistua kanssakäymiseen. (Kartio 2009, 8; Selkokeskus 2015.)

1990-luvun puolivälissä Kehitysvammaliitto ja Vanhustyön keskusliitto alkoivat pohtia puhutun kielen merkitystä ja käynnistivät tuolloin selkoryhmäprojektin. Projektilla haluttiin selvittää ohjaajien puhettavan merkitys ryhmätilanteissa ja se mikä olisi oikea toimintatapa, jolla ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta saataisiin lisättyä. Projektin avulla luotiin perusta selkoryhmien toiminnalle vuosina 1995-1997. Vaikutteita toimintaan on otettu Ruotsista, jossa selkoryhmät ovat toimineet jo pidemmän aikaa. (Virtanen 2009, 173.) Selkoryhmän tavoitteista tärkein on tukea vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken, mutta tämän ohella ryhmäläiset saavat kirjallisia elämyksiä ja mahdollisuuden ajatusten ja tuntemusten jakamiseen sekä elämänpiirin laajentamiseen.

Vuorovaikutuksen kautta etsitään yhteistä kokemuspohjaa. (Kartio 2009, 46.) Ryhmänohjaaja lukee selkokirjoja ja -lehtiä ja luetun pohjalta tukee ryhmäläisiä heidän väliseen keskusteluun ja vuorovaikutukseen.

Ryhmänohjaajan rooli selkoryhmissä on lukija ja tukija, mutta ei keskusteluun osallistuja. (Virtanen 2009, 173, 177.) Keskusteluun osallistumisen kynnyks alenee ja luetun ymmärtäminen helpottuu, kun käytetään selkokielellä kirjoitettua materiaalia. Selkoryhmä tapaa viikottain ja lukuhetki kestää ryhmän tarpeen ja jaksamisen mukaan yleensä noin tunnin. On järkevää, että ryhmässä on kaksi ohjaajaa paikalla. Näin toinen voi keskittyä lukemiseen ja toinen voi samaan aikaan tehdä ryhmästä havaintoja ja seurata ryhmässä tapahtuvia reaktioita. Ryhmään kannattaa kerralla ottaa enimmillään kahdeksan henkilöä mukaan, jotta jokainen voi tuoda esille ajatuksiaan ja mielipiteitään. Henkilöt, joilla on hyvin paljon eroavaisuuksia kommunikaatioaidoissa, voivat tarvita erilaista selkomateriaali ja tukea keskustelussa. Tapaamiset on hyvä järjestää paikassa, jossa ei ole häiriötekijöitä. Selkokieltä tarvitseva ihminen tarvitsee rauhallisen tilan voidakseen keskittyä kuunteluun. (Kartio 2009, 46-47.)

Meidän järjestämät lukuhetket noudattivat pitkälti edellä mainitun selkoryhmä-toiminnan mallia. Meidän lukuhetket erosivat virallisesta

selkoryhmä-toiminnasta siten, että meidän lisäksi Toimintakeskuksen asiakkaat toimivat lukijoina palvelukeskuksen asiakkaille. Meidän tehtävänä oli lisäksi toimia lukuhetkissä Toimintakeskuksen asiakkaiden tukijoina ja teimme tilanteesta havaintoja. Selkokeskus (2016) kuvailee, että Vanhus- ja vammaistyössä asiakkaiden kanssa ääneen lukeminen lisää yhteisöllisyyttä ja edistää terveyttä. Lukuhetkien järjestäminen ja lukeminen yhdessä on edullista ja sitä on helppo toteuttaa jokaisessa vanhusten tai kehitysvammaisten yksiköissä. Selkokeskus on tehnyt starttipaketin selkokirjan ääneen lukijalle, joka kuuluu Luetaan ääneen selkokirjaa- kampanjaan 2016. Starttipaketissa on muun muassa ohjeita ääneen lukijalle ja lukuhetkien järjestäjälle. Tutustuimme Selkokeskuksen starttipakettiin ennen kuin käynnistimme lukuhetket. Starttipaketin ohjeistuksesta saimme hyviä ideoita ja ohjeita lukuhetkien järjestämiseen ja sovelsimme toimintaa meidän ryhmille sopiviksi.

4.5 Kirjallisuusterapia

Otimme tämän aiheen mukaan teoreettiseen viitekehykseen, koska siinä esiintyy samoja elementtejä kuin meidän järjestämässä lukuhetkissä. Vaikkei meidän toimintaa voinut luokitella terapiaksi, niin yhteneväisyyksiä kirjallisuusterapiaan ovat muun muassa ryhmässä tapahtuva lukeminen ja vuorovaikutuksellinen keskustelu ryhmäläisten kesken.

Kirjallisuus ja terapia-sanat ovat kaikille tuttuja, mutta kirjallisuusterapia on vaikeampi käsite. Siitä on käytössä useita lähes samaa tarkoittavia nimityksiä kuten runoterapia, sanataideterapia, lukemis- ja kirjoittamisterapia. Se on käsitteenä laaja, ja siihen sisältyy monenlaista lukemista ja kirjoittamista, mm päiväkirjan kirjoittaminen tai vuorovaikutuksellisissa ryhmissä lukeminen tai kirjoittaminen. Välineinä kirjallisuusterapiassa käytetään kaunokirjallisuuden tekstejä. Laajemmin ajateltuna kirjallisuusterapiaa ovat itsehoito-oppaat, sekä päiväkirjan kirjoittaminen. Myös muutokseen johtava lukukokemus voi olla eheyttävä. Suppeampi käsitys kirjallisuusterapiasta on ryhmissä tapahtuva lukeminen tai kirjoittaminen ja olennaista toiminnassa on vuorovaikutuksellinen

keskustelu ryhmäläisten kesken. Yleensä ohjaajana on koulutettu henkilö. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää myös yksilöterapiamuotona, mutta silloin siitä puuttuu ryhmän palaute ja keskustelu ryhmäläisten välillä. (Mäki & Linnainmaa 2008, 11- 12, 14.)

Kirjallisuusterapian juuret ovat Yhdysvalloissa. Siellä runoutta on käytetty jo 1800-luvulla hoidollisiin tarkoituksiin mielenterveystyössä. Ensimmäisen maailmansodan aikana sotainvalideja on ohjattu lukuterapian pariin. 1950-luvun puolivälissä kaksi psykiatria pitivät runoterapiaryhmää amerikkalaisella psykiatrisella klinikalla. Aluksi kirjallisuusterapiaa on käytetty hoitolaitoksissa kliinisessä hoitotyössä, sittemmin sen käyttöalue on laajentunut mm. kirjastoihin ja oppilaitoksiin. (Mäki & Linnainmaa 2008, 11- 14, 20.)

Kirjallisuusterapia toimintana on luovuusterapeuttista, jossa tavoitteena on kehittää itseilmaisua ja lisätä itsetuntemusta. Tavoitteena on myös vuorovaikutustaitojen edistäminen ja vaikeiden asioiden ilmaiseminen. Kirjoitetun tekstin välityksellä on usein helpompi lähestyä omia ongelmia kuin suoraan. Luovuus on voimavara, jota on meissä jokaisessa, ja joka on mahdollista löytää kirjallisuusterapian avulla. Runot ja kertomukset ovat tuoneet monille lohdutusta ja iloa. Kaikissa terapioiden ja kasvuprosesseissa tavoitteena on muutos, myös kirjallisuusterapiassa. Välineinä muutokseen voidaan käyttää sekä kirjallisia tekstejä että runoja, mutta myös valokuvia, videoita ja elokuvia. Tavoitteena ei ole analysoida tekstin tai muun materiaalin sisältöä, vaan tarkastella tunnelmia ja teemoja ja tarkoituksena olla apuna osallistujille että he osaisivat tiedostaa omia tunteitaan. Kaiken kirjallisuusterapiaan liittyvän materiaalin ja toiminnan tulee kestää eettinen tarkastelu. (Mäki & Linnainmaa 2008, 12-14.)

5 TOIMINTAMALLIN TUOTTAMISEN KUVAUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, jonka tuotoksena syntyi toimintamalli lukuhetkien järjestämisestä ikääntyneiden palvelutalolla. Järjestimme lukuhetkiä yhdessä toimeksiantajan, Orimattilan Toimintakeskuksen, asiakkaiden kanssa. Toimintamallista ei ole tehty graafista tuotosta, koska toiminta oli asiakaslähtöistä ja jokaisessa yksittäisessä lukuhetkessä tuli edetä tilannekohtaisesti.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan fyysistä tuotosta tai toiminnallisen osa-alueen kehittämistä, jonka opiskelijat tuottavat opinnäytteenään. Tarkoituksena on, että toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja siinä yhdistyvät tutkimuksellinen asenne ja työn raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10; Vilkkä 2006, 76.) Toimeksiannetun opinnäytetyön ja -prosessin avulla opiskelija voi muun muassa näyttää omaa osaamistaan kattavammin, luoda suhteita ja verrata omaa ammatillista taitoa senhetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. Toimeksiannettu opinnäytetyö myös lisää vastuuntuntoa työskentelystä, opettaa projektinhallintaan ja tukee ammatillista kasvua. Projektinhallintaan kuuluu tarkan suunnitelman tekeminen, tietyt toimintaehdot ja -tavoitteet sekä tiimityö. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-17.)

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää omaa ammatillista taitoa, tietoa ja sivistystä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuksellista asennetta ja tarpeen mukaan erilaisia tutkimusmenetelmiä. Lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportti on teksti, josta selviää tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 65; Vilkkä 2006, 76.)

5.2 Toimintamallin suunnittelu

Aloitimme opinnäytetyön ideoinnin vuoden 2015 lopussa. Opinnäytetyön aihe sekä toimeksiantaja varmistuivat alkukevästä 2016. Tapasimme ensimmäistä kertaa ohjaavan opettajan kanssa huhtikuussa 2016, jolloin suunnittelimme opinnäytetyön aikataulutusta ja toteutusta. Huhtikuussa tapasimme toimeksiantajan ja Toimintakeskuksen ohjaajia ensimmäistä kertaa. Suunnittelimme lukuhetkien aikataulua, mietimme ketkä Toimintakeskuksen asiakkaista voisivat tulla lukijoiksi ja kävimme läpi Orimattilassa sijaitsevia ikääntyneiden yksiköitä, joissa lukuhetket voisi toteuttaa. Lukuhetket suunniteltiin toteutuvaksi kesän ja syksyn 2016 aikana. Suunnittelemamme kymmenen lukukertaa peräkkäisinä viikkoina vaikutti olevan hyvä määrä myös toimeksiantajan puolesta.

Yhteistyökumppaniksi varmistui kesäkuussa 2016 ikääntyneiden palvelutalo Marttila, jolloin tapasimme yksikön esimiehen ja esittelimme hänelle suunnitelman lukuhetkien järjestämisestä ja aikataulusta. Esimies oli vastaanottavainen ja innostui ideasta. Lähetimme tapaamisen jälkeen esimiehelle sähköpostitse esitteen tulevista lukuhetkistä. Toiveena oli, että esite tulisi yhteiseen tilaan vanhusten ja omaisten näkyville. Toivoimme myös, että tieto tulevista lukuhetkistä menisi palvelutalon hoitajille, jotta he voisivat näinä päivinä tarvittaessa avustaa vanhuksia yhteiseen tilaan. Kesäkuun aikana tapasimme toimintakeskukselta valikoitunutta lukijaryhmää tutustumisen merkeissä. Suunnittelimme lukuhetkiä pohtimalla luettavia tekstejä yhdessä lukijoiden kanssa. Mietimme millaiset tekstit ja aiheet olisivat sopivia sekä lukijoille että kuulijoille. Luettavien tekstien täytyi olla helppoja ymmärtää ja kuunnella, koska tarkoituksena oli tuottaa lukuiloa ihmisille, joille yleiskielen kuunteleminen ja lukeminen on haasteellista. Kävimme lukijoiden kanssa lainaamassa kirjoja Orimattilan kirjastosta. Valitsimme luettaviksi tarinoita ja runoja, jotka olivat selkokielellä kirjoitettuja, kuten esimerkiksi Selkokielinen Kalevala ja Suomalaisia eläinsatuja-kirja. Otimme mukaan myös tavallisia runokirjoja, koska osalla lukijoista lukutaito oli hyvä.

Olimme perehtyneet aineistonkeruumenetelmiin ennen lukuhetkien aloittamista ja todenneet, että paras tapa kerätä tietoa on havainnointi. Havainnointi tarkoittaa oppia katsomalla (Vilkkä 2006, 119). Tarkoituksena ei ollut tehdä tieteellistä tutkimusta, mutta arviointitiedon keräämisessä aioimme hyödyntää osallistuvaa havainnointia, jota käytetään tutkimuksessa havaintojen keräämiseen. Havainnointi on yksi tieteellisen tutkimuksen perusmenetelmä, ja myös yksi vanhimmista menetelmistä tieteellisessä tutkimuksessa. Kohteina havainnoinnissa ovat yleensä yksilön tai ryhmän käyttäytyminen tai toiminta, tai ryhmässä toiminta. Dokumentoinnin keinona havainnointitilanteissa käytetään havainnointipäiväkirjaa. Päiväkirja on todiste tiedonkeruusta ja siihen kirjataan tapahtumat, jotka liittyvät tähän toimintaan. (Kananen 2014, 65-67; Vilkkä, 2006, 37.) Päätimme, että havainnointien tallennusta varten kirjoittaisimme havainnointipäiväkirjaa. Varmin tapa tallentaa tapahtumat olisi ollut videointi. Videoiminen mahdollistaisi havainnoinnin purkuvaiheessa sen, että voisi palata alkuperäiseen ja aitoon tilanteeseen tarkastamaan tapahtumia. (Kananen 2014, 68.) Työn suunnitteluvaiheessa pohdimme videointia, mutta emme ottaneet menetelmää käyttöön. Videointi ei olisi ollut mahdollista, koska kaikkia kuulijoita ei ollut lupa kuvata. Päättelimme myös, että videoinnilla olisi saattanut olla lukuhetkeä halvaannuttava vaikutus.

Taulukko 1. Toimintamallin tuottamisen kuvaus

AIKA	PAIKKA	AIHE
SUUNNITTELUVAIHE		
4/2016	Korkeakoulukirjasto Fellmannia	Taustatiedon kerääminen
	Orimattilan Toimintakeskus	Lukuharjoituksista sopiminen, lukuhetkien aikataulutus
5/2016		Toimeksiantosopimus
	Orimattilan Toimintakeskus	Lukijoihin tutustuminen, lukuhetkien suunnittelu
	Marttilan palvelutalo	

6/2016		Yksikön esimiehen tapaaminen, toimintamallin suunnitelman esittely ja aikatauluista sopiminen
	Orimattilan Toimintakeskus	Lukijoihin tutustuminen
	Orimattilan Toimintakeskus	Lukijoihin tutustuminen ja kirjastossa käynti
TOIMINTA		
27.07.2016	Marttila	Ensimmäinen lukuhetki
03.08.2016	Marttila	Toinen lukuhetki
10.08.2016	Marttila	Kolmas lukuhetki
17.08.2016	Marttila	Neljäs lukuhetki
24.08.2016	Marttila	Viides lukuhetki
31.08.2016	Marttila	Kuudes lukuhetki
07.09.2016	Marttila	Seitsemäs lukuhetki
14.09.2016	Marttila	Kahdeksas lukuhetki
21.09.2016	Marttila	Yhdeksäs lukuhetki
28.09.2016	Marttila	Kymmenes lukuhetki
ARVIOINTI		
10/2016	Orimattila	Lukijoiden palaute- haastattelu
	Palautekysely sähköpostitse	Marttilan esimiehen ja työntekijöiden kirjallinen palaute
	Palautekysely sähköpostitse	Toimeksiantajan kirjallinen palaute
RAPORTIN TUOTTAMINEN		
12/2016-02/2017	Korkeakoulukirjasto Fellmannia, Google Docs-alusta	Tietoperustan kirjoittaminen
15.03.2017	Orimattilan Toimintakeskus	Julkaisuseminaari

5.3 Lukuhetkien toteutus ja havainnointi

Kun kyseessä on selvä vuorovaikutuskäyttäytyminen, tällöin tarkoituksenmukaisin aineistonkeruumenetelmä on havainnointi, jota työssämme käytimme. (Kananen 2014, 65). Havainnoimme lukuhetkien aikana ryhmän toimintaa ja miten vuorovaikutus ja kanssakäyminen lukijoiden ja kuuntelijoiden välillä kehittyi. Voi olla vaikeaa tietää mitä kaikkea ilmiöstä tulisi havainnoida, jolloin on tärkeää tallentaa tapahtumat mahdollisimman tarkasti myöhempää tarkastelua varten (Kananen 2014, 67). Kirjoitimme jokaisen lukuhetken jälkeen mahdollisimman tarkasti päiväkirjaan lukuhetken tapahtumat. Mikäli emme heti päässeet kirjoittamaan havaintoja päiväkirjaan, tallensimme ajatukset nauhurille ja purimme tekstiksi myöhemmin. Menetelmänä tiedonkeruussa havainnointi on sekä työläs että aikaa vievä. Menetelmän käyttö on perusteltua sellaisissa tilanteissa, joissa ilmiöstä on tietoa vähän tai ei lainkaan. Havainnoinnin etuja ovat tilanteen ja ilmiön aitous, tilanteet tapahtuvat ympäristössä, joka on sille luonnollista. (Kananen 2014, 65- 66.) Uusitalon (1995) mukaan havainnointi vaatii, että asioita ja ilmiöitä tarkkaillaan tietoisesti eikä vain nähdä niitä (Vilka 2006, 36). Havainnointitapoja on olemassa useita. Me käytimme osallistuvan havainnoinnin periaatteita. Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan heidän ehdoillaan yhdessä heidän kanssaan ja ajankohtana, joka on ennalta sovittu. Osallistuvan havainnoinnin edellytyksenä on että tutkija pääsee tutkittavaan yhteisöön sisään. (Vilka 2006, 44- 45.) Meillä yhteisöön pääseminen sujui vaivattomasti, koska tutustuimme lukijoiden kanssa jo ennen lukuhetkien aloittamista ja näin ollen emme olleet enää vieraita toisillemme. palvelutalon asukkaat eivät olleet meille ennalta tuttuja, mutta he suhtautuivat meihin avoimesti ja ennakkoluulottomasti, joten heidän yhteisöön oli helppo päästä sisään.

Lukuhetket alkoivat Marttilan palvelutalolla heinäkuussa 2016. Marttilassa on kaksi eri tehostetun palveluasumisen yksikköä Päivänsini ja Sinikello. Sinikello yksikkö on suunnattu muistisairaille. Käytimme näitä nimiä tässä toteutuksen kuvauksessa. Lukuhetket oli sovittu pidettäväksi keskiviikkoisin

klo 13-14:30 palvelutalon yhteisissä tiloissa. Lukuhetken jälkeiseen kahvihetkeen ja keskusteluun oli varattu aikaa puoli tuntia. Olimme sopineet yksikön esimiehen ensitapaamisella, että hoitajat kokoavat molempien yksiköiden vanhuksia kuuntelemaan johonkin sopivaksi katsomaansa tilaan. Ennen ensimmäistä lukuhetkeä kokoonnuimme toimintakeskuksella yhdessä lukijoiden kanssa, mietimme mitä runoja luemme ja kuinka toteutamme ensimmäisen lukuhetken.

Menimme Marttilaan sovittuna aikana, tulomme oli ilmeisesti unohdettu sillä meitä vastaanottanut työntekijä ei ollut lukuhetkestä tietoinen. Aiemmin sovitusta poiketen meille ei oltu varattu toivomaamme erillistä lukutilaa, joten asetuiimme Päivänsinen ruokasaliin, jossa istui muutamia asukkaita. Hoitajat kävivät kysymässä huoneissa olevien asukkaiden kiinnostusta lukuhetkeen osallistumisesta. Harmiksemme asukkaiden kuntosaliryhmä kokoontui keskiviikkoisin samaan aikaan kun lukuhetki, joten se karsi kuulijoiden määrää. Lopulta asukkaita kokoontui kuuntelemaan noin kymmenen hengen joukko mikä oli varsin hyvä määrä. Esittelimme itsemme, minkä jälkeen Toimintakeskuksen asiakkaat lukivat runoja vuorotellen. Ruokasali osoittautui sopimattomaksi paikaksi lukemiselle sillä lukijoiden ääni katosi kuulumattomiin ja tila oli rauhaton. Tilasta teki rauhattoman hoitohenkilökunnan liikkuminen salissa, astioiden kolina ja ilmastoinnin ääni. Tämä aiheutti sen, että kuulijoiden oli vaikeaa saada selvää luetusta tekstistä.

Niemi ym. (2006, 301) kirjoittavat muutoksista ikääntyvien aistitoiminnoissa. Ikääntyessä aistitoiminnot heikkenevät, muun muassa kuulo heikentyy. Kuultua puhetta voi olla vaikea ymmärtää, konsonanttien kuuleminen ja niiden erottaminen puheesta voi heikentyä ja vaikeutua. Äänen tulosuuntaa on vaikeaa aistia ja voimakkaat äänet saattavat häiritä tavallista enemmän. Lisäksi ikääntyneen kyky korkeiden äänien kuulemiseen heikkenee. Edellä kirjattujen asioiden vuoksi ikääntyneiden kanssa keskusteltaessa on hyvä huomioida, että puhe on selkeää, puhutaan riittävän lähellä ja että kuulija näkee puhujan kasvot.

Lukemiseen osallistui myös yksi meistä opiskelijoista. Tämä osoittautui hyväksi ideaksi ja päätimme, että jatkossa toimimme samoin. Lukijat huomasivat, että oli hyvä lukea rauhallisesti ja kuuluvalla äänellä (kuva 3). Lopuksi lauloimme lauluja asukkaiden toivomuksesta. Vierailun päätteeksi joimme asukkaiden seurassa kahvit ja tiedustelimme lukijoiden tuntemuksia lukemiseen liittyen. Lukeminen koettiin mukavaksi vaikka ensimmäinen kerta olikin heitä jännittänyt.

Lukuhetken päätyttyä kävi ilmi, ettei Sinikellon puolelta ollut yhtään asukasta mukana, koska he olivat odottaneet meidän tulevan lukemaan myös heidän puolelle. Päädyimme siihen, että jatkossa jaamme lukuhetken käytettävän ajan puoliksi Sinikellon ja Päivänsinen kesken. Toivoimme hoitohenkilökunnalta seuraavia lukuhetkiä varten rauhallisempaa lukutilaa.



KUVA 3. Tunnelmia ensimmäisestä lukuhetkestä (Orimattilan Toimintakeskus 2016)

Toisen lukuhetken aloitimme Sinikellojen puolelta. Lukijoita ei näyttänyt jännittävän ja eräs lukija ilmoitti hymyillen: "No niin, nyt lukupiiri tulee".

Lukijoiden äänet kuuluivat nyt hyvin, koska tila oli pienempi, olimme lähekkäin eikä ylimääräistä taustamelua ollut. Vaikka yhden lukijan lukutaito oli heikko, se ei vaikuttanut häiritsevän vaan hän luki ne sanat, jotka osasi. Vanhukset eivät tähän kiinnittäneet huomiota, kuuntelivat vain. Puolen tunnin kuluttua siirryimme lukemaan Päivänsinen puolelle. Saimme lukutilaksi rauhallisen tv-huoneen. Yksi lukijoista alkoi väsyä ja totesi ettei lue enää, "Paljonhan tässä on jo luettu". Vaikka luimme vuorotellen, oli tunti pitkä aika etenkin tottumattomalle ja vaati keskittymistä. Tunnin mittaisen lukuhetken jakaminen kahteen osaan koettiin kuitenkin hyväksi järjestelyksi sekä lukijoiden että meidän mielestä. Näin lukijat saivat hieman taukoa ja palvelutalon molempien yksiköiden asukkaat pääsivät osallistumaan lukuhetkeen. Vaikka emme saaneet vanhuksilta juurikaan kommentteja, niin havaintojemme perusteella he vaikuttivat tyytyväisiltä ja viihtyivät. Olimme positiivisena palautteena heiltä saadut kiitokset. Lopuksi joimme kahvit ja seurustelimme lukuhetken osallistuneiden kanssa.



KUVA 4. Kuudes lukuhetki sujui jo rutiinilla (Orimattilan Toimintakeskus 2016)

Seuraavat lukuhetket toteutuivat aiempien tapaan (kuva 4).

Vuorovaikutuksen lisääntymistä alkoi tapahtua kuulijoiden ja lukijoiden välillä. Havainnoimme, että kanssakäyminen oli muuttunut luontevampaan ja tuttavallisempaan suuntaan.

Välillä kuulijat pyysivät lukemaan runon uudelleen ja eräs asukas toivoi tarinoita missä olisi "juoni, alku ja loppu". Ajoittain runot saivat aikaan muistelua, kuten eräs Aleksis Kiven runo. Asukas muisteli nuoruuden kouluaikoja ja luokan kanssa tehtyä retkeä Tuusulaan Aleksis Kiven kotipaikalle. He olivat kävelleet Tuusulan maisemissa koko päivän ja syöneet eväitä. Vaikka päivä oli ollut pitkä ja oppilaat väsyneitä niin retkestä oli selkeästi jäänyt asukkaan mieleen lämmin ja mieleenpainuva muisto.

Viimeisissä lukuhetkissä oli selkeästi havaittavissa vuorovaikutuksen lisääntymistä asukkaiden ja lukijoiden välillä. Tämä ilmeni muun muassa spontaanin keskustelun lisääntymisenä lukuhetkien aikana ja kahvihetkissä. Lukijat olivat innostuneita ja motivoituneita lukuhetkien loppuun saakka ja lukemisessa oli havaittavissa kehittymistä (kuva 5). Viimeisen lukuhetken lopuksi lauloimme vanhusten kanssa yhdessä lauluja ja kiitimme heitä lukuhetkiin osallistumisesta.



Kuva 5. Yhteisöllisyyttä (Orimattilan Toimintakeskus 2016)

5.4 Lukuhetkien palautteet

Eskola (1975) tarkoittaa haastattelulla tilaisuutta, jossa haastatteliija kysyy suullisesti kysymyksiä haastateltavalta ja vastaukset kirjoitetaan muistiin. Haastattelun etu on joustavuus, jonka vuoksi sitä käytetään tässä opinnäytetyössä yhtenä tiedonkeruumenetelmänä. Haastattelussa on mahdollista kysyä kysymys uudelleen, selventää vastausta ja käydä keskustelua. Haastattelun etuna on se, että jos haastateltavalla on esimerkiksi kirjoittamista haittaavia esteitä, ne eivät vaikuta tulokseen. Haastattelun etu on myös se, että samalla voi havainnoida haastateltavaa, eli muistiin voi kirjoittaa sanotun tiedon lisäksi sen miten asia sanotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73, 81.)

Tapasimme lukijat viimeisen kerran lokakuussa 2016, jolloin saimme heiltä palautteen avoimen keskustelun ja haastattelun avulla. Päädyimme käyttämään palautteen saamiseksi avointa haastattelua, koska silloin aiheesta voidaan keskustella vapaasti (Kananen 2014, 70). Meillä ei ollut valmiita kysymyksiä, mutta pyysimme lukijoita kertomaan tuntemuksia ja ajatuksia, joita lukuhetkistä oli jäänyt mieleen. Vapaan keskustelun avulla uskoimme saavamme aitoa palautetta ja pystyimme esittämään

jatkokysymyksiä sekä täsmentämään vastauksia. Kirjallinen palaute olisi luultavasti ollut liian suppea ja lukijoille vaikea eivätkä he välttämättä olisi pystyneet kertomaan kirjallisesti kaikkea sitä palautetta, minkä haastattelun avulla saimme.

Lukuhetkistä oli jäänyt lukijoille pääosin positiivinen kokemus, joka toi heidän normaaliin työpäivään vaihtelua.

“ Mukavaa vaihtelua normaaliin työpäivään ”

“ Muutakin tekemistä, kun toimarin työt ”

Sosiaalinen kanssakäyminen koettiin mukavaksi asiaksi, mutta etenkin ensimmäisiin lukuhetkiin liittyi jännitys. Lukijat toivoivat, että palvelukeskuksen vanhukset olisivat myös osallistuneet runojen lukemiseen.

“ Sosiaalisuus kiva juttu ”

“ Esiintyminen jännitti ”

“ Kahvittelu oli lopussa hyvä juttu ”

“ Vanhusten mukaan ottaminen lukemiseen ”

Lukijat kokivat lukuhetkien keston sopivaksi, mutta olisivat kaivanneet mukaan pidempiä selkokieliä tarinoita.

“ 20-30 minuuttia on sopiva aika lukea ”

“ Selkotarinoita voisi jatkossa olla enemmän ”

Kaikki lukijoilta saatu palaute ei ollut positiivista. Lukijat kokivat, ettei palvelutalon henkilökunta ollut motivoitunut olemaan mukana lukuhetkien järjestämisessä.

“ Hoitajilta toivoisi enemmän aktiivisuutta ”

“ Ei ollut tervetullut olo ”

“ Olisi ollut kiva, jos vanhukset olisi ollut valmiina odottamassa meitä lukemaan ”

“ Vanhukset koottiin kuulemaan vasta silloin, kun tultiin paikalle ”

Ikävänä asiana tuotiin esille myös se, että lukuhetkien aikaan palvelutalon muista toiminnoista kantautui lukemista häiritsevää melua.

“ Taustameluun tottui pikku hiljaa ”

“ Vanhusten höpötys välillä häiritsi lukemista ”

Negatiivisista kokemuksista huolimatta lukijoilta löytyi kiinnostusta jatkaa lukuhetkien järjestämistä palvelutalo Marttilalla.

“ Olisin halunnut jatkaa ”

Palvelutalo Marttilan hoitohenkilökunnalta, ja heidän kauttaan siellä kuulijoina olleilta vanhuksilta, pyysimme palautetta sähköpostitse. Teimme heille valmiit kysymykset, joihin saimme melko suppeat vastaukset.

Kysymykset palvelutalo Marttilan henkilökunnalle olivat:

Kuinka hoitajat kokivat järjestämämme lukuhetket?

Kuinka lukuhetket vaikuttivat vanhuksiin?

Tuliko vanhusten omaisilta palautetta lukuhetkistä?

Osasivatko vanhukset odottaa meidän tuloa? Muistivatko vanhukset meidät?

Koettiinko lukuhetket hyödyllisiksi?

Kehittämideoita?

Seuraavassa palvelutalo Marttilan henkilökunnalta saatu palaute suoraan lainattuna:

“ Virkistystä asukkaiden ja hoitajien päivään ”

“ Vanhukset olivat kovasti innostuneita (uusia kasvoja)”

“ Ei palautetta omaisilta”

“ Muistisairaiden kohdalla muistaminen ei mahdollista”

“ Kyllä koettiin hyödylliseksi, uusia kasvoja, keskustelua, vuorovaikutusta lukupiiriläisten ja asukkaiden välillä”

“ Aukkaat eivät osaa odottaa, mutta elävät kuitenkin hetkessä mukana”

“ Toivotaan jatkoa!”

“ On mukavaa, että on järjestetty lukupiiri- hetki asukkaille. Ajankohta hyvä, koska hoitajilla vielä aamutoimet kesken ja asukkaat istuvat päivähuoneessa ilman mitään virikettä”

Tapasimme viimeisen lukuhetken päätteeksi Marttilan esimiestä. Hän antoi meille positiivista palautetta lukuhetkistä ja toivoi yhteistyön jatkumista Toimintakeskuksen kanssa lukuhetkien muodossa. Lukijat olivat myös halukkaita jatkamaan lukuhetkiä palvelutalolla. Saimme toimeksiantajalta positiivista palautetta koko toimintamallin toteuttamisen ajan ja yhteistyö sujui hyvin. Toimeksiantaja koki, että lukuhetkien avulla saavutettiin myös heidän asettamat tavoitteet; asiakkaiden osallisuus ja motivaatio jatkaa lukuhetkien järjestämistä. Hyödynsimme saatuja palautteita kehittämisehdotukset ja hyödynnettävyys -osiossa.

6 POHDINTA

6.1 Toimintamallin arviointi

Ennen opinnäytetyön aloittamista olimme kukin ryhmän jäsenistä itsekseen miettineet pitkän aikaa aiheita, jotka meitä kiinnostivat. Mietimme aiheiksi mm. kotisairaanhoidon, kehitysvammaisen potilaan kohtaamis-ohjeistusta terveyskeskuksiin ja diabetekseen liittyvää ohjeistusta. Halusimme opinnäytetyön olevan merkityksellinen ja hyödyllinen. Ideointivaiheessa aiheen sekä aihealueen rajautumiseen vaikutti opinnäytetyöntekijöiden mielenkiinto erityistä tukea tarvitsevia ihmisiä kohtaan.

Aloitimme yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa aiheen ideoinnin. Yhteistyötä helpotti se, että yksi opinnäytetyöntekijöistä oli opintovapaalla työsuhteestaan Toimintakeskukselta. Toimeksiantajaa oli näin ollen helppo lähestyä ja yhteydenpito oli vaivatonta. Vilka & Airaksinen (2003, 23) kirjoittavat, että työelämässä olevan opiskelijan kannattaa harkita opinnäytetyön aiheen liittymistä nykyiseen työnantajaan ja tämän tarpeisiin. Tällä tavoin voi mahdollisesti parantaa työllistymistä koulutuksen jälkeen.

Tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arviointimenetelminä käytettiin havainnointia, avointa haastattelua sekä vapaamuotoisia kysymyksiä sähköpostin välityksellä. Lukuhetkissä oli kyse selvästä vuorovaikutuskäyttäytymisestä, tällöin tarkoituksenmukaisin aineistonkeruumenetelmä oli havainnointi. Havainnoinnin etuja ovat tilanteen ja ilmiön aitous sekä tilanteet tapahtuvat ympäristössä, joka on sille luonnollista. (Kananen 2014, 65-66.) Käytimme työssämme osallistuvan havainnoinnin periaatteita. Vilkan (2006, 44-45) mukaan osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan heidän ehdoillaan yhdessä heidän kanssaan ja ajankohtana, joka on ennalta sovittu. Osallistuvan havainnoinnin edellytyksenä on, että tutkija pääsee tutkittavaan yhteisöön. Työn suunnitteluvaiheessa olimme ajatelleet voivamme havainnoida enemmän lukuhetkien toimintaa ryhmän

ulkopuolelta. Osallistuimme kuitenkin lukuhetkiin myös lukijoina antaen mallia äänenkäytöstä ja ääntämisen selkeydestä. Lukuhetkien ryhmän olimme suunnitelleet koostuvan kymmenen kerran ajan samoista lukijoista ja ikääntyneistä. Olimme kuitenkin etukäteen ottaneet huomioon toimeksiantajan kanssa heidän asiakkaiden haasteelliset elämäntilanteet varautumalla riittävän isoon lukijaryhmään. Ensimmäinen lukuhetki osoittautui haasteelliseksi niin tilaratkaisujen kuin yhteistyökumppanin käytännön järjestelyjen puolesta. Kartio (2009, 46-47) kertoo, että selkoryhmätapaamiset olisi hyvä järjestää paikassa, jossa ei ole häiriötekijöitä. Selkokieltä tarvitseva ihminen tarvitsee rauhallisen tilan voidakseen keskittyä kuunteluun. Pystyimme reagoimaan nopeasti muuttuviin olosuhteisiin ja muuttamaan toimintaamme lukuhetkien suhteen. Vaikka osallistuimme lukuhetkiin myös lukijoina jokaisella toimintakerralla, niin havaintojen samanaikainen tekeminen onnistui, koska meitä oli kolme opiskelijaa. Kartion (2009, 46-47) mukaan selkoryhmässä on järkevää olla kaksi ryhmänohjaajaa paikalla. Näin toinen voi keskittyä lukemiseen ja toinen voi samaan aikaan tehdä ryhmästä havaintoja ja seurata ryhmässä tapahtuvia reaktioita. Havainnoimalla pystyimme arvioimaan parhaiten vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen kehittymistä lukijoiden ja kuuntelijoiden välillä. Tässä opinnäytetyössä palautetta kerättiin myös avoimen haastattelun avulla. Avoimella haastattelulla sekä vapaamuotoisilla kysymyksillä sähköpostin välityksellä kerättiin tietoa ja lukijoiden, yhteistyökumppanin sekä toimeksiantajan mielipiteitä lukuhetkien hyödystä.

Osa lukijoista pystyi osallistumaan kaikkiin kymmeneen lukuhetkeen. Kolme henkilöä jättivät lukuhetket kesken henkilökohtaisten syiden vuoksi. Lukuhetkien kesto oli suunnitteluvaiheessa määritelty noin tunnin mittaiseksi, jonka jälkeen olisi ollut avointa keskustelua opinnäytetyötekijöiden, lukijoiden sekä asukkaiden kesken. Lukuhetkien jakaantuminen kahden yksikön välillä jätti lukemiselle aikaa yhdessä yksikössä noin 30 min. Jokainen lukuhetki oli erilainen, ja koimme hyvänä asiana sen, ettemme suunnitelleet ennalta tiettyä kaavaa, jonka mukaan olisimme lukuhetket toteuttaneet. Tätä perustelemme sillä, että jokainen

kerta tuli katsoa tilannekohtaisesti ja lukijoiden sekä kuulijoiden sen päiväisen vireystilan ja motivaation mukaan. Toisilla kerroilla oli levottomampaa, jolloin luimme vähemmän ja juttelimme enemmän. Kun oli rauhallista ja hiljaista, luimme enemmän.

Koimme yhteistyön palvelutalo Marttilan hoitohenkilökunnan kanssa välillä haasteelliseksi lukuhetkien aloittamiseen liittyen. Olimme ilmoittaneet aikataulun sähköpostitse ennen toiminnan alkamista, mutta lähes joka kerta aloitimme lukuhetken kokoamalla asukkaita yhteen, jotta lukeminen voisi alkaa.

Varsinainen raportin tuottaminen koettiin haasteelliseksi.

Kirjoitusvaiheessa viitekehyksen rajaaminen sekä opinnäytetyön rakenteen hahmottaminen tuottivat haasteita. Kirjoittamista työstettiin yhdessä sekä ryhmänä että erillään. Työtä tehtiin reaaliajassa Google Docs-palvelun avulla. Ajoittain kirjoittamisen kanssa koimme olevan ilman ohjausta ennen ohjaavan opettajan vaihtumista. Opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua loppuvuodesta 2016. Opiskelujen ollessa tällöin loppuvaiheessa opinnäytetyön, opiskelun ja vapaa-ajan yhteensovittaminen osoittautui haasteellisemmaksi kuin suunnitteluvaiheessa olimme arvioineet ja työ vei suunniteltua enemmän aikaa.

Koemme, että opinnäytetyön tavoite toteutui: järjestimme suunnitelman mukaisesti kymmenen lukuhetkeä, jotka saivat aikaan sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutusta. Ikääntyneiden sosiaalista eristäytyneisyyttä voidaan ehkäistä psykososiaalisilla toimenpiteillä, joita ovat muun muassa ryhmämuotoiset sosiaaliset tukitoiminnot (Tamminen & Solin 2013, 49). Lukuhetkien avulla toimme palvelutalo Marttilan asukkaiden arkeen toimintaa ja mahdollisuuden sosiaaliselle kanssakäymiselle. Sosiaaliset tekijät, kuten antoisaan toimintaan ja tapahtumiin osallistuminen, sosiaaliset verkostot ja ihmissuhteet vaikuttavat hyvin suotuisasti ikääntyneen mielenterveyteen. (Tamminen & Solin 2013, 49.)

Toimintakeskuksen asiakkaat saivat toiminnan kautta merkityksellistä tekemistä ja positiivisia onnistumisen kokemuksia. Niemi ym. (2006, 290) kuvaavat voimaantumista ihmisen sisäiseksi voiman tunteeksi, joka nousee positiivisista kokemuksista ja oivalluksista. Voimaantumista voidaan kutsua ihmisestä itsestään lähteväksi sisäiseksi prosessiksi, joka nostaa esiin tunteen, että saa ottaa vastuuta ja halun yrittää parhaansa. Voimaantumisen kautta ihminen kokee elämänhallintaa ja lisääntyntä luovuutta.

Yhteisöllisyys lisääntyi toimeksiantajan ja yhteistyökumppanin sekä heidän asiakkaidensa välillä. Lyyra ym. (2007, 70) tuovat esille, että ihmisen perustarpeisiin kuuluu yhteisöllisyyden kokeminen ja toisten ihmisten läheisyys. Ihmisen terveyden ylläpitämiselle tukea antaa se, että hänellä on sosiaalisia suhteita ja että hän saa sosiaalista tukea. Tunne, että kuuluu yhteisöön parantaa ihmisen itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä (Hyypä 2002 & Laitinen 2008).

Lukuhetket saivat myös aikaan keskustelua ja muistelua. Muistelu on luonnollinen tapa tarkastella elämää, se vahvistaa identiteettiä ja sitä tapahtuu kaikissa ihmisen ikävaiheissa. Ihminen voi muistelun avulla pohtia elämän merkitystä ja siihen liittyviä peruskysymyksiä. (Voutilainen & Tiikkainen 2009, 50.) Ikääntyessä ihminen alkaa luoda uusia käsityksiä jo eletystä elämästään. Vaikeiden asioiden ymmärtäminen ja käsittely voi helpottua, ja muistelun kautta ihminen voi kokea eheytyä. (Gibson 1994, Coleman 1994, Siltala 1990, Hakonen 2003, Metsävainion 2014, 58 mukaan.)

Kehitimme lukuhetki-toimintamallin, jota toimeksiantajan asiakkaat ovat jatkaneet ja organisoineet toimintaansa sopivaksi. Toiveenamme on, että lukuhetkistä voisi muotoutua säännöllinen osa palvelutalojen arkea, jolloin asukkaat saisivat sosiaalisen kanssakäymisen kautta hyvää oloa. Toivomme lisäksi hoitohenkilökunnalta positiivista suhtautumista iäkkäiden sosiaalista hyvinvointia tukevia tapahtumia kohtaan, ja että ne voitaisiin kokea hoitotyötä ja asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevinä toimintoina. Lyyran ym. (2007, 70) mukaan monilla tutkimuksilla on

osoitettu, että ikääntyvien sosiaalisilla suhteilla ja aktiivisuudella on yhteys heidän fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet edistävät ikääntyneen terveyttä ja alentavat kuolemanriskiä. Korhosen, Hietasen ja Lyyran mukaan (2009, 201) Sundquist ym. (2004) ja Ahern ja Hendryx (2005) tuovat tutkimuksessaan esiin, että sosiaalisen kanssakäymisen positiiviset vaikutukset terveydelle on osoitettu myös tutkimalla asiaa terveystieteellisestä näkökulmasta. Kroonisten sairauksien osalta sosiaalisella kanssakäymisellä voi olla niiltä suojaava vaikutus. Se myös nopeuttaa toipumista toimenpiteestä tai sairaudesta.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on määritellyt mitä on hyvä tieteellinen käytäntö. Yksi keskeinen lähtökohta on, että kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä muun muassa viittaamalla heidän tekemiin tutkimuksiin asianmukaisella tavalla. Pyrimme valitsemaan työhömme luotettavia tietokantoja ja lähteitä sekä huolehdimme asianmukaisista lähdemerkinnöistä. Tekstistä on selkeästi erotettavissa kirjoittajien oma teksti ja lähdemateriaali.

Solmimme yhdessä toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen ja työ on toteutettu Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti. Työmme luotettavuutta on lisännyt sen jatkuva arviointi. Arviointia ovat suorittaneet opinnäytetyön tekijöiden lisäksi ohjaava opettaja sekä toimeksiantaja.

Itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimuksen tekemisessä lähtökohta. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla ihmisen itsensä päätettävissä. Noudatimme työssämme hyvää tieteellistä tapaa. Se edellyttää ettei ilman havainnoitavien suostumusta tutkimusaineistoa saa kerätä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25; Vilka 2006, 57.) Lukijat antoivat meille suostumuksensa siihen, että aineiston keruu

tapahtui heitä havainnoimalla ja valokuvaamalla. Myös valokuvaamiseen saimme lukijoilta kuvausluvut.

Työmme luotettavuutta lisäsi se, että havainnoitavia lukuhetkiä oli kymmenen kappaletta, ja havainnointia oli tekemässä kolme opiskelijaa. Emme siis tehneet havainnoiteja muutaman tapaamiskerran perusteella, jotka nojautuisivat pelkästään yhden ihmisen tekemiin päätelmiin. Työn luotettavuutta lisäsi myös havainnointipäiväkirjan kirjoittaminen. Toimimme eettisesti hyväksyttävällä tavalla havainnointipäiväkirjan käyttämisen ja hävittämisen suhteen. Sen sisältämät tiedot olivat ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytettävissä ja tuhosimme havainnointipäiväkirja-tiedoston kerättyämme siitä tarpeelliset tiedot opinnäytetyötä varten.

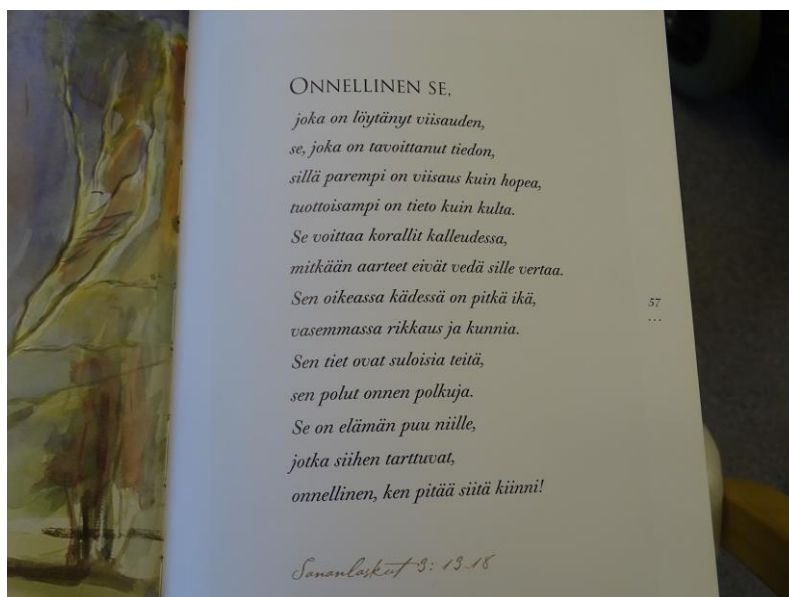
6.3 Kehittämisehdotukset ja hyödynnettävyys

Koska lukijoilla oli haasteita lukemisen kanssa ja kuulijoilla kuulemisen, niin lukuhetkeen osallistuvien määrä olisi hyvä pitää riittävän pienenä. Meillä ryhmäkoko paisui ajoittain liian suureksi. Palautteiden perusteella toimintaa voisi kehittää siten, että lukutila olisi rauhallisempi, häiriötön ja se olisi ennalta tiedossa. Lukutilan taustamelun tulisi olla mahdollisimman vähäinen, että lukuhetkeen osallistuvat pystyisivät keskittymään luettuihin teksteihin ilman ylimääräisiä häiriötekijöitä. Lukutilan tulisi olla myös riittävän pieni, jotta kuulijat näkisivät lukijan kasvot mikä helpottaisi luetun tekstin ymmärtämistä. Lukijoiden puhe oli ajoittain epäselvää ja hiljaista, jolloin kuulijat eivät saaneet luetusta tekstistä selvää. Tätä voisi joidenkin lukijoiden kohdalla kehittää harjoittelemalla tekstejä ja äänenkäyttöä etukäteen. Myös heitä auttaisi häiriötön tila, kun osalla lukijoista oli lukemisvaikeuksia. Jatkoa ajatellen olisi suotavaa, että molempien yksiköiden asukkaat kokoontuisivat yhteen paikkaan kuuntelemaan, koska siirtyminen yksiköiden välillä lyhensi keskustelulle jäävää aikaa turhan lyhyeksi. palvelutalon asukkaiden osallisuutta voisi kehittää jatkossa niin, että myös he voisivat halutessaan osallistua lukemiseen (kuva 6.) Toimintamallia voi kehittää myös erilaisiin paikkoihin, esimerkiksi

terveyskeskuksen vuodeosastolle ja lukea voisi myös sängyn vieressä vuodepotilaalle.

Lukijoiden palautteesta kävi ilmi, että lukuhetkien aikataulua olisi pitänyt korostaa enemmän, tällöin kenellekään lukijalle ei olisi jäänyt epäselväksi milloin lukuhetket loppuivat. Jatkoa ajatellen yhteistyökumppanilta voisi toivoa aktiivisempaa osallistumista, heillä työntekijät eivät aina olleet tietoisia tulostamme.

Toimeksiantaja voi hyödyntää omassa toiminnassaan työstämme syntynyttä lukuhetki -toimintamallia. Mallia voi muokata tarpeen mukaan sekä hyödyntää jatkossa työmme kautta esiin nousseita kehittämissuhteita.



Kuva 6. Yksi lukuhetken runoista (Orimattilan Toimintakeskus 2016)

LÄHTEET

Arvio, M. & Aaltonen, s. 2011. Kehitysvammaisen potilaana. Helsinki: Duodecim.

Blomgren, S., Karjalainen, J., Karjalainen, P., Kivipelto, M., Saikkonen, P., Saikku, P. 2016. Sosiaalityö, palvelut ja etuudet muutoksessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 15.1.2017]. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130515/URN_ISBN_978-952-302-648-3.pdf?sequence=1

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot -vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. Kehitysvammaliitto Ry. [viitattu 24.1.2017]. Saatavissa: http://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/erot_erilaisuus_ja_elinolot_verkko.pdf

Kartio, J. 2009. Selkokieli ja vuorovaikutus. Kehitysvammaliitto ry. Tampere: Tammerprint Oy.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. 5., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kehitysvammaliitto. 2015. Kehitysvammaisuus [viitattu 07.1.2017]. Saatavissa: <http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/tietoa-liitosta/kehitysvammaisuus/>

Korhonen, M., Hietanen, H. & Lyyra, T-M. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa.

Gerontologia artikkeli 4/2009 [viitattu 16.1.2017] Saatavissa:

<http://elektra.helsinki.fi/aineistot.lamk.fi/se/g/0784-0039/23/4/iakkaide.pdf>

Kuhanen C., Oittinen P., Kanerva A., Seuri T. & Schubert C. 2013.

Mielenterveyshoitotyö. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kuvat 1.-6. Orimattilan Toimintakeskus. 2016.

Leivonen, M. 2006. Voimaannuttaako lisäopetus? Nuorten kokemuksia Jyväskylän näkövammaisten koulun 10.luokasta. Jyväskylä. Pro gradu - tutkielma [viitattu 1.2.2017]. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12743/URN_NBN_fi_jyu-2006171.pdf?sequence=1

Leskelä, L. & Virtanen, H. 2006. Toisin sanoen. Kehitysvammaliitto ry. Gummerus kirjapaino Oy.

Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Lääti, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksistä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Helsinki.

Sosiaalityön Pro gradu - tutkielma [viitattu 5.2.2017]. Saatavissa:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2

Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2008. Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Metsävainio, M. 2014. Elizabeth MacKinlayn käsitys muistisairaana vanhuksen hengellisistä tarpeista ja niihin vastaamisesta. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu - tutkielma [viitattu 2.2.2017]. Saatavissa:

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140288/urn_nbn_fi_uef-20140288.pdf

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita prima.

PHSOTEY. 2017. Koti- ja asumispalvelut. Marttila. Esite.

Päijät- Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2016. Tehostettu palveluasuminen [viitattu 16.01.2017]. Saatavissa: <http://www.phhyky.fi/fi/koti-ja-asumispalvelut/tehostettu-palveluasuminen/>

Pääkkönen, T. 2014. Osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen. Tampere. Pro gradu -tutkielma [viitattu 25.1.2017]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96298/GRADU-1415796403.pdf?sequence=1>

Ruuth, E. 2016. Esimies. Orimattilan toimintakeskus. Haastattelu 11.1.2017.

Selkokeskus. 2016. Selkokieli [viitattu 19.12.2016]. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/>

Selkokeskus. 2016. Luetaan ääneen selkokirjaa [viitattu 19.1.2017]. Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokeskus/kampanjat/luetaan-aaneen-selkokirjaa/>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun Yliopisto. Väitöskirja [viitattu 24.1.2017]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi [viitattu 21.1.2017].

Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116180/URN_ISBN_978-952-00-3467-2.pdf?sequence=1

Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Tauriala-Rasi, T-R. 2013. "Tää on aika virikkeellinen juttu" Asumisyhteisö ikääntyvien asukkaiden voimaantumisen vahvistajana. Jyväskylä. Pro gradu -tutkielma [viitattu 16.1.2017]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41820/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201306202024.pdf?sequence=1>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Mielenterveyshäiriöt [viitattu 16.1.2017]. Saatavissa:

<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Iäkkäiden toimintakyky [viitattu 21.1.2017]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Toimintakyvyn ylläpitäminen [viitattu 21.1.2017]. Saatavissa:

[https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen#Hyva toimintakyky](https://www.thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen#Hyva%20toimintakyky)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Kuntouttava työtoiminta [viitattu 26.1.2017]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta>

Tilastokeskus. 2016. Tietoa tilastoista [viitattu 14.1.2017]. Saatavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>

Tilastokeskus. 2016. Tietoa tilastoista [viitattu 14.1.2017]. Saatavissa: <http://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2011. Pitkäaikaistyöttömyyden hoitamisesta työvoimavarojen turvaamiseen [viitattu 15.01.2017]. Saatavissa:

<http://www.tyollisyysportti.fi/@Bin/23554/Pitk%C3%A4aikaisty%C3%B6tt%C3%B6myyden+hoitamisesta+ty%C3%B6voimavarojen+turvaamiseen.pdf>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2016a. Työllisyyskatsaus [viitattu 14.01.2017].

Saatavissa:

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79076/TKAT_Marras_2016.pdf?sequence=1

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2016b. Työttömyys väheni marraskuussa

[viitattu 15.01.2017]. Saatavissa: <http://tem.fi/artikkeli/>

[/asset_publisher/tyottomyys-vaheni-marraskuussa](http://tem.fi/artikkeli/-/asset_publisher/tyottomyys-vaheni-marraskuussa)

Sosiaalihuoltolaki. 2014 [viitattu 26.1.2017]. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Lidp1532624>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 7.2.2017].

Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vernerinet.net. 2017. Kehitysvamma- alan verkkopalvelu. Asuminen ja sosiaaliset suhteet [viitattu 16.2.2017]. Saatavissa:

<http://verneri.net/yleis/asuminen-ja-sosiaaliset-suhteet>

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY.

World Health Organization. 2016. Mental health: strengthening our response [viitattu 16.1.2017]. Saatavissa:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>