



Diak

Seija Keränen
Heli Lehmusvuori
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)-diakonissa
Opinnäytetyö, 2018

**YHDESSÄ ONNISTUMME-OPAS
KEHITYSVAMMAISTEN KUNTOUTTAVAAN
MIELENTERVEYSTYÖHÖN**

TIIVISTELMÄ

Keränen, Seija & Lehmusvuori, Heli. Yhdessä onnistumme - opas kehitysvammaisten kuntouttavaan mielenterveystyöhön. Syksy 2018. 58 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja (AMK) + Diakonissan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkokielineen opas kehitysvammaisten kuntouttavaan hoitotyöhön. Opinnäytetyö toteutettiin tuotteistamisen keinoin. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli PPSHP kehitysvammahuollon tulosalue. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kuntouttavaa kehitysvammatyötä.

Opas sisälsi kehitysvammatyöhön sovelletut käyttäytymisanalyttisen terapian hoitomenetelmät harjoitteineen. Jatkossa olisi kiinnostavaa tuottaa opas kehitysvammaisten elämähallinnan taitojen tukemiseen.

Asiasanat: diakoninenhoitotyö, kehitysvammaisuus, mielenterveys, käyttäytymisanalyysi, kuntoutus, selkokieli, oppaat.

ABSTRACT

Keränen, Seija & Lehmusvuori, Heli. Together we will succeed – a guide to rehabilitative mental health work of the intellectually disabled. Autumn 2018. 58 pages, 2 appendixes. Diaconia University of Applied Sciences, Bachelor's Degree in Health Care + qualification as a deaconess.

The aim of this thesis was to produce a guide in plain language for rehabilitative nursing of the intellectually disabled. The thesis was carried out by the means of productization. PPSHP's unit for the care of the intellectually disabled was a partner for this thesis. The goal of this thesis was to develop rehabilitative treatment of the intellectually disabled.

The guide contained behaviour analysis treatment methods including exercises, applied to treatment of the intellectually disabled. It would be of interest in the future to create a guide for supporting the life-control-skills for the intellectually disabled.

Keywords: diaconal nursing, intellectual disability, mental health, behaviour analysis, rehabilitation, plain language, guides.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 KUNTOUTTAVAT MENETELMÄT KEHITYSVAMMAISTEN MIELENTERVEYSTYÖSSÄ	6
2.1 Kuntouttava hoitotyö	6
2.2 Kuntouttava ohjaus.....	9
2.3 Kognitiivinen käyttäytymisterapia ohjausmenetelmänä	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	15
4.1 Oppaan käyttäjät	15
4.2 Oppaan suunnittelu.....	16
4.3 Oppaan sisällön valinta ja viimeistely	18
4.4 Oppaan arviointi	19
5 POHDINTA.....	21
5.1 Opinnäytetyön merkityksestä.....	21
5.2 Opinnäytetyön eettisyys	22
5.3 Opinnäytetyön luotettavuus	25
LÄHTEET	26
LIITTEET	34
LIITE 1. Opinnäytetyön tarkennettu aikataulu	34
LIITE 2. Yhdessä onnistumme – opas	36

1 JOHDANTO

Suomessa on käytössä Maailman terveysjärjestön ICD-10- tautiluokitus. Tämän tautiluokituksen ja kehitysvammalain (1977) mukaan kehitysvammaiseksi ihmiseksi määritellään ihminen, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan se on ominaisuus. Tämä ominaisuus rajoittaa toimintakykyä. Suomessa kehitysvammaisia on noin 40 000.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin (PPSHP) kehitysvammahuollon tulosalue. Kehitysvammahuollon tulosalue tuottaa vaativia erityispalveluja kehitysvammaisille. Se täydentää ja tukee kuntien palveluja tuottamalla oman alansa erityisosaamista kehitysvammahuollon palvelujen alueella. Tulosalueen tehtävänä on tukea kehitysvammaisten ihmisten kotona asumista sekä tarjota asiakkaan palvelutarpeeseen laaja-alaisesti ja oikea-aikaisesti tuotettuja palveluja. Työn tavoitteena tulosalueella ovat toimivat palveluketjut lähipalveluina ja peruspalveluina sekä erityispalveluiden keskuksena olo. Toiminta tukee kehitysvammaisten ihmisten hyvää elämää, joten periaatteena pidetään asiakaslähtöisyyttä, yksilöllisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta (PPSHP kehitysvammahuolto 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas kehitysvammaisten kuntouttavaan mielenterveystyöhön. Opinnäytetyö toteutettiin tuotteistamisen keinoin. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kehitysvammahuollon tulosalue. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kuntouttavaa kehitysvammatyötä.

2 KUNTOUTTAVAT MENETELMÄT KEHITYSVAMMAISTEN MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

2.1 Kuntouttava hoitotyö

Diakonian vammaistyö on muuttunut yhteiskunnan erityishuollon kehittyessä 1900-luvun puolivälissä. Huhta ja Malkavaara (2005, 179) painottavat erityisesti 1972 voimaan tullutta kansanterveyslakia ja sen vaikutuksia muutokseen. Kansanterveyslaki toi ilmaiset terveyspalvelut ihmisten ulottuville, joka johti diakonityöntekijöiden työn painopisteiden muutoksiin. Kirkon kehitysvammaistyössä voidaan tänä päivänä keskittyä hengelliseen työhön, kuten uskontokasvatukseen ja sielunhoitoon (Kaski, Manninen, Mölsä & Pihko 2002, 343; Huhta/Malkavaara 2005, 179.)

Kehitysvammaisten hoitotyön erityispiirteet ovat hoitosuhteen luominen, yksilöllisten puhe- ja kommunikaatio keinojen löytäminen, kehitysvammaisten kognitiivisen tason huomioiva ohjaus ja kehitysvammaisten ihmisten osallisuuden vahvistaminen omaan hoitoonsa sekä sen päätöksentekoon (Hakkarainen 2014, 9-16.) Hoitotyön periaatteista korostuvat ihmisten kokonaisvaltainen kohtaaminen ja auttaminen (Yeung 2007, 6; Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 37; Rättyä 2009, 85–90). Kehitysvammaistyössä painotetaan asiakkaan ohjausta osana asiakkaan kokonaisuhoitoa. Ohjausta toteutetaan suunnitellusti ohjaustilanteissa sekä osana asiakkaan hoitoa ja hoitotoimenpiteitä (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 5.) Hoitotyössä painotetaan eettisiä ohjeita. Keskeisiksi näistä voi nostaa jokaisen ihmisen kunnioittamisen Jumalan luomana ihmisenä, kärsimyksen lievittämisen ja ihmisen elinolosuhteiden parantamisen, luottamuksellisuuden asiakassuhteessa, auttamisen ilman ehtoja sekä yhteiskunnallisen vaikuttamisen (Diakoniatyöntekijöiden liitto 2017.) Eettiset ohjeet tukevat hoitotyössä kehitysvammaisten asiakkaiden hoito- ja kuntoutussuunnitelmaa (Onnismaa 2007, 20.)

Diakonisen hoitotyön ihmiskäsitys on kristillinen. Avuntarvitsijan ei tarvitse olla kristitty, vaan ihmiset ovat tasavertaisia maailmanlaajuisesti. Diakonia ei ole valikoivaa. Diakonia kohtaa ihmiset Jeesuksen opettamalla tavalla. Diakoninen hoitotyö on hoitotyötä laajempi

käsite. Se merkitsee ihmisen kohtaamista jakamattomana sieluna, henkenä ja ruumiina. Diakoninen hoitotyö kuvataan suhteena avun tarvitsijaan ja suhteena omaan minään. Molempiin liittyy luottamus Jumalaan luojana ja ymmärtäjänä (Myllylä 2002, 192.) Hoitotyössä diakonisentyön erityisyys näkyy ajattelussa, asenteessa ja konkreettisesti toiminnassa. Tätä voidaan symboloida historiallisella ”pää-sydän-käsi” mallilla. Pää yhdistetään teoriaan, tieteeseen ja totuuteen. Sydän yhdistetään eettisyyteen ja hyvyyteen. Käsi taiteeseen ja esteettisyyteen. Diakonisen hoitotyön keskeisimpiä käsitteitä ovat Raamattuun perustuen usko, toivo ja rakkaus. Näiden muodostama kokonaisuus on ydin ihmisen palvelevassa ja rakastavassa hoitamisessa (Eriksson 2003, 123-124.) Diakoninen hoitotyö on ammatillista toimintaa yhteiskunnan sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä tai kirkon diakoniatyössä (Pohjalainen 2005, 130-131).

Ihmisen hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun, joko yksilö tai yhteisö tasolla. Yhteisö tason hyvinvointiin kuuluvat muun muassa elin olot, työllisyys ja työ olot. Yksilölliseen hyvinvointiin sisältyvät sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Kehitysvammaiset tarvitsevat toisten ihmisten apua läpi elämänsä, joten vamma näkyy laaja-alaisena ihmisten elämässä. Se tulee näkyviin niin sosiaalisen, kielellisen, älyllisen ja motorisen kehityksen alueella kuin omatoimisuustaitojen alueella. Kehitysvammaisilla ihmisillä voi ilmetä ongelmia tarkkaavuudessa ja sen ylläpidossa sekä hahmottamiskyvyn alueilla (Pihko, Haataja & Rantala 2014, 90.) Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat tavallisempia kehitysvammaisilla kuin ei – kehitysvammaisilla. Kehitysvammaisuus ja sen liitännäissairaudet voivat johtaa haastavien käyttäytymishäiriöiden ilmenemiseen (Koskentausta & Westerinen 2016, 751–754.) Haastava käyttäytyminen tuottaa kehitysvammaisille ihmisille tai häntä ympäröivälle yhteisölle haittaa tai kärsimystä. Käyttäytyminen voi kohdistua toisiin ihmisiin väkivaltaisuuksena tai itsensä vahingoittamisena.

Haastava käytös voi vaihdella kehitysvammaisilla eri ympäristöissä tai suhteessa eri ihmisiin. Käytöksen taustalla voi olla laukaisevia ja ylläpitäviä tekijöitä. Kehitysvammaisten haastava käyttäytyminen eli aggressiivisuus, itsensä vahingoittaminen tai muu vastaava käyttäytyminen, johtuu usein mielenterveyshäiriöstä

(Koskentausta ym. 2016, 751–754.) Kehitysvammaisista ihmisistä 30–50 %:lla on mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriöitä. Yleisyys mielenterveyden häiriöille on vähintään kaksin tai kolminkertainen ei – kehitysvammaisiin verrattuna.

Kehitysvammaisilla yleisimpiä häiriöitä ovat psykoottiset häiriöt, ADHD ja käytöshäiriöt. Osaa häiriöistä ali diagnostisoidaan kuten masennustiloja ja ahdistushäiriöitä. Ne jäävät usein toteamatta (Koskentausta 2008, 63; 3533–41.) Tyypillistä haastavalle käyttäytymiselle on, että ympäristö kokee käyttäytymisen häiritsevänä tai vaarallisena. Haastavassa käyttäytymisessä ei ole kyse henkilön sisäisestä ominaisuudesta, vaan se on vuorovaikutuksellinen suhde ympäristön kanssa (Kupari 2007, 11.) Kehitysvammalain (1977) mukaan kehitysvammaiset ihmiset ovat oikeutettuja saamaan heille tarpeellista ohjausta, kuntoutusta ja toiminnallista valmennusta.

Ihmisen mielenterveys on terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys mahdollistaa ihmiselle taidon ilmaista tunteitaan, välittää toisista ihmisistä, luoda ja säilyttää sosiaalisia suhteita. Mielenterveys mahdollistaa kyvyn tehdä työtä yhteisön jäsenenä, sietää muutosta ja kestää hetkellistä kuormitusta ja ahdistusta (Suomen mielenterveysseura i.a.) Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan voimavaralähtöistä lähestymistapaa mielenterveyteen. Hyvän mielenterveyden ja elämän perusta on itse koettu hyvinvoinnin tunne ja kokemus. Tähän tunteeseen sisältyy tyytyväisyys ja luottamus itseensä sekä siihen, että kykenee hallitsemaan omaa elämäänsä. Tunteeseen ovat yhteydessä kokemus omasta elämästä hyvänä ja mielekkäänä sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä, ratkaista ongelmia ja solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 17.)

Mielenterveyden edistäminen kuntouttavassa hoitotyössä tapahtuu kehitysvammaisten ihmisten arjessa. Kuntouttavassa työssä tulee huomioida ihmisten yksilöllisyys ja heidän tarpeidensa erilaisuus. Edistäminen tapahtuu kehitysvammaisten tarpeita mukaillen, mielekäästä ja onnellista elämää luoden. Tasapainoiset, pitkät ihmissuhteet ja pysyvät elinympäristöt ovat kehitysvammaisten ihmisten hyvän mielenterveyden perusta (Hongisto, Repo & Björkman 2006, 4.) Asumispalveluissa mielen hyvinvointia tukee henkilökunnan pysyvyys. Pysyvä henkilökunta mahdollistaa syvän ja luottamuksellisen hoitosuhteen syntymisen. Tämä mahdollistaa myös kyvyn ymmärtää kehitysvammaisten

ihmisten yksilöllistä vuorovaikutusta ja -tapaa ympäristön että ihmisten välillä (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 112–115.)

Mielenterveyttä ehkäisevää toimintaa on tunnistaa varhaisessa vaiheessa mielen hyvinvointia uhkaavat oireet ja puuttua niihin ajoissa (Kuhanen ym. 2010, 28). Kehitysvammatyössä on haastavaa erottaa, mikä kehitysvammaisten ihmisten oireilusta on selitettävissä vammalla ja minkä taustalla voi olla mielenterveyden häiriö. Olennaista on epäiltäessä mielenterveyshäiriötä ja psyykkistä oireilua huomioida ja puuttua muutoksiin kehitysvammaisten ihmisten käyttäytymisessä, mielialassa ja tunteissa sekä fyysisessä voinnissa. Etenkin suuret muutokset kehitysvammaisten päivittäisessä käytöksessä tulee ottaa vakavasti (Hongisto ym. 2006, 15.)

2.2 Kuntouttava ohjaus

Ohjaus on ihmissuhdeammateissa käytettävä työmenetelmä. Ammatillinen ohjaus on suunnitelmallista ja se sisältää tavoitteen. Ohjauksen tavoitteena kehitysvammatyössä on parantaa asiakkaiden henkilökohtaisia taitoja hallita elämäänsä haluamallaan tavalla. Ohjaustilanne on ajan antamisen lisäksi huomion, läsnäolon ja kunnioituksen kohdentamista kehitysvammaisille ihmisille (Onnismaa 2007, 7.) Ammatillisessa ohjauksessa hyödynnetään tiedottamista, ohjausta ja neuvontaa. Pedagogisen ohjauksen ja opetuksen tarkoituksena on tuoda ohjaukseen oppijan näkökulma. Kehitysvammaiset asiakkaat kaipaavat usein ohjaustilanteissa neuvoja, jotka tukevat heitä päätöksenteossa.

Ohjaustilanteessa keskitytään tulevaisuuden näkökulmaan (Onnismaa 2007, 23–26.) Ohjauksella kannustetaan kehitysvammaisia ottamaan henkilökohtaista vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Ohjauksessa autetaan asiakkaista tunnistamaan ja löytämään omat voimavaransa (Kyngäs ym. 2007, 5.) Ohjaaja ei tuo ohjaussuhteeseen valmiita ratkaisumalleja, vaan tukee asiakkaita päätöksenteossa. Ohjaussuhde on tasavertainen. Kehitysvammaiset ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Ohjaaja tuo ohjaustilanteeseen oman ammatillisen asiantuntijuutensa. Ohjaustilanne rakentuu asioille, joita asiakkaat pitävät tärkeinä. Tarve voi liittyä terveydellisiin ongelmiin, hengellisiin kysymyksiin ja elämänkriiseihin (Kyngäs ym. 2007, 25–47.)

Diakonisen hoitotyön toiminta ja auttamis-keinot ovat palvelemista. Palveleminen on teologisen tiedon kautta välittyvää toimintaa. Toiminta ei edellytä konkreettisia hoidollisia toimintoja, mutta vaatii ammatillisuutta. Toiminta on näkyvää tai näkymätöntä vierellä kulkemista ja se sisältää kaikki hoitotyön auttamis- ja vaikuttamis-keinot, jotka sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu (Myllylä 2004, 67.)

Kehitysvammaisia ihmisiä auttaa uuden oppimisessa toiminnallisuus. Erilaiset kommunikaatio- ja toiminnalliset menetelmät konkretisoivat asioita ja auttavat valintojen teossa. Kuntoutusta voidaan ohjata ja tukea luovan toiminnan kautta. Musiikki, tanssi, liikunta, draama ja kuvallinen ilmaisu ovat tärkeitä elementtejä tässä työssä. Yhdessä tekemisen kautta saavutetaan suurempi käsitys ja vuorovaikutus asioihin kuin puhumalla. Vuorovaikutus on hoitotyössä kaksisuuntaista, joten työntekijän on muistettava kuunnella, kuulla ja viestittää kehollaan toiminnallista kieltä (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 218.)

Kehitysvammaisten kuntouttavassa mielenterveystyössä ohjaukseen tuo haasteita asiakkaiden moninaisuus ja muuttuvat tarpeet. Ohjaustavoitteisiin pääsemiseksi vaaditaan hoitotyöntekijältä tavoitteellista ja tehokasta työtettä. Hoitotyön ammattilaisen tulee tunnistaa ohjaustapansa ja siihen vaikuttavat tekijät. Hänen tulee ottaa huomioon asiakkaiden sen hetkiset voimavarat, henkiset tilat ja hengelliset tarpeet. Sairaanhoitajan ja asiakkaiden yhdenmukaiset näkemykset ohjauksesta ja sen tavoitteista parantavat asiakkaiden näkemystä sekä sitoutumista kuntouttavaan mielenterveystyöhön (Kyngäs ym. 2007, 25–47.) Kuntoutuksen lähtökohtana ei ole ihmisen elämäntilanne sellaisenaan, vaan on pyrittävä hahmottamaan kehitysvammaiset ihmiset osana yhteiskuntaa (Puuska 2012, 131.) Lisääntynyt tieto auttaa kehitysvammaisia asiakkaita ja heidän läheisiään hoitoon liittyvässä päätöksenteossa ja vahvistaa heidän valmiuksiaan omahoitoon (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 7-8, 20.)

2.3 Kognitiivinen käyttäytymisterapia ohjausmenetelmänä

Diakonisessa hoitotyössä korostuu hoitotyöntekijän oma usko Jumalan läsnäoloon ihmisen kohtaamisessa sekä voimavarana ja motivaationa työhön. Uskonnon kysymykset ovat luonteva osa diakonista hoitotyötä. Diakonisessa hoitotyössä diakonissa tukee asiakkaita seurakuntayhteyteen ymmärtäen uskon yhteisöllisen merkitykset. Yhteistyö

seurakunnan ja sairaalapapin kanssa on työssä oleellista (Góthoni & Jantunen 2010, 45-50.)

Diakonisessa hoitotyössä kohdataan ja tuetaan kehitysvammaisia silloin, kun elämän mielekkyyden ja arvojen kysymykset ovat pohdinnan alla. Kehitysvammaisten psyykkisten oireiden ja haastavan käyttäytymisen syiden takana voivat olla somaattiset sairaudet, kivut, kommunikoinnin ongelmat, aistivammat, psykologiset ja sosiaaliset tekijät sekä mielenterveyshäiriöt. Haastava käyttäytyminen voi palvella kehitysvammaisten ihmisten toiveita, pelkoja ja tahtoa. Ne ovat ihmisten keinoja pyrkiä selviytymään puutteellisilla taidoilla vaikeista tilanteista ja ympäristön vaatimuksista (Koskentausta 2008, 3533–41.)

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on psykoterapiamuoto. Se pohjautuu oppimispsykologiaan, kognitiivisen ja sosiaalipsykologian teoriaan sekä tutkimukseen. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa painotetaan ihmisen vuorovaikutusta ympäristönsä kanssa. Tutkimuksissa on todettu hyvä vaikuttavuus kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta ja sen hoitomenetelmistä (Grawe, Donati & Bermauer 1994). Tehokkaiksi hoitomenetelmät ovat osoittautuneet ahdistuneisuuden-, pelko- ja masennusongelmien sekä kehitysvammaisuuteen liittyvien häiriöiden hoidossa (Järvenpää 2018.)

Kognitiivisen käyttäytymisterapian tavoitteena on auttaa kehitysvammaisia ihmisiä saavuttamaan arjentaitoja, joiden avulla he kykenevät selviytymään elämässään. Näitä taitoja ovat tunteiden sietäminen ja myötätunto itseään kohtaan. Kehitysvammaisia autetaan kehitysvammatyössä tavoitteiden määrittämisessä. Tavoitteet yhdistyvät ihmisten omiin arvoihin ja palkitsevat ihmistä itseään (Tuomisto & Lappalainen 2015, 84.)

Kognitiivinen käyttäytymisterapia aloitetaan käyttäytymisanalyysin teolla. Analyysissa kuvataan ja käsitteellistetään asiakkaan tilanne. Käyttäytymisanalyysin avulla pyritään hahmottamaan kehitysvammaisen käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja sen vaikutuksia sosiaalisessa toimintaympäristössä. Analyysi on tiedon ja ymmärryksen kokoamista ihmisen käyttäytymisestä. Analyysin tavoitteena on ymmärtää ihmisen käyttäytymistä laaja-alaisesti. Käyttäytymisanalyysissä nähdään kehitysvammaisen

ihmisen oppimisen, kehityksen ja vammaisuuteen liittyvät ongelmat sekä siihen liittyvät tekijät (Tuomisto & Lappalainen 2015, 84.)

Hengellisyys on osa hoitotyötä. Se on tärkeä ja merkittävä osa ihmisen sisäistä elämää. Hengellinen hoitaminen on rakkautta ja kunnioitusta ihmistä kohtaan. Tähän kuuluvat myös kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. Hengellinen hoitaminen kuuluu osaksi ihmisen kokonaisvaltaista hoitamista (Kärpäniemi 2008, 109.) Hengelliseen hoitoon liitetään toivo. Toivon tulee olla realistista ja pohjautua ihmisten aitoon kohtaamiseen sekä kärsimyksen lievittämiseen (Góthoni & Jantunen 2010, 42.) Hengelliseen hoitamiseen kuuluu rauhan ja hiljaisuuden tarjoaminen, lapsuuden hengellisten laulujen tai rukousten toistaminen, saattaminen jumalanpalvelukseen, hartauksien ja ehtoollisen järjestäminen sekä hengellisyyden huomioiminen saattohoidossa (Kaila 2007, 186–187.)

Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa käytetään itsehavainnointimenetelmiä, joiden avulla asiakas seuraa elämässään yhdessä sovittuja asioita. Seurannan kohteena voivat olla mielialat ja ajatukset. Muita menetelmiä ovat altistus, rentoutus, sosiaalisten taitojen harjoittelu ja ongelmanratkaisumenetelmät. Asiakkaat saavat kotitehtäviä menetelmistä. (Tuomisto & Lappalainen 2015, 89–90.)

Kehitysvammaisten kuntouttavaan mielenterveystyöhön kuuluu sielunhoito. Suomen evankelisluterilaisen kirkon piirissä käytetään erilaisia sielunhoidollisia työmuotoja ihmisten välisessä auttamistyössä (Kiiski 2009, 3.) Sielunhoito hyödyntää psykologisia, filosofisia, kasvatustieteellisiä ja sosiologisia lähestymistapoja. Se ankkuroituu teologisiin traditioihin ja viitekehyksiin (Góthóni 2014, 24-25.) Sielunhoidossa puhutaan vierellä kulkemisesta. Kiiskan mukaan siihen liittyy asiakkaiden kohtaaminen, rohkaisu ja tukeminen elämän haasteiden keskellä (Kiiski 2009, 48.) Vierellä kulkemisella tarkoitetaan Kettusen mukaan auttavaa kuuntelua, myötäelämistä ja ymmärtämistä (Kettunen 2013, 120.) Rauhalan mukaan sielunhoito on sanan julistuksen lisäksi ”Ihmisen elämäntaidollisten ongelmien käsittelyä ja niissä avuksi olemista paljon väljemmässä psyykkishenkisessä mielessä”. Uskonnollinen tulkinta tarvitsee avukseen maallisen psykoterapian muotoja, jotta saataisiin mahdollisuus uskonnolliselle kokemukselle. Auttavan toiminnan muotona voidaan pitää psykoterapeuttista sielunhoitoa ja sielunhoidollista psykoterapia (Rauhala 2005, 182-184.)

Psykoterapia ja sielunhoito eroavat toisistaan. Psykoterapia on ammatillisesti määriteltävissä oleva hoitomuoto. Psykoterapiamuotojen taustalla on psykologiset teorit. Sielunhoidossa ei ole selkeitä taustateorioita, mutta lähtökohtana pidetään kristillistä ihmiskäsitystä. Psykoterapeutin ammattinimike on suojattu, sielunhoitajan ei. Sielunhoitajana voi toimia kirkollisen koulutuksen saanut ammattihenkilö tai maallikko. Sielunhoito voidaan nähdä kirkollisessa viitekehyksessä sovellettuna psykoterapiana. Sairaanhoitajan ja kehitysvammaisten ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on olennaista jaettu ihmisyyden ja näkemys lähimmäisyydestä (Gothóni 2014, 15.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkokielineen opas kehitysvammaisten kuntouttavaan mielenterveystyöhön kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta ja hoitomenetelmistä harjoitteineen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää kuntouttavaa kehitysvammaisten mielenterveystyötä.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Oppaan käyttäjät

Pohjois- Pohjanmaan sairaanhoitopiirin (PPSHP) kehitysvammahuollon tulosalue tarjoaa asiakkailleen tutkimus- ja kuntoutusarviopalveluja sekä hoito-, kriisi- ja kuntoutuspalveluja. Lisäksi se tarjoaa moniammatillista asiantuntijakonsultaatiota ja koulutusta. Toiminnan keskipisteessä ovat toiminnallinen kuntoutus, autismiosaaminen, kehitysvammapsykiatrian osaaminen, psykososiaalinen kuntoutus, käyttäytymisanalyysi, AAC -ohjaus sekä seksuaalineuvonta. Tulosalue tuottaa kuntoutuksen palveluja kaikille ikäryhmille. Palvelu toteutetaan asiantuntijakeskuksessa tai asiakkaan omassa toimintaympäristössä (PPSHP kehitysvammahuolto 2017.)

Kehitysvammahuollon tulosalueen henkilöstömäärä oli vuonna 2017 119 henkilöä. Henkilöstömäärä jakaantui seuraavasti; lääkäreitä 5, hoitohenkilökuntaa 92, tutkimus- ja hoitohenkilöstöä 12, tutkimus- ja hoitoa avustavaa henkilöä 4, hallinto- ja taloushenkilöitä 6 (PPSHP henkilöstökertomus 2017.)

Kuntoutusyksiköissä toteutetaan kuntoutuspalveluja. Palvelujen tavoitteena on tarjota kehitysvammaisille yksilöllisiä ja asiakkaan tarpeita vastaavia kuntoutus jaksoja ympärivuorokautisena palveluna. Kuntoutus jakso pitää sisällään suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Näihin vaiheisiin osallistuu aina moniammatillinen työryhmä, asiakas, hänen läheisensä ja kotikunta. Keskeinen osa kuntoutusjaksoa on tavoitteellinen ja toiminnallinen ohjaus. Jakson lopussa tehdään kirjallinen yhteenveto jakson tavoitteiden saavuttamisesta. Jakson vaikuttavuutta ja hoidon jatkuvuutta varmistetaan kontrollikäynnillä tai yhteydenpidolla kehitysvammaisten asumispalveluihin. Vaativan ympärivuorokautisenlaitoshoidon ja –kuntoutuksen tarpeisiin on 30 asiakaspaikkaa (PPSHP kehitysvammahuolto 2017.)

4.2 Oppaan suunnittelu

Hoitotyössä käytetään kirjallista materiaalia mielen hyvinvoinnin ja elintapaohjauksen tukena. Kirjallisten oppaiden tieto taso on noussut ja oppaiden visuaaliseen ilmeeseen on kiinnitetty enemmän huomiota (Rouvinen-Wilenius 2012, 12.) Kirjallinen ohjausmateriaali, joka on hyvin suunniteltu ja toteutettu, tehostaa oppaan sisällön omaksumista ja mahdollistaa oppaan vaikuttavuuden (Söderlund 2005, 271; Toikkanen 2003, 13.) Suunniteltaessa oppaan sisältöä on pyrittävä tekstin selkokielisyyteen ja ytimekkyyteen. Visuaalisella ilmeellä ja elementeillä voidaan herättää hoitotyössä ihmisten mielenkiintoa opasta kohtaan (Söderlund 2005, 271.) Selkokielisiä tekstejä tuotetaan käyttäjäryhmille, joilla on vaikeuksia lukea tai sisäistää yleiskielistä tekstiä. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi eri vammaisryhmät, ikääntyvät ja muistisairaajat ihmiset (Leskelä & Virtanen 2006, 9.)

Tuotteistaminen edistää sosiaali- ja terveysalalla asetettujen laatuvaatimusten noudattamista. Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden sisältö on sosiaali- ja terveysalan tavoitteiden mukainen. Alalle tuotetta kehitettäessä on otettu huomioon kohderyhmän erityispiirteet. Laadukas ja pitkäikäinen opas syntyy tuotekehitysprosessin kautta (Jämsä, Manninen 2000, 9-16.)

Tuotekehitysprosessi etenee viiden vaiheen kautta. Tuotekehitysprosessissa painottuvat kehittämistarpeiden tai ongelmien tunnistaminen, ideointi ratkaisujen huomaamiseksi, tuotteen hahmottelu- ja luonnosteluvaihe, kehittäminen ja lopuksi viimeistely. Vaiheesta toiseen liikkuminen ei edellytä, että edellinen vaihe olisi päättynyt (Jämsä, Manninen 2000, 28.) Opinnäytetyöprosessi on kuvattu ja jaksotettu aikajanelle (liite 1). Kehittämistarpeen tunnistamisen eli ensimmäisen vaiheen osatehtäviä olivat tuotekehitysprosessissa kehittämistarpeen havaitseminen ja opinnäytetyöstä sopiminen syyskuussa 2016. Tuolloin syntyi idea selkokielisestä oppaasta, jossa tuodaan esiin kognitiivisia käyttäytymisterapiamuotoja ja hoitomenetelmiä harjoitteineen.

Kehittämistarpeen varmistuessa aloitettiin oppaan suunnittelu asiantuntijana toimivan psykologin kanssa. Ideointivaiheessa käytiin läpi erilaisia mahdollisuuksia ongelman ratkaisemiseksi. Tämä vaihe on lyhyt. Ideointivaiheessa päätettiin käyttää selkokielisten

harjoitusten pohjana Suomen mielenterveysseuran Oiva harjoituksia. Ideointiprosessissa osallistujien moninaisuus on rikkaus, jota hyödynnettiin prosessin aikana (Jämsä, Manninen 2000, 35–38.) Oppaan ideointivaiheen osatehtäviä olivat opinnäytetyössä tarpeeseen vastaavan tuotteen ideointi ja teoreettisen viitekehyksen luominen.

Tuotteen suunnittelun luonnosteluvaihe käynnistyi päätöksenteolla. Oppaan johtaviksi arvoiksi nousivat; kunnioitus, innostus, ilo, yhdessä, me ja luovuus. Arvojen haluttiin näkyvän oppaan kokonaisilmeessä ja tuotteen kehittämisprosessissa. Luonnosteluvaihe perustuu asiakasanalyysiin ja asiakasprofiilin laadintaan, jolla selvitetään kohderyhmän tarpeet ja odotukset. Luonnosteluvaiheen pää- ja osatehtävät on kuvattu tarkennettuun aikatauluun (liite 1). Luonnosteluvaiheessa määritettiin, ketkä ovat suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat. Oppaan ensisijaisina hyödynsaajina ovat lievästi ja keskiasteisesti kehitysvammaiset henkilöt. He pystyvät kehitysvammatyössä vastavuoroiseen toimintaan ja oma-aloitteiseen kommunikaatioon. Luonnosteluvaiheessa kuultiin useita eri sidosryhmiä, eri ammattikuntia ja yhteistyö tahoja. Kehitysvammaisten edustajina kuultiin potilasjärjestöjä ja henkilökunnan ammattijärjestöjä. Luonnosteluvaiheessa hyödynnettiin asiantuntijatietoa verkkomateriaalin suunnittelussa, kirjallisuuden tutustumisessa, tiedon hankinnassa ja asiasisällön suunnittelussa. Luonnosteluvaiheessa huomioitiin, ettei opas aiheuta kustannuksia yhteistyökumppanille eikä oppaan tekijöille. Opinnäytetyön tuottamisesta ei makseta korvauksia oppaan tekijöille (Jämsä, Manninen 2000, 43–52.)

Oppaan kehittelyvaihe eteni luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten ja asiantuntijayhteistyön mukaisesti (liite 1.) Painotuotteen suunnittelu eteni tuotekehityksen vaiheiden mukaan. Tekovaiheessa tehtiin lopulliset oppaan sisältöä ja ulkoasua koskevat päätökset. Oppaan valmistuksen ensisijainen työtehtävä on tuotteen asiasisällön jäsentely. Tekstityyliksi valittiin asiatyyli. Tekstin ydinajatuksen tuli olla selkokielen. Hyvä jäsenitys selkeyttää tekstiä. Teksti viestii kulttuuria, arvoja ja ihmiskäsityksiä (Jämsä, Manninen 2000, 103–104.)

Selkokielen oppaan luettavuuteen vaikuttavat oppaan kirjainten koko, merkkiväli, sanaväli, rivin pituus, riviväli, tekstin asettelu ja palstan väli (Pesonen & Tarvainen 2001, 34). Selkokieltä kirjoitetaan oppaan oikeaan palstaan. Yhdelle riville rakennetaan ajatuskokonaisuus, jonka voi ymmärtää kerralla. Selkotekstissä vältetään tavutusta. Tavutus hidastaa sanakuvien muodostumista. Rivin pituudeksi suositellaan 55–60

merkkiä. Selkojulkaisuissa käytetään yleisiä kirjaintyypppejä. Oppaassa se on Ariel (Selkokeskus 2018.) Tekstin lukemista auttaa, kun visuaaliset tekijät pysyvät vakiona. Korostus keinoja tulee oppaassa käyttää harkiten (Laarni 2002, 138.) Korostuksiin kuuluvat otsikko tasot. Oppaan otsikoiden tulee erottua leipätekstistä. Sanakuviin tulee kiinnittää huomiota (Pesonen ym. 2001, 45.)

Selkotekstin ja taustan kontrasti helpottavat tekstin lukemista. Luettavuuden näkökulmasta musta teksti valkoisella taustalla on paras yhdistelmä. Selkokielisen oppaan vihreä painoasu tukee väreillään keskittymiskykyä ja auttaa rauhoittumaan. Tekstin käyttö ei aina riitä tukemaan kehitysvammaisten ihmisten ymmärtämistä. Kuvien käyttöä suositellaan. Kuvat toimivat tiedonvälittäjinä ja parantavat ulkoasun ilmettä. Valokuvat, piirrookset, merkit ja symbolit auttavat lukutaitoisia kehitysvammaisia oppaan tekstin ymmärtämisessä (Sainio 2000, 29.)

Kuvat välittävät oppaassa tietoa eri tavalla kuin teksti. Ne tukevat kehitysvammaisten sanavaraston kehittymistä ja muistia. Ne laajentavat vuorovaikutuksellista ilmaisua muun kommunikoinnin ohessa (Trygg 2005, 33.) Oppaassa käytettiin Googlen kuvapalvelusta valittuja vapaasti käytettäviä kuvia havainnollistamaan asiasisältöä. Oppaan muutostarpeet otettiin huomioon (Jämsä, Manninen 2000, 54–81.)

suunnittelun tukiryhmän edustajien kanssa. Sisällön suunnitteluun kuuluivat oppaan materiaalin layoutin ja typografian suunnittelu. Tuotteen visuaalisuudella herätetään asiakkaan kiinnostusta ja tuotteen käyttöön sitoutumista. Näin asiakas saa aistien ja kokemusmaailman kautta positiivisen kuvan tuotteesta (Jämsä, Manninen 2000, 103–104.)

4.3 Oppaan sisällön valinta ja viimeistely

Kirjallisen oppaan avulla kehitysvammaiset ja heidän läheisensä pystyvät säilyttämään saamansa tiedon, palauttamaan asiat mieleensä, omaksumaan asioita omaan tahtiinsa ja selvittämään mahdolliset väärinkäsitykset (Kääriäinen 2007, 35; Wizowski, Harper & Hutchings 2002–2008, 7). Kirjallisen materiaalin vaikuttavuus toimii sairaanhoidon ulkopuolisilla aloilla (Pennisi, Gunawan, Major & Winder 2011). Kirjallinen opas on

taloudellista ja vaikuttavaa, kun se tukee ohjauskeskusteluissa käytyjä asioita. Materiaali ei voi korvata ammatillista ohjausta (Kynäs ym.2007, 73; Kääriäinen 2007, 35.)

Selkokielen teksti ja ohje auttavat kehitysvammaisia ymmärtämään asioita, jos yleiskielinen teksti on liian haastavaa sisällöltään. Selkokieli on sisällöllisesti, sanastollisesti ja rakenteellisesti yleiskieltä yksinkertaisempaa luettavaa sekä ymmärrettävämpää (Virtanen 2002, 8.)

Tuotteen viimeistelyvaiheen osatehtäviä olivat oppaan sisältämän materiaalin viimeistely ja oppaan testikäyttö sekä muokkaus lopulliseen muotoonsa testikäytön jälkeen. Viimeistelyvaiheen osatehtäviin kuului oppaan esittely palvelukoti tunneilla kehitysvammahuollon tulosalueella ja oppaan arviointi työelämälähtöisesti. Opas viimeisteltiin saatujen palautteiden jälkeen (liite 1.) Opas on PDF -muodossa PPSHP kehitysvammahuollon tietoverkossa. Opasta voi tilata omakustannushintaan intranetistä. Oppaan materiaali on johdonmukainen. Oppaassa kerrotaan, miten teoreettisesti lähestyttävät terapiamuodot voidaan hyödyntää käytäntöön harjoitteiksi.

Opas rakentuu teoriamuotojen mukaan. Oppaassa on lyhyet tietopainotteiset sivut. Selkokielisille Oiva harjoituksille on oppaassa annettu tilaa. Päiväkirja -osio mahdollistaa oppaassa mielekkäiden harjoitusten kirjoittamisen muistiin mahdollistaen oman etenemisen seurannan. Yhteydenottokanavat ja kirjallisuusosio mahdollistavat tiedon hankinnan verkkosivuilta, sosiaalisen median hyödyntämisen sekä matkapuhelin harjoitusten lataamisen. Graafikon suosituksesta oppaan kooksi valittiin A4. Se sopii erilaisten oppaiden, ohjeiden julkaisuun ja on helppo tulostaa. Oppaan ulkoasun ja sivujen pohjaratkaisun suunnitteli graafikko.

4.4 Oppaan arviointi

Tuotekehittelyn eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja arviointia ohjausryhmältä. Yksi parhaista keinoista on tuotteen testikäyttö sen valmistumisvaiheessa. Vertailussa tuotteen kehittämistarpeet konkretisoituvat. Tuotteen viimeistely ja yksityiskohtien hionta toteutetaan saatujen palautteiden ja arviointien pohjalta. Viimeistelyvaiheeseen sisältyy tuotteen jakelun suunnittelu ja toteuttaminen (Jämsä, Manninen 2000, 80–81.) Opas

toimitettiin testikäyttöön sähköpostin liitetiedostona yhteistyökumppanin kuntoutusyksiköihin ja on PDF -muodossa PPSHP:n tietoverkossa julkaisunsa jälkeen.

Tuotteen sisältöä muokattiin ja viimeisteltiin säännöllisesti ohjausryhmän palautteiden perusteella tuotekehitysprosessin aikana. Yhteistyökumppanin edustajat järjestivät oppaan testikäytön ja palvelukoti tunnint. Testikäytön ja palvelukoti tuntien yhteydessä osallistujilta otettiin vastaan palautetta tuotteesta. Tuotetta muokattiin ja viimeisteltiin saatujen palautteiden pohjalta. Valmis opas esiteltiin yhteistyökumppanin edustajille. Oppaan ulkoasu sai kiitosta visuaalisuudeltaan, muodoltaan ja kieleltään.

Tuotteen sisältöön oltiin tyytyväisiä. Opas on asiakasryhmälle kohdennettua, selkokielistä ja asioiden esittämisjärjestys on harkittua. Tekstin asettelu ja kirjaintyyppi auttavat hahmottamaan tekstin sisältöä. Asiasisällön tunnelma on myönteinen. Tuotteen kuvat havainnollistavat tekstiä. Tuotteen värimaailma luo toiveikkuutta ja iloa asiasisältöön.

Keskeiset asiat on oppaassa tuotu selkeästi esille. Opas on johdonmukainen. Palautteen mukaan tuotteen informatiivisuus, jaottelu, luettavuus, laajuus ja harjoitusten monipuolisuus olivat hyviä. Harjoitusten käytännölläisyydestä pidettiin. Päiväkirjan koettiin aktivoivan osallistumaan. Tuotteen harjoitukset on valittu kohderyhmän näkökulmasta ja tarpeesta. Pohdinta ja tehtäväosio johdattavat harjoitusten tekijää pohtimaan intensiivisemmin harjoitusten asiasisältöä ja päivittäisiä elämäntilanteita. Tuote antaa mahdollisuuden lukijalleen etsiä lisätietoa asioihin. Opas on toteutettu Microsoft Office Word ohjelmalla ja konvertoitu PDF muotoon. Oppaan sisältämää materiaalia voidaan hyödyntää tulevien tuotteiden yhteydessä.

5 POHDINTA

5.1 Opinnäytetyön merkityksestä

Opinnäytetyön lähtökohtana oli kehittää kehitysvammaisten kuntouttavaa mielenterveystyötä. Kehitysvammaisille suunnattuja selkokielisiä tuotteita ja harjoituksia ei ole ollut käytössä yhteistyökumppanin tulosalueella. Oppaan tarve on tulosalueella merkityksellinen. Opinnäytetyössä pyrittiin kuvaamaan diakonisen hoitotyön toiminta- ja auttamisen menetelmiä mielenterveyden edistämisessä. Opas täytti sille asetetut tavoitteet, niin sisällön kuin ulkoasun osalta.

Tässä opinnäytetyössä tuotettu selkokielinen opas on suunnattu lievästi ja keskiasteisesti kehitysvammaisille asiakkaille. Opasta voidaan käyttää yksin tai ryhmässä. Oppaan käyttöön kehitysvammaiset tarvitsevat ohjaajan tuen. Selkokielisen oppaan avulla kehitetään mielenterveystyön edistämistä diakonisessa hoitotyössä.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Se kohdistuu kehitysvammaisten parissa tehtävään mielenterveyden edistämisen työhön. Kehitysvammaiset ovat haavoittuvassa asemassa oleva ryhmä tämän päivän yhteiskunnassa. Heidän hyvinvointiin ja mielenterveyden edistämiseen on syytä kiinnittää huomiota. Stressillä on negatiivisia vaikutuksia kehitysvammaisten ihmisten terveyteen. Kehitysvammaisilla on vähän tietoa siitä, miten mieltä voi harjoittaa. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen opettaa mielentaitoja, kuten itsetuntemusta ja stressinhallintaa. Sen avulla opitaan kohdistamaan huomio tähän hetkeen. Arvo-, hyväksyntä- ja tietoisen läsnäolon harjoitukset ovat menetelminä monipuolisia.

Selkokielisen oppaan avulla edistetään kehitysvammaisten yhdenvertaisuuden toteutumista yhteiskunnassa. Terveystyön- ja sosiaalialan ohjaus sekä neuvontatyössä selkokielinen vuorovaikutus on tarpeellista viestin perille menon varmistamiseksi. Pelkkä asiatieta osaaminen ei riitä. Selkokieli lisää vuorovaikutustilanteiden tasavertaisuutta ja

selkokielen käyttäminen mahdollistaa asiakkaan todellisen kohtaamisen. Selkokielestä on hyötyä työskenneltäessä erilaisten asiakasryhmien kanssa. Väestön ikääntyminen ja monikulttuurisuuden myötä selkokielen viestinnän merkitys korostuu. Selkokielen materiaalin tuottamiselle on laajemmin tarvetta yhteiskunnassa.

Palautteen mukaan opas koettiin monipuoliseksi ja helppokäyttöiseksi työvälineeksi kehitysvammaisten ohjaustilanteissa. Oppaan voi antaa asiakkaan mukaan hänen siirtyessään palvelukodilta omaan asuinympäristöönsä. Kehitysvammaisilta saadun palautteen mukaan oppaan ulkoasu koettiin visuaalisesti yksinkertaiseksi ja hyvin jäsennellyksi. Tämä vaikutti oppaan houkuttelevuuteen lukea. Jatkossa oppaan harjoituksia voitaisiin monipuolistaa.

Sairaanhoitaja- diakonissan rooli on keskeinen vaikutettaessa mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä hyvinvointiin liittyvien asioiden esillä pysymiseen yhteiskunnallisessa keskustelussa. Kehitysvammaiset ihmiset ovat psykofyysissosiaalisia kokonaisuuksia. Heidän mielenterveyteensä vaikuttavat kaikki asiat heidän elämässään; henkisyys, hengellisyys, ihmissuhteet, työ, harrastukset ja vapaa-aika. Elämän ja arjen tukirakenteet tukevat parhaiten ihmisten hyvää mielenterveyttä, kun taas henkinen turvattomuus ja tukea vaille jääminen elämän arjessa aiheuttavat ongelmia. Olosuhteet ihmisten elämässä ja arjessa tulee luoda sellaisiksi, joissa ihmiset voivat itse kokea voivansa hyvin. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoito vaatii useiden osa-alueiden hallintaa ja monipuolista osaamista. Mielenterveyden ja psykiatristen häiriöiden sekä sairauksien hoidon osaamisella on mielestämme merkittävä tehtävä kehitysvammatyössä. Mielenterveysongelmien muuttuessa entistä haastavammaksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten moni ammatillinen yhteistyö korostuu.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys

Diakonisen hoitotyön periaatteisiin ja kristilliseen ihmiskäsitykseen kuuluu vähempiosaisten sekä hädässä olevien auttaminen. Kristillisessä lähimmäisenrakkaudessa ei ole olennaista se, kuka auttaa ihmistä. Olennaista on se, että hädässä oleva tulee autetuksi (Latvus & Elenius 2007, 144.) Opinnäytetyömme eettisyys pohjautuu tähän ja Raamatun Kultaiseen sääntöön: ” Kaikki minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää se heille.” (Matt 7:12) Kultainen sääntö nostaa esiin toisten ihmisten

asemaan asettumisen tärkeyden kehitysvammatyössä. Asettautuessamme kehitysvammaisten ihmisten asemaan näemme tilanteen, missä he elävät ja voimme näin pohtia, mitä toivoisimme itse tässä tilanteessa toimittavan (Latvus ym. 2007, 145.)

Terveydenhuollon ammattiryhmien eettiset ohjeet perustuvat yhteisiin arvoihin. Arvoista keskeisimpänä nousevat esiin ihmisarvon- ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, ihmiselämän suojeleminen ja terveyden edistäminen (ETENE 2001.)

Opinnäytetyötä tehdessä olemme ottaneet huomioon yhteistyökumppanimme arvot ja eettiset periaatteet; ihmisarvo, vastuullisuus, oikeudenmukaisuus sekä uusiutumiskyky ja avoimuus. Yhteisten arvojen ja eettisten periaatteiden lisäksi kehitysvammahuollon toimintaperiaatteet; asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys, itsemääräämisoikeus ja osallisuus.

Tutkimuksen eettisyys on osa opinnäytetyötä. Tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin suunnittelusta raportointiin liittyy eettisiä kysymyksiä. Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen pohjautuu hyvän tieteellisen toimintatavan noudattamiseen. Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu epärehellisyyden välttäminen kaikissa tutkimuksen osavaiheissa. Vastuu tutkimusetiikan noudattamisesta on opinnäytetyön tekijällä. Vastuu on myös ryhmällä, joka on osallistunut työn toteuttamiseen. Vain tieteellisen käytännön mukaan rakennettu opinnäytetyö on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava (TENK 2012, 3-5.) Tätä samaa ohjeistusta voi käyttää toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyön aiheen valinnassa olemme ottaneet huomioon aiheen sensitiivisyyden, luotettavuuden ja eettisyyden, jotka liittyvät tiiviisti toisiinsa. Argumentoinnissa tulee kyetä ilmaisemaan tiedon varmuusaste ja pystyä perustelemaan tekemänsä valinnat. Käsitteiden määrittely ja käyttö tuovat opinnäytetyöhömmä myös tutkimuksellista näkökulmaa. Opinnäytetyön raportoinnissa on kuvattu opinnäytetyöprosessia tapahtumien mukaan. Lainattu ja lähteeksi merkitty tieto tuo opinnäytetyöhön teoreettisen viitekehyksen sekä luo vankan tietopohjan työlle. Käytetyt lähteet opinnäytetyössä on arvioitu kriittisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 101–123.)

Asiakaslähtöisyys on keskeisimmistä periaatteista sosiaali- ja terveydenhuoltoalan töissä. Siihen kuuluu uusien asiakkaiden tarpeita vastaavien menettely- ja toimintatapojen kehittäminen (Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet 2017.) Opinnäytetyössä tämä

on toiminut eettisenä periaatteenamme. Opinnäytetyössä syntynyt opas mahdollistaa uusien työtapojen kehittämisen PPSHP kehitysvammahuollon tulosalueella. Opas on tehty toimeksiantajamme ohjeiden mukaan palvelemaan ja tukemaan kehitysvammaisten ihmisten arkea sekä heidän mielen hyvinvointiaan.

Eettisyys suhteessa yhteistyökumppaniin näkyy opinnäytetyössä siten, että opinnäytetyön tuotteistamisosiossa sekä raportoinnissa noudatetaan yhteistyökumppanin ohjeistuksia ja toiveita. Opinnäytetyölle on myönnetty asianmukaiset luvat. Aiheeseen liittyvien ohjausryhmien asiantuntijoiden mielipiteitä on kuunneltu opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja viimeistelyn jokaisessa vaiheessa. Yhteistyökumppaneiden edustajien ja hoitohenkilökunnan väliarvioinnit on huomioitu materiaalissa. Tehdyt muokkaukset oppaaseen kuuluvat eettiseen vastuuseen suhteessa yhteistyökumppaniin.

Opinnäytetyön eri vaiheissa tulee noudattaa sosiaali- ja terveysalan sekä diakoniatyön eettisiä ohjeita, kuten myös oppilaitoksen ohjeistuksia. Opinnäytetyön eettisyys suhteessa lukijoihin tulee näkyviin siinä, että opinnäytetyön vaiheet, rajaukset ja perustelut on tuotu esiin tarkasti ja totuudenmukaisesti. Tämän perusteella opinnäytetyön lukijat voivat tehdä omat johtopäätöksensä opinnäytetyön eettisyydestä ja merkityksestä.

Sosiaali- ja terveysalan tuotteita koskevat tekijänoikeuskysymykset ja osaamisen suojaaminen, johon liittyy eettisyys. Erityisosaamisen suojaaminen on yritykselle tärkeä kilpailu keino, joka vaatii asiantuntijuutta, aikaa ja rahaa. Tuotteen tekijänoikeussuoja syntyy ilman erillistä hakemusta ja on voimassa siihen asti, kunnes tekijän kuolemasta on 70 vuotta (Jämsä, Manninen 2000, 99). Tekijänoikeus voidaan luovuttaa joko kokonaan tai osittain. Tekijänoikeus suojaa tuotteen. Ilman tekijänoikeutta ei voi muuttaa tuotetta tai luovuttaa sitä toiselle. Työsuhteessa toteuttaviin opinnäytetöihin työnantaja ja työntekijä voivat sopia käyttöoikeuden työntekijän tuottamiin töihin (Tekijänoikeuslaki 1961; Vilka, Airaksinen 2003, 163.)

Yhteistyökumppanin kanssa on solmittu opinnäytetyösopimus elokuussa 2017 ja tutkimuslupa on haettu samanaikaisesti. Oivamieli.fi- palvelun kehittäjiltä Suomen Mielenterveysseuran, Jyväskylän yliopiston ja Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy sekä Headsted Oy:ltä on haettu lupa käyttää Oivamieli.fi- palvelun harjoituksia selkokielitettynä oppaassa, joiden alkuperäiset tekijät ovat Jyväskylän yliopisto ja VTT.

5.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Työn eettisyys ja luotettavuus liittyvät usein toisiinsa (Viskari 2009, 106).

Tutkimustoimintaa tehtäessä tulee jokaisessa työvaiheessa arvioida ja pohtia työn luotettavuutta. Luotettavuuden arviointia tehdään koko työprosessin ajan suhteessa teoriaan, analyysiin, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin (Vilkkä 2015, 199.) Luotettavuus edellyttää opinnäytetyöntekijöiltä kriittistä asennetta, joka on tärkein lähtökohta tieteellisessä työskentelyssä. Kriittisellä asenteella tarkoitetaan tutkimuksellisia valintoja, joita reflektoidaan perusteellisesti koko prosessin ajan (Pohjola 2003, 59.) Tutkimustoiminnan luotettavuutta lisää tässä opinnäytetyössä pitämämme tutkimuspäiväkirja.

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia tietolähteitä ja lähdekritiikkiä (Vilkkä 2015, 41–42). Oppaiden kohdalla lähdekritiikki on tärkeässä asemassa opinnäytetyötä. Tuotteen tekijän on mietittävä, mistä oppaassa käytetyt tiedot on hankittu ja miten tietojen oikeellisuus sekä luotettavuus varmistetaan (Vilkkä ym. 2003, 53.) Opinnäytetyöprosessin aikana on käytetty ja hyödynnetty monipuolisesti kirkon-, sosiaali- ja terveydenhuoltoalan kirjallisuutta sekä uusimpia tutkimuksia. Luotettavuutta lisää opinnäytetyössä se, että opas testattiin ennen varsinaista viimeistelyä. Opinnäytteen luotettavuutta ja eettisyyttä on pohdittu suunnitteluvaiheesta alkaen. Opinnäytetyön aihe on tullut yhteistyökumppanilta. Asiakasanalyysin yhteydessä haastateltiin eri ammattiryhmien edustajia opinnäytetyön tarpeesta. Työyhteisön tarpeita opinnäytetyölle on selvitetty keskustelemalla heidän kanssaan aiheesta ja useita eri näkökulmia hyväksi käyttäen. Opinnäytetyön vaiheet on raportoitu ja välitetty ohjausryhmälle.

Opinnäytetyön viitekehyksen rajaukset ja perustelut on raportoitu sekä niistä on keskusteltu ohjausryhmän kanssa. Teoreettisen viitekehyksen aihevalinnoissa ja rajauksissa on otettu huomioon ajankohtaisuus sekä opinnäytetyön kohderyhmä. Oppaan sisällöstä, selkokieliisyydestä ja visuaalisesta ilmeestä on keskusteltu ohjausryhmän moniammatillisen työryhmän kanssa.

LÄHTEET

- Diakoniatyöntekijöiden Liitto Ry (2017). Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Viitattu 22.11.2016 <https://www.dtl.fi/ammattilliset-asiat/suosituksset-ja-ohjeet.html>
- ETENE 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 12.6.2018. tene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu+1+Terveysthuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468
- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki 2014: Kirjapaja.
- Gothóni, Raili; Jantunen, Eila 2010. Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä. Diakin julkaisu A Tutkimuksia 25. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140757/A_25_ISBN_9789524930895.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Grawe, Klaus; Donati, Ruth & Bermauer, Friederike 1994. Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. 3, uusintapainatus. Hogrefe, Psykologian julkaisija 1994.
- Eriksson, Katie 2003. Diakonian erityisyys hoitotyössä. Teoksessa Lahtinen, Mikko & Toikkanen, Tuulikki (toim.) 2003. Anno Domini. Diakoniatieteen vuosikirja. Vammala: Kirjapaino.
- Hakkarainen, Katja 2014. Erityispiirteitä kehitysvammaisten hoitotyössä. Kandidaatintutkielma. Turun Yliopisto. Viitattu 27.5.2018. http://lastenneurologianhoitajat.yhdistysavain.fi/@Bin/152419/Hakkarainen+Katja+2014_Kehitysvammaisen+hoitoty%C3%B6n+erityispiirteet.pdf

- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki. Edita.
- Huhta, Ilkka; Malkavaara, Mikko 2005. Suomen Kirkon Sisälähetysseuran historia. Vuodet 1940-2004. Helsinki: Kirkkopalvelut.
- Hongisto, Virpi; Repo, Anne; Björkman, Pia 2006. Mieli myllertää – opas kehitysvammaisen ihmisen mielenterveyden tukemiseen Tampere : Kehitysvammaisten Tukiliitto Ry. Viitattu 19.5.2018.
https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/10/mieli_myllertaa_opas.pdf
- Jämsä, Kaisa; Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Järvenpää, Erja-Leena 2018. Käyttäytymisanalyysi ja kognitiivinen käyttäytymisterapia. Viitattu 28.5.2018
<http://taydennyskoulutus.uta.fi/2018/03/tulossa-kognitiivisen-kayttaytymisterapian-psykoterapeuttikoulutus-2018-2022-70-op-turku/>
- Kaila, Eva 2007. Kehitysvammaisen ihmisen uskonelämän tukeminen hoitotyön arjessa. Teoksessa Anja Räisänen, Markus Kaski & Marna Lehmusjoja (toim.) Haasteellinen kehitysvamma-ala. Näkökulmia ammatilliseen osaamiseen. Kamu-projektin artikkelikokoelma. Helsinki: Helsingin Diakonissalaitos.
- Kaski, Markus; Manninen, Anja; Pihko, Helena 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaski, Markus; Manninen, Anja; Mölsä, Pekka & Pihko, Helena 2002. Kehitysvammaisuus 1-2. painos. Helsinki: Wsoy.
- Kettunen, Paavo 2013. Auttava kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsinki 2013: Kirjapaja

Kiiski, Jouko 2009. Sielunhoito. Edita Prima. Helsinki 2009

Koskentausta, Terhi; Westerinen, Hannu 2016. Kehitysvammaiset lapset ja nuoret.

Teoksessa: Kumpulainen, Kirsti; Aronen, Eeva; Ebeling, Hanna; Laukkanen, Eila; Marttunen, Mauri; Puura, Kaija; Sourander, Andre 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos, 2016. Helsinki. Kustannus Oy Duodemic.

Koskentausta, Terhi 2008. Kehitysvammaisten psyykkiset oireet selvitettävä moni

ammattillisesti. *Suomen Lääkärilehti* 2008 (42) vsk 63, 3533–3540. Viitattu 12.4.2018.

[http://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Kehitysvammapsykiatria/Kehitysvammaisen % 20psyykk % 20oireet % 20selvitett % C3 % A4v % C3 % A4 % 20Koskentausta % 20SLL % 202008.pdf](http://www.eteva.fi/Global/Tiedostot/Eteva/Kehitysvammapsykiatria/Kehitysvammaisen%20psyykk%20oireet%20selvitett%C3%A4v%C3%A4%20Koskentausta%20SLL%202008.pdf)

Kuhanen, Carita. Oittinen, Pirkko. Kanerva, Anne. Seuri, Tarja & Schubert, Carla

2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kupari, Kaisa 2007. Diskurssianalyttinen tutkimus kehitysvammaisten henkilöiden

haastavaa käyttäytymistä koskevista lehtiartikkeleista. Haastavasti käyttäytyvän kehitysvammaisen hoidollinen kohtaaminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Erityispedagogiikan laitos. Pro gradu – tutkielma. PDF-tiedosto. Viitattu 24.3.2018. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18347/URN_NBN_fi_jyu-200801201071.pdf?sequence=1

Kyngäs, Helvi; Kääriäinen, Maria; Poskiparta, Marita; Johansson, Kirsi; Hirvonen, Eila;

Renfors, Timo 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kärpäniemi, Raija 2008. Sairaanhoidtaja ja hengelliset kysymykset kuolevan hoidossa.

Teoksessa Grönlund, Elina; Anttonen, Marja Sisko; Lehtomäki, Susanna & Agge, Eva (toim.) 2008. Sairaanhoidtaja ja kuolevan hoito. Helsinki: Suomen sairaanhoidtajaliitto.

- Kääriäinen, Maria 2007. Potilasohjauksen laatu: hypoteettisen mallin kehittäminen. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 13.6.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514284984.pdf>
- Laarni, Jari 2002. Tekstin graafisen ulkoasun vaikutus lukemisen tehokkuuteen. Riitta Brusilan toimittamassa teoksessa Typografia. Kieltä vai visuaalisuutta. WSOY.
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977/519, 23.6.1977. Viitattu 21.3.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>
- Laki tekijänoikeudesta 1961/404, 8.7.1961. Viitattu 27.9.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>
- Latvus, Kari; Elenius, Antti 2007. Auttamisen teologia. Helsinki: Kirjapaja.
- Leskelä, Leelaura; Hannu Virtanen 2006. Selkokielen ABC. Teoksessa: Leelaura Leskelä; Hannu Virtanen (toim.) Toisin sanoen. Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Myllylä, Marjatta 2004. Diakonisen hoitotyön mallin rakentaminen. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveystieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 6.10.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514273567.pdf>
- Myllylä, Marjatta 2002. Kohti diakonisen hoitotyön-käsitettä. Teoksessa Lahtinen, Mikko & Toikkanen, Tuulikki (toim.) 2002. Anno Domini. Diakoniatieteen vuosikirja. Tampere: Tammer-Paino.
- Onnismaa, Jussi 2007. Ohjaus ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki. Gaudeamus Oy.

Pennisi, Lisa A.; Gunawan, Yenti; Major, Annabel Lee & Winder, Alexis 2011. How to create an effective brochure. University of Nebraska-Lincoln. Viitattu 13.6.2018.

<http://extensionpublications.unl.edu/assets/pdf/g2028.pdf>.

Pesonen, Soili; Tarvainen, Juha 2001. Julkaisun tekeminen. Julkaisuntekijän peruskirja. Docendo Gummerus. Kirjapaino Oy.

Pihko, Helena; Haataja, Leena; Rantala, Heikki 2014. Lastenneurologia. 1. painos. 2014. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Pohjola, Anneli 2003. Tutkijan eettiset sitoumukset. Teoksessa Anneli Pohjola (toim.) Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 47. Rovaniemi. Lapin Yliopistopaino, 53–68.

Pohjalainen, Terttu 2005. Diakoninen hoitotyö. Teoksessa Lahtinen, Mikko & Toikkanen, Tuulikki (toim.) 2005. Anno Domini. Diakoniatieteen vuosikirja. Vammala; Kirjapaino.

PPSHP henkilöstökertomus 2017. Viitattu 30.9.2018.

https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Esittely/PPSHPn_henkil%C3%B6st%C3%B6kertomus_2017.pdf

PPSHP kehitysvammahuolto 2017. Potilaille ja läheisille. Viitattu 9.2.2017.

<https://www.ppsHP.fi> > POTILAILLE JA LÄHEISILLE > Poliklinikat ja osastot

Puuska, Karolina 2012. Lähiyhteisöissä tehtävä työ. Teoksessa: Gothóni, Raili; Helosvuori, Riitta; Kuusimäki, Kalle; Puuska, Karolina. 2012. Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö. Kustannus - Osakeyhtiö Kotimaa. Helsinki 2012. Kirjapaja.

Raamattu. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksessa vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.

Rauhala, Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki 2005: Yliopistopaino.

Rouvinen-Wilenius, P 2012. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystieteisto.

Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden edistämisen keskus ry. Viitattu 13.6.2018.

Rättyä, Lea 2009. Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena

yhteiskunnallisessa murroksessa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 178. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Kuopion yliopisto. Viitattu 3.4.2018. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1309-7/urn_isbn_978-951-27-1309-7.pdf

Sainio, Ari 2000. Selkokieli Suomessa. Teoksessa A. Sainio (toim.) Teksti, joka rakastaa lukijaansa. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy.

Selkokeskus 2018. Selkokielen strategia. Viitattu 18.6.2018.

<https://selkokeskus.fi/selkokeskus/strategia/>

Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet 2017. Viitattu 12.6.2018. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Suomen Mielenterveysseura i.a. Mitä mielenterveys on?. Viitattu 18.5.2018.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Söderlund, L 2005. Asiantuntija visuaalista. Teoksessa Karhu, M., Salo-Lee, L., Sipilä, J., Selänne, M., Söderlund, L., Uimonen, T., Yli-Kokko, P. Asiantuntija viestii -ajatuksesta vaikutukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.9.2017.

http://www.etiikanpaivat.fi/sites/etiikanpaiva.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 18.5.2018.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Toikkanen, R 2003. Tyylikäs julkaisu. Painotyön ja verkkosivujen suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Torkkola, Sinikka, Heikkinen, Helena, Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomisto, Martti; Lappalainen, Raimo 2015. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa Huttunen, M.; Kalska, H. (toim.) Psykoterapiat. 3., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Trygg, Boel 2005. Graafinen kommunikointi. Esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi; Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Juva: WSOY.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos, 2015. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, Hanna; Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, H. (toim.) 2002. Selko-opas. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Viskari, Sinikka 2009. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Opas kirjoittamiseen ja seminaarityöskentelyyn. Tampere: Tampereen yliopisto

Wizowski, Lindsay, Harper, Theresa & Hutchings, Tracy 2002-2008. Writing health information for patients and families. Hamilton Health Sciences. Viitattu 13.6.2018. http://hamiltonhealthsciences.ca/workfiles/PATIENT_ED/Writing_HI_Edition4.pdf

Yeung, Anne Birgitta 2007. Diakonia ristipaineiden aallokossa? Diakonian työnäkyjä ja suhde hyvinvointivaltioon. *Diakonia tutkimuksen aikakauskirja* 1/2007. Viitattu 4.4.2018. http://dts.fi/dokumentit/diakonia1_07%5B1%5D.pdf

LIITTEET

LIITE 1. Opinnäytetyön tarkennettu aikataulu

1/2016 Opinnäytetyö aiheen työstäminen

9/2016 Puhelu yhteistyökumppanille; PPSHP Kehitysvammahuollon tulosalueen sosiaalijohtaja, kehittämistarpeen havaitseminen

11/2016 Sähköpostikeskustelu PPSHP Kehitysvammahuollon tulosalueen sosiaalijohtajan kanssa, kehittämistarpeen tunnistaminen

1/2017 Aiheanalyysi PPSHP Kehitysvammahuollon työelämäedustajan kanssa; tuotteen suunnittelu ja viitekehys, prosessia vetää ohjaaja

5/2017 Ideapaperi hyväksytty ohjaavien opettajien ja ohjausryhmän puolesta, teoreettinen viitekehys

8/2017 Ohjausryhmän kokoontuminen PPSHP kehitysvammahuollon tulosalueella; sopimuksen ja tutkimusluvan allekirjoitus

8-10/17 Aiheeseen perehtyminen, aineiston valinta ja teoriaosuuden kirjoittaminen; asiakasanalyysin ja asiakasprofiilin laadinta, sidosryhmien kuuleminen, kustannusten huomiointi, tuotteen laatu

10/17 Opinnäytetyön suunnitelman esitys Diak Oulu

10/17 Oppaan ensiversion esittäminen PPSHP kehitysvammahuollon ohjausryhmälle; oppaan arviointi työelämälähtöisesti

10–11/17 Oppaan muutostyöt ja muokkaus

12/17 Opinnäytetyön suunnitelman hyväksyntä

2-3/2018 Oppaan palautus PPSHP ohjausryhmälle ja yhteistyökumppaneille arvioitavaksi; koekäyttö ja muutostyöt

3-4/2018 Opinnäytetyön tekoa, toiminta vertaisopponenttina

4/2018 Palvelukoti tunnit PPSHP kehitysvammahuollon tuloyksiköissä ja sosiaalijohtajan tapaaminen; muutostyöt, jakelun suunnittelu ja toteutus

5/ 2018 Oivamieli.fi- palvelun kehittäjiltä Suomen Mielenterveysseuran, Jyväskylän yliopiston ja Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy sekä Headsted Oy:ltä haettu lupa käyttää Oivamieli.fi- palvelun harjoituksia selkokielitettynä oppaassa, joiden alkuperäiset tekijät ovat Jyväskylän yliopisto ja VTT.

5/ 2018 Opas PPSHP tietoverkkoon

5/2018 Opinnäytetyön käsikirjoituksen esittäminen ja vertaisopponenttina toimiminen

9/18 Opinnäytetyö etenee esitarkastukseen

9/2018 Osallistuminen kypsyyskokeeseen

10–12/2018 Opinnäytetyön julkistaminen

LIITE 2. Yhdessä onnistumme – opas

Yhdessä onnistumme



Lähde: .PrestigeBehavioralGroup

**Opas selkokielellä käyttäytymisanalyysiin,
hoitomenetelmiin ja Oiva harjoituksiin.**

Yhdessä tekemällä

Tämä selkokielen opas kertoo sinulle käyttäytymisanalyttisistä terapeutoista, hoitomenetelmistä ja Oiva-harjoituksista.

Saat tietoa siitä, mitä käyttäytymisanalyysi on ja millaisia hoitomenetelmiä sisältyy käyttäytymisanalyysiin. Opas kertoo Oiva-harjoituksista, jotka kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja.

Voit käydä opasta läpi itse tai esimerkiksi ohjaajan tai läheisen ihmisen kanssa. Tämä opas auttaa sinua hahmottamaan omaa elämääsi ja tukee vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Opasta voi käyttää erilaisissa ryhmissä, joissa harjoitellaan mielen ja vartalon hyvinvoinnin taitoja.



Lähde: .PrestigeBehavioralGroup

LINKIT:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

<https://www.ppsHP.fi/Toimipaikat/Kehitysvammahuolto/Pages/default.aspx>

Sisältö

Mitä käyttäytymisanalyysi tarkoittaa?	39
Mitä hyväksymis- ja omistautumisterapia tarkoittaa?	40
Mitä dialektinen käyttäytymisterapia tarkoittaa?	41
Mitä Oiva harjoitukset ovat?	42
Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?	43
Tietoinen istuminen	44
Yhteydessä ääniin	45
Mitä havainnointi tarkoittaa?	46
Linnunpesä	47
Lehdet vedessä	48
Terrieriajatukset	49
Mitä hyväksyntä tarkoittaa?	50
Hillomunkit	51
Rikkinäinen automaatti	52
Myötätuntoinen käsi	53
Ilot elämässäsi	54
Aseta tavoite	55
Tietoinen kuunteleminen	56
Kehosi hyvät puolet	57
Päiväkirja	58

Mitä käyttäytymisanalyysi tarkoittaa?

Käyttäytymisanalyysi on tiedettä. Sitä voidaan soveltaa ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan.

Käyttäytymisanalyysin kautta yritetään ymmärtää ihmisen käyttäytymistä. Miksi sinä käyttäydyt tietyssä ympäristössä niin kuin sinä käyttäydyt?

Käyttäytymisanalyysissä yhdistyy tieto ja käytäntö. Se antaa työkaluja ymmärtää ja vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen.

Taitovalmennus-työskentely on käyttäytymisanalyysissä keskeistä. Taitoja harjoitellaan yksin ja ryhmissä. Sinun tilanteesi arvioidaan, jonka jälkeen harjoitellaan taitoja. Palvelukodeilla tapahtuvan harjoittelun lisäksi terapeutit harjoittelevat kanssasi.

Taitovalmennus-työskentelyllä on tavoite. Se tähtää sinun elämänhallinnan taitojesi lisääntymiseen ja elämänlaadun kohentumiseen sekä sen ylläpitoon. Taitovalmennuksessa korostetaan sinun vahvoja taitojasi ja kykyjäsi. Näiden kautta vahvistetaan heikompia osa-alueita.

Taitovalmennus kestää pitkään. Jonka aikana tuen tarve vaihtelee. Palvelukodin hoitajat ja terapeutit tukevat sinua sekä auttavat tässä työssä.



Mitä hyväksymis- ja omistautumisterapia tarkoittaa?

Hyväksymis- ja omistautumisterapia kuuluu käyttäytymisanalyttisiin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian muotoihin. Terapian suomenkielinen lyhenne on HOT.

Hoitomuodon tavoitteena on edistää sinun arvojesi mukaista elämää ja henkistä joustavuutta. Elämä on hyvää ja siihen kuuluu vaikeita sekä pelottavia asioita. Nämä asiat ovat tavallisia vaikean tilanteen jälkeen. Kun aikaa kuluu tarpeeksi, paha mieli menee ohi.

Henkinen joustavuus tarkoittaa, että olet tässä hetkessä nyt. Sinä tiedät mitä mielessäsi ja kehossasi tapahtuu. Henkinen joustavuus tulee esiin avoimuutena tapahtumille, joita et voi muuttaa.

Hyväksymis- ja omistautumisterapian päämenetelmiä ovat harjoitukset ja vertauskuvat. Harjoitusten tavoitteena on opettaa sinulle taitoja, joita kutsutaan tietoisuustaidoiksi. Tietoisuustaidot auttavat sinua keskittymään tähän hetkeen. Niiden avulla voit oppia huomaamaan ajatukset ajatuksina ja tunteet tunteina. Vertauskuvat auttavat huomaamaan, miten ikävien ajatusten kanssa voi tulla toimeen.



Mitä dialektinen käyttäytymisterapia tarkoittaa?

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on tiedollisen terapian sovellus. Terapia perustuu biososiaaliseen oletukseen. Tämän oletuksen mukaan tunteiden hallinnan vaikeuksille altistavat sekä biologiset herkkyydet että ympäristötekijät.

Terapiassa yhdistetään erilaisia hoitomuotoja, kuten tietoisuustaito-harjoituksia, koulutuksellista terapiaa ja tunnesäätelyn harjoituksia. Terapiassa keskitytään tähän hetkeen ja ympäristöön missä sinä elät. Sinun käytöksessäsi on asioita, johon muutosta hoidolla haetaan. Dialektinen käyttäytymisterapia soveltuu kaikenikäisille ihmisille.

Sinun hoidossasi käytetään kognitiivis-behavioraalista menetelmää. Tavoitteena terapiassa on sinun tunne-elämäsi vakauttaminen ja mielialan kohentuminen.

Terapiassa yhdistetään yksilö- ja ryhmämuotoisia terapioiden sekä taitovalmennusta.



Mitä Oiva harjoitukset ovat?

Oiva harjoitukset perustuvat arvo-, hyväksyntä- ja tietoisien läsnäolon menetelmiin.

Harjoitukset ovat toiminnallisia ja pohdittavia tehtäviä. Harjoituksia voi tehdä lukemalla tai kuuntelemalla. Oiva harjoituksia löytyy internetistä ja ne ovat helposti saatavilla. Harjoitusten kesto vaihtelee.

Harjoituksia kannattaa tehdä päivittäin tai ainakin useamman kerran viikossa. Harjoitusten sopiva määrä päivää kohden on 1-3, mutta sinä voit tehdä enemmänkin, jos haluat.

Oivamieli.fi-palvelun kehittäjät ovat Suomen Mielenterveysseura, Jyväskylän yliopisto ja Teknologian tutkimuskeskus VTT Oy ja Headsted Oy. Tämän oppaan harjoitukset on selkokielistetty Oivamieli.fi-palvelun harjoituksista, joiden alkuperäiset tekijät ovat Jyväskylän yliopisto ja VTT.



Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?

Keskity siihen mitä teet. Ole läsnä tässä hetkessä.

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että olet keskittynyt ja tietoinen siitä asiasta. Mitä juuri tällä hetkellä tapahtuu sinun sisälläsi ja ympäristössäsi?

Sinä voit harjoitella tietoisuustaitoja keskittymällä siihen, mitä teet, mitä näet ja koet ympärilläsi.

Tietoisuustaidoista on apua masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä.

HARJOITUS

Hengityksen seurantaharjoitus

- Istu tuolissa mukavassa asennossa ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseen.
- Tunne kuinka ilma virtaa nenästäsi sisään ja ulos. Tunne kuinka keuhkot vuoroin laajenevat ja vuoroin supistuvat.
- Tunne vatsan liikkeet hengityksen tahdissa. Anna itsellesi lupa rentoutua.
- Huomaa kuinka hengitys kulkee vartalossasi.
- Kun huomaat ajatusten poistuneen hengityksen seurannasta, pane se vain merkille ja tuo ajatukset takaisin sekä jatka hengityksesi seuraamista.
- Jatka harjoitusta niin pitkään kuin tuntuu hyvältä.

POHDINTA

Miltä harjoitus tuntui? Millaisissa tilanteissa voisit tehdä harjoituksen?

Harjoittele rauhallista hengitystä muutama kerta päivässä esimerkiksi ennen nukkumaan menoa.

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan.

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

- Stressinhallinta
- Rentoutuminen

Tietoinen istuminen

Harjoituksen tavoite on opettaa keskittymistä ja tietoista läsnäoloa. Harjoitus kestää 3-5 minuuttia. Voit tehdä harjoituksen missä ja milloin vain. Lue harjoitus ennen kuin teet sen

Tietoisuustaidoista on apua masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä.

HARJOITUS

Tietoinen istuminen -harjoitus

- Istu lattialla tai tuolin reunalla ryhdikkäässä asennossa.
- Keskitä ajatuksesi hengityksen kulkuun. Hengitä sisään ja ulos.
- Keskitä ajatuksesi muihin kehon tuntemuksiin. Mieti nyt, mitä tuntemuksia sinulla on kehon eri osissa. Tunnetko jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä.

Laita tuntemukset merkille. Tunne ne sellaisena kuin ne ovat vaikuttamatta niihin mitenkään.

- Jos huomaat, että keskittymisesi on siirtynyt muualle, tuo ne takaisin hengitykseen. Jatka näin muutaman minuutin ajan.

POHDINTA

Tietoisuus on tie muutokseen. Kun tulet tietoiseksi jostakin, se ei voi pysyä enää samanlaisena. Yhdistä tietoisuutta pieniin muutoksiin käytöksessäsi. Millaisiin muutoksiin olet valmis?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

-Työelämä

Yhteydessä ääniin

Harjoitus auttaa sinua harjoittelemaan tietoisien läsnäolon taitoa, missä tahansa tilanteessa. Harjoitus kestää 5 minuuttia.

Tietoisuustaidoista on apua masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä.

HARJOITUS

Yhteydessä ääniin -harjoitus

- Sulje silmät.
- Keskity hengittämään. Vedä ilmaa keuhkoihin, sisään ja ulos. Tunne kuinka ilma virtaa.
- Tunne vatsan ja keuhkojen liikkeitä.
- Siirrä huomio nyt ympärillä oleviin ääniin. Anna äänen tulla korviisi. Anna huomion liikkua äänistä toiseen.
- Ole hiljaa ja kuuntele ääniä.
- Lopeta harjoitus avaamalla silmäsi ja liikuttelemalla itseäsi.

POHDINTA

Miltä harjoitus tuntui? Äänien tarkkailu on mahdollista kaikkialla missä liikut. Joskus ärsyttävistä äänistä voi tulla kiinnostavia, kun niihin keskittyy!

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

– Ympäristö ja luonto



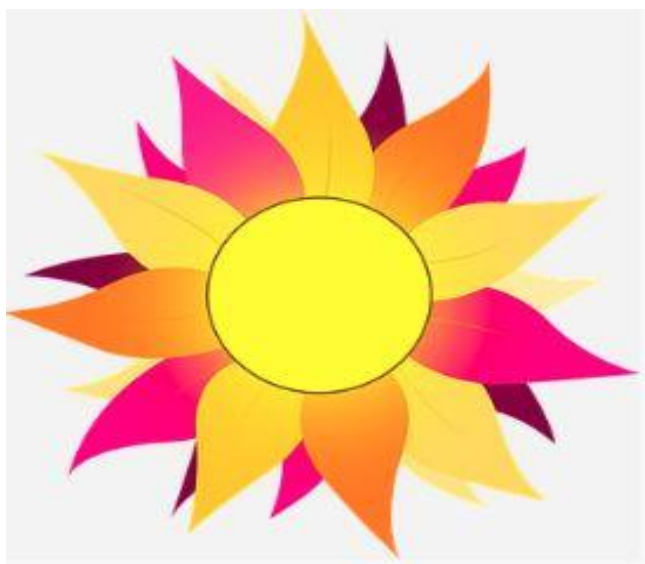
Mitä havainnointi tarkoittaa?

Ajatukset ja tunteet ovat eri asia kuin sinä itse.

Meidän ihmisten mieli selittää asioita, jotka eivät ole totta. ”Minulla ei ole ystäviä, koska kukaan ei pidä minusta”. Me ihmiset otamme nämä asiat totena ja uskomme niihin.

Havainnointi-osion harjoitusten avulla voit oppia ottamaan etäisyyttä mielen tuottamiin tarinoihin. Entäpä, jos sinä et olekaan niin kuin ajatukset, vaan sinulla on ajatuksia?

Tietoisuustaidot rauhoittavat mieltäsi. Harjoittelu alentaa stressiä, auttaa tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä.



Linnunpesä

Harjoitus auttaa sinua huomaamaan, kuinka ajatukset tulevat ja menevät. Harjoitus kestää 2 minuuttia. Harjoituksesta on äänite oivamieli.fi sivuilla. Kuuntele äänite tai lue harjoitus ennen kuin teet sen.

Havainnoinnin harjoittelu auttaa sinua rauhoittumaan. Se selkeyttää ajatuksiasi, kun mieli käy ylikiirroksilla.

HARJOITUS

Linnunpesä -harjoitus

- Minulla on pihalla linnunpönttö. Siellä on välillä lintuja ja pesätarvikkeita. Usein se on tyhjä. Koko ajan se on kuitenkin linnunpönttö.
- Linnunpönttö, johon linnut saavat tulla asumaan tai yöksi nukkumaan, tai vain suojaan sateelta.
- Minä olen vähän niin kuin tuo linnunpönttö pihallani. Minun päässäni on tilaa ajatuksille ja tunteille. Koko ajan olen sama minä, mutta minun ajatukseni ja tunteeni vaihtuvat. Ajatukseni vaihtuvat samalla tavalla, kuin linnut linnunpönttössä.
- Linnunpönttössä on aukko, josta lintu voi lentää pois ja tulla sisään. Samalla tavalla minun pitää päästää ajatukset tulemaan ja menemään päässäni. Jos pöntön aukkoon laittaa oven, eivät linnut pääse sisään ja ulos.
- Minä haluan olla linnunpönttö, joka rakastaa kaikkia lintuja, jotka siellä käyvät.

POHDINTA

Mitä ajattelet harjoituksesta?
Näetkö ajatukset nyt eri tavalla?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan



Lehdet vedessä

Harjoitus auttaa huomaamaan, kuinka ajatukset tulevat ja menevät. Harjoitus kestää 5 minuuttia. Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin.

Havainnoinnin harjoittelu auttaa sinua rauhoittumaan. Se selkeyttää ajatuksiasi, kun mieli käy ylikierroksilla.

HARJOITUS

Lehdet vedessä -harjoitus

- Laita silmät kiinni.
- Kuvittele mieleesi virtaava vesi. Vesi virtaa kivien yli ja puiden välissä, se laskee alas laaksoon.
- Välillä iso lehti leijailee veteen ja vesi vie sen mukanaan.
- Kuvittele, että istut veden lähellä ja aurinko paistaa. Sinä katsot, kuinka veteen tippuneet lehdet menevät ohitsesi.
- Pane nyt merkille mitä ajattelet. Joka kerta kun huomaat ajatuksen. Kuvittele mielessäsi, että se on kirjoitettu yhteen lehteen. Jos mieleesi tulee sana, kirjoita se lehteen. Mutta jos mieleesi tulee kuva piirrä se lehteen.
- Sinun pitää pysyä veden lähellä ja antaa lehtien mennä. Anna veden valua. Ohi menevissä lehdissä näkyy kirjoittamasi asiat. Jos lehdet katoavat, sinä ajattelet muuta. Huomioi asia. Palaa veden lähelle. Kirjoita se lehdelle ja anna veden viedä lehti.
- Jatka harjoitusta 3 minuutin ajan.

POHDINTA

Huomasitko, kuinka paljon mielessäsi on ajatuksia ja kuvia?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

– Mindfulness



Terrieriajatukset

Harjoituksen tavoite on opettaa huomaamaan ajatukset ja tunteet, jotka arvostelevat sinua. Kun huomaat nämä ajatukset, näet mitä mielessäsi liikkuu ja mitä tunnet. Harjoituksen kesto on 5 minuuttia. Kuuntele äänite oivamieli.fi sivuilta tai lue harjoitus.

Havainnoinnin harjoittelu auttaa sinua rauhoittumaan ahdistavassa tilanteessa. Se selkeyttää ajatuksiasi, kun mieli käy ylikierroksilla.

HARJOITUS

Terrieriajatus -harjoitus

- Terrieriajatukset ovat arvostelevia ajatuksia, jotka eivät jätä rauhaan.
- Ne ovat kuin terrieri-koira, joka tarraa kiinni housunlahkeesta eikä päästä irti. Sinä yrität ravistaa koiran lahkeestasi irti, mutta koiran hampaat ovat tiukassa. Mitä enemmän sinä potkit, sitä tiukemmin terrieri tarraa kiinni. Tällaisia ovat terrieriajatukset. Ne tarttuvat kiinni ajatuksiisi arvostellen ja syyttäen sinua.
- Sinä voit vaikuttaa terrieriajatuksiin. Ensimmäinen askel on, että huomaat ne. Ne loukkaavat sinua sitä vähemmän, kun kiinnität niihin huomiota.

POHDINTA

Onko sinulla terrieriajatuksia?
Käskevätkö ne tekemään asioita?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Mitä hyväksyntä tarkoittaa?

Sinun pitää hyväksyä ajatuksesi ja tunteesi. Ne asiat, mitä et voi muuttaa.

Hyväksyntä tarkoittaa sinun omien tunteidesi ja ajatustesi kohtaamista, vaikka sinä et pitäisi niistä. Ihmisen ei voi estää epämiellyttävien tunteiden tuloa mieleensä, eikä niitä voi poistaa. Sinun tulee olla ystävällinen omien tunteidesi kanssa.

Kyky tunnistaa ja huomata omia tunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Tätä taitoa sinä tarvitset toisten tunteiden huomaamiseen ja keskustellessasi muiden kanssa.

Lisätietoa Mielenterveysseuran
sivuilta.
– Varttuneet



Hillomunkit

Harjoituksen tavoite on huomata kuinka sinulle käy, kun yrität sammuttaa sinnikästä ajatusta. Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin.

Hyväksynnän harjoittelu auttaa sinua tuomaan esiin tunteita, jotka tarvitsevat sanoittamista. Se tarkoittaa kykyä näyttää hyviä tunteita oikein. Mutta kanavoida pahoja tunteita niin, etteivät ne vahingoita ketään

HARJOITUS

Hillomunkit -harjoitus

- Minä kerron sinulle asian, jota en halua sinun ajattelevan.
Muista, älä ajattele sitä.
- Älä ajattele lämpimiä hillomunkkeja. Sinä tiedät, miltä hillomunkit tuoksuvat. Älä ajattele hillomunkin makua, kun haukkaat siitä palasen.
Älä ajattele sitä.
- Lämmin hillo pursuaa munkista ulos. Älä ajattele sitä.
- Sokeria munkissa, sormissa ja suupielissä.
Älä ajattele sitä.
- On tärkeää, että sinä olet ajattelematta sitä.
Pystytkö sinä siihen?

POHDINTA

Mieti, pystytkö olemaan ajattelematta asioita, jotka tuntuvat pahoilta?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

–Tunnetaidon perusteet



Lähde: Reseptivihko

Rikkinäinen automaatti

Harjoituksen tavoite on, että harjoittelet hyväksyvää asennetta itseäsi ja omaa tilannetta kohtaan.

Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin.



Hyväksynnän harjoittelu auttaa sinua tuomaan esiin tunteita, jotka tarvitsevat sanoittamista.

Se tarkoittaa kykyä näyttää hyviä tunteita oikein. Mutta kanavoida pahoja tunteita niin, etteivät ne vahingoita ketään.

HARJOITUS

Rikkinäinen automaatti -harjoitus

- Kuvittele tilanne, että sinua janottaa. Päätät ostaa automaatista pullon vettä. Laitat automaattiin rahaa ja valitset haluamasi vesipullon.
- Kone äänтелеe, mutta haluamaasi pulloa ei tule ulos. Laitat koneeseen lisää rahaa, mutta et vielääkään saa pulloa ulos. Kone on rikki.
- Painat palautusnappia, mutta et saa rahojasi takaisin. Sinä suutut ja tönit sekä lyöt automaattia. Vaikka sinä yrität kuinka, vesipulloa ei tule koneesta ulos. Kone on rikki. Sinun on päätettävä. Kiukutteletko koko päivän automaatin kanssa, vai hyväksytkö tilanteen. Siirryt eteenpäin tekemään mukavampia asioita.

POHDINTA

Voitko sinä tyytyä siihen mitä et voi muuttaa? Mitkä ovat sinun keinosi hyväksyä tilanne?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan.

Lisätietoa Mielenterveyden sivuilta.

-Tunteva ihminen

-Tunteiden ilmaiseminen

Myötätuntoinen käsi

Harjoituksen tavoite on auttaa sinua tuntemaan myötätuntoa itseäsi kohtaan. Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin

HARJOITUS

Myötätuntoinen käsi -harjoitus

- Istu tai makaa lattialla mukavassa asennossa.
- Vedä ilmaa keuhkoihin, sisään ja ulos.
- Ajattele asiaa, joka vaivaa sinua. Muistele mitä tapahtui ja miltä se tuntui?
- Laita nyt toinen kätesi siihen kohtaa vartaloasi, missä tuo tunne tai ajatus vartalossasi tuntuu.
- Ajattele sen olevan hyvin kiltin ihmisen käsi.
- Onko se tunne rinnassa, päässä, niskassa vai vatsassa? Jos et tunne sitä missään kohtaan vartaloasi, aseta käsi rinnallesi. Anna käden olla siinä.
- Tunne käden paino ja lämpö vaatteitasi vasten. Ajattele kuinka vartalosi lepää ja tekee tilaa ajatuksille. Anna huolehtivan käden lämmön siirtyä vartaloosi.
- Käytä molempia käsiä. Laita toinen rinnalle ja toinen vatsalle. Tunne käden lämpö, pidä huolta itsestäsi ja tunne kuinka pidät huolta itsestäsi.

POHDINTA

Miltä käsi tuntui?

Tunsitko lämmön?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

– Myötätunto ja Anteeksiantaminen



Ilot elämässäsi

Ilot elämässäsi harjoituksen tavoite on auttaa sinua huomaamaan iloiset asiat elämässä.

Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin.

Harjoituksen kautta opit näkemään omia arvojasi. Tietoisuus omista arvoista suuntaa katseen kohti omannäköistä elämää. Arvojen tunnistaminen ja kuunteleminen auttaa sinua voimaan hyvin.

HARJOITUS

Ilot elämässä -harjoitus

- Kirjoita paperille lista asioista, jotka tekevät sinut iloiseksi.
- Iloa tuovia asioita elämässä ovat muun muassa musiikin kuuntelu, kävely metsässä, retki mökille tai auringoin paiste.
- Anna iloisten asioiden tulla mieleesi niin kuin vesi, joka virtaa joessa.

POHDINTA

Millaiset asiat tulivat mieleesi?

Etsi tämän päivän ajan iloisia asioita elämästäsi!

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan.



Aseta tavoite

Arvot ovat ihanteita, joita haluaisit elämässäsi olevan. Niitä ovat esimerkiksi koulutus tai oma-asunto. Tavoitteet ovat todellisia ja käytännöllisiä tekoja, joiden kautta pääset arvokkaana pitämäsi asiaan. Harjoitusta varten hae itsellesi kynä ja paperi. Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin.

Harjoituksen avulla opit näkemään omia arvojasi. Tietoisuus omista arvoista suuntaa katseen kohti omannäköistä elämää. Arvojen tunnistaminen ja kuunteleminen auttaa sinua voimaan hyvin.

HARJOITUS

Aseta tavoite -harjoitus

- Tee itsellesi selkeä tavoite.
- Kirjoita se paperille.
- Kysy itseltäsi. Onko tämä tavoite sellainen, jonka haluat saavuttaa?
- Onko tämä tavoite sinun arvojesi mukainen ja pystytkö sen saavuttamaan?
- Kun olet tehnyt tavoitteen. Tee suunnitelma, kuinka tavoitteen saavutat. Laadi aikataulu. Anna itsellesi pieniä tehtäviä, jotta pääset tavoitteeseen.

POHDINTA

Tavoite ja suunnitelma on hyvä säilyttää näkyvällä paikalla, kuten jääkaapin ovesa.

Mikä on se tapa, että sinä muistat tavoitteen?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan.

Tietoinen kuunteleminen

Harjoituksen tavoite on opettaa sinua kuuntelemaan tietoisesti.

Tee harjoitus toisen ihmisen kanssa.

Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lukemalla se ensin.

Harjoituksen avulla opit näkemään omia arvoja. Tietoisuus omista arvoista suuntaa katseen kohti omannäköistä elämää. Arvojen tunnistaminen ja kuunteleminen auttaa sinua voimaan hyvin.

HARJOITUS

Tietoinen kuunteleminen -harjoitus

- Keskity hengittämään.
Hengitä sisään ja ulos.
- Hengittäminen auttaa sinua olemaan läsnä toisen ihmisen kanssa.
Kun toinen puhuu, kuuntele.
- Katso puhujaa.
Kuule mitä hän sanoo.
- Kuuntele.
- Älä puhu yhtä aikaa.
- Älä anna huomion kiinnittyä muualle.
- Huomaa asia, mutta palaa kuuntelemaan.
Kuuntele.

POHDINTA

Toisen ihmisen kanssa keskusteleminen on tärkeää.

Kuunteletko sinä mitä ihmiset sanovat?

Kuunnellaanko sinua?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan

Lisätietoa Mielenterveysseuran sivuilta.

-Perhesuhteet

-Lapsiperheet

-Työsuhteet

-Yhteisö- ja lapsiperheet

Kehosi hyvät puolet

Harjoituksen tavoite on auttaa sinua hyväksymään vartalosi sellaisena kuin se on. Harjoitusta varten sinä tarvitset peilin ja henkilökohtaisen tilan. Tee harjoitus kuuntelemalla äänite oivamieli.fi sivulta tai lue harjoitus ensin.

Tunteva keho harjoitus auttaa sinua tutustumaan itseesi. Harjoitus vahvistaa itsetuntoa ja auttaa pohtimaan omaa käsitystä itsestä ja vartalosta totuudenmukaisesti.

HARJOITUS

Kehosi hyvät puolet -harjoitus

- Anna viisi minuuttia aikaa vartalosi hyvälle asioille.
- Seiso peilin edessä. Sano ääneen viisi asiaa, joista pidät vartalossasi. Aloita päästä ja etene varpasiin. Käy läpi kokovartalosi.
- Kun sinä hyväksyt oman vartalosi. Sinä saat varmuutta omaan elämääsi.
- Jos mieleen tulee asioita, joista et pidä. Huomaa ne. Anna niiden mennä.
- Mieti niitä asioita, joista pidät

POHDINTA

Mitä hyviä asioita löysit vartalostasi?

TEHTÄVÄ

Kirjaa ajatukset päiväkirjaan



Lähde: Graaffinen Suunnittelu Pirjo Uusitalo-Aura

Päiväkirja

Päiväkirja

**Yhdessä onnistumme-oppaan laatijat:**

Keränen Seija
Lehmusvuori Heli

Ohjausryhmä

Ahonen Tapio
Raappana Vuokko

PPSHP kehitysvammahuollon tulosityksikkö
Tahkokankaan palvelukeskus

Kaikki oppaan kuvat ovat googlen kuvapankista