



"LUONNOLLISTA TOIMINTAA"  
Luontopainotteista toimintaa  
aivohalvauskuntoutujille

**Opinnäytetyö**

**Juha Timoskainen**

**Toimintaterapian koulutusohjelma**

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU

**Terveysala, Kuopio**

## **OPINNÄYTETYÖ**

### **Tiivistelmä**

Koulutusohjelma: Toimintaterapian koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Toimintaterapeutti

Työn tekijä: Juha Timoskainen

Työn nimi: ”Luonnollista toimintaa.” Luontopainotteista toimintaa aivohalvauskuntoutujille.

Päiväys: Syksy 2010

Sivumäärä / liitteet: 50 / 3

Ohjaajat: Sirpa Siikonen, Sari Ahonen

Yhteistyötaho: Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuron

Tiivistelmä:

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää luontopainotteiseen toiminnalliseen ryhmään osallistuneiden aivohalvauskuntoutujien kokemuksia toiminnasta. Kuntoutujien kokemusten ja tutkimuksessa esitetyn teorian avulla oli opinnäytetyöllä tarkoituksena tuottaa tietoa, jota voitaisiin hyödyntää toiminnallisia ryhmiä ja sen toimintamuotoja suunniteltaessa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa aineistoa kerättiin toiminnalliseen ryhmään osallistuneilta kuntoutujilta teemahaastattelun avulla. Haastattelu toteutettiin Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa ryhmähaastatteluna. Tähän haastatteluun osallistui neljä (4) luontopainotteiseen toiminnalliseen ryhmään osallistunutta aivohalvauskuntoutujaa.

Tutkimustuloksia käsiteltiin tutkimuksessa teorialähtöisesti viitekehyksistä saatujen käsitteiden avulla. Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement) käsitteet yksilöstä, toiminnasta ja ympäristöstä toimivat runkona tuloksia käsiteltäessä. Voimaantumisteorian (Empowerment) osaprosessien avulla tarkasteltiin tuloksia ja tehtiin johtopäätöksiä voimaantumisen osalta. Tulokset osoittivat, että aivohalvauskuntoutajat kokivat luontopainotteisen toiminnan positiivisena ja virkistävänä. Ympäristön osalta kuntoutajat nostivat esiin yhdessä tekemisen mielekkyyden ja vertaistuen. Myös luontoympäristö koettiin positiivisena asiana. Toiminnoista erityisesti kalastus ja nuotion äärellä oleminen olivat kuntoutujille mielekkäitä. Yksilötasolla luontopainotteisen toiminnan nähtiin mahdollistavan omien rajojen kokeilun eri toimintojen yhteydessä. Yksilön voimaantumisprosessiin on luontopainotteisella ryhmätoiminnalla tuloksien valossa mahdollistava vaikutus.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronin kanssa, jonka laitoskuntoutusjaksolla olleista aivohalvauskuntoutujista toiminnallinen ryhmä koostui.

Avainsanat: Toiminnallinen ryhmä, luontoympäristö, aivohalvauskuntoutuja, toimintaterapia, voimaantuminen.

Julkinen x

Salainen

SAVONIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Professions Kuopio

**THESIS**

**Abstract**

Degree Programme: Occupational Therapy

Option: Occupational Therapy

Author: Mr Juha Timoskainen

Title of Thesis: "Natural doing". Nature-based occupation to stroke patients.

Date: Autumn 2010

Pages / Appendices: 50 / 3

Supervisors: Lecturer Sirpa Siikonen, Sari Ahonen

Cooperation partner: The Finnish Brain Research and Rehabilitation Center Neuron

**Abstract**

The objective of this thesis is to investigate the experiences of stroke patients participating in a nature-based occupational therapy group. Based on the patients' experiences and the theoretical background presented in this study, the purpose of this thesis is to produce information that could be beneficial in designing occupational therapy groups and their forms of activities.

The study is a qualitative research and the data was gathered by a theme interview conducted among the patients participating in the occupational therapy group. The interview was conducted at the Finnish Brain Research and Rehabilitation Center Neuron as a group interview. Four (4) patients that participated in the nature-based occupational therapy group were interviewed.

The results of the study were analyzed in a theory driven manner, based on the concepts drawn from the theoretical frameworks. The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement and its views on the individual, occupation and the environment were used as the frame for the analysis. The theory of Empowerment and its partial processes were used as the basis for examining the results from the point of view of empowerment. The results indicate that the stroke patients viewed nature-based activities as positive and refreshing. Regarding the environment, the participants brought up the meaningfulness of working together and importance of peer support. The nature environment was also experienced as a positive factor. According to the patients, the most enjoyable activities were fishing and sitting by the camp fire. On an individual level, the nature-based activities were seen as a possibility to test one's own boundaries with the different activities. In regard to the individual's empowerment process, the results suggest that the nature-based group activities have an empowering effect.

The thesis was carried out in cooperation with the Finnish Brain Research and Rehabilitation Center Neuron, and the examinees consisted of stroke patients that were on their institutional care period.

Keywords: occupational therapy group, nature environment, stroke patient, occupational therapy, empowerment

Public x

Secure

# Sisällys

1.	Johdanto.....	1
2.	Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli (CMOP-E) .....	4
2.1	Toiminnallinen suoriutuminen ja sitoutuminen .....	4
2.2	Yksilö, toiminta ja ympäristö .....	5
3.	Voimaantuminen (Empowerment).....	7
3.1	Voimaantuminen ja voimavarasuuntautunut ajattelu.....	7
3.2	Voimaantumisen osaprosessit.....	10
4.	Luontopainotteista toimintaa aivohalvauskuntoutujille .....	11
4.1	Aivohalvauskuntoutuja .....	12
4.2	Mielekäs ja merkityksellinen toiminta.....	16
4.3	Luonto toimintaympäristönä .....	19
4.4	Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän toteutus .....	20
5.	Tutkimus.....	24
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys .....	24
5.2	Tutkimusmenetelmä, aineiston keruu ja sisällönanalyysi .....	24
6.	Tulokset.....	28
7.	Pohdinta .....	35
7.1.	Tulosten tarkastelu ja jatkotutkimusehdotukset .....	35
7.2.	Eettisyys ja luotettavuus.....	40
7.3.	Opinnäytetyöprosessi.....	43
	Lähteet .....	46
	Liitteet.....	50

## 1. Johdanto

Luontoympäristöä pidetään tutkimusten mukaan merkityksellisenä ja terveyttä edistävänä paikkana ihmiselle. Suomessa tässä moninaisessa luonnossa ulkoilee jopa 97 prosenttia väestöstä ja enemmistö heistä kokee luonnossa liikkumisella olevan vaikutusta mielialaan ja hyvinvointiin (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela ja Ylen 2007, 58; Taka-aho 2005, 1). Tämän olen myös havainnut henkilökohtaisesti työskennellessäni vapaa-ajan ohjaajana Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa (jatkossa Neuron). Vuosien varrella olen seurannut lukuisia kertoja kuinka aivohalvauksuntoutujat, jotka eivät ole päässeet liikkumaan luonnossa sairastumisen jälkeen, haltioituvat nuotion äärellä tai saavat onnistumisen kokemuksia esimerkiksi kalastuksesta tai melontakokeilusta.

Aivohalvaukseen sairastuu noin 14 000 ihmistä vuosittain ja on siten yleisin vammaisuutta aiheuttava sairaus Suomessa (Mäntynen 2007, 24). Aivohalvauksesta seuranneiden toimintakyvyn rajoitteiden nähdään tutkimusten perusteella merkittävästi vähentävän ihmisen osallistumista vapaa-ajan harrastuksiin, kuten luonnossa tapahtuvaan toimintaan. Osallistumista vähentää fyysisen, kuten myös psyykkisen toimintakyvyn lasku. Tutkimuksissa on todettu, että n. 20 - 60 % aivohalvaukseen sairastuneista kärsii aivohalvauksen jälkeisestä masennuksesta. Masennuksen riskiä lisäävät fysiologiset tekijät sekä myös vähentyneet toimintamahdollisuudet kotiutumisen jälkeen. (Pohjasvaara, Vataja, Leppävuori ja Erkinjuntti 2001; Kuokkanen 2009, 13.) Masennuksen todetaankin olevan yksi eniten hyvinvoinnin tunnetta vähentävistä tekijöistä aivohalvaukseen sairastuneilla (Pitkänen 2000, 22-23). Vapaa-ajan merkitys hyvinvoinnille on merkittävä, ja siihen painottuvan kuntoutuksen on tutkittu

vaikuttavan mielenterveyden ongelmista, myös masennuksesta toipumiseen (Lloyd, King, McCarthy & Scanlan 2007, 33).

Toimintaterapialla pyritään mahdollistamaan kuntoutujan toimintaa itsestä ja kodista huolehtimiseen, työhön, opiskeluun, leikkiin, lepoon ja myös vapaa-ajan viettämiseen liittyvissä asioissa (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 7-8).

Vapaa-ajan toimintoihin suuntautuva toimintaterapia

aivohalvauskuntoutuksessa on tutkimuksissa osoittautunut olevan vähäistä, painotuksen ollessa päivittäisten toimien tai motoristen taitojen

harjoittamisessa. Suurimmalla osalla aivohalvauskuntoutujista ajankäytön

painopiste on muuttunut työnteosta vapaa-ajan toimintoihin, joten vapaa-

aikaan painottuvalla toimintaterapialla voitaisiin auttaa kuntoutujaa

löytämään mielekästä tekemistä arkeensa. (Kuokkanen 2009, 13-37.)

Sairastumisen jälkeen ihmisen tulisi saada onnistumisen kokemuksia ja

elämyksiä mielekkäistä toiminnoista, jotka kasvattaisivat voimavaroja ja

rakentaisivat itsetuntoa sekä pätevyyden tunnetta toimijana (Townsend &

Polatajko 2007, 60.)

Opinnäytetyöni sisältää kuvauksen aivohalvauskuntoutujille pidetystä

luontopainotteisesta toiminnallisesta ryhmästä. Ryhmään osallistuneiden

aivohalvauskuntoutujien kokemuksia toiminnasta selvitetään tutkimuksessa

laadullisen tutkimuksen menetelmin. Tavoitteena tällä työllä on tuottaa tietoa

luontopainotteisesta toiminnasta. Tuloksia voidaan käyttää hyväksi muun

muassa toimintaterapiassa toiminnallista ryhmää ja sen toimintamuotoja

suunniteltaessa. Työ on toteutettu yhteistyössä kuntoutuskeskus Neuronin

kanssa. Tutkimukseen osallistujat valittiin Neuronissa kuntoutusjaksolla

olleista asiakkaista, joille oli suositeltu ryhmämuotoista toimintaterapiaa.

Opinnäytetyöni yhtenä viitekehyksenä käytän Kanadalaista toiminnallisen

suoriutumisen ja sitoutumisen mallia (CMOP-E), jossa ovat vahvasti esillä

käsitteet yksilö, ympäristö ja toiminta sekä sitoutuminen (Townsend & Polatajko 2007, 23). Näiden käsitteiden avulla tarkastelen opinnäytetyössäni yksilöitten eli aivohalvaukseen sairastuneiden kuntoutujien kokemuksia luontoympäristössä toimimisesta. Toisena viitekehyksenä työtäni on ohjannut voimaantumiseen ja voimavarasuuntautuneeseen ajattelutapaan liittyvä teoretieto. Luontopainotteisen toiminnan pyrkimyksenä on luoda puitteet, joissa kuntoutujien voimavarojen lisääntyminen eli voimaantuminen mahdollistuisi. Voimaantumisteoriassa voimavarojen lisääntymisellä nähdään olevan vaikutus ihmisen hyvinvoinnin kokemiseen. (Siitonen 1999, 118.)

Tutkimusotteeksi opinnäytetyöhöni olen valinnut laadullisen tutkimuksen, jossa teemahaastattelun avulla keräsin aineistoa eli kuntoutujien kokemuksia toiminnallisesta ryhmästä. Haastattelu toteutui ryhmähaastatteluna ja haastatteluaineiston analysoin sisällönanalyysin avulla. Saadun aineiston lajittelussa käytin apuna taustateorioissa olevia käsitteitä yksilöstä, ympäristöstä ja toiminnasta.

## **2. Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli (CMOP-E)**

### **2.1 Toiminnallinen suoriutuminen ja sitoutuminen**

Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin (The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement) olen valinnut opinnäytetyöni teoreettiseksi viitekehykseksi, koska malli antaa toimintaterapiaan tärkeän näkökulman ihmisen toiminnallisesta suoriutumisesta ja sitoutumisesta toimintaan.

Malli on kehitetty nimensä mukaisesti Kanadassa sen toimintaterapialiiton taholta. Vuonna 1997 esiteltiin CMOP (Canadian Model of Occupational Performance), jossa toiminnallinen suoriutuminen käsitettiin syntyvän yksilön, toiminnan ja ympäristön dynaamisen vuorovaikutuksen seurauksena. Vuonna 2007 julkaistussa *Enabling Occupation II* –teoksessa esiteltiin laajennettu malli CMOP-E, jossa sitoutuminen nostettiin toiminnallisen suoriutumisen rinnalle selittämään ihmisen toimintaa. (Townsend & Polatajko 2007, 22.)

Kanadalaisessa toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallissa käytetään käsitettä toiminnallinen sitoutuminen tarkoittamaan ihmisen osallistumista hänelle tärkeään ja merkitykselliseen toimintaan sekä sen toiminnan näkyväksi tekemistä. Sitoutuminen on yhteydessä ihmisen pätevyyden tunteeseen ja itsetunnon kehittymiseen. (Townsend & Polatajko 2007, 22.) Sitoutuminen on tärkeä tekijä myös voimaantumisteoriassa, jossa nähdään myönteisen asenteen ja sisäisen voimantunteen johtavan sitoutuneeseen toimintatapaan (Siitonen 1999, 79).



Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli määrittelee yleisesti toimintaterapian olevan tiedettä ja taidetta, jonka avulla mahdollistetaan sekä sitoutumista päivittäisiin toimintoihin että toiminnan kautta tapahtuvaan terveyden, hyvinvoinnin ja oikeudenmukaisuuden lisäämiseen. (Townsend & Polatajko 2007, 27.)

## 2.2 Yksilö, toiminta ja ympäristö

Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallissa esitellään kolmiulotteinen leikkaus ihmisen toiminnallisesta suoriutumisesta ja toimintaterapian alueesta. Tässä kolmiulotteisessa mallissa keskellä on yksilö, jonka ydin on henkisyys. Henkisyydellä tarkoitetaan yksilön minää, sisäistä voimaa, jonka avulla etsitään merkitystä ja onnellisuutta toiminnan kautta. Yksilö muodostuu lisäksi affektiivisen (tunne, vuorovaikutus), fyysisen (tekeminen, toimiminen) ja kognitiivisen (ajattelu, oppiminen) osatekijöiden kautta. (Townsend & Polatajko 2007, 23; Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 2002, 41.)

Toiminta koostuu mallin mukaan kolmesta osa-alueesta: itsestä huolehtiminen, tuotteliaisuus ja vapaa-aika. Nämä toiminnan osa-alueet sisältävät yksilön jokapäiväiseen elämään liittyviä tehtäviä ja toimintoja, jotka ovat kulttuurisesti ja persoonallisesti merkityksellisiä. (Townsend & Polatajko 2007, 23; Law ym. 2002, 33).

Yksilön toiminta sijoittuu aina johonkin ympäristöön ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Ympäristöä jaotellaan mallin mukaan fyysiseen, institutionaaliseen,

kulttuuriseen ja sosiaaliseen ympäristöön (Townsend & Polatajko 2007, 23; Law ym. 2002, 32.) Fyysinen ympäristö tarkoittaa joko luonnollista tai rakennettua ympäristöä. Rakennettu ympäristö voi tarkoittaa rakennuksia, teitä, puutarhoja, liikkumisen välineitä, teknologisia tuotteita ja muita materiaaleja. Institutionaalinen ympäristö tarkoittaa yhteiskunnassa olevia sosiaalisia instituutioita ja käytänteitä, kuten menettelytapoja, päätöksentekoprosesseja, toimintatapoja ja organisatorisia käytänteitä. Kulttuurinen ympäristö käsittää etnisen, rodullisen, seremoniallisen ja totuttuihin tapoihin perustuvat toimintatavat, jotka perustuvat kunkin kulttuurisen ryhmän arvoihin ja etiikkaan. Sosiaalisen ympäristön taas voidaan ajatella olevan yksilön ja häntä ympäröivien ihmisten välisien suhteiden kenttä, johon vaikuttavat yhteiset kiinnostukset, arvot, asenteet ja uskomukset. (Townsend & Polatajko 2007, 23; Law ym. 2002, 46.)

Opinnäytetyössäni tarkastellaan siis aivohalvauskuntoutujia. Kiinnostuksen kohteena tutkimuksessa on näiden yksilöiden affektiivisuus eli kuinka he kokevat toiminnallisen ryhmän toiminnan ja millaisia tuntemuksia toiminta heissä herätti. Tutkimuksessa on myös yhtenä mielenkiinnon kohteena henkisyys eli tapahtuuko toiminnan myötä yksilöissä voimaantumista, henkistä kasvua. Fyysinen osa-alue yksilöissä voi kehittyä vaikuttamalla kahteen edellä mainittuun. Toteutettu toiminnallinen ryhmä sijoittuu pääasiassa luontoympäristöön, joka nähdään mallin mukaan fyysisenä ympäristönä. Tässä fyysisessä ympäristössä yhdistyy sosiaalisen ympäristön eli aivohalvauskuntoutujista koostuvan ryhmän jäsenien sekä ohjaajien muodostama kokonaisuus. Myös kulttuurinen ympäristö esiintyy luonnon merkityksellisyyden kautta. Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän toiminnot liittyvät pääasiassa mallin mukaisesti vapaa-ajan osa-alueeseen. Osaltaan toiminta liittyy myös tuotteliaisuuteen, sillä ryhmä on osa laitospainotteisen kuntoutusjakson kuntoutusta, jolla tavoitellaan yksilöiden kuntoutumista aivohalvauksesta seuranneista oireista.

### 3. Voimaantuminen (Empowerment)

#### 3.1 Voimaantuminen ja voimavarasuuntautunut ajattelu

Empowerment käsitteestä on Suomessa käytetty erilaisia vastikkeita, kuten valtaistuminen, voimistuminen ja voimaantuminen. Siitonen (1999) on tutkimuksessaan päättänyt käyttämään voimaantumista vastaamaan empowerment käsitettä. Voimaantumisella voidaan nähdä tarkoitettavan asioiden mahdollistamista, voimavarojen löytämistä sekä elämänhallintaa, toimintavalmiuksia ja toimintakykyisyyden saavuttamista. (Siitonen 1999, 83-85.)

Ajankohtaiseksi voimaantuminen tulee silloin, kun ihminen jostain syystä estyy tai häntä estetään voimaantumasta. Tällainen voimaantumisen estävä asia voi olla vaikka sairastuminen tai vammautuminen, jolloin ihmisen identiteetti saattaa muuttua ja hän siten mahdollisesti kokee arvokkuudensa alentuneen. Ja koska ihminen luontaisesti tarvitsee tunnetta arvokkuudesta, voi pienelläkin arvokkuuden tunteen lisäämisellä olla merkittävä vaikutus yksilöiden voimaantumiseen. (Siitonen 1999, 117.)

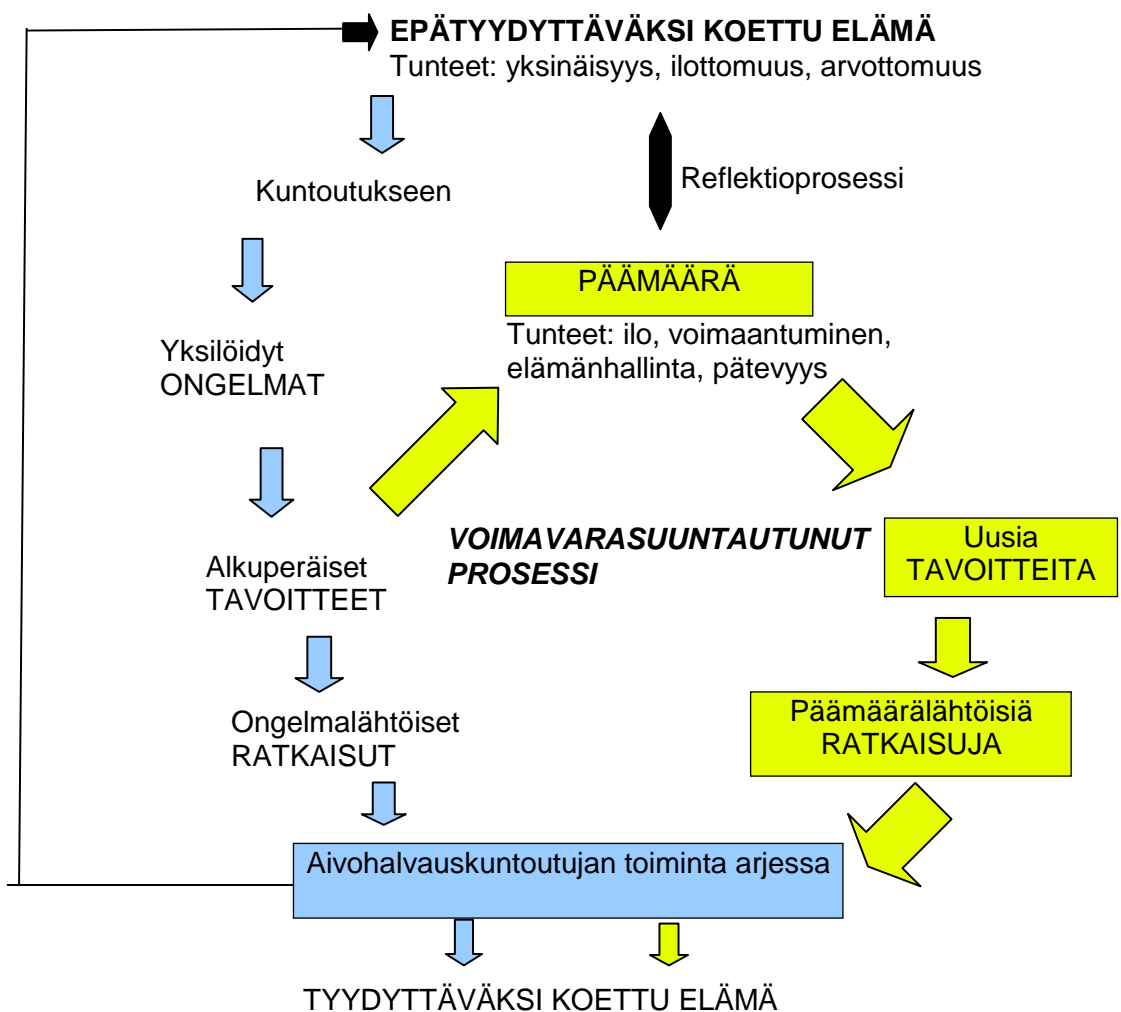
Voimaantuminen on prosessi, joka alkaa ihmisestä itsestään. Myös ihmisen hyvinvointi pääsee rakentumaan ihmisen omista lähtökohdista. Jos ihminen voi voimaantua omista lähtökohdistaan tietyssä ympäristössä ja tilanteessa, seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. Voimaantumisen osatekijöistä erityisesti vapaus, itsemäärääminen, toivottuihin tulevaisuuden tiloihin pyrkiminen, turvallisuus, hyväksyntä, toimintavapaus, itseluottamus, positiiviset tunnekokemukset ja toiveikkuus ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin kokemisessa. Ihmisen voimaantumisen ajatellaan olevan

yhteydessä ihmisen hyvinvointiin ja häntä tyydyttävään elämään. (Siitonen 1999, 162.)

Kuntoutukseen, lähinnä psykoterapiaan, on liitetty käsite voimavarakeskeisyys tai voimavarasuuntautunut ajattelutapa. Tässä ajattelutavassa korostuu usko ihmisen arvokkuuteen ja kompetenssiin sekä siihen, että ihmiseltä itseltään löytyy tarvittavat voimavarat työntekijän kanssa tehtävän yhteistyön tuloksena. Voimavarasuuntautuneelle ajattelumallille on ominaista positiivinen ote, joka näkyy mm. keskustelutilanteissa onnistumisiin ja hyviin ajanjaksoihin keskittymisenä ongelmien pohtimisen sijaan. Suuntautuminen tulevaisuuteen toimii apuna konkreettisten keinojen ja voimavarojen valikoimisessa haluttuun lopputulokseen pyrittäessä. (Kiviniemi 2005, 12 – 13.)

Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 1 tuodaan esille kaksi kuntoutukseen liittyvää ajattelutapaa. Kuvion prosessi alkaa alhaalta, jossa on esimerkkinä aivohalvauskuntoutujan toiminnallinen arki. Jos kuntoutuja ei koe elämäänsä arjessa tyydyttäväksi, hän hakee muutosta siihen esimerkiksi kuntoutuksen kautta. Sinisillä nuolilla kuviossa on esitetty kuntoutuksessa käytetty ongelmalähtöinen ajattelu, jossa ratkaisuja etsitään suoraan ongelmista käsin. Ongelmalähtöisessä ajattelussa tavoitteet ovat usein käännettyjä ongelmia. Kuntoutujan hakema muutos epätydyttävään elämään voi ratketa ongelmalähtöisin keinoin, mutta siinä on vaarana jumiutua yhteen toimimattomaan ratkaisutapaan. Keltaisilla nuolilla on kuvattu alkuperäisistä tavoitteista lähtevää voimavarasuuntautunutta ajattelutapaa, jossa alkuun kuntoutuja voi mielekkään toiminnan ja onnistumisen kokemuksien kautta reflektoida omaa epätydyttäväksi kokemaansa elämää ja siitä käsin pohtia päämäärään liittyviä tunteita. Tästä voi muodostua uusia tavoitteita ja

erilaisia ratkaisumahdollisuuksia. Tyydyttäväksi koetun elämän saavuttamiseen on useita reittivaihtoehtoja. (Kiviniemi 2005, 28 - 29.) Ongelmana aivohalvauskuntoutujalla voi olla esimerkiksi halvaantuneen käden motorinen kömpelyys ja ongelmakeskeisessä ajattelussa tavoitteeksi muodostuu siten käden motoriikan kehittäminen. Käden motoriikan kehittäminen ei ehkä olekaan kuntoutujalle tärkein reitti tyydyttävään elämään. Se voi olla sellaisten mielekkäiden toimintojen löytäminen ja kokeminen, jotka mahdollistuvat puutteellisella käden motoriikalla ja antavat kuntoutujalle onnistumisen kokemuksia.



Kuvio 1. Voimavarasuuntautunut ja ongelmalähtöinen ajattelu (muokattu alkuperäisestä Kiviniemi 2005, 28.)

### 3.2 Voimaantumisen osaprosessit

Voimaantumisteoriassa jaotellaan voimaantuminen osaprosesseihin. Nämä elementit tiedostamalla ja erilaisia hienovaraisia ratkaisuja tekemällä voidaan yrittää tukea ihmisen voimaantumista. Osaprosessit luokitellaan (kuvio 2.) päämääriin, kyky- ja kontekstiuskomuksiin sekä emootioihin. (Siitonen 1999, 118.)

PÄÄMÄÄRÄT	KYKYUSKOMUKSET	KONTEKSTIUSKOMUKSET	EMOOTIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toivotut tulevaisuuden tilat (mm. henkilökohtaisten päämäärien asettaminen)</li> <li>• Vapaus (mm. valinnanvapaus, itsemäärääminen, autonomisuus)</li> <li>• Arvot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minäkäsitys (minäkuva, itsetunto, identiteetti)</li> <li>• Itseluottamus, itsearvostus</li> <li>• Tehokkuususkomukset ja itsesäätely</li> <li>• Vastuu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyväksyntä</li> <li>• Arvostus, luottamus ja kunnioitus</li> <li>• Ilmapiiiri (turvallisuus, rohkaiseminen, tukeminen)</li> <li>• Toimintavapaus</li> <li>• Autenttisuus</li> <li>• Yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säätelevä ja energisoiva toiminta</li> <li>• Positiivinen lataus (innostuneisuus)</li> <li>• Toiveikkaus</li> <li>• Onnistuminen ja epäonnistuminen</li> <li>• Eettisyys (ihmisen äänen kuuleminen)</li> </ul>

Kuvio 2. Voimaantumisen osaprosessit (mukaillen Siitonen 1999, 158).

Ihmisen toimiessa ympäristössään pyrkii hän aina joihinkin päämääriin. Voimaantumiseen vaikuttavat päämäärien asettamisessa ja niihin pyrkiessä ihmisen kokemukset ja uskomukset ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Ympäristö, jossa ihminen voi toimia omien päämääriensä mukaisesti vapaasti ja aktiivisesti, mahdollistaa voimaantumisen prosessin. (Siitonen 1999, 120.)

Kykyuskomukset ovat merkityksellisiä ihmisen voimaantumisprosessissa. Kykyuskomusten pohjalta yksilö arvioi omia voimavarojansa ja kykyjensä asettamiensa päämääriensä saavuttamiseen. Ihmisen asettaessaan itselleen realistisia ja saavutettavia tavoitteita, tuottavat ne onnistumisen kokemuksia. Onnistumisesta seuraa myönteistä palautetta, joka lisää yksilön luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. (Siitonen 1999, 129.)

Kontekstiuskomukset ovat ihmisen arviota siitä, onko hänellä mahdollistava ja vastaanottavainen ympäristö, jota tarvitaan tukemaan tehokasta toimintaa. Hyväksyntä, luottamus, arvostus, kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus sisältyvät kontekstiuskomuksiin. (Siitonen 1999, 143.)

Emootioilla on keskeinen merkitys aikaisemmin lueteltujen osaprosessien eli päämäärien, kyky- ja kontekstiuskomuksien alkuunpanossa ja muodostuksessa. Henkilökohtaisten tunteiden avulla ihminen arvioi onko hänellä mahdollisuuksia asettaa ja saavuttaa päämääriä omista lähtökohdistaan. Emootiohin sisältyvät positiivinen lataus ja toiveikkuus ovat merkityksellisiä ihmisen omien voimavarojen vapautumisessa. Ihmisen arvioidessa ympäristönsä mahdollistavaksi ja itsensä kykeneväksi saavuttamaan päämäärän, ihminen todennäköisesti löytää tarvitsemansa voimavarat päämäärän saavuttamiseksi. (Siitonen 1999, 151.)

#### **4. Luontopainotteista toimintaa aivohalvauskuntoutujille**

Opinnäytetyön toiminnallisen ryhmän pohjana on teoriatieto yksilöstä, ympäristöstä ja toiminnasta. Tässä kontekstissa tarkoitetaan silloin tietoa aivohalvauskuntoutujasta, mielekkästä ja merkityksellisestä toiminnasta

sekä luontoympäristöstä. Näiden kolmen tekijän dynaamisen vuorovaikutussuhteen tuotteena syntyi luontopainotteinen toiminnallinen ryhmä.

#### 4.1 Aivohalvauskuntoutuja

Opinnäytetyöni luontopainotteiseen toiminnalliseen ryhmään osallistuneet henkilöt ovat aivohalvauskuntoutujia. Aivohalvaus on maassamme merkittävin vammaisuutta aiheuttava sairaus, johon sairastuu noin 14 000 henkilöä vuodessa. Aivohalvaukseen kuolee vuosittain lähes 5000 henkilöä, ja se on siten kolmanneksi yleisin kuolinsyy sepelvaltimotaudin ja syöpäsairauksien jälkeen. (Mäntynen 2007, 24.)

Aivohalvaus on yleisnimitys aivoinfarktille, aivoverenvuodolle ja lukinkalvonalaiselle verenvuodolle. Aivoinfarkti on näistä aivohalvaustyypeistä yleisin sisältäen n. 80 % kaikista aivohalvauksista. Aivoinfarkti on vaillinaisen verenvirtauksen tai sen puuttumisen aiheuttama aivokudoksen pysyvä vaurio. (Käypä hoito -suositus 2006.)

Aivohalvauksen oireisto on riippuvainen siitä, millä aivoalueella vaurio on syntynyt. Muutoksia voi esiintyä kognitiivisissa, psykomotorisissa, sensorisissa ja psykososiaalisissa toiminnoissa. Puheen tuottamisen, ymmärtämisen ja informaation käsittelyn ongelmaa esiintyy usein vasemman puolen vaurioissa. Oikean puolen vaurioissa voi esiintyä puutteita ympäristön ja oman kehon huomioidussa. Yleisesti sairastuneilla voi esiintyä mielialaongelmia, sekavuutta, levottomuutta sekä kyvyttömyyttä loogiseen päättelyyn ja abstraktiin ajatteluun. Toimintakykyä haittaavia neurologisia



vaurioita jää noin puolelle sairastuneista, joista 40 % tarvitsee kuntoutusta ja 10 – 20 % jatkuvaa hoivaa. (Mäntynen 2007, 25.)

Aivohalvauksen kuntoutus alkuvaiheen jälkeen tulisi tapahtua Käypä hoito -suosituksen (2006) mukaan kuntoutusyksikössä, jossa työskentelee moniammatillinen työyhteisö, joka tarkoittaa lääkärin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin, toimintaterapeutin, puheterapeutin, neuropsykologin ja sosiaalityöntekijän yhteistyötä. (Käypä hoito -suositus 2006.)

Toimintaterapian vaikuttavuudesta aivohalvauksenkuntoutuksessa on näyttöä saatu eri tutkimusten myötä. Hubbard, Parsons, Neilson & Carey (2009) tuovat tutkimuksessaan esiin tehtävä-orientoituneen toimintaterapian vaikuttavuutta neurologisessa kuntoutuksessa. Tehtävä-orientoituneella kuntoutuksella tarkoitetaan intervention kohteena olevan asian, esimerkiksi yläraajan kuntoutuksen liittämistä johonkin kuntoutujalle mielekkääseen toimintaan. Tällöin keskitytään enemmän tehtävässä/toiminnossa suoriutumiseen eikä niinkään yläraajassa olevien tiettyjen liiketoimintojen vahvistamiseen. Tutkimusten mukaan tehtävä-orientoitunut toiminta auttaa kuntoutujaa uudelleen oppimaan sairauden myötä menetettyjä toimintoja, sillä kuntoutujalle tärkeiden ja mielekkäiden toimintojen kautta aivoissa tapahtuu tehokkaampaa järjestäytymistä. (Hubbard ym. 2009, 177.)

Kuokkanen (2009) on pro gradu -tutkielmassaan tarkastellut aivohalvauksenkuntoutujien elämää sairastumisen jälkeen. Tutkimuksessa tulee esiin kuntoutujien oma näkökulma siihen, kuinka he kokevat elämänsä muuttuneen ja kuinka he ovat oppineet elämään aivohalvauksesta seuranneiden oireiden kanssa. Tutkimuksen mukaan aivohalvauksenkuntoutajat ovat selvinneet sairaudesta hyvin eri tavoin. Osalla sairaus ja siihen

sopeutuminen on ollut helpompaa kuin toisilla. Kaikilla se on kuitenkin vaikuttanut arkeen ja arjen toimintojen sujumiseen. Esimerkiksi työn rooli oli jäänyt kaikilta osallistuneilta pois, jolloin kotiin, läheisiin ja harrastustoimintaan liittyvistä rooleista oli tullut entistä tärkeämpiä. Tutkimuksessa todetaankin harrastustoimintaan ja vapaa-aikaan liittyvän toimintaterapian olevan yleisesti kuntoutuksessa vähäistä, vaikka toimintamahdollisuuksien väheneminen sairauden myötä rajoittaa osallistumasta mielekkääseen toimintaan ja lisää siten myös depression riskiä. (Kuokkanen 2009, 37.)

Depressiota eli masennusta todetaankin esiintyvän yhden tutkimuksen mukaan noin joka kolmannella (33 %) 1 - 6 kuukauden sisällä aivohalvaukseen sairastumisesta (Lloyd ym. 2010, 33). Toisessa tutkimuksessa annetaan väljempi luku eli n. 20 - 60 % (Pohjasvaara ym. 2001). Masennus todetaan kuitenkin molemmissa tutkimuksissa olevan alidiagnosoitu sekä vähän hoidettu ongelma, eikä tutkimustietoa ole masennuksen psykologisiin syihin tällä hetkellä riittävästi. Masennuksen oireet aivohalvauksen jälkeen nähdään johtuvan muun muassa aivoissa tapahtuneista fysiologisista muutoksista sekä sairastuneen muuttuneesta identiteetistä ja toimintamahdollisuuksien vähentymisestä kotiutumisen jälkeen. (Lloyd ym. 2010, 34; Pohjasvaara ym. 2001.)

Townend, Tinson, Kwan & Sharpe (2009) ovat tutkineet aivohalvaukseen sairastuneiden sopeutumista sairauteen ja sopeutumisen yhteyttä aivohalvauksen jälkeiseen masennukseen. Tutkimuksen mukaan aivohalvauksesta seuranneilla toimintakyvyn rajoitteilla ei ollut itsessään kovin merkittävää yhteyttä masennuksen kanssa. Mutta näiden sairaudesta seuranneiden toimintakyvyn rajoitteiden hyväksymisellä ja niihin

sopeutumisella oli vahva yhteys masennuksen syntymiseen. Mitä huonommin ihminen hyväksyy toimintakyvyn rajoitteensa, sitä suurempi riski on sairastua aivohalvauksen jälkeiseen masennukseen. (Townend ym. 2009, 555.)

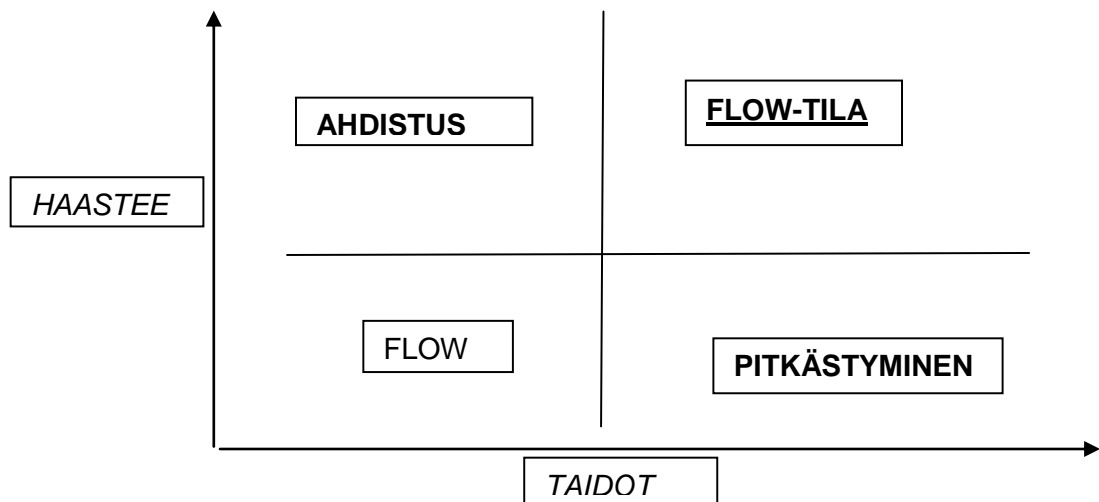
Vaikeavammaisten kuntoutukseen liittyen on alkuvuodesta 2010 julkaistu Kelan VAKE-hankkeen (vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishanke) väliraportti, jossa tuodaan esiin mm. aivohalvauskuntoutuksen hyvät kuntoutuskäytännöt. Tässä tutkimuksessa suositellaan toimintaterapiaa aivohalvauskuntoutuksessa subakuutissa tai kroonisessa vaiheessa oleville kuntoutujille mahdollistamaan heille mielekkäiksi kokemia toimintoja arjen ympäristöissä. (Karhula, Kantanen, Kanelisto, Harra & Häggblom-Kronlöf 2009.)

Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän kuntoutujat olivat pääosin kroonisen vaiheen aivohalvauskuntoutujia, joka tarkoittaa sairastumisesta kuluneen yli 3 kuukautta. Suurimmalla osalla oli useita laitospainotteisia kuntoutusjaksoja takanaan. Toimintakyvyssä oli paljon vaihtelevuutta kuntoutujien välillä. Yksi kuntoutujista pystyi kävelemään ilman apuvälineitä ja neljä liikkui pyörätuolin avulla. Yksi pyörätuolilla liikkuvista ei käytännössä pystynyt itse liikuttelemaan tuoliaan ollenkaan, vaan tarvitsi paljon fyysistä apua siirtymisissä eri paikkoihin. Puheentueton vaikeuksia esiintyi myös kahdella kuntoutujalla. Yhdellä kuntoutujista oli ympäristön ja kehon huomioimattomuutta. Kaikilla kuntoutujilla ilmeni toispuolihalvauksen myötä haasteellisuutta kaksi kättä vaativissa toiminnoissa, toisilla enemmän kuin toisilla. Ja kaikilla oli sairaus rajoittanut toimintamahdollisuuksia, kuten luonnossa liikkumista.

## 4.2 Mielekäs ja merkityksellinen toiminta

Mielekäs ja merkityksellinen toiminta mahdollistaa ihmisille erilaisten elämyksien kokemisen. Parhaimmillaan elämys voi tuottaa onnistumisen kokemuksia, jotka antavat ihmiselle voimavaroja käsitellä elämän vaikeita kysymyksiä. Ihminen määrittää itse oman elämykskokemuksensa, ja se on siten aina henkilökohtainen. Elämyksiä ei voida siksi takuuvarmasti tuottaa, mutta sellaiset puitteet on mahdollista luoda, jossa elämysten syntyminen on mahdollista tai jopa todennäköistä. (Kiiski 1998, 109.)

Elämyksien, mielekkään toiminnan ja myös voimaantumisen yhteydessä voidaan puhua flow-kokemuksesta. Flow käsitteellä tarkoitetaan ihmisen keskittymistä tavoitteelliseen toimintaan sulkemalla samalla kaiken muun tietoisuudestaan. Silloin psyykinen energia virtaa yhä menestyksekkäämmin heidän itse valitsemiin tavoitteisiin. Flow lisää ihmisen sisäistä vahvuutta hänen saadessa todellisuuskuvansa järjestykseen ja hallintaan. Optimaalinen flow-kokemus syntyy, kun ihmisen taidot vastaavat käsillä olevaa haastetta ja hän on kiinnostuneesti paneutunut haluamaansa aktiviteettiin. Ihminen on onnellisimmillaan elämässään juuri tällaisinahetkinä. (Csikszentmihalyi 2005, 68.)



Kuvio 3. Flow:n edellytykset (mukaillen Csikszentmihalyi 2005, 117)

Kuviossa 3 kuvataan yksinkertaisesti nelikentän avulla flow-kokemuksen mahdollistumista. Esimerkiksi aivohalvauskuntoutuja voi jotain toimintaa harjoittaessaan, kuten käden hienomotorisia harjoituksia tehdessään, kokea harjoituksen itselleen liian haastavaksi omiin taitoihinsa nähden. Silloin kuntoutuja voi ahdistua omasta huonosta suorituksestaan. Jos taas kuntoutujan taidot ovat tehtävän haasteita paljon paremmat, niin kuntoutuja hyvin nopeasti pitkästyy liian helppoon haasteeseen. Flow-tunteeseen kuntoutuja pääsee parhaiten kun toiminta on mielekästä sekä haasteet vastaavat taitoja. Mitä suurempia haasteita, sen suurempaa tyydytystä kuntoutuja suorituksestaan kokee. (Csikszentmihalyi 2005, 117.)

Flow tilaa voidaan myös hakea muiden ihmisten seurasta. Näissä sosiaalisissa tilanteissa haasteiden ja taitojen tasapainottaminen on tärkeää. (Csikszentmihalyi 2005, 274.) Luontopainotteisessa toiminnallisessa ryhmässä mielekkäitä haasteita valittiin yhdessä ryhmän jäsenien kanssa heidän mielenkiintojensa ja taitojensa pohjalta. Tavoitteet toiminnalle ryhmän jäsenet asettivat myös yhdessä. Howe&Schwartzberg (2001) toteavat, jotta asetettuihin tavoitteisiin päästäisiin, tulee toiminnan olla merkityksellistä,

jossa ryhmän jäsenten tavoitteet ja tarpeet otetaan huomioon. Toisekseen toiminnan tulee olla lähtöisin yksilöstä, joka tarkoittaa yksilön omaa päätöstä valita osallistumisensa ryhmään. Kolmanneksi toiminnan tulee tapahtua tässä-ja-nyt, mikä tekee toiminnasta spontaania ja ryhmän ilmapiiristä kannustavaa. Neljänneksi toiminnan yhtenä tärkeänä tekijänä on ryhmä keskeisyys, jossa toiminta mahdollistaa vuorovaikutuksen ryhmän jäsenten välillä heidän työskennellä yhteisten tavoitteiden ja tehtävien kanssa. (Howe & Schwartzberg 2001, 98-100.)

Toiminnan suunnittelussa on erittäin tärkeää muodostaa päämääriä ja tavoitteita. Finlay (1993) luettelee viisi syytä, miksi päämääriä ja tavoitteita tulisi asettaa. Ensiksikin, että voimme luoda *merkityksellistä toimintaa*, joka on hyvin valittua, suunniteltua, porrastettua ja arvioitua. Toiseksi toiminnalla tulee olla *suuntaviivat ja käytänteet*, jotka auttavat rakentamaan toiminnan sisältöä ja muokkaamaan toimintaa tavoitteiden mukaan. Kolmanneksi tulee asettaa *kriteerit ryhmän arvioimiselle*, joka tarkoittaa prosessin lopulla tapahtuvaa alkutavoitteiden tarkastelua suhteessa ryhmän lopputulokseen. Neljänneksi *yksilön motivointi ja suunnan näyttäminen* sisältää ajatuksen asiakkaan aktiivisesta osallistumisesta toimintaan. Asiakkaan tulee tietää päämäärät ja tavoitteet, jota kohti suunnataan, jotta motivaatio toimintaan säilyy. Viidenneksi *yksilön kehityksen tarkkailu* on kokonaisuuden arvioinnin lisäksi tapahtuvaa yksilön kehityksen arviointia. Yksilön työskennellessä tavoitteellisesti kohti asetettuja päämääriä, on hänen kehityksensä myös tarkasteltavissa. (Finlay 1993, 90-92.)

Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän toiminnoissa käytettiin hyödyksi tehtyä tutkimusta suomalaisten yleisimmistä ulkoiluharrastuksista. Tämän tutkimuksen mukaan suosittuja ulkona tapahtuvia toimintoja ovat muun muassa retkeily, patikointi, kalastus, marjastus, luontokuvaus, pyöräily ja

eväsretkeily (Sievänen, Pouta & Neuvonen 2003). Näistä toiminnoista sekä heidän omista ehdotuksistaan kuntoutujat saivat valikoida ryhmässä mieleisensä ja sellaiset, jotka soveltuisivat kaikille ryhmäläisille fyysisten ominaisuuksien puolesta. Toiminnoiksi valikoituivat nojapyöräkkeilu, kalastus, kotaretki ja ulkopelit. Kaikille ryhmään osallistuneille kuntoutujille luonnossa toimiminen on mielekästä ja heillä oli hyvinkin luontoon painottuva toiminnallinen historia eri harrastuksineen ja työtoimintoineen.

### 4.3 Luonto toimintaympäristönä

Luonto ympäröi suurinta osaa meitä suomalaisia ja on tärkeä osa jokapäiväistä elämäämme. Työhön ja/tai vapaa-aikaan luonto tarjoaa fyysisen ympäristön, jossa voi mm. harrastaa monia toimintoja. Ja jopa 97 % suomalaista liikkuu ulkoillen luontoympäristössä. Näiden moninaisten ulkoiluharrastusten ja luontoympäristön nähdään lisäävän henkistä hyvinvointia. (Tyrväinen ym. 2007, 58; Taka-aho 2005, 1.)

Luonnolla on ihmiseen myönteinen vaikutus, kuten Tyrväinen ym. (2007) toteavat tutkimuksessaan luonnon merkityksestä kaupunkilaisille. Nämä luontoympäristön myönteiset vaikutukset syntyvät aivoissamme ilman tietoista ajattelua, ja välittyvät kokonaisvaltaisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiimme. On osoitettu, että jo pelkästään sisätiloissa näytetyillä luontokuvilla on vaikutusta fysiologisiin toimintoihin myönteisesti. Jännittyneisyys, verenpaine sekä sydämen syke alenevat paremmin luontokuvien sisustetussa huoneessa, kuin vastaavassa, jossa on abstrakteja kuvia tai ei kuvia lainkaan (Tyrväinen ym. 2007, 55; Salonen 2006, 54-55.) Luontoympäristössä oleskelu kohentaa ihmisen mielialaa ja vähentää stressiä. Luontoympäristö voi tarjota ihmiselle elvyttäviä kokemuksia, kuten

arkipäivän askareista irrottautumista ja sopusoinnun kokemista luonnon kanssa. Luontoympäristössä oleskelemalla ihminen voi vaikuttaa omaan terveydentilaansa. (Tyrväinen ym. 2007, 58.) Luontokokemus on kuitenkin yksilöllinen ja rakentuu ihmisen sisäisen ja ulkoisen ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Henkisen hyvinvoinnin tarkastelua tehdään luontokokemuksista tunteiden kautta. Nämä mahdolliset hyvinvoinnin kokemukset ovat tärkeitä tasapainottamaan kiirettä ja stressiä elämässämme. (Taka-aho 2005, 2.)

Keskittymistä tavoiteltavaan päämäärään, eikä itseensä ja ongelmiinsa, voi ihminen edistää yhteydellä luonnolliseen ympäristöönsä. Tämä vuorovaikutus toimijan, merkityksellisen toiminnan ja luonnollisen ympäristön välillä edesauttaa hyvinvointia ja pätevyyden tunnetta toimijana. (Carin-Lewy&Jones 2007, 7.) Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallissa nähdään myös ympäristöllä ja yksilön toiminnalla olevan vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen (Townsend & Polatajko 2007, 48).

#### **4.4 Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän toteutus**

Luontopainotteisella toiminnalla oli pyrkimyksenä luoda sellainen toimintaympäristö, jossa kuntoutujilla olisi mahdollisuus saada kokemuksia, jotka lisäisivät heidän voimavarojansa. Lisääntyneet voimavarat voimaannuttavat ihmistä eli lisäävät henkistä vireyttä ja antavat siten edellytyksiä halutulle muutokselle yksilön toimintakyvyssä (Siitonen 1999).

Toiminnallisen ryhmän toiminnoilla oli myös tavoitteena edistää kuntoutujien käsityksiä omista toimintamahdollisuuksista. Luonnossa toimimisen ja



liikkumisen apuvälineisiin tutustumisen avulla pyrkimyksenä oli lisätä kuntoutujien kiinnostusta ulkona liikkumista ja toimimista kohtaan.

Kokeiltava toiminnallinen ryhmä rakentui Kuntoutuskeskus Neuronin toimintaterapiassa muodostuneelle toiminnallisen ryhmän pohjalle, jossa asiakkaita ryhmään muodostuu läheteiden perusteella 4-6, yhteisiä toimintakertoja on 5-6 ja ohjaajia 2. Tämä saman toimintamallin käyttö edesauttaa mahdollisesti jatkossa luontoon sijoittuvan toimintamuodon käyttöä toimintaterapiassa.

Kuntoutuskeskus Neuronissa ryhmämuotoista toimintaterapiaa eli toiminnallisia ryhmiä on käytetty vuosia osana kuntoutusta. Tällaisella ryhmässä tapahtuvalla toiminnalla voi terapeutti arvioida ryhmän jäsenten toimimista ja vuorovaikutusta sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä. Se myös motivoi ryhmäläisiä toimimaan saavuttaakseen optimaalisen toiminnan ja adaptaation. (Howe & Schwartzberg 2001, 98.)

Toteutettu toiminnallinen ryhmä sijoittui Kuntoutuskeskus Neuronin ympäristöön ja sen käytettävissä olleisiin välineisiin. Kuntoutuskeskus Neuron sijaitsee Kuopiossa Kallaveden rannalla n. 30 kilometrin päässä keskustasta luonnonkauniilla paikalla. Rannan läheisyydessä sijaitsee kota ja laavu, jotka mahdollistavat tulen tekemisen ja sen hyödyntämisen moniin tarkoituksiin. Kuntoutuskeskus Neuronin yhteydessä toimii SOLIAN (soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta) toimintayksikkö, joka mahdollistaa eri liikkumisen apuvälineiden hyödyntämisen kuntoutuskäyttöön.

Toiminnallisen ryhmän toiminta rakentui ajatukselle, että kuntoutujat itse saavat päätösvallan toiminnan suunnittelusta ja sisällöstä, luontoteema ja käytettävät resurssit huomioon ottaen. Toimintakertoja oli yhteensä kuusi,

joista yksi oli pääosin ryhmähaastattelukerta opinnäytetyöhön liittyen. Toimintakertoja valokuvattiin kuntoutujien suostumuksella ja myös heidän toimestaan. Viimeisellä kokoontumiskerralla näistä kuvista kuntoutujat kokosivat kollaasin, johon jokainen kuntoutuja valitsi kolme mieleistään kuvaa. Ryhmäkerrat toteutuivat seuraavasti:

1. Ensimmäinen ryhmäkerta oli varattu suunnittelulle. Paikkana oli kota, jossa kuntoutujat alkututustumisen jälkeen sytyttivät tulet nuotioon ja keittivät nokipannukahvit. Keskustelussa oli alkuun luonnon merkitys jokaiselle kuntoutujalle ja siitä, kuinka sairaus on muuttanut tätä yhtälöä. Kuntoutujat asettivat tavoitteen jaksolle, joka oli mukavan yhdessä olon ja toiminnan kautta saada virkistystä sekä jaksamista kuntoutusjaksolle ja kuntoutumiseen. Kuntoutujat suunnittelivat ohjaajien avustuksella tulevat ryhmäkerrat ja niiden sisällön. Tuleville toimintakerroille toiminnoiksi valikoituivat SOLIAN nojapyörien kokeilu, kalastus, ulkopelit ja makkaranpaistoretki kodalle. Viimeinen toimintakerta jätettiin kollaasin tekemiseen ja ryhmähaastattelun toteuttamiseen.
2. Toisella ryhmäkerralla oli tarkoituksena kokeilla SOLIAN nojapyöriä käytännössä, mutta myrskyisän kelin vuoksi jouduimme muuttamaan suunnitelmia ja pitämään ryhmäkerran sisätiloissa. Luontoteemaa jatkaen kävimme sisätiloissa ensin läpi erilaisia soveltavan liikkumisen apuvälineitä, jotka mahdollistavat liikkumista ja harrastamista luonnossa. Tämän jälkeen luontoaiheisella tietovisailulla ryhmän jäsenet saivat testata luontotietouttaan eri aihealueissa. Lopuksi vielä kuntoutujat katsoivat luontoaiheisia kuvia, joista jokainen sai valita mieleisiään ja kertoa ajatuksiaan niistä.

3. Kolmannella ryhmäkerralla toimintana oli kalastus. Kalastuspaikkana oli läheinen laituri, jonne ohjaajat olivat laittaneet onkivälineet ja madot valmiiksi. Kalastus ja onkiminen oli kaikille ryhmäläisistä tuttua toimintaa, mutta toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi osa tarvitsi apua madon koukkuun laittamisessa ja kalan koukusta poistamisessa. Kalaonnea oli yhtä lukuun ottamatta kaikilla kuntoutujilla.
4. Neljäs ryhmäkerta toteutui ulkopelien merkeissä. Peleiksi valikoitui mölkky ja kroketti, jotka ovat yleisesti suomalaisten keskuudessa suosittuja sekä peleinä sellaisia, että mahdollistivat kaikkien ryhmäläisten osallistumisen pelaamiseen. Mölkky oli kuntoutujista lopulta niin mielekäs peli, että krokettia ei kerinnyt pelaamaan. Kaikilta toiminta onnistui, vaikka yhden kohdalla joutui helpottamaan hänen pelaamistaan lyhentämällä heittomatkaa normaalista. Kuntoutujat laskivat pelissä myös heitettyjä pisteitä yhteen, joka oli joillekin kuntoutujista haastavaa ja toisille taas mieluista toimintaa.
5. Viidennellä ryhmäkerralla toimintana oli kotaretki. Kodalla kuntoutujat toimivat mahdollisimman paljon omatoimisesti ryhmällä eli sytyttivät nuotion, keittivät nokipannukahvit ja paistoivat omat makkarat makkaratikkujen avulla. Toimintakyvyn rajoitteet kuntoutujilla olivat erilaiset, joten ne kuntoutujat pääosin toimivat aktiivisesti, joiden toimintakyky oli parempi. Osan kohdalla toiminta vaati kannustusta ja manuaalista avustamista, jotta toiminta toteutuisi ja kuntoutuja saisi kokemuksen osallistumisesta sekä toimimisesta ryhmässä.
6. Kuudes ryhmäkerta oli varattu valokuvakollaasin tekemiseen sekä ryhmähaastatteluun. Kuntoutujat valitsivat jokainen 3 mieleistään valokuvaa ja laittoivat ne isolle pahvinpalalle. Kuvia valitessa kuntoutujat

samalla muistelivat olleita toimintoja, joka toimi hyvänä pohjana haastattelua varten. Ryhmähaastattelussa kuntoutujat kertoivat kokemuksistaan liittyen itseensä, ryhmässä olleisiin toimintoihin ja ympäristöön.

## 5. Tutkimus

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kuntoutuskeskus Neuronissa järjestettyyn toiminnalliseen ryhmään osallistuneiden aivohalvauskuntoutujien kokemuksia luontopainotteisesta toiminnasta.

Tutkimuskysymys:

Miten ryhmään osallistuvat aivohalvauskuntoutujat kokevat luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän toiminnan?

### 5.2 Tutkimusmenetelmä, aineiston keruu ja sisällönanalyysi

Opinnäytetyöni tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on ilmiön kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineiston analysointi korostuu laadullisessa tutkimuksessa pienen aineistomäärän vuoksi. Aineistoa tutkimukseen kerättiin teemahaastattelun avulla, jolle tyypillistä on kysymysten tarkan muodon ja järjestyksen puuttuminen. Kuitenkin tietyt ennakolta halutut aiheet eli teemat tulevat haastattelussa esiin. Teemahaastattelu sallii

tutkittavien henkilöiden mahdollisimman luontevan ja vapaan reagoinnin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 161 - 208.) Teemahaastattelu työssäni toteutui puolistrukturoituna haastatteluna, jossa haastattelurungon (liite 3.) muodostivat voimaantumisteorian osaprosessien käsitteet päämääristä, kyky- ja kontekstiuskomuksista sekä emootioista. Näitä aihealueita hyväksikäyttäen tein kysymyksiä liittyen luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän toimintaan hankkiakseni ryhmäläisten kokemuksia tutkimusta varten.

Laadulliseen tutkimukseen päädyin tutkimuksessani, koska kiinnostuksen kohteena oli osallistujien kokemukset luontopainotteisesta toiminnasta, jolloin tutkimus on ilmiötä kuvaileva. Kuvailevalle tutkimukselle tyypillistä on tutkittaville ilmiöille keskeisten ja kiinnostavien piirteiden dokumentointi (Hirsjärvi ym. 2008, 135). Teemahaastattelu oli luontevin vaihtoehto kerätä tietoa juuri tähän luontotoimintaan liittyen.

Tutkimuksen aineisto koostui yhdestä ryhmähaastattelusta, johon osallistui neljä kuntoutujaa. Yksi kuntoutuja oli estynyt osallistumasta. Ryhmän toiminnoista otettuja valokuvia käytettiin lisäksi elävöittämään ryhmän jäsenien haastattelussa esiin tuomia kokemuksia. Ryhmähaastattelu nähdään tehokkaana tiedonkeruun muotona, sillä tietoja voidaan kerätä usealta henkilöltä yhtä aikaa. Ryhmähaastattelu voi olla erityisen hyvä vaihtoehto, jos on tiedossa haastateltavien esimerkiksi arkailevan haastattelua. Tällöin ryhmässä puhuminen voi olla helpompaa. Toisaalta ryhmähaastattelussa voi jotkut tai joku ryhmästä olla dominoivassa roolissa, jolloin osa voi jäädä keskusteluissa enemmän taka-alalle. Nämä seikat tulee huomioida tuloksia tulkittaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä. (Hirsjärvi ym. 2008, 206.)

Ryhmähaastatteluun päädyin tutkimuksessani, koska yhdellä haastatteluun osallistuneista kuntoutujista oli sairauteen liittyviä kommunikointivaikeuksia. Ryhmän tuki voisi tällaisessa tapauksessa toimia joko kannustavana tai estävänä tekijänä keskustelun aikaan saamisessa. Tässä tapauksessa se luultavastikin toimi enemmän kannustavana tekijänä. Haastattelutilana toimi Neuronin toimintaterapiatilan harjoituskeittiö, joka oli rauhallinen tila toteuttaa haastattelu. Ennen haastattelua kuntoutujat tekivät ryhmäkerroilta otetuista valokuvista kollaasin isolle pahville. Tämän oli tarkoitus toimia muistin virkistykseenä toteutuneista toiminnoista. Haastattelu nauhoitettiin sanelimelle.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa analysoidaan sisällönanalyysillä. Aineiston analysoinnissa yhdistyvät analyysi ja synteesi, jossa kerätty aineisto hajotetaan osiksi ja synteessin avulla osat kootaan uudestaan tieteellisiksi johtopäätöksiksi. (Metsämuuronen 2006, 123.) Tässä tutkimuksessa käytettiin aineiston analysoinnissa abduktiivista sisällönanalyysia, joka tarkoittaa teorialähtöistä analyysia. Tälle tyypillistä on, että tutkimus nojaa johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin. (Tuomi & Sarajärvi, 97.) Tässä työssä taustateoriana vaikutti kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli, jonka käsitteisiin yksilöstä, toiminnasta ja ympäristöstä aineistoa peilattiin.

Taulukko 1. Esimerkki aineistolle tehdystä sisällönerittelystä

Pääluokka	Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yhdistävä
Ympäristö	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ehdottomasti positiivinen, tuolla luonnossa, nuo kalareissut ja tämmöset, mitä nyt oli näitä, oltiin kodalla, kaikki kivoja ja sai samalla jutustella</li> <li>Sai kimpassa kuulumisia vaihtaa</li> <li>Kyllähän tietysti, kun samassa asemassa olevia on niin mukava, tai mukava ja mukava, mutta hyvät keskustelut</li> <li>Niin ja sitten oli hyvä, ettei ollut liian iso porukka. Sopivan kokoinen tämä.</li> <li>Täällähän on hyvät mahdollisuudet liikkua ympäriinsä, laaja alue</li> <li>Kyllä tämä on hyvä paikka tämmöistä järjestää</li> </ul>	<p>Kokemus toiminnasta ja ympäristöstä</p> <p>Ryhmän merkitys</p> <p>Vertaistuki</p> <p>Luontoympäristö</p>	<p>Kokemus ryhmästä ja ympäristöstä</p> <p>Kokemus toiminnasta ja sen merkityksestä</p> <p>Kokemus yksilön kyvyistä ja toiminnallisesta historiasta</p>
Toiminta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sehän on mielenkiintoista tämä kalastaminen, vaikei kaloja tulisikaan, siinä on se oma mielenkiinto</li> <li>Joo, kyllä määhän tykkään että kalastus oli mulle mukavinta</li> <li>Ja kyllä nuo ulkoilupelailut, näkee taitoonsa.</li> <li>Ja mikä ettei tuolla laavullakin, kyllä siellä mukava on kahvilla. On se mukavan nuotiota välillä tuijotella</li> <li>Paljon virkeempi kun tekemistä. Ei tarvii yksinnään mörröttee asunnossa. Pitkäks kävis aika.</li> <li>Nojapyörää olisin halunnu kokeilla.</li> </ul>	<p>Mielekäs toiminta</p> <p>Toiminnan merkitys</p> <p>Toiminnan puutteet</p>	
Yksilö	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitenkä meikälainen muka pystyy liikkumaan tuolla?</li> <li>Uskaltaako sitä sellaisella lähteä tuonne yksin. Jääkö sitä kiinni?</li> <li>No siinä näkee niitä omia rajojansa, että mitä pystyy tekemään</li> <li>Ei pakko saalista suahakkaan. Kun suap vain olla. Kiitollinen sua olla.</li> <li>No se piristää, kun on tällaista mielenkiintoista</li> <li>Joo, pienestä pojasta asti oon kalastanu</li> <li>Minäkkii oon henkeen ja vereen kalastanu.</li> </ul>	<p>Henkilökohtaiset kyvyt/-taidot</p> <p>Henkisyymen kasvu</p> <p>Toiminnallinen historia</p>	

Aineistosta saatu materiaali oli niukka, mutta sisällönanalyysin avulla materiaalista pystyi erittelemään niitä asioita, jotka liittyivät teorialähtöisesti tarkasteltuna esitettyihin käsitteisiin yksilöstä, toiminnasta ja ympäristöstä. Haastattelusta saatujen kuntoutujien kokemusten pelkistämällä ja yhdistämällä löytyi eri teemoja. Näiden teemojen avulla tuloksia tarkasteltiin ja peilattiin esitettyyn teoretietoon. Tuloksia täydentämään ja vahvistamaan olen liittänyt joitakin ryhmäkerroilta otettuja kuvia. (Kuntoutujilta on saatu kirjallinen lupa kuvien esittämiseen.)

## 6. Tulokset

Tulokset esitellään tässä osiossa opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin, käsitteiden kautta. Käsitteet yksilöstä, toiminnasta ja ympäristöstä luovat yhdessä dynaamisen vuorovaikutuksen kautta yhtälön, joka tämän työn kohdalla tarkoittaa luontopainotteista toiminnallista ryhmää aivohalvauskuntoutujille.

### **Yksilö:**

Toiminnallisen ryhmän kuntoutujat asettivat päämääräksi tavoitella mielekkään yhdessä tekemisen kautta ja ympäristön mahdollistavalla vaikutuksella hyvää oloa sekä jaksamista arjen kuntoutumistyöhön. Jokaisella kuntoutujalla on ollut myös omia tavoitteita ja päämääriä, joita kuntoutuja on peilannut suhteessa omiin kykyihinsä ja toiminnan sekä ympäristön asettamiin haasteisiin.



Kuntoutujat toivat aineistossa esiin paljon positiivisia asioita ja tunteita liittyen luontopainotteiseen toimintaan. Positiivisiksi asioiksi yksilön kannalta nähtiin luonnossa tapahtuvan toiminnan virkistävän vaikutuksen sekä omien fyysisten ja henkisten rajojen kokeilun turvallisessa ympäristössä.

*"No siinä näkee niitä omia rajojansa, että mitä pystyy tekemään."*

*"No se piristää, kun on tällaista mielenkiintoista."*



Toisaalta yksi kuntoutuja kertoi oman sairautensa aiheuttamista rajoitteista, jotka vaikuttavat hänellä luontoympäristössä liikkumiseen ja siitä nauttimiseen. Kuntoutuja ei kokenut erilaisten liikkumisen apuvälineiden hyödyttävän häntä tai lisäävän hänen uskallustaan ulkona liikkumiseen. Kuntoutuja ei uskonut omien taitojensa riittävän itsenäiseen liikkumiseen ulkotiloissa minkään apuvälineen kanssa. Samainen kuntoutuja mainitsi kodalla olemisen ja nuotion tuijottelun olleen hänelle mielekkäitä toimintoja,

jolloin omat rajoitteet liikkumisen suhteen eivät olleet niin merkittävänä tekijänä.

*"Mitenkä meikäläinen muka pystyy liikkumaan tuolla?"*

*"Uskaltaako sitä sellaisella lähteä tuonne yksin. Jääkö sitä kiinni?"*

Luonnossa toimiminen ennen sairastumista oli monella kuntoutujalla ollut hyvin monipuolista. Kuntoutujat muistelivatkin useasti ryhmäkertojen aikana omaa toiminnallista historiaansa liittyen luonnossa toimimiseen. Haastattelussa kuntoutujat kertoivat myös kokemuksiansa, jotka useasti olivat positiivisia muistoja ulkoiluharrastuksista, kuten kalastuksesta.

*"Joo, pienestä pojasta asti oon kalastanu"*

*"Minäkkii oon henkeen ja vereen kalastanu."*

### **Toiminta:**

Opinnäytetyön toiminnallisen ryhmän yhtenä ajatuksena oli haastaa kuntoutujat kokeilemaan toimintoja, jotka ovat olleet haasteellisia toteuttaa sairastumisen jälkeen. Soveltavat liikunnan apuvälineet voivat mahdollistaa monen sellaisen kuntoutujan liikkumisen, joilla ei ole ollut mahdollisuutta tavanomaisin välinein toteuttaa haluttua toimintaa.

*"Ehdottomasti positiivinen, tuolla luonnossa, nuo kalareissut ja tämmöset, mitä nyt oli näitä, oltiin kodalla, kaikki kivoja ja sai samalla jutustella"*

*"Sehän on mielenkiintoista tämä kalastaminen, vaikkei kaloja tulisikaan, siinä on se oma mielenkiinto."*

*"Ja kyllä nuo ulkoilupelailut, näkee taitoonsa."*



Kuntoutujien mukaan kalastus oli selvästikin ryhmäkerroista sellainen, joka jokaiselle oli ollut mielekäs ja merkityksellinen. Toiminnallinen historia kuntoutujilla kertoo myös siitä, että kalastus on ollut tärkeä harrastus ennen sairastumista, mutta myös sairastumisen jälkeen sen merkitys on edelleen suuri. Suurimmalle osalle kalastuskerta oli ensimmäinen sairastumisen jälkeen. Kuntoutujien mielestä vähäinen osallistuminen on pääasiassa

seurausta toimintakyvyn rajoitteista johtuvista vaikeuksista liikkua luonnossa, jolloin monet ennen tärkeät toiminnot ovat jääneet. Kalastamaan pääsy vaatisi aina tukea ympäristöltä.

Kalastuksen lisäksi myös muut toimintakerrat olivat kuntoutujista mielekkäitä. Ulkopeli eli mölkky koettiin mukavana omien taitojen mittarina, jossa pystyi vertaamaan omaa osaamistaan suhteessa pelin vaatimukseen sekä kanssa pelaajiin. Kodalla nuotion äärellä oleminen miellettiin myös tärkeäksi toiminnaksi, jossa yhdistyi mm. ”tuleen tuijottelu” ja nokipannukahvin juonti. Puutteena toiminnoissa nähtiin suunnitellun nojapyöräkokeilun peruuntuminen sään vuoksi. Yksi kuntoutuja oli erityisen innokkaasti odottanut tätä toimintoa.

### **Ympäristö:**

Opinnäytetyön toiminnallisessa ryhmässä olivat kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallissa esitetyt ympäristön (institutionaalinen, kulttuurinen, fyysinen ja sosiaalinen) elementit vaikuttamassa. Ryhmä toteutettiin aivohalvauskuntoutusta tarjoavassa instituutiossa, jonka kuntoutuksen sisältöön vaikuttavat monet yhteiskunnalliset tekijät, kuten esimerkiksi Kelan vaatimukset kuntoutuksen järjestäjältä ja kuntoutuksen sisällöltä. Kulttuurinen ympäristö on tärkeä luontoon sijoittuvaa ryhmää ajatellen, sillä suomalaisille luonto on merkinnyt aina paljon monine tapoineen ja toimintoineen. Voitaisiin sanoa, että sidos luontoon on suomalaisilla vahva. Neuronin fyysinen ympäristö antaa ne resurssit joissa ja joilla toimia; luontoympäristö ja sen oletettu tervehdyttävä vaikutus sekä rakennukset ja välineet, jotka mahdollistavat mielekkään toimimisen. Sosiaalinen ympäristö on tässä tapauksessa ryhmä sekä ohjaajat ja heidän välinen vuorovaikutussuhde. Kuntouttavalla vuorovaikutussuhteella eli ohjaajien

innostavalla ja motivoivalla asenteella sekä ryhmäläisten vertaistuellalla ja yhteishengellä tavoiteltiin kokonaisuutta, jossa voimaantuminen mahdollistuisi.

*"Kyllähän tietysti, kun samassa asemassa olevia on niin mukava, tai mukava ja mukava, mutta hyvät keskustelut"*

*"Niin ja sitten oli hyvä, ettei ollut liian iso porukka. Sopivan kokoinen tämä."*

*"Täällähän on hyvät mahdollisuudet liikkua ympäriinsä, laaja alue"*

*"Paljon virkeempi kun tekemistä. Ei tarvii yksinnään mörröttee asunnossa. Pitkäks kävis aika."*

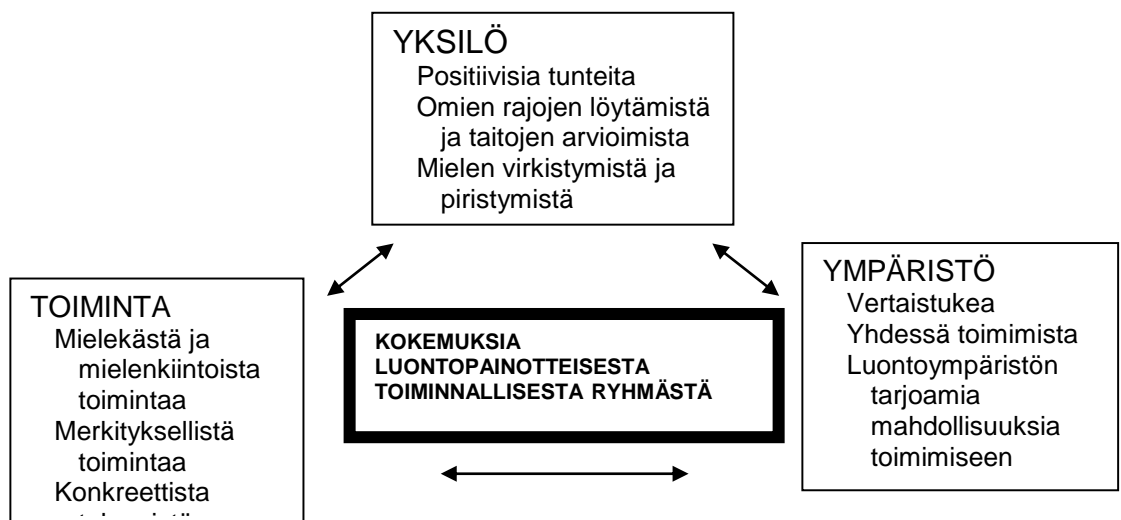


Kuntoutujat kokivat sosiaalisen ympäristön tärkeäksi asiaksi luontopainotteisessa toiminnallisessa ryhmässä. Vertaistuki ja hyvät keskusteluhetket nousivat haastattelussa esiin. Ryhmässä tapahtuvalla toiminnalla nähtiin olevan vaikutusta mielenvirkeyteen. Käytössä olleen

luontoympäristön kuntoutujat näkivät positiivisena ja mahdollistavana erilaisiin toimintoihin. Luonto koettiin pääasiassa toiminnan kautta eli luontoa itsessään ei aineistossa tuotu paljontaan esiin, vaan pääasiassa siihen liittyvää toimintaa.

### Tulosten yhteenveto:

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, että kuinka luontopainotteiseen toiminnalliseen ryhmään osallistuneet aivohalvauskuntoutujat kokivat kyseen omaisen toiminnan. Kuviossa 5 esitetään saatuja tuloksia kokonaisuutena, jossa vuorovaikutussuhde kolmen eri elementin, yksilön, toiminnan ja ympäristön välillä luo luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän ja siihen osallistuneiden aivohalvauskuntoutujien kokemukset siitä.



Kuvio 5. Yhteenveto tuloksista

Saatujen tulosten mukaan kuntoutujat kokivat luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän kokonaisuudessaan positiivisena, virkistävänä ja mielekkäänä toimintana, jossa korostui sosiaalisen ympäristön eli ryhmässä

toimimisen ja vertaistuen merkitys. Luontoympäristön nähtiin mahdollistavan monenlaisen toiminnan, jossa yksilöt pystyvät kokeilemaan omia rajojaan ja taitojaan suhteessa omaan toimintakykyyn. Toimintaan osallistumisella nähtiin olevan vaikutusta kuntoutumistyössä jaksamiseen.

## 7. Pohdinta

Tässä osiossa tarkastelen tuloksia sekä pohdin tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi vielä käsittelen opinnäytetyöprosessin vaiheita sekä omaa työskentelyäni tässä prosessissa.

### 7.1. Tulosten tarkastelu ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksesta saadut tulokset kertovat, että luontopainotteiseen toimintaan osallistuneet aivohalvauskuntoutujat ovat kokeneet toiminnallisen ryhmän positiivisena, virkistävänä ja mielekkäänä toimintana. Tähän ovat vaikuttaneet niin yksilölliset tekijät, toimintaan liittyvät tekijät kuin ympäristötekijät. Ovatko nämä tekijät olleet riittävät mahdollistamaan yksilöiden voimavarojen lisääntymisen eli voimaantumisen? Tätä asiaa tarkastelen voimaantumisen osaprosessien kautta, joita ovat päämäärä, kyky- ja kontekstiuskomukset sekä emootiot.

Voimaantumisteorian mukaan ihminen pyrkii aina joihinkin päämääriin ympäristössä toimiessaan. Päämääriin vaikuttavat mm. ihmisen toivomat tulevaisuuden tilat ja vapaus toimia aktiivisesti kyseisessä ympäristössä. (Siitonen 1999, 120.) Luontopainotteisessa toiminnallisessa ryhmässä

aivohalvauskuntoutujat saivat itse ottaa vastuuta ja valtaa toiminnallisen ryhmän toimintojen suunnittelusta. Siten kuntoutujat saivat mahdollisuuden vaikuttaa henkilökohtaisten päämäärien asettamiseen. Toisaalta tätä valtaa ei täysin osattu tai haluttu käyttää, mikä voi johtua toiminnan olevan sidoksissa kuntoutuslaitoksessa tapahtuvaan kuntoutukseen. Kuntoutujat saattavat helposti antaa vastuun päätöksistä kuntoutusalan ammattilaisille, vaikka kuntoutujilla itsellään on yleensä paras tieto henkilökohtaisista tavoitteista ja mielenkiinnon kohteista. Ryhmän vaikutus voi olla yksi vapautta estävä tai edistävä tekijä, joka pahimmillaan voi estää joidenkin kuntoutujien päämäärien asettamisen tai niihin pääsemisen. Parhaimmillaan ryhmä taas tukee ja kannustaa, jolloin joihinkin päämääriin kuntoutuja voi päästä paremmin ryhmässä kuin yksin toimimalla. Ryhmään osallistuneet kuntoutujat toivat haastatteluisissa esiin luonnossa toimimisen mielekkyyden sekä ryhmän merkityksen vertaistuen ja mukavan yhdessä tekemisen kautta. Tämä kertoo ryhmän asettaman tavoitteen, kuin myös voimaantumisprosessin, olevan mahdollista saavuttaa ainakin ympäristötekijöiden puolesta.

Yksilön voimaantumiseen vaikuttavat hänen kykyuskomuksensa. Kykyuskomukset muodostuvat siitä, kuinka kuntoutuja kokee ja näkee itsensä, luottaa itseensä ja osaamiseensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään ja tekemisistään. (Siitonen 1999, 129.) Toiminnallisen ryhmän kuntoutujat jakautuivat lähtötilanteessa kahteen eri tyyppiluokkaan. Toiset kuntoutujista olivat enemmän hyväksyneet oman sairautensa ja alkaneet rakentaa elämää eteenpäin. Osalla tämä prosessi oli vielä kesken, jolloin oma arvokkuus ja kyvykyys oli vertailua aikaisempaan. Toisilla toiminnan nähtiin taas antavan mahdollisuuksia reflektoida ja kehittää omaa osaamistaan.



Voimaantumista edistävät kykyuskomukset näkyvät juuri yksilöiden kyvystä ja asenteesta kohdata sekä hyväksyä omat rajoitteensa. Uuden minäkuvan luominen sairastumisen jälkeen, itseluottamuksen ja itsearvostuksen syntyminen sekä vastuunotto oman hyvinvointinsa edistämisestä on yksi osa voimaantumistapahtuman mahdollistumisessa (Siitonen 1999, 129).

Onnistumisen kokemuksista seuraava palaute antaa kuntoutujalle mahdollisuuden kehittää itsetuntoaan ja lisätä voimavarojaan. Luontopainotteisella toiminnalla oli pyrkimyksenä luoda toimintaympäristö, joka mahdollistaisi onnistumisen kokemusten hankkimisen ja siten lisäksi itsetuntemusta sekä uskallusta jatkaa mielekkäiden toimintojen harrastamista rajoitteista huolimatta. Toiminnallisen ryhmän kuntoutujista suurimmalle osalle kokemukset olivat selvästikin voimavaroja vahvistavia. He kokivat toiminnan olevan heille mieleistä ja sopivan haasteellista taitoihin nähden. Yksi kuntoutuja koki haastattelun mukaan toimintojen olleen itselleen mielekkäitä, mutta kuitenkin kyseinen kuntoutuja näki omat rajoittuneet taitonsa estävän mielekkäällä tavalla toiminnoissa toimimisen. Flow-teorian mukaan juuri liian suuret haasteet suhteessa kykyihin aiheuttavat ihmisessä ahdistusta (Csikszentmihalyi 2005, 117).

Kontekstiuskomuksien mukaan hyväksyntä, luottamus, arvostus, kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta ja tasa-arvoisuus ovat asioita, jotka edistävät voimaantumisprosessin syntymistä (Siitonen 1999, 143). Näistä osaan haastattelun perusteella löytyi asioita, jotka tukivat voimaantumisprosessin mahdollistumista. Kuntoutujat nostivat vahvasti esiin ympäristöön liittyviä asioita, kuten yhdessä tekemisen mielekkyyden ja vertaistuen. Myös luontoympäristö, välineet ja ohjaajat saivat positiivisia kommentteja osakseen. Nämä asiat tukevat sitä ajatusta, että ryhmässä

tapahtuvalla toiminnalla voidaan luoda mielekästä ja merkityksellistä toimintaa, vaikka tavoitteet ja päämäärät olisivatkin yksilöillä erilaiset. Luontoympäristöllä nähtiin myös olevan oma merkityksensä, mutta pitkälti luontoympäristö kuvailtiin liittyen johonkin toimintaan, kuten kalastukseen ja nuotion äärellä olemiseen. Luonnon tervehdyttävään vaikutukseen ei tämä tutkimus antanut lisävalaistusta, eikä sitä varsinaisesti haettukaan.

Emootioiden avulla ihminen arvioi, onko hänellä mahdollisuuksia saavuttaa haluamiansa asioita. Arvioidessaan ympäristönsä mahdollistavaksi ja itsensä kykeneväksi saavuttamaan päämäärän ihminen todennäköisesti löytää tarvitsemansa voimavarat päämäärän saavuttamiseksi. (Siitonen 1999, 151.) Toiminnallisen ryhmän kuntoutujien haastattelussa esiin tuomat positiiviset kokemukset antoivat sen viitteen, että tällaisella toiminnalla voitaisiin luoda edellytyksiä voimaantumisprosessille. Voimavarojen lisääntyessä kuntoutujalla olisi mahdollisuus tarkastella itseänsä ja päämääriänsä uudestaan. Tämän reflektion seurauksena päämäärät elämän ja kuntoutuksen suhteen saattaisivat muuttua ongelmalähtöisestä ajattelusta voimavarasuuntautuneeseen ajatteluun (ks. kuvio 2, sivu 11).

Kuntoutujan toteuttaessa itselleen mielekästä, sopivan haasteellista toimintaa, voimavarat lisääntyvät. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi virkistymistä tai piristymistä, kuten kuntoutujat kuvasivat luontopainotteisen toiminnan vaikutuksia itseensä. Henkisillä hyvinvointitunteen hetkillä on suuri merkitys arjessa jaksamiseen. Aivohalvauksen muuttaessa ihmisen toiminnallista identiteettiä tarvitaan useasti tukea ja ohjausta, jotta ihminen löytää omat voimavaransa uudelleen.

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, eikä sitä voi kenellekään suoranaisesti tuottaa, vaan jokainen kokee sen omista lähtökohdistaan ja omilla ehdoillaan. Hienovaraisia ratkaisuja tekemällä voidaan kuitenkin mahdollistaa sellaiset puitteet, jotka tukevat voimavarojen lisääntymistä. Luontopainotteisella toiminnalla näen saatujen tulosten valossa olevan hyvät mahdollisuudet luoda aivohalvauskuntoutujille sellaista toimintaympäristöä, joka mahdollistaisi voimaantumisen prosessin. Luonto itsessään on suomalaisille tärkeä elementti ja siihen kontekstiin liittyvät toiminnot merkityksellisiä. Myös ryhmässä tapahtuva yhdessä tekeminen sekä vertaistuki ovat tekijöitä, jotka tukevat voimaantumisen mahdollistumista.

Tämä tutkimus on antanut tietoa aivohalvauskuntoutujille suunnatusta luontopainotteisesta toiminnasta yhden tapauksen tiimoilta, joka on sidoksissa tiettyyn ympäristöön ja ihmisiin. Tuloksia ei voi siten suoraan yleistää, vaan tuloksia tulkittaessa tulee ymmärtää konteksti jossa tutkimus on toteutettu. Toiminnallinen ryhmä ja siitä saadut tulokset sekä kirjallinen tuotos toivottavasti lisäävät toimintaterapeuttien ja/tai muiden toiminnallisia ryhmiä ohjaavien kiinnostusta ja mielenkiintoa runsaampaan luonnon käyttämiseen toimintaympäristönä kuntoutuksessa. Mahdollisia jatkotutkimusaiheita olisi muun muassa selvittää laajemmin aivohalvauskuntoutujien tai muiden neurologisten kuntoutujien osallistumista luonnossa tapahtuvaan toimintaan ja kuinka sitä voitaisiin edistää esimerkiksi liikkumisen apuvälinein. Jatkotutkimusaiheena kiinnostava olisi myös, kuinka pidempikestoisen luonnossa tapahtuvan toiminnan vaikutukset näkyisivät kuntoutujien voimavaroissa.

## 7.2. Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt tekemään asiat hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tuomi & Sarajärvi (2009) tuovat esiin teoksessaan Suomen akatemian tutkimuseettiset ohjeet, jossa nähdään hyvän tieteellisen käytännön pitävän sisällään muun muassa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen, kuten rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattamista tutkimustyössä. Tutkijan tulee myös soveltaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tutkimustapoja ja -menetelmiä sekä toteuttaa avoimuutta tutkimuksen tuloksia julkaistessaan. Lisäksi tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä asianmukaisella tavalla antamalla niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.)

Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän sekä tutkimuksen suhteen ovat eettiset periaatteet ohjanneet tekemistäni. Kuntoutujien kohdalla tämä tarkoittaa kunnioittavaa ja luottamuksellista vuorovaikutusta, avoimuutta ja rehellisyyttä liittyen kuntoutujiin ja tutkimusaineiston keräämiseen heiltä. Käytännössä tämä tarkoittaa asioita, kuten kuntoutujille riittävän selvityksen tekemistä tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta. Myös suostumuksen hankkiminen kuntoutujilta tutkimukseen ja aineiston keruuseen liittyen kuuluu hyviin eettisiin periaatteisiin. Samat eettiset periaatteet ovat ohjanneet tutkimuksen tekemistä toimiessani tutkimuksen yhteistyötahon kanssa, ja tutkimuksen eri vaiheissa. Kokemattomana tutkijana ja opinnäytetyön tekijänä on kuitenkin todettava, että prosessi on ollut myös opettelua näiden asioiden suhteen. Palautteet ohjaajilta sekä oman toiminnan analysointi ovat auttaneet tarkastelemaan asioita ja näkemään puutteellisiksi havaittuja seikkoja.

Luotettavuuden arvioinnissa on hyvä muistaa tietyt asiat, jotka selittämällä ja auki kirjaamalla voidaan osoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan pitää selvittää muun muassa mitä tutkittiin ja miksi, miten aineiston keruu on tapahtunut ja miten aineisto analysoitiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140 - 141.)

Tutkimukseni tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, kuinka luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän kuntoutajat ovat kokeneet toiminnan. Tutkin asiaa siksi, että ensinnäkin uskon luontoympäristöllä olevan mahdollisuuksia toimia aivohalvauskuntoutuksessa hyvänä, mielekästä toimintaa mahdollistavana toimintaympäristönä. Toiseksi toivon tutkimuksen tuloksista olevan hyötyä myös muille toiminnallisen ryhmän toimintoja suunnitteleville tahoille. Tutkimuksen toteuttamisen aikana ja sitä ennen olen toiminut työssä kuntoutuskeskus Neuronissa, joka on tutkimuksen yhteistyötaho. Tämä on helpottanut tutkimusprosessin aloittamista, kun yhteistyötaho ja sen arvot sekä toimintaperiaatteet ovat entuudestaan tutut. Ajatus tutkimukselle on syntynyt työssäni saamieni kokemusten sekä toimintaterapeuttien kanssa käymieni keskustelujen pohjalta.

Aineiston keruu tapahtui ryhmähaastattelun avulla. Haastattelu toteutui kuntoutuskeskus Neuronin tiloissa, jotka olivat sopivat tähän tarkoitukseen. Ennen itse haastattelua kuntoutajat kokosivat ryhmän toiminnoista otetuista valokuvista kollaasin, jonka yhteydessä jo keskustelimme olleista toiminnoista. Itse haastattelu toteutui tämän jälkeen, jolloin kerroin nauhoittavani haastattelun sanelimelle. Sanelin selvästikin aiheutti kuntoutujissa passivoitumista keskustelun suhteen. Jälkeenpäin ajateltuna olisi sanelin voinut olla jo valokuvakollaasin teon aikana käytössä, jolloin kuntoutajat olisivat tottuneet sen olemassa oloon. Arvokasta materiaalia kuvista seuranneista keskusteluista olisi myös taltioitunut nauhalle. Haastattelumateriaali jäikin ajateltua niukemmaksi osittain sanelimesta

aiheutuneista tekijöistä, osittain haastattelijan kokemattomuudesta johdatella haastattelua syvemmälle aiheeseen ja osittain kuntoutujien sairaudesta johtuvien puheentuottamisen sekä kognitiivisten toimintojen vaikeuksista

Haastattelutilanteeseen valmistautumisessa olisi ollut kehitettävää. Haastattelurunko oli haasteellista työstää sellaiseksi, että juuri olennainen tulisi haastattelussa kysytyä. Haasteellista oli myös haastattelun osalta saada siinä tilanteessa haastateltavat keskustelemaan luontevasti ja avoimesti kokemuksistaan. Tähän olisin paremmalla ennakkoinnilla ja valmistautumisella voinut mahdollisesti vaikuttaa. Luotettavuuteen haastattelun suhteen vaikuttaa myös se, että toimin itse ryhmän ohjaajana sekä haastattelijana. Kuntoutujat ovat saattaneet sanoa positiivisia asioita miellyttääkseen, vaikka ennen haastattelua korostin rehellisten mielipiteiden tärkeyttä. Haastattelusta saatuun aineistoon olen perehtynyt mahdollisimman hyvin. Aineisto oli niukka, joten päädyin sisällönanalyysin avulla etsimään yhteisiä nimittäjiä eli teemoja. Näiden teemojen kautta ja teorialähtöisten käsitteiden avulla pystyin jäsentämään kuntoutujien kokemuksia toiminnasta.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttava asia on, että olen tehnyt tutkimuksen yksin, jolloin luotettavuutta vahvistavaa tutkijatriangulaatiota ei synny. Tutkijaan liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan mahdollisimman monen tutkijan osallistumista tutkimuksen tekemiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 144). Olen opinnäytetyöprosessini aikana hakenut ohjausta työlleni vähän, joka vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen. Ohjauksen vähäisyyteen on vaikuttanut kokemattomuuteni tutkimuksen tekemisessä, mutta myös liian kiireinen aikataulu opinnäytetyön tekemisen ja muun elämän välillä sekä oma asemani suhteessa yhteistyötahoon. Yhteistyötaho on ollut työpaikkani

vuosia ja opinnäytetyön ohjaaja työkaverini, joka osaltaan vaikuttanut ohjauksen hakemiseen.

Tutkimusaineiston analysointi ja tutkimustulosten tarkastelu pohdintoihin ovat olleet mahdollisia tehdä vasta syksyllä 2010, toteutetun ryhmähaastattelun jälkeen. Kiireinen aikataulu työn loppuun saattamiselle on voinut vaikuttaa työn laatuun ja luotettavuuteen.

Kuten aikaisemmin olen maininnut, niin tutkimukseni on toteutettu tietyssä kontekstissa ja tiettyjen kuntoutujien kanssa, joten tutkimuksen tuloksia ei voi suoraan siirtää toiseen kontekstiin. Teoriatieto ja käytännön kokemus kuitenkin tukee saatuja tuloksia, jolloin vastaavanlaisen ryhmän toteuttaminen toisessa ympäristössä vastaavin tuloksin olisi hyvin todennäköistä.

### 7.3. Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi jo syksyllä 2008, jolloin keskustelin Neuronin toimintaterapeuttien kanssa tutkimusaiheesta. Toimintaterapeuteilta nousi esiin tarve monipuolistaa käytössä olevia toimintamuotoja vastaamaan erilaisten asiakkaiden tarpeita. Näitä toimintamuotoja lähdin pohtimaan omien kokemuksieni ja toimintaterapeuteilta tulleiden tarpeiden kautta. Luonnossa liikkuminen ja toimiminen olivat tärkeässä roolissa vapaa-ajan ohjaajana työskennellessäni Neuronissa. Nämä vuosien varrella hankkimani

kokemukset aivohalvauskuntoutujien kanssa työskentelystä antoivat hyvän pohjan kehitystyön aloittamiselle.

Aivohalvauskuntoutujien luonnossa toimimista olen päässyt paljon työni yhteydessä seuraamaan ja suurimmassa osassa tapauksista kuntoutujien kokemukset ovat olleet positiivisia. Tällä olettamuksella lähdin toiminnallista ryhmää ja tutkimustani myös työstämään. Toiminnallisia ryhmiä olin ohjannut toimintaterapeuttien kanssa yhdessä, joten toiminnallisen ryhmän ideologia ja käytänteet olivat tutut. Haasteena olikin miettiä, että minkälaista luontopainotteisen toiminnan tulisi olla, että Neuronin toimintaterapeutit voisivat työssään hyödyntää sitä tai jotain osia siitä.

Opinnäytetyöni koostui kahdesta toisiinsa liittyvästä osiosta. Ensimmäisenä osiona oli itse luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän suunnitleminen ja toteuttaminen. Toisena oli tutkimuksen tekeminen ryhmään osallistuneiden kuntoutujien kokemuksista. Kokonaisuutena näiden osioiden tekeminen oli yllättävän työläs, vaikkakin vastaavanlaisia toiminnallisia ryhmiä olin suunnitellut ja toteuttanut useasti aikaisemmin. Tutkimusosio olikin se haastavampi, jossa jouduin enemmän käytännön ihmisenä paneutumaan tieteellisen tutkimuksen tekemiseen ja kirjoittamiseen. Ja juuri tutkimusosio on siten myös antanut minulle eniten uutta tietoa ja oppia, jota pystyn hyödyntämään tulevaisuudessa toimintaterapeuttina työskennellessäni.

Luontopainotteisen toiminnallisen ryhmän suunnittelun ja toteuttamisen kohdalla työskentely alkoi keväällä 2009, jolloin ensimmäisen kerran ohjasin yhdessä Neuronissa harjoittelussa olleen toimintaterapeuttiopiskelijan kanssa vastaavanlaisen toiminnallisen ryhmän saadakseni kokemuksia eri toimintojen soveltuvuudesta. Toisen vastaavan ryhmän toteutin elokuussa



2009, jolloin toisena ohjaajana toimi Neuronin toimintaterapeutti. Varsinainen tutkimusta varten toteutettu toiminnallinen ryhmä oli syksyllä 2010, jossa toisina ohjaajina olivat Neuronin vapaa-ajan ohjaajat. Viimeisen ryhmäkerran yhteydessä myös haastattelu toteutui.

Tutkimusosion toteuttaminen alkoi teorian tiedon keräämisellä. Haasteelliseksi teorian tiedon etsimisessä teki se, että vastaavanlaisia tutkimuksia ei juuri löytynyt. Voimaantumiseen liittyvä teoria tieto ei ollut alkuvaiheessa vielä mukana suunnitelmassani, mutta löydettyäni siihen liittyvää teorian tietoa, huomasin sen sanoittavan paljon ajatuksiani toiminnallisen ryhmän suhteen. Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin otin viitekehyyksi, sillä se on toimintaterapian näkökulmasta kokonaisvaltaista ihmisen tarkastelua tukeva malli ja antaa raamit tutkimuksen teorialle. Yleisesti tietoa etsin aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta sekä eri artikkelihakupalveluista, kuten Cinahl, Odtbase, Otseeker ja Cochraine. Teoriaosuudessa olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä muutamaa lukuun ottamatta, jotka ovat nekin asiasisältönsä puolesta vielä siirrettävissä tähän päivään.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut opettava kokemus. Monia asioita tekisin näin jälkeenpäin toisin, kuten perehtyisin ennakkoon paremmin opinnäytetyöprosessiin ja hyödyntäisin menetelmätyöpajojen antia tehokkaammin. Hankkisin myös ohjausta enemmän, jonka avulla olisi helpompaa peilata omaa työskentelyä ja tutkimuksen tilannetta. Mutta toisaalta näin ”kantapäähän kautta” opittuna asiat toivottavasti jäävät paremmin mieleen.

## Lähteet

Carin-Levy, G. & Jones, D. 2006. Psychosocial aspects of scuba diving for people with physical disabilities: an occupational science perspective. *The Canadian Journal Of Occupational Therapy* 74(1), 6 - 14.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow – elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. (Suom.) Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalás kustannus.

Finlay, L. 1993. *Groupwork in Occupational Therapy*. London: Chapman&Hall.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13. - 14. painos. Hämeenlinna: Tammi.

Howe, M. & Schwartzberg, S L.2001. *A Functional Approach to Group In Occupational Therapy*. Toinen painos. Philadelphia: J.B. Lippincott Company

Hubbard, I., Parsons, M., Neilson, C. & Carey, L. 2009. Task-specific training: evidence for and translation to clinical practice. *Occupation Therapy International* 16 (3-4): 175 – 189.

Karhula, M., Kantanen, M., Kanelisto, K., Harra, T. ja Häggblom-Kronlöf, G. 2009. Toimintaterapian nykykäytännöt ja vaikuttavuus avh- ja ms-kuntoutujilla. KELA:n tutkimusjulkaisussa: Nykykäytännöt ja vaikuttavuus avh-, cp- ja ms- kuntoutujilla. Verkkodokumentti. Viitattu 20.9.2010.

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/091209074711HL/\\$File/avhmspc.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/091209074711HL/$File/avhmspc.pdf?OpenElement)

Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena

Kiviniemi, A. 2005. Oivallusten jäljillä - Seikkailu osana voimavarasuuntautunutta kuntoutustyötä. Pro Gradu -tutkielma. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampereen yliopisto.

Kuokkanen, M. 2009. Elämä aivohalvauksen jälkeen – tuliko sairaus osaksi elämää vai onko elämä sairastamista? Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. Core concepts of occupational therapy. Teoksessa Enabling occupation: An occupational therapy perspective. Canadian association of occupational therapists. Ottawa: CAOT Publications ACE. 32 - 46.

Lloyd, C., King, R., McCarthy, M. & Scanlan, M. 2007. The association between leisure motivation and recovery: A pilot study. Australian Occupational Therapy Journal 54, 33 - 41.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Mäntynen, R. 2007. Kuntoutumista edistävä hoitotyö aivohalvauspotilaiden alkuvaiheen jälkeisessä moniammatillisessa

kuntoutuksessa. Väitöskirja, Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 144.

Pitkänen, K. 2000. Stroke Rehabilitation in the Elderly. A Controlled study of the effectiveness and costs of a multidimensional intervention. Neurologian klinikan julkaisusarja, No 52. Kuopion yliopisto.

Pohjasvaara, T., Vataja, R., Leppävuori, A. ja Erkinjuntti, T. 2001. Aivoverenkierron häiriöiden jälkeinen depressio. Duodecim (117) 397-404.

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen & Kailo (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot. 54-55.

Sievänen, T., Pouta, E. ja Neuvonen, M. 2003. Ulkoilutilastot maakunnittain. Metinfo Metsätietopalvelu. Verkkodokumentti. Viitattu 12.8.2010. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/>.

Siitonen, J. 1999: Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua: Oulun yliopiston kirjasto. Verkkodokumentti. Viitattu 17.11.2009. <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>.

Käypä hoito –suositus. 2006. Aivoinfarkti. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Verkkodokumentti. Viitattu 12.1.2010. <http://www.kaypahoito.fi>.

Taka-aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Pro gradu – tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Townend, E., Tinson, D., Kwan, J. & Sharpe, M. 2009. 'Feeling sad and useless': an investigation into personel acceptance of disability and its association with depression following stroke. Clinic rehabilitation 24, 555 - 564.

Townsend, E. & Polatajko, Helene. 2007. Enabling Occupation 2: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT publications ACE.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. ja Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. METLAn työraportteja 52, 57 - 77.

## Liitteet

Liite 1.

# SUOSTUMUS

Minulle on annettu tietoa Juha Timoskaisen opinnäytetyöhön liittyvästä tutkimuksesta, joka käsittelee **luontoympäristöön sijoittuvaa toiminnallista ryhmää**. Tutkimus tehdään Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen. Minulle on selvitetty, että minusta kerättäviä haastattelutietoja käsitellään luottamuksellisena ja siten, että niistä ei voi tunnistaa henkilöllisyyttäni. Tutkimusaineistoa kerätään haastattelujen avulla.

Voin keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa. Keskeytys ei vaikuta hoitooni.

Kuopiossa, \_\_\_/\_\_\_2010

---

allekirjoitus

Liite 2.

## **LUPA VALOKUVIEN JA ÄÄNITALLENTEIDEN OTTAMISEEN**

Toimintaterapeuttiopiskelija Juha Timoskainen tekee opinnäytetyön Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus Neuronissa toteutettavasta luontopainotteisesta toiminnallisesta ryhmästä ja tätä varten pyydetään lupaa valokuvien sekä äänitallenteiden ottamiseen. Valokuvia ja äänitallenteita käytetään tulevan opinnäytetyöraportin käyttöön. Valokuvissa ja äänitallenteilla esiintyvien henkilöiden tiedot eivät tule julki.

**RASTITA:**

Annan suostumukseni valokuvaamiseen

ja äänitallenteiden ottamiseen.

En anna suostumusta valokuvaamiseen ja

äänitallenteiden ottamiseen.

Aika ja paikka:

---

Allekirjoitus:

---

Liite 3.

## HAASTATTELURUNKO

### YKSILÖ

#### Päämäärät

- Mitä tavoitteita tai päämääriä oli ryhmän suhteen, mukava yhdessä olo vai toiminta on tärkeintä
- Mitä päämääriä kuntoutumisen suhteen, fyysinen vs. psyykkinen

#### Kykyuskomukset

- miten koette omat kykynne vastanneen ryhmässä olleita toimintoja
- mitkä toiminnat olivat sopivan, liian tai liian vähän haasteellisia sinulle
- antoiko toiminta mitään uutta, esim. tietoa omasta kyvystä toimia edelleen luonnossa tai mahdollisuuksista luonnossa liikkumiseen

#### Emootiot

- onko jokin ilahduttanut sinua erityisesti tai ärsyttänyt
- tai oletko nauttinut jostain, esim. keskusteluista, toiminnoista, ulkona olemisesta, tulen ääressä olemisesta
- onko ryhmäkerrat antaneet virkistystä vai onko ne ennemminkin tuntuneet rasittavilta

### TOIMINTA

- nuotio, kahvinkeitto, makkaranpaisto, luontoaiheinen keskustelu, kalastus, pelailu
- olisitko kaivannut jotakin muuta
- edistääkö mielestäsi tällainen toiminta kuntoutumistasi, miten
- entäs yleistä jaksamista, hyvinvointia.
- oliko toiminnot tuttuja vai oliko joku ihan uusi

### YMPÄRISTÖ

#### Kontekstiuskomukset

- tukiko ryhmä tavoitteisiisi pääsyä, millainen porukka mielestäsi oli
- antoiko luontoympäristö mitään enemmän verrattuna sisätiloihin
- millainen Neuronin ympäristö mielestäsi on, mikä hyvää, mikä huonoa.

Kehittämideoita toiminnallisiin ryhmiin ja palautetta ohjaajille.