

Arjen tanssi

Tanssi toimintaterapian interventiona neurologisen asiakkaan kuntoutumisessa

Liina Hämäläinen

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Sosiaali- ja terveystieteiden
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä Hämäläinen, Liina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2020
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Arjen tanssi Tanssi toimintaterapian interventiona neurologisen asiakkaan kuntoutumisessa		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti AMK		
Työn ohjaajat Mari Kantanen, Tanja Hilli-Harju		
Yhteistyökumppani Palvelutalo Satakieli		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tanssiryhmään osallistuneiden neurologisten asiakkaiden kokemia hyötyjä. Tavoitteena oli kuvata asiakkaiden kokemuksia tanssin hyödyistä heidän arjen toimintaansa, keskittyen toimintakokonaisuuksiin sekä yksilöön. Taus-tateoriana työssä on ollut Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli. Idea lähti työelämästä, jossa esiintyi tarve kootulle tiedolle tanssin hyödyntämisestä neurologisten asiakkaiden toimintaterapiassa.</p> <p>Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena kuvailevana tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja havainnointia. Aineistonkeruu toteutettiin keväällä 2020. Tutkimukseen osallistui kolme aikuista asiakasta, joista jokaisella on neurologinen sairaus tai sen jälkitila. Haastattelut toteutettiin tanssiryhmien aikana ja aineisto kerättiin muistiinpanoina ylös ja siirrettiin sähköiseen muotoon. Haastattelut litteroitiin ja analysointiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Havainnoinnit tapahtuivat ryhmien aikana ja havainnot kirjattiin mahdollisimman pian ylös ja analysoitiin.</p> <p>Aineistossa esiin nousi kokemukset, kuinka tanssiryhmä on vaikuttanut positiivisesti asiakkaiden arkeen toimintakokonaisuuksien osa-alueilla. Aineiston perusteella asiakkaat kertoivat tanssiryhmän lisännen mielekästä vapaa-ajan toimintaa ja kohottaneen mielialaa. Tanssin positiivisia vaikutuksia koettiin arjessa erityisesti itsestä huolehtimisessa. Työhön ja tuottavuuteen ei koettu tanssiryhmän vaikuttaneen merkityksellisesti, mutta kiinnostus kotitöihin kasvoi. Yksilön tasolla asiakkaat kokivat merkittävimpiä vaikutuksia fyysisyyden osa-alueella. Jatkotutkimusehdotuksena tanssia interventiona voisi tutkia keskittyen arjen näkökulmaan sekä suuremmalla osallistujajoukolla, jotta tulokset voisi yleistää perusjoukkoon.</p>		
Avainsanat (asiasanat) neurologiset oireet, tanssi, luovat menetelmät, arki, haastattelututkimus		
Muut tiedot		

Author Hämäläinen, Liina	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 30	Permission for web publication: x
Title of publication Dance in everyday life Dance as an occupational therapy intervention in neurological clients' rehabilitation		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy		
Supervisors Mari Kantanen, Tanja Hilli-Harju		
Partner in cooperation Assisted housing unit Satakieli		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to examine the benefits to neurological clients who participated in a dance group. The aim was to report on the clients' experiences with how participation in the dance group enhanced their coping with daily life. The focus was on occupational purposes and the person. The theoretical framework was based on The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement. The idea for this topic came from the field of occupational therapy where the need for information about using dance as an intervention in neurological clients' occupational therapy had emerged.</p> <p>The study was implemented by using qualitative descriptive research methods. The data was collected by using theme interviews and observation. The data was collected in the spring of 2020. The participants were three adult neurological clients, who all had a neurological disease. The interviews were conducted during dance classes, and they were written down as noted and transformed to a digital form. The interviews were transcribed and analysed by using theory-driven content analysis. The observations were also conducted during the dance classes as well as written down as soon as possible and then analysed.</p> <p>The data revealed experiences of how the dance group had affected the clients' everyday life positively in the area of occupational purposes. According to the respondents, the dance group had increased their meaningful occupations of leisure and improved their mood. In everyday life, the benefits were related especially to self-care. Even though the benefits regarding productivity were insignificant, the clients' interest in housework increased. Regarding the person, the clients reported significant benefits in the physical area. More research is needed with a special focus on everyday life and with a bigger client group in order to obtain more generalisable results.</p>		
Keywords/tags (subjects) neurologic symptoms, dance, creative occupations, everyday life, interview study		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto.....	1
2	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, CMOP-E.....	2
3	Toimintaterapia kuntoutusmuotona	3
4	Tanssi kuntoutusmuotona	6
5	Tarkoitus ja tavoite	8
6	Opinnäytetyön toteutus	9
6.1	Tutkimusmenetelmä	9
6.1	Tanssikurssi Satakieli	10
6.2	Aineiston kerääminen ja analysointi	12
7	Tutkimustulokset.....	14
7.1	Arjen tukeminen toimintakokonaisuuksien näkökulmasta.....	14
7.2	Arjen tukeminen yksilötekijöiden näkökulmasta	16
7.3	Toimintaan sitoutuminen ja motivaatio.....	17
8	Johtopäätökset ja pohdinta	18
8.1	Tanssin positiiviset vaikutukset	18
8.2	Toteutuksen pohdinta	21
8.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	22
	Lähteet.....	24
	Liitteet	26
 Taulukot		
	Taulukko 1. Ryhmäsuunnitelma	11
	Taulukko 2. Esimerkki aineiston analyysistä	14

1 Johdanto

Toimintaterapeutti on kuntoutuksen ammattilainen, jonka keskiössä on toiminnan terapeuttinen vaikutus. Amoroso, Cantin, Davis, Polatajko, Purdie, Stewart & Zimmerman (2007) osoittavat teoksessaan toiminnan olevan ihmisen perustarve, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia. Toiminta tuo merkityksen ja rakenteen elämälle. Työn, koulun, asioiden hoitamisen, itsestä huolehtimisen, levon ja vapaa-ajan toimintojen tasapaino on tärkeää, jotta ihminen kokee voivansa hyvin. Erityisesti vapaa-ajan toiminnot ovat niitä toimintoja, joista ihminen saa mielihyvän kokemuksia (Amoroso, Backman, Baptiste, Connor-Schisler, Davis, Eftekhar, Harvey, Jarman, Krupa, Lin, Pentland, Polatajko, Rudman & Shaw 2007, 40–53) ja jotka koetaan mielekkäänä, kuten esim. toimintaterapiassa käytetyt luovat menetelmät ja tanssi.

Luovat menetelmät ovat tehokkaita ja edullisia kuntoutuksen menetelmiä, joita jokainen kuntoutuksen alan ammattilainen voi käyttää oman ammattiosaamisensa mukaan. Luovia menetelmiä ovat mm. erilaiset taiteen muodot, kuten musiikki ja tanssi. Ajatusten saaminen pois arjesta, uudet näkökulmat elämään ja merkitykselliset kokemukset muodostavat ympäristön, jossa voi tutkia omaa elämäntarinaa ja omia tunteita suhteessa ympäristöön ja kokemuksiin. (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2019.)

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta (2019) julkaisun mukaan luovien menetelmien hyödyt ovat merkittävät myös kuntatasolla. Kuntalaisten hyvinvointi ja osallisuus lisääntyy ja palvelujen tarve vähenee. Luovan toiminnan varsinaisen ohjatun prosessin jälkeen voi syntyä kiinnostus jatkaa toimintaa ja näin ollen osallisuus kasvaa. Pitkällä aikajänteellä palvelujen, esim. kuntoutuksen tarve ja kustannukset vähenevät, kun hyvinvointi lisääntyy.

Maailman terveysjärjestön WHO:n julkaiseman tutkimuksen mukaan tanssilla on positiivisia vaikutuksia niin psyykkisiin kuin fyysisiin sairauksiin, mutta myös niiden ennaltaehkäisyyn. Tanssiminen ehkäisee mm. muistisairauksia. Taiteenmuotona tanssi

tukee laajasti neurologisien sairauksien hoidossa sekä kuntoutuksessa ja sillä on positiivisia vaikutuksia useilla toimintakyvyn osa-alueilla. On todistettu, että tanssilla voidaan vaikuttaa positiivisesti mm. CP-vamman, aivoverenkiertohäiriöiden, aivovammojen, rappeumasairauksien ja muistisairauksien hoidossa sekä niiden kuntoutuksessa. (Fancourt & Finn 2019.)

Idea tähän opinnäytetyöhön syntyi työelämässä esitetystä mielenkiinnosta tanssin hyödyntämisestä neurologisten asiakkaiden kanssa osana toimintaterapiaa. Lisäksi opinnäytetyön tekijän oma kiinnostus tanssiin ja sen pitkä harjoittelutausta innosti aiheeseen. Opinnäytetyö on laadullinen kuvaileva opinnäytetyö, joka on toteutettu yhteistyössä Palvelutalo Satakielen kanssa. Osana toimintaterapian opintoja on suunniteltu ja toteutettu teoriatietoon reflektoiden pienryhmälle kuuden kerran tanssiryhmä, jonka tavoitteena on ollut mielekkään vapaa-ajan toiminnan tarjoaminen sekä toiminnan muokkaaminen asiakkaille soveltuvaksi. Ryhmäsuunnitelma ja toteutus on sisällytetty osaksi toimintaterapian opintoja, mutta tässä opinnäytetyössä ei raportoida varsinaista ryhmäryhmäsuunnitelmaa tai toteutusta. Opinnäytetyössä kartoitetaan asiakkaiden kokemuksia siitä, voiko tanssiryhmä tukea asiakkaan arkea.

2 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, CMOP-E

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, eli Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) on asiakaslähtöinen toimintaterapian malli, jossa korostuu toiminnan lisäksi toimintaan sitoutuminen. Asiakkaan yksilöllisyys ja toimintaympäristöt korostuvat. Malli kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan välistä vuorovaikutusta ja sen keskiössä tapahtuvaa toimintaa, jonka tuloksena on ihmisen toiminnallisuus. (Amoroso, Cantin ym. 2007, 23.)

Ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka keskeisiä osa-alueita ovat henkisyys ja toimintavalmiudet, joita ovat kognitiivisuus, fyysisyys ja affektiivisyys. Henkisyys on osa

ihmistä. Se on ihmisen perusolemus. Henkisyys tuo mahdollisuuden nähdä asiakas ainutlaatuisena yksilönä kunnioittaen hänen arvojaan, uskomuksiaan ja yksilötekijöitään. Se on tahdon, itseohjautuvuuden ja motivaation ilmenemismuoto ja siksi merkityksellinen kaikkiin valintoihin ja tekemiseen. Henkisyys määrittää sen, mitkä asiat koetaan arjessa merkityksellisinä. Mallin mukaan ihminen valitsee tekemänsä toiminnot mielenkiintonsa ja sisäisen motivaationsa perusteella. (Amoroso, Backman ym. 2007, 59–60.)

Mielekäs ja merkityksellinen toiminta

Toiminta ja toiminnan tarkoitus jaetaan toimintakokonaisuuksiin, joita ovat itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika. Pukeutuminen, asioiden hoitaminen, liikkuminen kulkuvälineillä sekä ajan ja tilan organisoiminen ovat itsestä huolehtimista. Tuottava toiminta nähdään sosiaalisen tai taloudellisen pääoman hankkimisena tai taloudellista toimeentuloa tukevana, eli esim. opiskelu, vapaaehtoistyö, vanhemmuus ja koti- tai palkkatyöt. Mielihyvää tuottavat toiminnat, kuten sosiaalinen kanssakäyminen, pelaaminen ja luovat toiminnat, kuten tanssi, ovat luettavissa vapaaajan toimintaan. Toiminnalliset kokonaisuudet nähdään siis useiden ihmiseen ja ympäristöön liittyvien tekijöiden summana ja muodostumiseen vaikuttaa useat ihmisestä riippumattomat asiat, kuten ajallinen ulottuvuus ja ympäröivät olosuhteet. Toiminnallinen tasapaino, jossa toteutuu kaikki nämä kolme toimintakokonaisuutta, on se, mitä tavoitellaan. (Amoroso, Backman ym. 2007, 40–53; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2013, 212–214.)

3 Toimintaterapia kuntoutusmuotona

Neurologiset asiakkaat ovat laaja osa toimintaterapian asiakaskuntaa. Neurologisia sairauksia ovat mm. multippeli skleroosi eli MS-tauti, Parkinsonin tauti ja Alzheimerin tauti. Merkittävä osa neurologiaan kuuluvista sairausryhmistä on aivoverenkiertohäiriöitä (AVH) eli aivoinfarkteja ja aivoverenvuotoja. Lisäksi neurologisiin sairauksiin

kuuluu mm. perinnöllisiä lihastauteja, erilaisia autoimmuunisairauksia ja rappeumasairauksia. (Neurologiset sairaudet n.d.) Sairaudesta ja asiakkaasta riippuen oireet ja asiakkaan omat kokemukset ovat aina yksilöllisiä, joten asiakkaan ymmärtäminen yksilönä on toimintaterapiassa ensisijaisen tärkeää. Tässä opinnäytetyössä asiakkaana oli erilaisia neurologisia asiakkaita, kuten MS-tauti ja Parkinsonin tauti sekä aivovamman jälkitila.

Toimintaterapeutti työskentelee tukeakseen asiakkaan arkea. Arjessa merkitykselliset asiat ovat niitä, jotka mahdollistavat motivoituneen ja tavoitteellisen toimintaterapiaprosessin. Toimintaterapian laajaa ammattiosaamista voidaan hyödyntää useissa kuntoutumisenprosessin vaiheissa neurologisen asiakkaan tilasta ja sairaudesta riippuen (Aivovammat 2017; MS-tauti 2019; Muistisairaudet 2017; Parkinsonin tauti 2019). Toimintaterapian keskiössä ovat asiakkaan arki ja toiminta. Asiakkaan ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti, huomioiden asiakkaan ympäristön, ihmisen ja toiminnan välisen vuorovaikutussuhteen, on tärkeää. Tämä mahdollistaa toiminnallisuuden tukemisen, joka on toimintaterapian ydin. (Amoroso, Cantin ym. 2007.)

Polatajko & Townsend (2007) tuovat teoksessaan esiin ihmisen kokonaisuutena. Siinä yhdistyy henkisyys, sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset sekä havaittavissa olevat toiminnalliset valmiudet, joita ovat a) affektiivisuus eli sosiaaliset ja emotionaaliset tekijät, b) fyysisuus eli sensoriset, motoriset ja sensomotoriset valmiudet ja c) kognitiivisuus eli kognitiiviset ja älylliset tekijät. (Amoroso, Cantin ym. 2007, 23, 30–32; Hautala ym. 2013, 211.) Nämä kolme toiminnallista valmiutta ovat myös tämän opinnäytetyön ryhmäkertojen suunnittelun ja toteuttamisen pohjalla.

Neurologiset sairaudet vaikuttavat sairaudesta ja yksilöstä riippuen asiakkaan sosiaaliseen ja emotionaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Affektiivisia valmiuksia ovat sosiaaliset ja emotionaaliset tekijät, jotka liittyvät ihmisen sisäisiin, mutta myös ihmisten välisiin tekijöihin. (Hautala ym. 2013, 211.) Näihin lukeutuu esimerkiksi ihmisten väliset suhteet ja koetut tunteet. Masennus sairastumisen jälkeen, koetut yksinäisyyden tunteet ja motivaation puute ovat yleisiä sairauden toteamisen jälkeen. Akuutin vaiheen jälkeen 30-50% aivoverenkierohäiriöön sairastuneista kärsii masennuksesta jossain muodossa (Aivoinfarkti ja TIA 2016).

Asioiden havaitseminen, keskittyminen, muisti, ymmärtäminen, looginen ajattelu sekä puheen tuottamisen ja ymmärtämisen haasteet ovat kaikki kognitiivisia valmiuksia ja voivat heikentyessään vaikuttaa asiakkaan arkeen ja siinä pärjäämiseen suu-
resti, joka näkyy esim. asioiden hoitamisen tai itsensä ilmaisemisen haasteina. Fyysiseen valmiuksiin kuuluu kaikki sensorinen, motorinen ja sensomotorinen työskentely. Raajojen tuntopuutokset ja erilaiset halvausoireet rajoittavat sekä asiakkaan fyysistä osallistumista, mutta saattaa myös rajoittaa osallistumisen mahdollisuutta ja sitä kautta osallisuuden kokemuksia. (Hautala ym. 2013, 211.) Lisäksi kehon hahmottaminen ja tietoisuus omasta kehosta voi olla haastavaa. Tanssi tukee oman kehon tiedostamista ja antaa asiakkaalle mahdollisuuden tutustua ja tutkia omaa kehoaan uudelleen (Tanssi auttaa monien sairauksien hoidossa 2019).

Asiakaslähtöinen toiminnan mahdollistaminen

Toimintaterapian prosessi tapahtuu asiakkaan kanssa yhteistyössä, asiakaslähtöisesti. Asiakkaan äänen tulee kuulua, sillä hän on itse oman arkensa asiantuntija. Oli asiakas yksilö, ryhmä, yhdistys tai suurempi organisaatio, tulee asiakkaan olla aktiivinen osallistuja koko prosessin ajan, jotta prosessi on onnistunut ja toiminnan mahdollistaminen onnistuu (Hautala ym. 2013, 217–218). Esimerkiksi oman lempimusiikin kuuntelu ja mahdollisuus päätöksentekoon prosessin aikana vahvistaa asiakaslähtöistä terapia-prosessia. Osallisuuden kokemusten ja oman elämänhallinnan tunteiden vahvistamiseksi asiakkaan tulee myös uskoa omaan toimijuuteensa (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2019). Tässä opinnäytetyössä keskitytään toimintaterapian prosessin interventiovaiheeseen, jossa toimintana on tanssi.

Toiminnan asiakaslähtöinen mahdollistaminen vaatii toimintaterapeutilta mm. taitoja mukauttaa, valmentaa, tehdä yhteistyötä, neuvotella, suunnitella, opettaa, toimia erikoisasiantuntijana ja sitoutua. Toimintaterapeutin tehtävä on mukauttaa toimintaa asiakkaalle sopivaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Onnistunut toiminnan mukauttaminen haastaa asiakkaan, mutta ei lannista häntä. (Hautala ym. 2013, 211, 217–222.)

Omaan toimijuuteen uskomiseksi toimintaterapeutti valmentaa asiakasta sitoutumaan toimintaan kuuntelemalla ja rohkaisemalla häntä, esim. positiivisen palautteen myötä. Tavoitteiden priorisointi ja vastuunotto on kuitenkin asiakkaalla, unohtamatta yhteistyötä toimintaterapeutin ja asiakkaan välillä. Fyysiset ja emotionaaliset haasteet toimintaterapeutti huomioi tarvittaessa ja suunnittelee ja toteuttaa muokkauksia. Erilaiset ympäristön esteettömyyden kartoitukset ja ympäristön muokkaukset ja apuvälineet, voivat mahdollistaa asiakkaan osallisuutta ja auttaa asiakasta saavuttamaan tavoitteitaan. Osallistuminen terveyttä ylläpitäviin toimintoihin kuten opiskeluun, asumiseen ja liikkumiseen, mahdollistavat toimintaan sitoutumista. (Hautala ym. 2013, 211, 217–222.)

4 Tanssi kuntoutusmuotona

Tanssi on taiteen lajeista yksi ja luokitellaan esittäväksi taiteeksi. Tanssi on lajina monipuolinen ja helposti muokattavissa asiakkaan resurssit huomioiden, jotta kuntoutus voidaan toteuttaa tavoitteellisesti ja asiakaslähtöisesti. Tanssiessa stimuloidaan useita aivojen osa-alueita. Vaaditaan useita saman aikaisia toimintoja, useita fyysisiä ja kognitiivisia taitoja ja valmiuksia, jotta liikesarjoja voidaan toteuttaa rytmisesti. Keskeistä, on uusien liikesarjojen opettelu ja niiden muistaminen, ajoittaminen ja kehon hallitseminen.

Kirjallisuuskatsaus tanssin hyödyistä

Opinnäytetyön taustateorian rakentamiseksi tehtiin kirjallisuuskatsaus, jota ohjasi narratiivisen kirjallisuuskatsauksen periaatteet. Tämä tarkoittaa tietyn asiantuntijan ja tämän näkökulman kautta tarkasteltua koontaa jo olemassa olevasta tutkimustiedosta tietyllä aihealueella (Johansson 2007, 3–9). Tarkoituksena oli kartoittaa jo olemassa olevaa tietoa tanssin hyödyistä neurologisilla asiakkailla sekä kartoittaa ja tarkastella toimintaterapian näkökulmasta löytyykö tietoa tanssin hyödyistä asiakkaan toimintaympäristöihin (vapaa-aika, itsestä huolehtiminen, työ ja tuottavuus).

Kirjallisuuskatsauksen suunnitteluvaiheessa on asetettu tutkimuskysymykset, joiden avulla tiedetään, mihin kysymyksiin tietoa haetaan. Tutkimuskysymyksen asettamisen jälkeen tulee tiedon hankinnan ja keräämisen vaihe. Tähän on kuulunut asiasanojen sekä tiedonhakuun soveltuvien tietokantojen kokoaminen. (Johansson 2007, 3–9.) Tässä opinnäytetyössä tiedonhakuun valikoitui Pubmed sekä Cinahl -tietokannat. Alustavassa tiedonhaussa on käytetty myös muita tietokantoja. Tiedonhaussa on käytetty katkaisumerkkejä, kuten esim. creative occupations → creative occup*. Tietokannoista löytyneiden julkaisujen soveltuvuus on arvioitu ennalta määriteltyjen pois-sulku- ja mukaanottokriteerien mukaisesti. Tiedonhaun hakusanat sekä aineiston valintakriteerit löytyvät liitteestä 3.

Tulokset

Kirjallisuuskatsauksen tuloksena löytyi useita englanninkielisiä tutkimuksia siitä, kuinka tanssilla voidaan tukea neurologista sairautta sairastavan asiakkaan toimintakykyä. Suomenkielinen tutkimustieto oli erittäin vähäistä. Myös tiettyihin neurologisiin sairauksiin keskittyneitä tutkimuksia löytyi enemmän verrattuna toisiin, esim. Parkinsonin tautiin liittyen löytyi paljon tietoa tanssin vaikutuksista. Tutkimusten tulokset keskittyvät pääosin valmiustasoon, kuten tasapainoon, muistiin ja tarkkaavuuteen. Arkeen linkittyvää, konkreettisempaa tietoa, ei kirjallisuuskatsauksen tuloksena löytynyt.

Tanssin vaikutuksia on tutkittu jo jonkin aikaa, mutta Suomessa tutkimus on vielä vähäistä. Tanssia kuitenkin pidetään uudenaikaisena ja lupaavana kuntoutusmenetelmänä, joka täydentää lääketieteellistä hoitoa, etenkin neurologisten sairauksien hoidossa. Tanssia muun muassa aivoinfarktin jälkeisessä kuntoutuksessa tutkinut tanssitaiteen tohtori ja tanssipedagogi Hanna Pohjola uskoo, että tanssia voidaan hyödyntää mielen kuntoutuksen lisäksi myös kehon kuntoutuksessa. Kuntoutusmuotona sen on tutkittu vaikuttavan fyysisesti, kognitiivisesti sekä sosiaalisesti. (Tanssi auttaa monien sairauksien hoidossa 2019.) Tutkimusten mukaan tanssissa vaikuttavat fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi taiteellinen ja emotionaalinen ulottuvuus (Laitinen 2017). Siksi tanssi on myös hyvä keino luovuuden sekä tunteiden ilmaisemisen työkaluna.

Tanssin positiivisia vaikutuksia aivoihin ja neurologisiin sairauksiin on tutkittu paljon. Tanssi aktivoi aivoissa erityisesti hippokampuksen aluetta, joka on yhteydessä ikään-
tymiseen ja esimerkiksi Alzheimerin-taudin vaikutukset näkyvät tällä aivoalueella. Li-
säksi hippokampuksella on myös merkittävä rooli muistin ja oppimisen ylläpitämi-
sessä. (Fancourt & Finn 2019; Laitinen 2017; Patterson, Wong, Prout & Brooks 2018;
Rehfeld, Müller, Aye, Schmicker, Dordevic, Kaufmann, Hökelmann & Müller 2017.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tanssilla on laajasti positiivisia vaikutuksia
neurologisten asiakkaiden kuntoutuksessa, etenkin valmiustasolla. On tutkittu, että
tanssilla voidaan vaikuttaa positiivisesti mm. tasapainon kehittymiseen ja motoriik-
kaan. Elämänlaatuun sekä toiminnalliseen liikuntakykyyn, johon kuuluu esimerkiksi
tuolilta seisomaan nousu, istuminen ja kävely, on myös todistettu kehittyvän tanssin
avulla. (Patterson ym. 2018; Laitinen 2017.) Kuitenkin, tutkimus tanssin vaikutuksista
asiakkaan toiminnalliseen liikuntakykyyn on vähäistä.

Tanssin laajoja positiivisia vaikutuksia osoitetaan myös Fancourtin & Finn: n (2019)
julkaisussa neurologisten kuntoutujien kognitiivisiin valmiuksiin. Tanssin avulla voi-
daan tukea esim. muistia, oppimisen taitoja sekä tarkkaavuutta. Tanssiin liitetään
usein myös musiikki ja/tai rytmi. Tanssin ja musiikin kuuntelun on tutkittu edistävän
neurologisten asiakkaiden keskittymiskykyä, parantavan motoriikan säätelyä ja mie-
lialaa (Fancourt & Finn 2019; Laitinen 2017). Tanssia voidaankin siis laajojen positiiv-
isten vaikutustensa vuoksi kutsua aivojen ruuaksi. Tutkimusten mukaan tanssi tar-
joaa monipuolisen ja luovan tavan tukea asiakkaan yksilöllistä kuntoutumista sekä it-
seilmaisua ja luovuutta.

5 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tanssiryhmään osallistuneiden
neurologisten asiakkaiden kokemia hyötyjä. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata
neurologisten asiakkaiden kokemuksia tanssin hyödyistä heidän arjen toimintaansa,

keskittyen toimintakokonaisuuksiin sekä yksilöön. Tarkempina tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä olivat

- 1) Voiko tanssilla tukea toimintaterapian näkökulmasta neurologisen asiakkaan arkea?
- 2) Mitä hyötyä neurologiset asiakkaat kokevat tanssilla olevan heidän arjen toiminnoissaan?
- 3) Mitä hyötyä tanssilla koetaan olevan yksilötekijöiden näkökulmasta?

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö on laadullinen kuvaileva opinnäytetyö. Tanssiryhmä suunniteltiin ja toteutettiin osana toimintaterapian opintoja. Opinnäytetyöhön kuuluu työn kirjallinen osuus, joka koostuu havainnoinneista ja haastatteluista, niistä saadusta aineistosta sekä loppuraportista.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, joka antaa kehittämistyön prosessille toimivat peruskäsitteet. Kiviniemen (2007, 70) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen, joten näkökulmien ja mahdollisten tulkintojen kehittyminen voi tapahtua vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Koska laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen, ei voida etukäteen määritellä tutkimukseen osallistuvien valintoja ja tekijöitä, jotka näihin vaikuttavat, vaan ilmiötä tutkitaan tutkittavien näkökulmasta (Juvakka & Kylmä 2007, 22–25.) Tutkimustoiminta nähdään tietynlaisena oppimisprosessina ja tätä ajatusta voidaan hyödyntää hyvin toiminnan taustalla, sillä kaikki etenemisen vaiheet eivät välttämättä ole selkeinä heti prosessin alussa, vaan esimerkiksi tutkimustehtävää ja aineistonkeruuta koskevat kysymykset ja tehtävät voivat selkiytyä vähitellen tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2007, 70.)

Palvelutalo Satakieli

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä on Palvelutalo Satakieli, joka on yksi Neuroliiton palvelutaloista. Se sijaitsee Lappeenrannassa ja tarjoaa asumis- ja tukipalveluita kaikenikäisille vaikeavammaisille neurologista sairautta sairastaville aikuisille. Vammaispalvelulain ja -asetuksen mukaisia palveluja tuottavan Satakielen asumispalvelut luokitellaan tehostetuksi palveluasumiseksi. Satakielen henkilökunta koostuu laajan hoitohenkilökunnan lisäksi sosionomista, avustajista, päivätoiminnanohjaajista, laitoshuoltajista, kiinteistöhoitajasta, toimistosihtheeristä sekä toimintaterapeuteista, joita on kolme. (Palvelutalo Satakielen www-sivu N.d.)

6.1 Tanssikurssi Satakieli

Tanssiryhmän suunnittelu ja toteutus on toteutettu osana toimintaterapian opintoja. Ryhmän asiakkaiden hankinnan sekä ryhmätilan on mahdollistanut yhteistyökumppanina toiminut Palvelutalo Satakieli. Asiakkaat ovat valikoituneet mukaan Satakielen toimintaterapeuttien toimesta, jotka tiesivät jo ennestään asiakkaiden kiinnostuksen tanssiin. Opinnäytetyön tekijän toimesta asiakkaita tiedotettiin ryhmästä ja allekirjoitettiin opinnäytetyössä tarvittavat sopimukset asiakkaiden (ks. liite 1) sekä yhteistyökumppanin kanssa.

Ryhmä toteutui helmi-maaliskuussa 2020. Ryhmän kesto oli 1,5h/ryhmäkerta ja ryhmäkertoja oli yhteensä kuusi. Ryhmään osallistui kolme aikuista asiakasta, joista jokaisella on neurologinen sairaus tai sen jälkitila (MS-tauti, Parkinsonin-tauti, aivo-
vamma) Ryhmän suunnittelussa (ks. taulukko 1) käytettiin apuna CMOP-E-teoriaa, joka ohjasi suunnitelmaan toistuvat teemat, jotka olivat affektiivisuus (esim. parityöskentely, tunteiden ilmaiseminen), kognitiivisuus (esim. rytmit, liikesarjat, muisti) ja fyysisyys (esim. tasapaino, lihasvoima, lihashuolto). Struktuurin tuomiseksi jokaisella ryhmäkerralla toistui sama rakenne, jossa aluksi käytiin läpi asiakkaiden kuulumiset sekä ryhmäkerran teema ja suunnitelma. Alkulämmittely ja loppusarja oli aina sama, joka tuki ryhmäsuunnitelman rakennetta sekä tarjosi asiakkaille mahdollisuuden liikesarjojen itsenäisempään muistamiseen toiston kautta.

Taulukko 1. Ryhmäsuunnitelma

Viikko	Teema	Harjoitukset
1. ryhmä kerta	Affektiivisuus	Esittely, alkulämmittely, tunne- ja ilmaisuharjoituksia, toisen liikkeen peilaamisharjoitus, loppusarja, palaute
2. ryhmä kerta	Fyysisyys	Esittely, alkulämmittely, balettia, loppusarja, venyttely ja loppurentoutus, palaute
3. ryhmä kerta	Kognitiivisuus	Esittely, alkulämmittely, ”Lisää liike”-muistipeli, rytmiharjoituksia, loppusarja, palaute
4. ryhmä kerta	Affektiivisuus	Esittely, alkulämmittely, paritanssit: valssi, tango, jenkka, humppa, loppusarja, loppurentoutus, palaute
5. ryhmäkerta	Fyysisyys	Esittely, alkulämmittely, kehon eri osien tutkiminen improvisaation kautta, loppusarja, venyttely ja loppurentoutus, palaute
6. ryhmä kerta	Kognitiivisuus	Esittely, kertaus ryhmään ja palaute/lopetus, alkulämmittely, esiintyminen ja lopetus.

Jokainen tunti oli suunniteltu niin, että se oli tarvittaessa muokattavissa jokaiselle asiakkaalle sopivaksi. Jokaisesta ryhmä kerrasta on pyydetty ryhmän aikana vapaamuotoisesti palautetta asiakkailta. Ryhmätilanteen onnistumista on havainnointia (esim. onko toiminnan mukauttaminen ollut asiakaslähtöistä ja tarkoituksenmukaista) opinnäytetyön tekijän toimesta sekä asiakkaiden toimintakyvyn arviointia on tehty havainnoimalla heitä ryhmän aikana. Havainnointien ja palautteiden pohjalta on tehty tarvittavat muutokset seuraavaan ryhmäkertaan. Ryhmä kertojen suunnittelu on siis tapahtunut edellisten kertojen havainnointien sekä toiveiden pohjalta, jotta ryhmä toteutuisi koko sen ajan mahdollisimman asiakaslähtöisesti.

Toiminnan mahdollistamiseksi toimintaa on muokattu hidastamalla liikkeitä, pilkkomalla liikesarjoja pienempiin osiin, muokkaamalla liikkeitä yksinkertaisemmiksi (esim. ristiin astuminen – viereen astuminen) sekä antamalla vaihtoehtoisia liikkeitä toteu-

tettavaksi. Osan liikkeistä on voinut toteuttaa myös istuen. Motivaation ylläpitämiseksi asiakkaat ovat saaneet esittää toiveita ryhmän sisällöstä sekä musiikista. Ryhmän aikana on suoritettu myös teemahaastatteluja, joista koostuu toinen osa opinnäytetyön aineistoa (ks. 6.2. Aineiston kerääminen ja analysointi).

6.2 Aineiston kerääminen ja analysointi

Opinnäytetyön aineisto koostuu kahdesta aineistosta: haastattelut ja havainnoinnit. Aineistoa on kerätty asiakkaiden toimintaa havainnoimalla sekä teemahaastatteluilla, jotka ovat toteutuneet ryhmäkertojen yhteydessä. Tämän opinnäytetyön haastattelujen tavoitteena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia siitä, tukeeko tanssi heidän arkeaan.

Teemahaastattelussa tärkeää on vuorovaikutus, sillä teemahaastattelu on kuin keskustelu, jota tutkija ohjaa, jotta saadaan selville tutkimuksen aihepiiriin sopivat vastaukset. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiiri ja teema-alueet on etukäteen määriteltä, toisin kuin kysymysten tarkka muoto tai niiden järjestys, jotka muokkautuvat haastattelun aikana (Eskola & Vastamäki 2007, 25–28).

Aineistonkeruussa haastattelujen teemoja olivat toimintakokonaisuudet eli itsestä huolehtiminen (esim. pukeutuminen), työ ja tuottavuus (esim. siivous) ja vapaa-aika (esim. asiakkaalle mielihyvää tuottava toiminta, kuten musiikin kuuntelu) sekä yksilön toimintaedellytykset eli fyysisyys, kognitiivisuus ja affektiivisuus (ks. liite 1), CMOP-E-teorian mukaan. Haastatteluista on pyritty saamaan tietoa, josta ei löydy vielä kirjoitettua ja julkaistua tutkimustietoa. Haastattelua varten tehdyssä teemarungossa on keskitytty asiakkaan toimintakokonaisuuksien kartoittamiseen sekä siihen, kuinka tanssi koetaan näitä toimintoja tukevana toimintana. Haastattelussa on huomioitu myös yksilön osa-alueet ja toimintaedellytykset, jotta asiakkaan yksilöllisyys korostuu. (Amoroso, Cantin ym. 2007, 22–24.) Haastattelut on kirjattu suunnitelman mukaisesti päiväkirja luontoisina muistiinpanoina ylös sekä siirretty sähköiseen muotoon ilman tunnistetietoja.

Lisäksi aineistoa on kerätty opinnäytetyön tekijän toimesta havainnoimalla asiakkaiden toimintaa tanssituntien aikana. Asiakkaiden toimintakyvyn havainnoinnissa on käytetty apuna Hautalan ym. (2013, 140–144, 347–352) mukaan Tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia, jonka tavoitteena on kuvata mahdollisimman tarkasti mitä taitoja ja valmiuksia toiminta – tässä tapauksessa tanssi, vaatii. Tehtäväanalyysi on antanut hyvän pohjan toiminnan tarkasteluun sekä sen pilkkomiseksi pienempiin osiin. Havainnoinneissa ei ole ollut tavoitteena erotella kaikkia osa-alueita yhtä yksityiskohtaisesti, vaan keskittyä osa-alueisiin, joissa asiakkailla on ollut haasteita. Havainnot kirjattiin ylös muistiinpanoina anonyymisti ja siirrettiin sähköiseen muotoon heti ryhmäkerran jälkeen.

Aineisto koostuu sähköisestä materiaalista eli muistiinpanoista, jotka ovat kirjattu haastatteluista sekä havainnoinneista. Haastatteluista oli yhteensä 3, jotka suoritettiin ryhmämuotoisesti niin, että kaikki osallistujat olivat paikalla. Haastattelujen kesto oli yhteensä noin 60 minuuttia. Havainnointi tapahtui aina ryhmän aikana. Aineistonkeruuta varten tehdyt muistiinpanot koottiin yhteen ja litteroitiin, jonka tuloksena aineistoa kertyi 8 sivua, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

Aineiston analysointi

Opinnäytetyön sisällönanalyysia ohjaa Sarajärven & Tuomen (2009, 117) mukaan Teoriaohjaava sisällönanalyysi. Menetelmässä analyysin keskeiset teoreettiset käsitteet ovat jo tiedettyjä, kuten tähän opinnäytetyöhön CMOP-E teorian mukaan valikoituneet käsitteet: toimintakokonaisuudet: vapaa-aika, itsestä huolehtiminen, työ ja tuottavuus sekä yksilö: sitoutuminen ja motivaatio, fyysisuus, affektiivisuus ja kognitiivisuus (ks. taulukko 2). Aineistosta tehdyille löydöksille etsitään tulkintojen tueksi teoriasta selityksiä tai vahvistusta.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston analyysistä

Suora lainaus	Pelkistys	Toimintakokonaisuus			Yksilö			
		Vapaa-aika	Itsestä huolehtiminen	Työ ja tuottava toiminta	Sitoutuminen ja motivaatio	Fyysisyys	Kognitiivisuus	Affektiivisuus
<i>"Pystyy liikkumaan paremmin."</i>	Liikkuminen helpottuu		Tukee itsenäistä liikkumista		Onnistumisen kokemukset	Koettu fyysinen hyöty		Onnistumisen kokemukset
<i>"Tulee uni siis ihan sillai, että kun mää jo nään sängyn ni mää jo liki nukahan."</i>	Uni tulee ryhmän jälkeen nopeammin		Tukee lepoa			Fyysisen rasitus		
<i>"Kaikki tulemme sillä mielellä, että voisimme paremmin."</i>	Yhteinen tavoite voida paremmin		Oman hyvinvoinnin tukeminen	Terveyttä edistävää liikuntaa	Tavoitteellisuus			Vertaistuki, yhteisöllisyys
<i>"Minä oikein niinku odotan näitä kertoja!"</i>	Odottaa ryhmäkerroja	Mielekästä toimintaa			Motivoitunut toimintaan			Positiiviset kokemukset
<i>"Meil on samantlaiset nämä lähtökohdat voi sanoa."</i>	Yhdistävät tekijät				Arvot, tausta			Vertaistuki

7 Tutkimustulokset

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut kerätä asiakkaiden kokemuksia siitä, voiko toimintaterapian näkökulmasta tanssilla tukea neurologisen asiakkaan arkea, joka on tässä opinnäytetyössä jaettu toimintakokonaisuuksien sekä yksilön osa-alueisiin. Tässä opinnäytetyössä tuloksia tarkastellaan toimintakokonaisuuksia (vapaa-aika, itsestä huolehtiminen, työ ja tuottava toiminta) painottaen, mutta myös yksilön merkitys ja sen osa-alueet (fyysisyys, kognitiivisuus, affektiivisuus sekä motivaatio ja sitoutuminen) on huomioitu.

7.1 Arjen tukeminen toimintakokonaisuuksien näkökulmasta

Oleellisena osana haastatteluja on ollut kartoittaa asiakkaiden omat kokemukset siitä, mitkä toiminnot kuuluvat heidän vapaa-aikaansa ja itsestä huolehtimiseen sekä

mitkä asiat he kokevat työnä ja tuottavana toimintana. Kartoitus on tehty ennen aineistonkeruuta eli ensimmäisen haastattelun alun yhteydessä.

Ryhmään osallistujat toivat esille, että heidän vapaa-ajan toimintoihinsa kuuluu pelien pelaaminen, käsitöiden tekeminen, liikunnan harrastaminen, suihkussa käyminen, musiikin kuuntelu, TV:n katselu ja kaupungilla käyminen. Itsestä huolehtimisen osa-alueella mainittiin ruokailu, peseytyminen ja pukeutuminen. Lisäksi omaa terveyttä ja hyvinvointia edistävät ja tukevat toiminnot, kuten liikunta, harrastukset sekä lepo, koettiin itsestä huolehtimisena. Monet mainitut toiminnot ilmenevät lomittain, usealla osa-alueella, kuten nytkin. Työnä ja tuottavana toimintana koettiin myös liikunta ja kunnon ylläpitäminen. Myös kodinhoidolliset askareet koettiin työnä ja tuottavana toimintana, kuten siivoaminen ja pyykkihuolto.

Aineiston keskeisinä tutkimustuloksina esiin nousi asiakkaiden kokemukset siitä, kuinka ryhmä tuki heidän arkeaan toimintakokonaisuuksien osa-alueilla. Tanssiryhmän myötä asiakkaat kokivat arjen mielekkyyden lisääntyneen vapaa-ajan toiminnan myötä. Esiin nousi myös se, että tanssiryhmä on vapaa-ajan toimintana jotain sellaista, mitä asiakkailla ei ole vielä ollut, joten se toi uutta sisältöä heidän vapaa-aikaansa. Ryhmä koettiin mielekkäänä vapaa-ajan toimintana, jota kuvailtiin ”hyvän mielen liikunnaksi”.

”Hyvän mielen liikuntaa tää on!” (Haastateltava C)

Merkittävänä tuloksena Asiakas A kertoi itsestä huolehtimisen osa-alueella saaneensa apua liikkumiseen ja hän kertoi kävelyn olevan helpompaa tanssiryhmän jälkeen. Asiakkaat kertoivat myös tanssiryhmän tukeneen ruokailua, peseytymistä ja pukeutumista. Tanssiryhmässä tehdyn liikunnan myötä illalla koettu hyvä olo auttoi nukahtamisessa ja näin ollen tuki lepoa. Työn ja tuottavuuden osa-alueilla asiakkaat eivät kokeneet merkityksellistä hyötyä, mutta toivat esille lisääntyneen kiinnostuksen kodinhoitoon.

7.2 Arjen tukeminen yksilötekijöiden näkökulmasta

Ryhmän aikana on havainnointu asiakkaiden toimintaa opinnäytetyön tekijän toimesta. Toiminnan havainnoinnissa esiin nousi toiminnan mahdollistamista tukeva asiakaslähtöinen toiminnan muokkaaminen ja sen tärkeys. Toiminnan pilkkominen pienempiin sarjoihin, liikkeiden muokkaaminen ja vaihtoehtoisten liikkeiden mahdollisuus korostui.

Tehtyjen liikkeiden avulla asiakkaiden fyysistä osa-aluetta on tuettu mm. tukemalla yläraajojen liikelaajuuksia, tasapainoa ja lihasvoimaa. Fyysisyyden osa-alueella yläraajojen käytön koettiin helpottuneen, joka tuki arjessa toimimista. Fyysisenä haasteena asiakkaat toivat esiin mm. tasapainon haasteet, jotka näkyivät selkeästi toimintaa havainnoidessakin. Tanssiryhmä koettiin tasapainoa tukevana toimintana, jota tukee myös havainnoidessa tehdyt huomiot asiakkaiden toimintakyvystä. Liikkeen ajoittaminen koettiin haastavana, mutta liikkeen selkeä rytmittäminen ja toiston merkitys koettiin tukevana tekijöinä liikkeen ajoittamiselle. Myös havainnoinnit tukevat tätä. Kehon molempien puolien yhteistyö osoittautui osalle asiakkaista haastavaksi, mutta ohjattujen tanssiliikkeiden kautta puolien yhteistyö onnistui ryhmän edetessä. Kehon fyysinen rasitus koettiin myös nukahtamista edistävänä tekijänä ja asiakkaat kertoivat saaneensa ”hyvää mieltä ja oloa” fyysisen rasituksen myötä.

”No kyllä mä niinku sen huomaan, että kun aina, kun rankka päivä on takana ni se tuntuu sit oikei hyvältä illalla.” (Asiakas B)

Kognitiivisuuden osa-alueella muistin haasteet koettiin merkittävänä tekijänä asiakkaiden arjessa toimimisessa. Muistia tukevana tekijänä koettiin erityisesti ryhmässä käytetty toisto, jonka myötä asiakkaat kokivat, että liikesarjoja oli helpompi muistaa. Joka kerralla toistuvat sarjat (alkulämmittely ja loppusarja) tukivat kognitiivisuutta ja toivat sekä struktuuria ryhmäkertoihin, että asiakkaille onnistumisen kokemuksia liikesarjojen muistamisen myötä. Havainnoidessa asiakkaiden toimintaa kuuden ryhmäkerran ajalla, tapahtui huomattavia muutoksia liikkeiden muistamisessa. Aineistossa esiin nousi myös merkittävänä tekijänä vireystilan nousu jokaisen ryhmäkerran

myötä – asiakkaat kertoivat piristyneensä aina ryhmään tullessaan, jota tukee havainnotkin.

Ryhmässä tehtyjä tunne- ja ilmaisuharjoituksia ei koettu merkittävinä arjen tukemisessa, eikä toimintaa havainnoissa esiin noussut muutoksia affektiivisuuden osalla alueella. Asiakkaat kuitenkin kokivat, että pääsivät ilmaisemaan vapaasti tunteitaan ryhmässä, jota tuki myös havainnot siitä, kuinka asiakkaat ilmaisivat vapautuneesti tunteitaan. Havainnot osoittivat myös tietynlaista ajoittaista flow-tilaa tanssin myötä, erityisesti silloin, kun liike oli vapaampaa ja asiakkaiden itsensä tuottamaa. Asiakkaiden kokemusten sekä havaintojen perusteella asiakkaat nauttivat ryhmästä. Affektiivisuuteen kuuluva sosiaalinen kanssakäyminen oli suuressa merkityksessä asiakkaille.

7.3 Toimintaan sitoutuminen ja motivaatio

Ryhmään osallistui asiakkaita, joiden tiedettiin jo ennestään olevan motivoituneita tanssin harrastamiseen. Asiakkaat kertoivat, että ryhmään lähteminen oli joskus tunnut vaikealta oman jaksamattomuuden vuoksi. Kuitenkin ryhmään osallistuminen oli piristänyt ja kohottanut mielialaa ja siihen osallistuttiin jaksamattomuudesta huolimatta ”odottavalla mielellä”.

”Ja minä tulen odottavalla mielellä, nimittäin tämä tanssikurssi on antanu tavattoman paljon!” (Haastateltava C)

”Minusta on vielä ihanaa tää, kun tässä ryhmässä on xx, joka myös on harrastanu samaa kun minä. Ja sillai niinku meil on samanlaiset nää lähtökohdat, voi sanoo. Että tää on erittäin ihana asia näin. Ja kun vielä oomme yhdessä täällä, ni aina on mukavampaa.” (Haastateltava B)

Ryhmästä saadut positiiviset kokemukset sekä muut osallistujat olivat motivoineet ja kannustaneet sitoutumaan ryhmään. Asiakkaat osallistuivat jokaiselle ryhmäkerralle, jonka perusteella voidaan sanoa heidän olleen motivoituneita ja sitoutuneita ryhmään. Tärkeänä pidettiin myös asiakkaiden yhteistä tavoitetta voida paremmin, joka

kannusti ryhmään sitoutumisessa ja toimi motivoivana tekijänä. Asiakkaiden taustat ja yhteiset kiinnostuksen kohteet koettiin tärkeänä osana ryhmää ja haastatteluissa korostui myös vertaistuen merkitys.

”Siis se balettiki ku oli, ni niistä minä tykkäsin enemmän ku paljon!”

(Haastateltava C)

Asiakkaat kokivat ohjaajan kannustavan työotteen ja positiivisen palautteen ryhmän aikana yksilöä motivoivana tekijänä. Motivaation ylläpitämistä tuki myös asiakkaiden toiveiden kuuntelu ja toteuttaminen, joka tapahtui ryhmän sisällön toiveiden toteuttamisena (esim. baletti ja paritanssit) sekä asiakkaiden mielimusiikin kuunteluna harjoitusten aikana. Lisäksi ohjaajan tanssitausta koettiin hyödylliseksi ryhmän ohjaamisessa sekä toiminnan muokkaamisessa. Toiminnan muokkaaminen tarjosi asiakkaiden mukaan haasteita, mutta ei lannistanut heitä. He kokivat saaneensa onnistumisen kokemuksia.

”Tosi hyvä kokeilu tää on meillä ollu.” (Haastateltava B)

8 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tanssiryhmään osallistuneiden neurologisten asiakkaiden kokemia hyötyjä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata neurologisten asiakkaiden kokemuksia tanssin hyödyistä heidän arjen toimintaansa. Aineistonkeruun tavoitteena on ollut kerätä tietoa, josta jo oleva tutkimustieto on vähäistä tai sitä ei ole ollenkaan.

8.1 Tanssin positiiviset vaikutukset

Keskeisinä tutkimustuloksina esiin nousi asiakkaiden positiiviset kokemukset tanssin hyödyntämisestä sekä kokemukset siitä, kuinka tanssiryhmä on vaikuttanut heidän arkeensa toimintakokonaisuuksien osa-alueilla. Jokainen asiakas kertoi saaneensa

tanssiryhmän myötä onnistumisen kokemuksia ja mielekästä vapaa-ajan toimintaa, joka on kohottanut mielialaa. Fyysiset kokemukset tanssin positiivisista vaikutuksista näkyivät asiakkaiden arjessa itsestä huolehtimisessa, kuten liikkumisessa, peseytymisessä ja ruokailussa. Fyysinen rasitus toi hyvää oloa ja auttoi myös nukahtamisessa. Työhön ja tuottavuuteen asiakkaat eivät kokeneet tanssiryhmän vaikuttaneen merkittävästi, mutta kiinnostus kotitöihin oli kasvanut.

Laadullisessa tutkimuksessa ilmiötä tutkitaan tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta (Juvakka & Kylmä 2007, 22–25). Kuten Amoroso, Backman ym. (2007, 59–60) teoksessaan esittävät, tulee ihminen huomioida yksilönä, jonka valintoihin vaikuttaa ihmisen yksilöllisyys ja muut yksilön osa-alueet, kuten arvot, yksilötekijät ja motivaatio. Näin ollen jokainen kokee oman arkensa toiminnat yksilöllisesti toimintakokonaisuuksiin luokitellen. Tulokset siitä, kuinka tanssiryhmä on vaikuttanut asiakkaiden arkeen, ovat inhimillisiä ja yksilöllisiä. Tämä tulee huomioida tutkimustuloksia luettaessa, eivätkä ne näin ollen ole täysin yleistettävissä esim. toimintaterapian asiakasryhmään ”neurologiset asiakkaat”. Lisäksi tanssiryhmään osallistuneiden asiakkaiden kiinnostus tanssiin tiedettiin jo ennen ryhmän alkua, joten se tulee huomioida ryhmään motivaation ja sitoutumisen tuloksia tarkasteltaessa.

Valmiustasolla tutkittua tietoa tanssin positiivisista hyödyistä löytyy paljon. Tanssilla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia mm. tasapainoon, motoriikkaan, muistiin, oppimiseen ja tarkkaavuuteen (Fancourt & Finn 2019; Laitinen 2017; Patterson ym. 2018; Rehfeld ym. 2017). Tutkitun tiedon tuloksia tukee ryhmän aikana tehdyt havainnot siitä, kuinka tanssin avulla on voitu tukea mm. asiakkaan tasapainon ylläpitämistä ja muistia. Aineistossa tärkeänä elementtinä esiin nousi myös affektiivisuus ja ryhmän vertaistuellisuus. Ryhmässä tehtyjä tunne- ja ilmaisuharjoituksia ei koettu merkittävinä arjen tukemisessa, silti asiakkaat kokivat, että pääsivät ilmaisemaan vapaasti tunteitaan ryhmässä. Tätä varmasti edesauttoi jo ennestään tutut vertaisosallistujat. Voidaan siis todeta, että affektiivisuuteen kuuluva sosiaalinen kanssakäyminen ryhmässä oli suurella merkityksellä asiakkaille. Näin ollen voidaan sanoa, että tanssi vaikuttaa laajasti yksilön osa-alueisiin, sillä tanssilla on fyysisiä, kognitiivisia ja affektiivisiä vaikutuksia (Laitinen 2017; Tanssi auttaa monien sairauksien hoidossa 2019).

Elämänlaatuun sekä toiminnalliseen liikuntakykyyn, johon kuuluu esimerkiksi tuoilta seisomaan nousu, istuminen ja kävely, on myös todistettu kehittyvän tanssin avulla. (Patterson ym. 2018; Laitinen 2017.) Kuitenkaan tanssin vaikutuksista laajemmin asiakkaan arkeen, tai kuten tässä opinnäytetyössä tarkasteltuihin toimintakokonaisuuksiin, ei ole paljon tutkittua tietoa tai sitä ei ole lainkaan. Kuitenkin asiaa tarkasteltaessa toimintaterapian näkökulmasta, voidaan ymmärtää valmiustason ja asiakkaan konkreettisen arjen välttämätön yhteys. Valmiustason tehtäviä edellytetään laajemmissa ja monimutkaisemmissa kokonaisuuksissa, jotka näkyvät arjessa.

Esimerkkinä asiakkaiden kokemukset siitä, kuinka osallistuminen tanssiryhmään on tukenut heidän arkeaan ja tutkittu tieto siitä, kuinka tanssi kehittää mm. tasapainoa ja motorisia valmiuksia. Tanssituntien avulla on tuettu asiakkaiden tasapainoa, joka tukee esim. kävelyä. Kävelyn helpottuessa asiakas saa onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Osallisuus lisääntyy ja asiakas kokee arjen mielekkäämpänä ja asiakkaan toiminnallista tasapainoa tuetaan. (Amoroso, Backman ym. 2007, 40–53; Hautala ym. 2013, 212–214.)

Tanssi on monipuolinen ja luova menetelmä hyödynnettäväksi asiakkaan kuntoutuksessa, jota tulisi käyttää enemmän sen hyötyjen vuoksi. Lisäksi tanssin monimuotoisuus on hyödynnettävissä jokaisen mielenkiinnon ja osaamisen mukaan. Tämänkaltaisen tanssiryhmä, jossa hyödynnetään eri tanssilajeja, kuten baletin perustekniikkaa tai paritanssien perusaskelia, vaatii ohjaajalta jonkinlaista tanssitaustaa ja perehtymistä tanssin perustekniikkaan ja sen osa-alueisiin. Ohjaajan oma tanssitausta on ollut opinnäytetyötä tehtäessä etuna turvalliseen ja toimintakykyä edistävän toiminnan mahdollistamiseen.

Vapaamman luovan liikkeen kautta kokemattomammallakin ohjaajalla on mahdollisuus tarjota asiakkaalle tanssin kautta toimintaa, jossa voi ilmaista tunteita ja omaa olemustaan liikkeen kautta vapaasti sekä tutkia omaa kehoaan oman toimintakyvyn puitteissa. Toimintaterapeutin näkökulmaa ja erikoisosaamista erityisesti toiminnan pilkkomisesta voidaan hyödyntää liikkeen muokkaamisessa. Toimintaa havainnoi-

malla ja sen perusteella toimintaa muokaten ohjaaja kannustaa asiakasta kokeilemaan rajojaan ja haastamaan itseään, sillä Hautalan ym. (2013, 19) mukaan onnistunut toiminnan mukauttaminen haastaa asiakkaan, tätä kuitenkin lannistamatta.

Tanssiessa tulee huomioida asiakaslähtöisyys ja asiakas yksilötasolla, joten jokainen tanssinmuotokaan ei ole kaikille soveltuva. Tanssin monipuolisuus antaa kuitenkin mahdollisuuden myös kokemattomammalle ohjaajalle luoda monipuolinen interventio tanssin parissa – vain luovuus ja uskallus on rajana. Apuna voi käyttää mielikuva-harjoituksia tai rekvisiittaa, esim. huivit. Tässäkin ryhmässä käytetty Peiliharjoitus on oiva tapa toteuttaa vapaata liikettä. Siinä ohjaaja tai asiakas tekee liikettä, jota toinen peilaa. Ryhmässä paljon positiivista palautetta saanut improvisaatioharjoitus on myös hyvä keino toteuttaa tanssia vapaammin. Asiakas saa toteuttaa omaa liikettään musiikin mukaan ja tutkia omaa kehoaan. Apuna voi käyttää kehonosaa, joka johdat-
taa liikettä. Jokainen ihminen toteuttaa liikettä omalla tavallaan, joten jokaisella on edellytykset tanssiin.

Tanssi ei kuitenkaan ole jokaiselle motivoivaa toimintaa, joten tulee huomioida asiakaslähtöisyys tällaista interventiota suunniteltaessa. Interventiona tanssi ei välttämättä ole riittävä itsekseen, vaan tulee rinnalle suunnitella myös muita kuntoutusmuotoja. Tässä opinnäytetyössä tanssiryhmää järjestettiin kerran viikossa kuuden viikon ajan, joka on melko lyhyt aika. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmänä inhimillinen, jossa huomioidaan ainoastaan asiakkaan oma kokemus. Asiakkaan arjen havainnointi ja mahdolliset alku- ja lopputestaukset olisivat voineet tuoda tutkimustuloksille mitattavuutta sekä paremman luotettavuus pohjan. Kuitenkin asiakkaiden esiin tuomat kokemukset tanssin positiivisista vaikutuksista heidän arkeensa oli lyhyessäkin ajassa jo merkittäviä, joka kertoo onnistuneesta interventiosta.

8.2 Toteutuksen pohdinta

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sopi tähän opinnäytetyöhön menetelmänä hyvin, sillä aineistonkeruu väline on inhimillinen ja ilmiötä tutkitaan tutkittavien näkö-

kulmasta (Juvakka & Kylmä 2007, 22–25; Kiviniemi 2007, 70). Asiakkaiden omat kokemukset korostuvat. Kiviniemen (2007, 70) mukaan tutkimus nähdään tietynlaisena oppimisprosessina, jossa kaikki prosessin osa-alueet eivät ole heti prosessin alussa selkeinä. Tämä ajattelumalli on ohjannut ryhmän suunnittelua ja toteutusvaihetta, jotka kulkivat koko prosessin ajan lomittain. Ryhmää on suunniteltu asiakaslähtöisesti ja asiakkaiden toiveiden mukaan läpi prosessin. Lisäksi toiminnan havainnointi on ohjannut ryhmän suunnittelua ja toiminnan muokkaamista koko prosessin ajan, jotta ryhmässä toteutuu asiakkaan yksilöllisyys.

Oppimisprosessin omaiseen ajatusmalliin sopi myös aineistonkeruu välineenä havainnoinnin lisäksi käytetty teemahaastattelu, jossa korostuu Eskolan & Vastamäen (2007, 25–28) mukaan vuorovaikutus eikä kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä ole etukäteen määritelty. Aineistonkeruussa haasteeksi osoittautui kysymysten muotoilu ja esittäminen niin, että vastaukset ovat luettavissa tutkimuksen aihepiiriin. Teemoihin ohjaavien apukysymysten huolellinen suunnittelu ennakkoon auttoi haastattelujen toteutuksessa. Aineiston vähyyttä osoittautui haasteeksi prosessin loppuvaiheessa, jonka vuoksi viimeisillä ryhmä kerroilla haastatteluille otettiin suunnitelmasta hieman enemmän aikaa haastatteluille ja aineistoa saatiin kerättyä riittävästi tulosten analysoimiseksi.

Haastatteluiden onnistumisen edellytyksenä oli riittävän ajan ottaminen niille ryhmän aikana, joka onnistui hyvän suunnittelun myötä. Tilanteen rauhoittaminen ja vuorovaikutuksen varmistaminen tarjosi oivan haastatteluympäristön. Haastatteluiden haasteena oli myös asiakkaiden puheen tuottamisen haasteet. Vuorovaikutuksen tukemiseksi myös haastattelua sovellettiin muokkaamalla kysymyksiä kyllä-ei-muotoon sekä apuna käytettiin tarvittaessa kommunikaattoria.

8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun (N.d.) Eettisiä periaatteita kunnioittaen sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeita noudat-

taen. Asiakkaille on tiedotettu ennen prosessin alkua tutkimuksen luonteesta, tavoitteista ja riskeistä. Tutkittavien henkilöiden ymmärrys on varmistettu, että he osallistuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja voivat kieltäytyä osallistumasta tutkimusprosessin missä tahansa vaiheessa. Tutkimusta tehdessä on huomioitu asiakkaiden anonymiteetin säilyminen koko prosessin ajan. Prosessin eettisyyttä tukee asiakkaille jaettu tiedote (ks. liite 2), jossa tulee esiin kaikki tutkimuksen kannalta heitä koskeva tieto. Asiakkailta on kerätty myös kirjallinen suostumus (ks. liite 2) tutkimuksen osallistumiseen. Tutkimus on toteutettu kunnioittaen koottua ja käytettyä tietoa, joka on osoitettu lähteissä sekä lähdeviittauksissa. Tutkimuksen toteutus on pyritty kuvaamaan mahdollisimman läpinäkyvästi.

Ryhmän suunnittelu, toteutus ja aineistonkeruu on toteutettu yhden ihmisen toimesta, joka on huomioitava tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa. Aineistonkeruu haastattelujen sekä havainnointien avulla on toiminut laadullisen tutkimuksen pohjana hyvin, mutta esim. haastatteluissa se on voinut vaikuttaa tulokseen niin, että asiakkaat eivät välttämättä ole kokeneet kriittisen palautteen antamista ohjaajalle sopivana.

Luotettavuutta voidaan arvioida osallistujien määrään reflektoiden, joka on tässä opinnäytetyössä pieni. Näin ollen tuloksia ei voi suoraan yleistää perusjoukkoon. Luotettavuutta tukee tiedonhaussa koottu tieto, jossa on hyödynnetty tietokannoista haettuja näyttöön perustuvia tutkimuksia ja artikkeleja. Teoriatietoa tukee erilaiset painetut teokset.

Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena tanssin vaikutuksia asiakkaan arkeen voisi tutkia toimintaterapian prosessia laajemmin hyödyntäen. Jonkinlaisia toimintaterapian alku- ja loppuarviointeja voisi käyttää, jotta tanssin vaikutuksia arkeen voitaisiin mitata. Myös videointia voisi hyödyntää arvioinnin tukena. Lisäksi tutkimus tanssin käyttämisestä interventiona – arjen näkökulmaan keskittyen valmiustason sijaan, on vähäistä. Tämnäkökaltaisen tutkimus vaatii lisää tutkimusta esimerkiksi pidempi kestoisena ja suuremmalla osallistujajoukolla.

Lähteet

Aivoinfarkti ja TIA. 2016. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 27.11.2019.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50051#s19>.

Aivovammat. 2019. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 20.11.2019.
https://www.kaypahoito.fi/hoi18020#s13_2.

Amoroso, B., Backman, C., Baptiste, S., Connor-Schisler, A., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., Jarman, J., Krupa, T., Lin, N., Pentland, W., Polatajko, H. J., Rudman, D. L. & Shaw, L. 2007. Human occupation in context. Julkaisussa Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Toim. Polatajko, H. & Townsend, E. Ottawa: CAOT Publication ACE, 37–61.

Amoroso, B., Cantin, N., Davis, J., Polatajko, H. J., Purdie, L., Stewart, D. & Zimmerman, D. 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Julkaisussa Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Toim. Polatajko, H. & Townsend, E. Ottawa: CAOT Publication ACE, 13–36.

Craik, J., Davis, J. & Polajanko H. J. 2007. Introducing the Canadian Practice Process Framework (CPPF): Amplifying the context. Julkaisussa Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Toim. Polatajko, H. & Townsend, E. Ottawa: CAOT Publication ACE, 229–246.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. PS-kustannus, 25–43.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organization (WHO). Viitattu 22.11.2019. Julkaisu ladattavissa <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 22.4.2020. Julkaisu ladattavissa https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Toim. Axelin, A., Johansson, K., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turun yliopisto, 3–9.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun Eettiset periaatteet. N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-opas. Viitattu 22.4.2020. <https://opinto->

oppaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-11122018.pdf.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 2. korjattu ja täydennetty painos. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. PS-kustannus, 70–73.

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino. Viitattu 12.11.2019.
<https://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?pageID=9&itemcode=9789522166159>.

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Viitattu 12.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>.

MS-tauti. 2019. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 20.11.2019.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi36070#s11>.

Muistisairaudet. 2017. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 20.11.2019.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>.

Neurologiset sairaudet. N.d. HUS. Viitattu 22.11.2019.
https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/neurologia/neurologiset_sairaudet/Sivut/default.aspx.

Palvelutalo Satakielen www-sivu. N.d. Viitattu 3.11.2019.
<https://palvelutalo.fi/satakieli/>.

Parkinsonin tauti. 2019. Käypä hoito. Duodecim. Viitattu 20.11.2019.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50042>.

Patterson, K., Wong, J., Prout, E. & Brooks, D. 2018. Dance for the rehabilitation of balance and gait in adults with neurological conditions other than Parkinson's disease: A systematic review. *Science Direct*, 2018, 4, 3. Viitattu 3.11.2019.
<http://janet.finna.fi>, PubMed.

Puhetta korvaava kommunikointi eli AAC. 2020. Viitattu 31.3.2020.
<https://papunet.net/tietoa/puhetta-korvaava-kommunikointi-eli-aac>.

Rehfeld, K., Müller, P., Aye, N., Schmicker, M., Dordevic, M., Kaufmann, J., Hökelmann, A. & Müller, N. G. 2017. Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2017, 6. Viitattu 3.11.2019.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00305>.

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

Tanssi auttaa monien sairauksien hoidossa. 2019. Kouvolan sanomat. Verkkojulkaisu. Viitattu 12.3.2020. <https://kouvolangsanomat.fi/uutiset/kotimaa/7be8b20b-3d71-490a-8e7d-72c26656f22f>.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelun runko

Kokonaisuus Opinnäytetyö ”Arjen tanssi: Tanssi toimintaterapian interventiona neurologisen asiakkaan kuntoutumisessa”

Haastattelija: Liina Hämäläinen

Ajankohta: 5.3.2020 klo 15:30-17:00

Haastateltava(t): xx

Teemat:

1. Toimintakokonaisuuksien kartoittaminen: vapaa-aika, itsestä huolehtiminen, työ ja tuottava toiminta?
2. Koetaanko tanssilla olevan vaikutuksia esim. pyykkien laitossa, kävellessä, istumasta seisomaan nousu (tasapaino, liikelaajuudet, lihasvoima ym.)?
3. Tanssin ja musiikin myötä mielialan vaikutus arjen askareisiin ja viikkoon?
4. Fyysisen rasituksen vaikutukset arkeen?
5. Sosiaalinen kanssakäyminen tanssiryhmän myötä?
6. Tunteiden ilmaisu ja tunnistaminen esim. vapaa-ajalla?

Liite 2. Saatekirje ja suostumuslomake

Hei sinä tanssista kiinnostunut!



Olen toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta (JAMK). Teen opinnäytetyöni aiheesta ”Arjen tanssi: Tanssi toimintaterapian interventiona neurologisen asiakkaan kuntoutumisessa”. Työtäni ohjaavat toimintaterapian lehtorit Tanja Hilli-Harju ja Mari Kantanen. Opinnäytetyöni on työelämää kehittävä tutkimustyö.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Palvelutalo Satakieleen uudenlaista ryhmätoimintaa ja samalla rohkaista toimintaterapeutteja käyttämään tanssia kuntoutusmuotona. Tavoitteena on kehittää Palvelutalo Satakieleen ryhmä, jossa käytetään tanssia menetelmänä sekä kuvata tanssin hyötyjä ryhmään osallistuneiden asiakkaiden arjessa. Opinnäytetyössä tuloksia kerätään ryhmäkertojen aikana toteutettujen haastatteluiden avulla allekirjoittaneen toimesta. Haastatteluiden teemoja ovat itsestä huolehtiminen, työ ja tuottavuus sekä vapaa-aika. Haastatteluista kirjataan joka kerran jälkeen ylös muistiinpanoja nimettömänä ja ilman mitään tunnistetietoja. Haastatteluista koottua aineistoa käytetään opinnäytetyössä. Palautetta ryhmästä saa antaa koko prosessin ajan. Teidän henkilöllisyytenne ei tule esille missään opinnäytetyön vaiheissa eikä lopullisessa opinnäytetyössä. Lopullinen työ julkaistaan <https://www.theseus.fi/> sähköisessä tietokannassa.

Ryhmä toteutuu kertaluontoisesti ajanjaksolla 6.2.-12.3.2020. Ryhmäkertoja on kuusi. Tapaaminen on kerran viikossa, torstaisin klo 15:30-17:00. Tanssiryhmän sisältö suunnitellaan niin, että jokainen voi osallistua. Tarkoituksena on tarjota mahdollisimman monipuolinen ja hauska tanssitunti, sisältäen lämmittelyn, tanssisarjoja, rytmejä, tanssin perustekniikkaa ja tunteiden ilmaisua. Tuntien aikana osallistujat saavat vaikuttaa mm. musiikin valintaan. Ryhmä on vapaaehtoinen ja toteutetaan vapaa-ajan toimintana. Mukaan tarvitset sellaiset vaatteet, joissa on helppo liikkua, siäkengät tai tossut ja avoimen mielen.

Tulethan jakamaan tanssin ilon kanssani. Lisätietoja voit kysyä sähköpostilla.

Tanssillisin terveisin,

Liina Hämäläinen

toimintaterapeuttiopiskelija, JAMK

Asiakkaan suostumus tietojen käyttöön

Opinnäytetyön nimi: ”Arjen tanssi: Tanssi toimintaterapian interventiona neurologisen asiakkaan kuntoutumisessa”. Tanssiryhmä neurologisille kuntoutujille.

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Opinnäytetyön kehittämistyön tarkoitus on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tietojen käyttöä koskeviin kysymyksiini. Ymmärrän, että ryhmään osallistuminen on minulle vapaaehtoista. Ymmärrän, että osallistun ryhmään vapaa-ajantoimintana, yksityishenkilönä.

Minulla on oikeus milloin tahansa ryhmän aikana ja syytä ilmoittamatta peruuttaa suostumukseni tietojen antamiseen ja käyttämiseen osana kehittämistyötä. Ryhmään osallistumisen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tässä asiakirjassa mainittuun ryhmään vapaaehtoisesti sekä suostun opiskelijan haastateltavaksi ryhmän aikana. Haastattelussa kerättyä aineistoa saa käyttää opinnäytetyössä.

Asiakkaan allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys:

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Päiväys

Nimen selvennys:

Alkuperäinen allekirjoitettu asiakirja jää opinnäytetyöntekijälle ja kopio annetaan haastateltavalle.

Liite 3. Tiedonhaun hakusanoja sekä käytettyjä poissulku- ja mukaanottokriteerejä

Hakusanoja	
creative occupations	occupational therapy
activities of daily living	adl
leisure	movement
freetime	movement therapy
sparetime	self-care
dance	dance therapy

Poissulkukriteeri	Mukaanottokriteeri
Koko teksti ei saatavilla	Koko teksti saatavilla
Muu kieli, kuin suomi, englanti	Kielenä suomi, englanti
Asiakaskuntana muu, kuin neurologiset asiakkaat	Asiakaskuntana neurologiset asiakkaat
Menetelmänä muu kuin tanssi	Menetelmänä tanssi