

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021

Susanna Ahonen & Mari De Westelinck

**LIFESTYLE REDESIGN® -
INTERVENTIO-OHJELMAN
POHJALTA TOTEUTETTU
RYHMÄTOIMINTA
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJI
EN ARJEN TAITOJEN
HALLINNAN TUKEMISEKSI**

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ AMK | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021 | 49 sivua, 14 liitesivua

Irina Katajisto-Korhonen

Susanna Ahonen & Mari De Westelinck

LIFESTYLE REDESIGN® -INTERVENTIO- OHJELMAN POHJALTA TOTEUTETTU RYHMÄTOIMINTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN ARJEN TAITOJEN HALLINNAN TUKEMISEKSI

Opinnäytetyöstämme ajankohtaisen tekee mielenterveyshäiriöiden laaja lisääntyminen yhteiskunnassamme. Mielenterveyskuntoutujille tarvitaan erinäisiä asumispalveluita jatkossakin ja mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen on hyvä tarjota monenlaisia vaihtoehtoja, jotta kotona asuminen olisi mielekästä ja jatkuisi mahdollisimman pitkään. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma tarjoaa mahdollisuuden tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujan toimintakykyä.

Opinnäytetyömme aiheena oli Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman pohjalta toteutettu ryhmätoiminta mielenterveyskuntoutujan arjen taitojen hallinnan tukemiseksi, kun tavoitteena on palveluasumisesta tukiasumiseen siirtyminen. Kehittämistyömme tarkoituksena oli tukea asukkaita oivaltamaan jokapäiväisten toimintojen merkityksen arjessa. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset ottaisivat käyttöön rutiineja, jotka edistävät heidän itsenäistä pärjäämistänsä tukiasumiseen siirtyessä. Toisena tavoitteena oli, että ryhmäläiset löytäisivät itselleen merkityksellisiä ja mielekkäitä toimintoja ja saisivat niistä miellyttäviä kokemuksia ryhmätoiminnan aikana. Kahdeksan ryhmäinterventio kertaa toteutettiin Ykköskoti Nokiolla tammi- ja helmikuussa 2021. Ryhmätoiminnan vaikuttavuutta kartoitettiin ja arvioitiin osallistuvan havainnoinnin, päiväkirjamerkintöjen, ryhmähaastattelun ja lomakehaastattelun avulla.

Ryhmäkertojen jälkeen ryhmäläiset pohtivat ottavansa käyttöön uusia rutiineja ja tapoja kohti itsenäisempää arkea, pitivät ryhmätoimintaa mielekkäänä, oppivat uusia asioita ja olivat valmiita osallistumaan uudelleen samantyyppiseen ryhmätoimintaan.

ASIASANAT:

Toimintaterapia, mielenterveyskuntoutuja, Lifestyle Redesign®, ryhmätoiminta.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy Degree Program

2021 | 49 of pages, 14 pages in appendices

Irina Katajisto-Korhonen

Susanna Ahonen & Mari De Westelinck

GROUP ACTIVITIES UNDER THE LIFESTYLE REDESIGN® INTERVENTION PROGRAM TO SUPPORT EVERYDAY SKILLS MANAGEMENT OF MENTAL HEALTH RECOVERERS

Due to the large increase in mental health disorders in our society, various housing services for mental health rehabilitators are required in the future. Offering a variety of options to support the rehabilitator's functional activity is a must, so that living at home can be maintained if possible. Lifestyle Redesign® intervention, as a program, provides an opportunity to support and promote this functional activity.

The topic of our bachelor thesis is based on a group activity implemented via the Lifestyle Redesign® intervention program, with as goal to support the independence of a mental health rehabilitator when changing from service to support housing.

The purpose of our development work was to support residents in realizing the importance of everyday activities in daily life, aiming for residents to adopt routines that promote their independent coping when transitioning to support housing. As a second goal, the residents were supported to find meaningful activities for themselves and gain pleasant experiences from them during group activities. Eight group interventions were carried out at Nokia Ykköskoti from January to February 2021. The effectiveness of these group activities was mapped and evaluated through participatory observation, diary entries, group interviews and an individual survey.

As an outcome of these group interventions, the participants found the different group activities meaningful and learned new things. They considered introducing new routines and ways towards a more independent daily life and were ready to participate again in the similar group activities.

KEYWORDS:

Occupational therapy, mental health rehabilitator, Lifestyle Redesign®, group activities

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Toimintaympäristö	7
2.2 Tarve ja tarkoitus	8
2.3 Konstruktivistinen malli	8
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	11
3.1 Mielenterveyshäiriöt	11
3.2 Mielenterveyskuntoutuja palveluasumisen ja tuetun asumisen piirissä	11
3.3 Ajankäytön, motivaation ja terveellisten rutiinien merkitys arjessa	12
3.3.1 Ajankäyttö	12
3.3.2 Motivaatio	13
3.3.3 Tavat ja rutiinit	15
3.4 Mielenterveyskuntoutujien toimintaterapia asumisyhteisöissä	16
3.5 Ryhmämuotoinen toimintaterapia	18
3.5.1 Ryhmäprosessi	18
3.5.2 Ryhmämuotoisen toimintaterapian vaikutus toimintakykyyn	19
3.5.3 Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma	20
4 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU	23
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	25
5.1 Kuvaus ryhmäprosessista	25
5.1.1 Tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden kartoittaminen	25
5.1.2 Ryhmätoiminnan sisältö	26
5.1.3 Ryhmäkertojen struktuuri	27
5.2 Osallistuva havainnointi	28
5.3 Kuvallinen ja suullinen palaute	31
5.4 Kirjallinen palautekysely	33
5.5 Ryhmähaastattelu	36
6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI	40
7 POHDINTA	43

7.1 Opinnäytetyön prosessi	43
7.2 Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu	44
7.3 Vuorovaikutuksen tärkeys moniammatillisessa työskentelyssä	45
7.4 Eettisyys ja luotettavuus	47
7.5 Jatkotutkimusehdotukset	48
LÄHTEET	49

LIITTEET

- Liite 1. Askel askeleelta kohti iloa-ryhmätoiminnassa käsitellyt teemat
- Liite 2. Palautekysely
- Liite 3. Ryhmähaastattelu Ilona- ja lisakkikotien henkilökunnalle

KUVAT

Kuva 1. Konstruktivistinen malli (Salonen 2017, 54).	10
Kuva 2. Maslown tarpeiden hierarkia (Brown 2019, 367).	14

KUVIOT

Kuvio 1. Tulokset ryhmädynamiikka ja harjoitteiden toimivuus	30
Kuvio 2. Tulokset motivaatio ja sitoutuminen	31
Kuvio 3. Esimerkki palautekyselystä teemasta Ajankäyttö ja toiminta.	33
Kuvio 4. Ryhmäläisten palautekyselyn tulokset Likertin asteikolla 1.0-5.0.	34
Kuvio 5. Ryhmähaastattelun tulokset	39

1 JOHDANTO

Vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön. Joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Ainakin joka kymmenes tai jopa joka viides suomalainen kokee elämänsä varrella ainakin yhden vakavan masennusjakson. (Huttunen 2017.) Sairastua voi meistä kuka vain esim. työn, parisuhteen, traumaattisen kokemuksen, perintötekijöiden tai pelkän huonon tuurin nujertamana. Mielenterveyden häiriöt ovat sairauksia siinä missä fyysisetkin sairaudet. (Mielenterveyden Keskusliitto.)

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen mielenterveysongelmien koko ajan lisääntyessä ihmiskunnassamme. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan maailmalta kerätty tieto osoittaa, että ahdistuneisuuden ja masennukset oireet ovat kasvussa jo monissa maissa. Koronaviruspandemia korostaakin kiireellistä tarvetta investoida mielenterveyspalveluihin. Mielenterveyspalveluja täytyy laajentaa ja rahoittaa kunnolla. (YK 2020.)

YK:n (2020) artikkelissa Covid-19: ahdistuneisuus ja masennus kasvussa todetaan, että monissa maissa omatoimisesti järjestetyt mielenterveyspalvelut ovat joutuneet tauolle, kun vertaistukiryhmät eivät ole voineet kokoontua moneen kuukauteen. Koronaepidemian kiihtyessä myös Suomessa, ryhmätoiminnan tauottamiseen päädyttiin myös Ykköskoti Nokialla. Ryhmätoiminnan tauolle jättäminen ei edistänyt mielenterveyskuntoutujien toiminnallisuutta vaan ryhmätoimintaan haluttiin palata takaisin. Ryhmätoiminnan merkityksellisyyden korostuessa meille aukesi mahdollisuus toteuttaa opinnäytetyö Ykköskodeilla tänä haastavana aikana.

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jonka aiheena on: Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman pohjalta toteutettu ryhmätoiminta mielenterveyskuntoutujan arjen taitojen hallinnan tukemiseksi, kun tavoitteena on palveluasumisesta tukiasumiseen siirtyminen. Kehittämistyön tarkoituksena on tukea asukkaita oivaltamaan jokapäiväisten toimintojen merkityksen arjessa. Tavoitteena on, että ryhmäläiset ottavat käyttöön rutiineja, jotka edistävät heidän itsenäistä pärjäämistänsä tukiasumiseen siirtyessä. Tavoitteena on myös, että ryhmäläiset löytävät itselleen merkityksellisiä ja mielekkäitä toimintoja ja saavat niistä miellyttäviä kokemuksia ryhmätoiminnan aikana.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimintaympäristö

Ykköskoti Nokia sijaitsee monipuolisen palvelujen äärellä, Nokian kaupungin keskustan läheisyydessä. Ykköskoti Nokia tarjoaa asumispalveluja aikuisikäisille mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat ohjausta ja tukea itsenäisempää elämää ajatellen. Ykköskoti Nokia tarjoaa sekä tehostettua palveluasumista että palveluasumista ryhmäasumis- muotona. Ykköskodin asukkailla on käytössä oma huone ja lisäksi yhteiset olohuone, keittiö- ja harrastetilat. Lisäksi asukkailla on käytössä saunaosasto ja kuntosali. (Mehiläinen n. d.)

Ykköskoti Nokialla on kuusi mielenterveyskuntoutujien ryhmäkotiä: Kaisankoto, Antinkoto, Tapsantupa, Ilonakoti ja lisakkikoti (Mehiläinen). Lifestyle Redesign® -ryhmätöimintaan osallistui kuntoutuksessa edistyneimpiä mielenterveyskuntoutujia, jotka asuvat Ilona- ja lisakkikodeissa. Ilonakoti on palveluasumisen ryhmäkoti. Ilonakodissa harjoitellaan arjentaiteiden hallintaa monipuolisesti. Ilonakodissa tuetaan myös asukkaan työelämä- ja opiskelunvalmiuksia. Ryhmäläiset harjaannuttavat valmiuksiaan esim. ajatellen tukiasumiseen siirtymistä. Ilonakodissa kuntoutuksessa edistyneimmät asuvat yläkerran lisakkikodissa. (Mehiläinen n. d.)

Asukkaan hyvinvointi- ja kuntoutussuunnitelma on kaiken toiminnan perustana. Työtöimintana ryhmäläiset tekevät kodin vastuutöitä ja oman kiinnostuksen mukaan työpajatyötä. Toiminnallisia ryhmiä Ykköskoti Nokialla ovat liikunta-, kädentaidot-, taide- ja musiikkiryhmät. Myös retket ja tutustumiskäynnit kuuluvat kuntouttavaan toimintaan. Asukaskahvila Pieni Kahvipuoti avaa ovensa kerran viikossa. Tällöin ryhmäläiset leipovat tarjottavat tuotteet Pieneen Kahvipuotiin ja hoitavat kahvilatoimintaa itsenäisesti. Ykköskoti Nokialla asukkaiden tukena toimii kokenut ja ammattitaitoinen henkilökunta, joka koostuu mm. useasta hoitajasta ja virikeohjaajasta. (Mehiläinen n. d.)

2.2 Tarve ja tarkoitus

Mielenterveysongelmien lisääntyessä väestössämme, kuntoutumista edistävien ja toimivien työkalujen löytäminen ja niiden käyttöönottoaminen mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä on tarpeellista. Ykköskoti Nokialla on mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tueksi tarjolla monipuolisesti ryhmätoimintaa aina liikuntaryhmistä taide-ryhmiin. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma eroaa näistä ryhmistä ainutlaatuisella näkemyksellään kuntoutujan löytää terveellinen elämäntapa arkipäiväisten rutiinien puitteissa. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma voi tukea mielenterveyskuntoutujan itseenäistymistä hänelle uusien tapojen muodostumisen myötä. (Lifestyle Redesign® 2015, 3.)

Toteutimme vuotta aiemmin Ykköskoti Nokialla Voimauttava valokuva -ryhmän koulutyönä. Tutustuimme tuolloin Ykköskodin kuntoutujiin ja toimintaan. Myöhemmin suunnitellussamme kehittämistyötä oivalsimme mahdollisuuden ja havaitsimme tarpeen tukea Ykköskoti Nokian mielenterveyskuntoutujia arjen taitojen hallinnassa. Koimme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmalla olevan mahdollisuuksia tukea palveluasumisen piirissä olevia mielenterveyskuntoutujia, kun heidän tavoitteenaan on itsenäisempi asuminen. Ajatus kehittämistyöstämme otettiin myönteisesti vastaan ja näin kehittämistyömme sai alkunsa.

Kehittämistyömme tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujia palveluasumisessa oivaltamaan arkisien toimintojen merkityksellisyyden arjessa. Tarkoituksena on ryhmämuotoisesti keskustellen ja toiminnallisesti käsitellä ja tuoda ryhmäläisille tietoisuuteen arjen askareiden tärkeys. Tavoitteena on, että ryhmäläiset ottaisivat käyttöön rutiineja, jotka edistävät heidän itsenäistä pärjäämistänsä arjessa ja mahdollisesti tuonnempana palveluasumisesta tukiasumiseen siirryessä. Osa-tavoitteena on myös, että ryhmäläiset löytävät itselleen merkityksellisiä toimintoja, ja saavat toiminnoista miellyttäviä kokemuksia ryhmätoiminnan aikana.

2.3 Konstruktivistinen malli

Kehittämistyössä etenimme kehittämistyöhön hyvin sopivan Konstruktivistisen prosessimallin mukaisesti. Kehittämistoimintaan osallistuvilla on oltava selkeät, työskentelyä

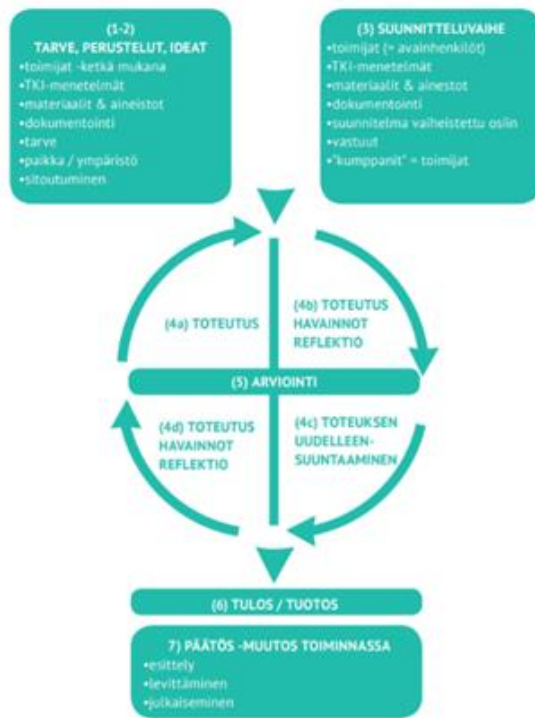
ohjaavat tavoitteet ja mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva kehittämisen kohteista sekä saaduista hyödyistä (Salonen ym. 2017, 31).

Opinnäytetyöntekijöiden kesken päätettiin kehittämistyölle asettamista tavoitteista ja työskentelytavoista. Toimeksiantajan ja henkilökunnan kanssa sovimme käytännön asioista ja kunkin toimijan rooleista ja tehtävistä kussakin kehittämistyön vaiheessa. Toimeksiantaja ja henkilökunta oli myötämielinen esittämäämme suunnitelmaa kohtaan.

Konstruktivistisessa mallissa kaikkia eteentulevia asioita ei voida kuitenkaan ennakoida ja muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin voidaan tehdä jokaisessa työn vaiheessa. Konstruktivistisessa mallissa korostuu muun muassa vuorovaikutus, joustava päätöksen teko ja jatkuva reflektio. (Salonen ym. 2017, 52.)

Osallistimme kuntoutujia toiminnan suunnitteluun kartoittamalla heidän mielenkiinnonkohteitaan ja toiveitaan koskien ryhmätoiminnan sisältöä. Yhteyttä kehittämistyön toimeksiantajaan ja Ilona- ja Lisakkikotien henkilökuntaan pidimme sähköpostitse ja puhelimitse. Yhdessä opinnäytetyöntekijät suunnittelivat ja reflektoivat toimintaa koko kehittämistyön ajan. Kokemusten kautta totesimme toisinaan tarvetta toiminnan muokkaamiselle. Kehittämistyön suunnitelmaa tarkensimme alinomaan työn edetessä. Kehittämistyön edetessä ja toiminnasta oppimisen kautta kehittämistyömme muotoitui koko ajan optimaalisemmaksi työlle asettamiimme tavoitteisiin nähden.

Konstruktivistisessa mallissa on seitsemän vaihetta: Keittämistarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulokset/tuotokset, arviointivaihe ja päätösvaihe (Salonen ym. 2017, 52).



Kuva 1. Konstruktivistinen malli (Salonen 2017, 54).

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän työn keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveyshäiriöt, mielenterveyskuntoutajat, Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma, ryhmämuotoinen toimintaterapia sekä toimintaterapia.

3.1 Mielenterveyshäiriöt

Mielenterveys ei ole pelkkää mielen hyvinvointia tai ongelmattomuutta. Suru ja pettymykset, pelot, ahdistuneisuus ja ajoittaiset nukahtamisvaikeudet ovat osa jokaisen elämää. Mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittäminen on vaikeaa, koska monet mielen oireet kuuluvat ajoittaisina myös tavalliseen elämään. Mielenterveyden häiriöstä on kyse, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä. Vakava mielenterveyden häiriö voi lamaannuttaa täysin. (Huttunen 2017.)

Mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi klassiset mielisairaudet eli psykoosit, elimellisten aivosairauksien ja kemiallisten aineiden aiheuttamat oireyhtymät, aivojen kehitykseen liittyvät mielenterveyden häiriöt, pakko-oireiset häiriöt, masennustilat, erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, kaksisuuntaiset mielialahäiriöt, poikkeavat psyykkiset reaktiot ja traumaattisiin tilanteisiin liittyvät mielenterveyden häiriöt, unihäiriöt, syömishäiriöt, seksuaalihäiriöt, käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen liittyvät häiriöt sekä päihteiden käyttöön liittyvät häiriöt. (Duodecim.)

3.2 Mielenterveyskuntoutuja palveluasumisen ja tuetun asumisen piirissä

Palveluasuminen on usein miten yhteisöllistä asumista ryhmäasunnossa ja kuntoutusmetodin mukaan lisäksi tavallista palveluasumista itsenäisessä asunnossa. Monipuolinen kuntoutus ja asiakkaan toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen sisältyvät toimintaan. Kuntoutujalla on myös mahdollisuus osallistua päivätoimintaan. Itsenäistä asumista palveluasumisessa harjoitellaan osallistumalla siivoukseen, ruoanlaittoon ja pyykinpesuun. Raha-asioiden hoitamista ja toisten kanssa toimimista harjoitellaan niin ikään asumispalveluyksikön ulkopuolella. (THL 2021.)

Arjen tuki voi olla kotikuntoutuksen antamaa intensiivistä tukea, mutta kuitenkin suurimmalle osalle mielenterveyskuntoutujista kevyempi tuki on riittävä. Kevyempään tukeen kuuluvat muun muassa ohjaus ruoanlaitossa, tuki raha-asioiden suunnittelussa ja seuranta, ohjausta siivouksesta ja hygieniasta huolehtimiseen ja auttamista asumisen pulmatilanteissa. Lisäksi kuntoutuja voi saada neuvontaa ihmissuhteissa, harrastusmahdollisuuksien kartoittamisessa ja liikennevälineissä liikkumisessa. Tukea arkeen voivat antaa perusterveydenhuollon kotihoito, omaiset, kunnallinen kotipalvelu, vertaistukihenkilöt, seurakuntien diakoniatyö ja ystävät sekä eri järjestöjen ystäväpalvelun henkilöt. Tuessa asumisessa tavoitteena on, että kuntoutuja tulee toimeen omassa asunnossaan mahdollisimman hyvin. (THL 2021.)

3.3 Ajankäytön, motivaation ja terveellisten rutiinien merkitys arjessa

3.3.1 Ajankäyttö

Tavat, joilla ihmiset käyttävät aikaa ja jäsentävät päiviään rutiinien ja tottumusten avulla, tarjoavat ainutlaatuisen kuvan yksilöiden jokapäiväisestä elämästä ja toiminnallisesta sitoutumisesta. Tapaan, jolla ihmiset käyttävät aikaansa, vaikuttavat heidän roolinsa, kiinnostuksen kohteet ja arvot, ympäristöt, historia sekä tulevaisuus, jollaisen he toivovat saavansa itselleen. (Scanlan 2019, 435.)

Yksi tärkeimmistä tavoista, joilla toimintaterapeutit ymmärtävät ajankäytön ja sen suhteen hyvinvointiin, on toiminnallinen tasapaino (occupational balance). Perustasolla toiminnallista tasapainoa on helppo ymmärtää: Jokainen ihminen etsii erilaisia aktiviteetteja ja toimintoja vastatakseen erilaisiin toiminnallisiin tarpeisiinsa. Toiminnallisen tasapainon käsitteen ymmärtäminen jokaisen yksilön elämässä voi olla huomattavasti monimutkaisempaa ja sitä pitää tarkastella yksilön subjektiivisen kokemuksen kautta. (Scanlan 2019, 435.)

Tasapainoisen elämäntavan tulisi tukea viittä toiminnallista tarvetta: perustarpeiden täyttäminen, biologisen terveyden ja fyysisen turvallisuuden takaamiseksi, mahdollisuus ottaa vastaan haasteita ja tuntee olevansa sitoutunut ja osaava, mahdollisuus ylläpitää tyydyttäviä sosiaalisia suhteita, mahdollisuus luoda merkityksellinen henkilökohtainen identiteetti ja järjestää aikaa ja energiaa tavalla, joka mahdollistaa tärkeiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisen ja ihmisenä uudistumisen. (Scanlan 2019, 435.)

Ihmiset, joilla on vaikea mielenterveyshäiriö, käyttävät vähemmän aikaa tuottavaan toimintaan ja aktiiviseen vapaa-ajan viettoon. Aikaa käytetään enemmän nukkumiseen ja passiiviseen vapaa-aikaan kuten istumiseen ja joukkotiedotusvälineiden käyttämiseen. Ihmiset, jotka käyttävät paljon vapaa-aikaa passiivisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin ja suuria määriä aikaa nukkumiseen (etenkin päivällä), ovat raportoineet alhaisemmasta tyytyväisyydestä elämäänsä ja elämän laatuun. Vaikka tunnustetaan, että toiminnallinen tasapaino voidaan tulkita vain yksilöiden kokemusten kautta, todisteet viittaavat siihen, että osalla vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsivien potilaiden päiviä hallitsevat toimet, joilla on heille vain vähän merkitystä ja tarkoitusta, ja he suorittavat toimintaa vain "tapakseen aikaa". Tällainen toiminta saattaa liittyä huonompaan hyvinvointiin. (Scanlan 2019, 436.)

Vaikeita mielenterveyshäiriöitä sairastavilla ihmisillä esteitä optimaaliselle ajan käytölle voivat olla taloudellisten resurssien puute, motivaation puute, sosiaalisen tuen puute sekä tietoisuuden ja taitojen puute harjoittaa mielekästä ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Kun talous on rajallista, yksilöitä voidaan rajoittaa osallistumasta tiettyihin kalliisiin toimintoihin (kuten elokuviin tai ravintolassa käymiseen) tai toimintoihin, joihin ei pääse julkisilla kulkuneuvoilla. Vaikeudet motivaation puutteessa voi rajoittaa pääsyä uusiin aktiviteetteihin. Rajoitetut sosiaalisen tuen verkostot rajoittavat myös yksilöiden mahdollisuuksia toimintakumppaneiden suhteen. Lopuksi tietoisuuden puute mielekkäistä vapaa-ajan aktiviteeteista tai näiden mielekkäiden toimintojen löytämiseen ja toteuttamiseen tarvittavien taitojen rajoitukset voivat myös olla este optimaaliselle ajankäytölle. (Scanlan 2019, 437.)

3.3.2 Motivaatio

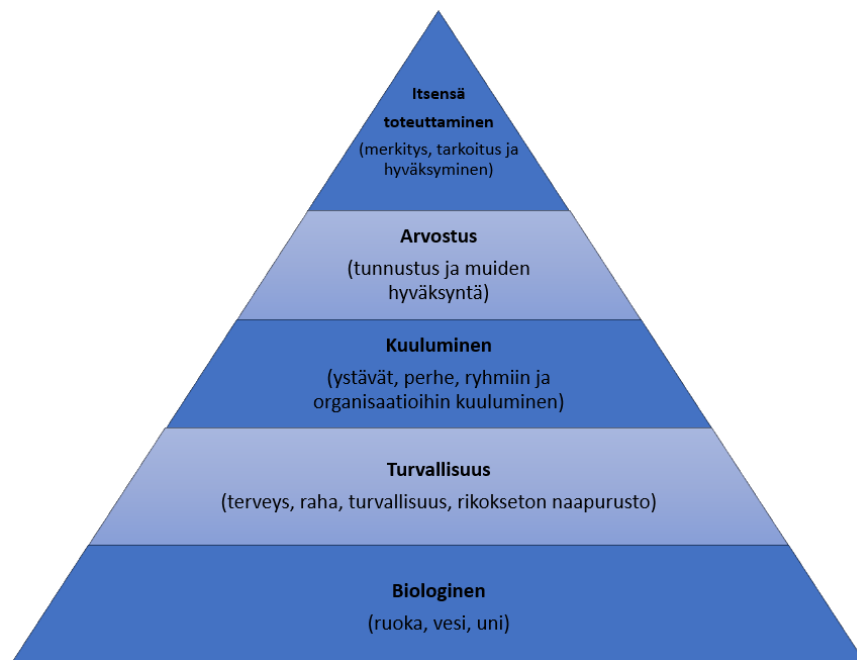
Ihmiset ovat uteliaita ja aktiivisia olentoja, jotka ovat kiinnostuneita uusien taitojen hankkimisesta ja yhteydestä muihin ja ympäristöihin. Toimintaterapian käytäntö edustaa tätä uskomusta. Näkemys toiminnasta sekä keinona että päämääränä tunnistaa osallistumisen luontaisen terapeuttisen arvon. (Brown 2019, 366.)

Kaikki osallistuminen ei kuitenkaan ole terveellistä. Ihmiset voivat olla erittäin motivoituneita käyttäytymään itsetuhoisesti (esim. Päihteiden väärinkäyttö). Yksi toimintaterapian huolenaihe on yksilön ajautuminen passiivisuuteen ja vetäytymiseen – irtautumiseen osallistumisesta. Ymmärtämällä motivaatiota toimintaterapeutit pystyvät paremmin

auttamaan ihmisiä osallistumaan ja aloittamaan uudelleen elämän, tekemään elämää ylläpitäviä valintoja ja osallistumaan arvostettuihin toimintoihin. (Brown 2019, 366.)

On monia erilaisia selityksiä sille mikä saa ihmisen toimimaan. Abraham Maslow kehitti yhden varhaisimmista ja kestävimmistä motivaatiomalleista. Maslow väitti, että ihmiset ovat motivoituneita toimimaan heidän kiireellisimmän tarpeensa perusteella. Ihmisten tarpeet luokitellaan ja järjestetään hierarkiaan, jossa perustarpeet ovat alhaalla ja ylemmän tason tarpeet ylhäällä. (Brown 2019, 367.)

Maslown hierarkian mukaan alimman tason tarpeeseen, jota ei ole täytetty on vastattava tai se on täytettävä ennen kuin henkilö voi siirtyä korkeamman tason tarpeisiin. Perustarpeet ovat fysiologisia kuten ruoka, vesi ja uni. Seuraava taso on turvallisuustarpeet, joihin liittyy suojan tunne ja vaaratilanteista poissaoleminen. Kun turvallisuustarpeet on täytetty, henkilö keskittyy kuulumistarpeiden täyttämiseen. Tämä tarkoittaa yhteyden tuntemista ystäviin, perheeseen tai kuulumista ryhmään. Seuraava tarve liittyy arvostukseen. Ihmiset haluavat saada tunnustusta ja muiden hyväksynnän. Viimeisenä Maslow: n mukaan ihmisiä ohjaa tarve itsensä toteuttamiseen. Tähän sisältyy esim. henkilökohtainen kasvaminen ihmisenä. (Brown 2019, 367.)



Kuva 2. Maslown tarpeiden hierarkia (Brown 2019, 367).

3.3.3 Tavat ja rutiinit

Tavat (Habits) ja rutiinit (Routines) tukevat tehokasta toiminnallista suorituskyykyä ja auttavat ihmisiä järjestämään aikaansa. Tavat ovat toimintamalleja, jotka ovat niin tuttuja, että ne muuttuvat automaattisiksi toiminnoiksi. Kun yksilö suorittaa tällaista toimintaa, hänen ei tarvitse suunnitella ja järjestää toimintaansa tietoisesti. Tavat estävät tuhansien päätösten tekemisen päivittäin. Rutiinit ovat toimintamalleja, jotka sisältävät tavat ja tyyppillisen järjestyksen, jossa ne suoritetaan. Rutiinit antavat päiville rakenteen ja tarjoavat puitteet, joiden avulla ihmiset voivat olla mahdollisimman tuottavia. Samoin kuin tavoissa, rutiinit ovat puoliautomaattisia, ja ne vähentävät kognitiivisia prosesseja sekä päätöksentekoprosesseja, joita tarvitaan jokapäiväiseen elämään. On ehdotettu, että jopa 90 % jokapäiväisestä käyttäytymisestä perustuu tapoihin ja rutiineihin, joten ne vaikuttavat selvästi merkittävästi hyvinvointiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. (Scanlan 2019, 435.)

Vaikka tavat ja rutiinit ovat hyödyllisiä optimaalisen toiminnallisen suorituskyyvyn tukemiseksi, ne voivat myös haitata toiminnallista suorituskyykyä. Voi olla vaikeaa muuttaa taipumusta tehdä asioita samalla tavalla joka kerta. Tätä inhimillistä taipumusta vastustaa toimintatapojen muuttamista voidaan kutsua inertiaksi. Tapojen muuttamiseksi hyödytön tapa tulisi korvata hyödyllisemmällä tavalla. Tehokkain tapa muuttaa hyödytön tapa hyödylliseksi on korvata tietoisesti vanha tapa uudella ja harjoittaa aktiivisesti uuden tavan käyttöä. Sitkeän harjoittelun ja ajan myötä vanha tapa häviää, ja uusi tapa korvaa sen ja tulee uudeksi tavaksi tehdä asioita. Tämä prosessi voi olla pitkä ja vaatii yhteisiä ponnisteluja. (Scanlan 2019, 436.)

Uusien tapojen ja rutiinien rakentaminen

Mielenterveyshäiriön omaavien henkilöiden kognitiiviset vaikeudet voivat haitata ongelmien ratkaisemista toiminnan aikana. Heille rutiinien ja tottumusten kehittäminen voi olla erityisen hyödyllistä. Kun henkilö on kehittänyt rutiininomaisen tavan suorittaa toimintaa, hän todennäköisesti pystyy suorittamaan nämä toiminnot tutussa ympäristössä, jossa mahdolliset ongelmat minimoidaan tai poistetaan. Rutiinien ja tapojen käyttö voi tukea sellaisten toimintojen itsenäistä suorittamista, joita muuten voi yksilön olla vaikea suorittaa. (Scanlan 2019, 441.)

Toimintaterapeutilla on oltava selkeä käsitys yksilön vahvuuksista ja haasteista. Toimintaterapeutin tulee keskittyä vain yhden taidon harjoittamiseen kerrallaan. Toimintaterapeutin on tehtävä kattava analyysi suoritettavasta toiminnasta kiinnittäen erityisesti huomiota toiminnan aikana mahdollisesti ilmeneviin ongelmiin ja tehtäviin päätöksiin. Tämän jälkeen tulee suunnitella toiminnan vaiheet, jotka minimoivat tarpeen tehdä päätöksiä ja ratkaista ongelmia. Näin toimiminen varmistaa, että henkilöllä on parhaat mahdollisuudet suorittaa toiminta itsenäisesti. (Scanlan 2019, 441.)

Toimintaterapeutin tulee myös varmistaa, että taidot opitaan ympäristössä, jossa niitä käytetään. Kognitiivisista vaikeuksista kärsivillä henkilöillä on vaikeuksia yleistää yhdessä ympäristössä opittuja toimintoja muihin ympäristöihin. Parasta olisi, jos toimintoja voitaisiin harjoittaa aina samaan aikaan päivästä. Toimintaterapeutin tulee kannustaa yksilöä rutiinien toistamiseen. Toistuvat käytännöt tukevat uusien tapojen ja rutiinien kehittämistä ja sisällyttämistä päiviin. Tarvittavien toistojen määrä riippuu toiminnan monimutkaisuudesta, henkilön aiemmasta kokemuksesta toiminnasta ja hänen yleisestä kyvystään uuden oppimiseen. (Scanlan 2019, 441.)

Ajan kanssa henkilön tuen tarve vähenee ja hän tulee itsenäisemmäksi. Kun tapa on tullut rutiiniksi, henkilö pystyy yleensä jatkamaan toimintaa hienoisella tuella. Odottamattomat ympäristöongelmat voivat toisinaan häiritä henkilön suorituskyykyä, jolloin tukihenkilöiden tukisi säännöllisesti tarkistaa, että yksilö voi toimia ympäristössään vaikeuksitta. (Scanlan 2019, 441.)

3.4 Mielenterveyskuntoutujien toimintaterapia asumisyhteisöissä

Mielenterveyskuntoutujille tarjottavien palvelujen siirtyessä sairaalasta yhteisöön, myös palvelujen tarjoamisen filosofiassa tapahtui muutos. Aiemmin noudatettiin lääketieteellistä mallia, mutta nykyään painopisteenä pidetään toipumisen mallia. Tämä toipumisen malli tunnistaa, että toipuminen on pitkäaikainen prosessi, jonka lopullinen tavoite on täysi osallistuminen yhteisön toimintaan. (AOTA 2013.)

Mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa merkittävästi yksilön mahdollisuuteen viettää mielekästä ja tuottavaa jokapäiväistä elämää. Toimintaterapian keinoin voidaan auttaa mielenterveyskuntoutujia kehittämään tarvittavia taitoja ja siten elämään täysipainoista elämää. Toimintaterapian tarkoituksena mielenterveyskuntoutujien yhteisössä on, lisätä yksilön kykyä elää mahdollisimman itsenäisesti samalla osallistuen mielekkäisiin ja

tuottaviin elämänrooleihin. Koska toimintaterapia helpottaa yksilön osallistumista ja on asiakaslähtöistä, sillä on merkittävä rooli yksilön kuntoutumisessa yhteisössä. (AOTA 2013.)

Toimintaterapeutit puuttuvat toiminnan esteisiin keinoilla, jotka keskittyvät yksilön nykyisten taitojen parantamiseen, uusien mahdollisuuksien luomiseen, hyvinvoinnin edistämiseen, taitojen korjaamiseen tai palauttamiseen, ympäristön tai toiminnan muokkaamiseen tai mukauttamiseen ja ongelmien uusiutumisen estämiseen. Toimintaterapiassa arvioidaan yksilön toiminnallista suoriutumista ja pidetään jatkuvaa seurantaan työn onnistumiseksi. Toimintaterapiainterventiot mielenterveyskuntoutujien yhteisössä koostuvat koulutuksen, työn, taitojen harjoittelun, terveyden ja hyvinvoinnin sekä kognitiivisen kyvykkyyden parantamisen sekä mukautumisen osa-alueista. (AOTA 2013.)

Toimintaterapiainterventio voi sisältää itsenäiseen elämään tarvittavien taitojen kehittämistä kuten ohjausta ajanhallintaan ja turvallisuuden huomioimiseen sekä kotona että yhteisössä. Toimintaterapiainterventiossa voidaan keskittyä myös päivittäisten taitojen harjoitteluun kuten hygieniasta huolehtimiseen. Toimintaterapiassa voidaan lisäksi työkennellä yksilön vapaa-ajan harrastusten ja ammatillisten kiinnostusten kehittämiseksi. Toimintaterapiainterventio ryhmätoiminnassa voi perustua kokemukselliseen oppimiseen, itsetietoisuuden, itsevarmuuden ja sosiaalisten taitojen hallintaan. Kaiken ikäiset mielenterveyskuntoutujat kuin myös kuntoutujien ystävät ja perheenjäsenet voivat hyötyä toimintaterapiasta. (AOTA 2013.)

Tyypillisiä mielenterveyskuntoutujien yhteisössä ilmeneviä haasteita ovat mielenterveysongelmien aiheuttama stigma, turvallisuus, matala sosioekonominen tila ja pitkäaikaisen asumisen puute. Toimintaterapiainterventioissa mielenterveysongelmien tuomaan stigmaan voidaan vaikuttaa tarjoamalla yksilölle mahdollisuuksia hallita ja edistää minäpystyvyyttä sekä yhteiskunnassa että henkilökohtaisissa ihmissuhteissa. Toimintaterapiassa turvallisuus näkökulmaan vaikutetaan estämällä yksilöä uhriksi joutumasta päivittäisen terveellisen ja mielekkään toiminnan avulla. Toimintaterapiassa harjoitetaan myös itsestä huolehtimisen taitoja ja palveluiden ja tukien käyttöä. Jotta yksilön matalaan sosioekonomiseen tilaan saataisiin muutosta, toimintaterapiainterventioissa käsitellään kouluttautumista, selvitetään yksilön ammatillista suorituskyyä ja mahdollisuutta työharjoitteluun. Toimintaterapeutit tekevät yhteistyötä kouluttajien, työnantajien ja muiden virastojen kanssa auttaen näin yksilöä saavuttamaan paikan työmaailmassa. Pitkäaikaiseen asumisen puutteeseen voidaan toimintaterapian keinoin vaikuttaa analysoimalla yksilön suorituskyyä ja yhteisössä elämisen tarpeita (esim. tuetun asumisen etujen

tunnistaminen ja rutiinien ja tottumusten kehittäminen, jotta asuintilan ylläpitäminen sujuisi tehokkaasti). (AOTA 2013.)

3.5 Ryhmämuotoinen toimintaterapia

Ryhmävuorovaikutus on olennaista inhimilliselle kokemukselle ja tärkeä sosiaaliselle ja henkiselle kehitykselle koko eliniän ajan. Yksilöt syntyvät perheryhmäänsä ja oppivat identiteettinsä kulttuurisissa tai uskonnollisissa ryhmissä. Yksilöt tutkivat suhdetta ystäväryhmissä, antavat ja saavat tukea naapuruston tai yhteisöryhmien kautta ja kehittävät taitoja olla sidoksissa toisiin, joilla on samat kiinnostuksen kohteet urheilu- ja vapaa-ajanryhmissä. Ryhmät, joihin osallistumme, ovat identiteetin, tuen ja tarkoituksen lähteitä. Siksi kyky toimia tehokkaasti vuorovaikutuksessa ryhmissä on välttämätöntä hyvinvoinnillemme. Ryhmäinteraktiotaitojen puute tai heikko kehitys vaikuttaa haitallisesti henkilön sosiaaliseen osallistumiseen, toiminnalliseen rooliin ja elämänlaatuun. (Brown & Tully 2019, 407.)

3.5.1 Ryhmäprosessi

Ryhmä ei ole vain joukko yksilöitä, vaan se on kokoelma ihmisiä, jonka jäsenet ovat vuorovaikutuksessa ja työskentelevät yhteisten tavoitteiden eteen. Säännöllisesti koontuvien ihmisryhmien välinen vuorovaikutus muuttuu ja kehittyy ajan myötä. Termi ryhmäkehitys viittaa prosessiin, jonka kaikki ihmisryhmät käyvät läpi edetessään muodostumisesta toimivaksi ryhmäksi. (Brown & Tully 2019, 408.)

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa jäsenet esitellään ja he aloittavat toisiinsa tutustumisen. Ryhmän kehittämisen varhaisessa vaiheessa jäsenillä on taipumus tuntea olonsa epävarmaksi ja kyseenalaistaa, sopivatko he ryhmään ja hyväksyykö johtaja heidät. Jäsenet saattavat myös miettiä, kuinka paljon vastuuta heillä on ryhmässä ja miten heidän mielipiteisiinsä suhtaudutaan. Siksi käyttäytyminen ryhmän muodostamisen varhaisimmissa vaiheissa saattaa heijastaa henkilön ajatusten itsekeskeisyyttä. (Brown & Tully 2019, 408.)

Esimerkiksi hermostuneisuus ja epävarmuus voivat saada yhden henkilön puhumaan tai jakamaan liikaa asioitaan ja toisen olemaan hiljaisempi tai vastaanottavampi kuin hänelle on yleensä tyypillistä. Kun kysymyksiä tai huolenaiheita ilmenee tämän varhaisen

vaiheen aikana, ne kohdistuvat useimmiten ryhmän johtajaan, jota ryhmän jäsenet pitävät asiantuntijana ja josta he ovat riippuvaisia ryhmän ohjauksessa ja ryhmän tunteiden validoimisessa eli vahvistamisessa. (Brown & Tully 2019, 408.)

Kun ryhmän jäsenet alkavat tuntea olonsa mukavammaksi keskenään, heidän suhtautumisensa ryhmänjohtajaan voi muuttua. Jäsenet voivat alkaa kyseenalaistamaan johtajan auktoriteettia sekä käsiteltävien tehtävien sääntöjä. Tämä muutos johtajuuteen suhtautumisessa samoin kuin ryhmän jäsenten mielipide-erot, avaa mahdollisuuden konflikteihin. (Brown & Tully 2019, 408.)

Konflikteja syntyy, kun ryhmän jäsenet saavat päätösvaltaa ja he kyseenalaistavat johtajalta, miksi asiat on tehtävä tietyllä tavalla. Ryhmäläiset myös tutkailevat toisiaan ja pohtivat omaa asemaansa muihin verrattuna. Kun konflikti on ratkaistu onnistuneesti, ryhmän jäsenet oppivat luottamaan toisiinsa, suhtautuvat myönteisesti pyrkimyksiinsä työskennellä yhdessä ongelman ratkaisemiseksi. Ryhmän positiivinen ilmapiiri edistää tehtävän suorittamista ja heijastaa ryhmän jäsenten välistä yhtenäisyyttä ryhmässä. (Brown & Tully 2019, 408.)

Toimintaterapeutin tavoitteena on ohjata ryhmä toimimaan itsenäisesti. Ryhmän johtajina toimintaterapeutit voivat jäsentää ryhmän toimintaa ja vuorovaikutusta jakamalla havaintoja, ohjausta ja opetusta ryhmän jäsenten kesken. Toimintaterapeutti ja edistyneimmät ryhmän jäsenet voivat tarjota tukea omalla esimerkillään mahdollistaen näin vähemmän edistyneimmille ryhmän jäsenille tutkia, kokea ja harjoitella uusia taitoja. (Brown & Tully 2019, 408.)

3.5.2 Ryhmämuotoisen toimintaterapian vaikutus toimintakykyyn

Kaikilla ryhmäinterventioilla on sekä etuja että haittoja. Hoidollisessa ympäristössä olevilla henkilöillä on tyypillisesti hyvin rajalliset sosiaaliset verkostot. Asiakkaan tietoisuus ympäröivistä ihmisistä on usein heikkoa ja heidän on vaikea muodostaa sosiaalisia suhteita. Ryhmätoiminta kannustaa yksilöitä keskustelemaan keskenään, tekemään yhteistyötä ja auttamaan toisiaan, mikä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen osallistumiseen ja palautteeseen. Tarjoamalla erilaisia interventioryhmiä päivittäin, tarjoaa se asiakkaille jäsennellyn tasapainoisen rutiinin, joka voi olla osa jokapäiväistä elämää. (Fogan & Smith 2019, 651.)

Monet ihmiset hyötyvät ryhmien sosiaalisesta luonteesta, mutta niillä, jotka kokevat vainoharhaisuutta tai ahdistusta, voi olla vaikea osallistua ryhmän toimintaan. Vaikka terveydenhuoltoalan ammattilaiset yrittäisivät auttaa asiakkaita saavuttamaan yksilölliset tavoitteensa ryhmäympäristössä, ryhmähoito ei voi koskaan olla niin räätälöity yksilön tarpeisiin kuin henkilökohtaisten interventioiden yhteydessä. Jotkut traumahistoriasta kärsivät henkilöt saattavat kokea ryhmäkehityksen vaikeaksi tai ryhmässä toimiminen voi laukaista oireita. (Fogan & Smith 2019, 651.)

3.5.3 Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma on herättänyt mielenkiintoa monissa suomalaisissa toimintaterapeuttikoulutusohjelman opinnäytetyöntekijöissä. Valtaosa toimintaterapeuttikoulutuksen Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa hyödyntävistä opinnäytetöistä on tehty ikäihmisten parissa ryhmäinterventioiden ja oppaiden muodossa. (Talanen & Vartiainen 2010; Suomalainen 2010; Eriksen, Ikonen ja Pelkonen 2017; Mommo ja Löytynoja 2020; Hyrynsalmi 2012 ja Pekola ja Vähäsöyrinki 2013.)

Työikäisten ryhmämuotoiseen toimintaterapiaan oppaan Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa soveltaen tekivät Moisala ja Tomperi (2012). Opas tehtiin työikäisten työhyvinvoinnin tukemiseksi. Karhunen ja Soininen (2017) hyödynsivät Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman toiminnallisia menetelmiä ja valmennusta varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tukemiseen.

Nuorten parissa sovellettuja Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmia löytyi Theseuksesta kolme. Kaksi näistä opinnäytetöistä toteutettiin toimintaterapiaryhmänä Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa soveltaen. Interventio-ohjelmaan osallistuneet nuoret hyötyivät selkeästi ryhmätoiminnasta. (Tirkkonen ja Hynynen 2013; Jantunen, Salminen & Sieppi 2020.) Ristimäen ja Heikkisen (2014) opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas kouluympäristössä nuorten parissa työskenteleville toimintaterapeuteille.

Wahlroos (2014) on opinnäytetyössään soveltanut Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa ideakansion työstämiseen psykiatrian tulosalueen toimintaterapeuttien käyttöön. Opinnäytetyön tuloksena syntyneen kansion harjoitukset ja toimintamuodot ovat tarkoitettu toteutettavaksi sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien nuorten aikuisten toimintaterapiaryhmissä. Wahlroosin (2014) opinnäytetyön kohderyhmä on lähinnä meidän

kehittämistyömme asiakaskuntaa. Muuten mielenterveyskuntoutujien parissa toteutettavasta Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmasta ei ole aiempia tutkimuksia.

Mistä on kyse?

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma on 1990-luvun alussa University of Southern Californiassa ikääntyneille kehitetty interventiomenetelmä. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma keskittyy asiakkaiden yksilöllisiin haasteisiin, vahvuuksiin ja tavoitteisiin, jotta henkilökohtaisesti mielekkäitä ja terveyttä edistäviä aktiviteetteja voidaan lisätä heidän päivittäiseen elämäänsä. Vuosina 1994–2010 tehdyt tutkimukset osoittavat, että ennaltaehkäisevä toimintaterapia on kustannustehokasta ja hyödyllistä terveydelle ja hyvinvoinnille. Tutkimustulokset osoittavat, että Lifestyle Redesign® -ohjelman interventiot vaikuttavat positiivisesti muun muassa sekä fyysiseen ja henkiseen toimintakykyyn että itsenäisyyden ylläpitämiseen. (Clark ym. 2015, 3, 8, 11.)

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman terapeuttisuus pohjautuu sen tarjoamiin tehtäviin ja toimintoihin, joilla asiakas voi analysoida omien toimintojensa terveysvaikutuksia. Nämä työkalut antavat mahdollisuuden ymmärtää ja muuttaa omia lähestymistapoja jokapäiväiseen toimintaan. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaan osallistuvat oppivat ajan myötä käyttämään työkaluja kokemuksen, kokeilun ja erehdyksen, riskinottamisen, tapojen ja rutiininmuodostuksen sekä toimintaterapeutin valmentamisen kautta. (Clark ym. 2015, 3.)

Keskeinen osa Lifestyle Redesign interventio-ohjelmaa on toiminnan itseanalyysi. Interventioihin osallistuvia haastetaan miettimään keitä he ovat toiminnallisina olentoina, miettimään päivittäisiä toimintojensa ja arvioimaan missä määrin he kokevat toiminnallista puutetta tai toimintahäiriötä. Osallistujia kannustetaan tunnistamaan fyysiset rajoitukset, jotka ovat esteinä toimintaan sitoutumiselle ja määrittämään pienet askeleet, joita he voisivat tehdä näiden esteiden voittamiseksi. Osallistujia pyydetään pohtimaan tapoja, joilla heidän aktiivisuutensa vaikuttavat heidän terveyteensä positiivisesti ja negatiivisesti. Tämän jälkeen osallistujat laativat suunnitelmat terveellisemmäksi. (Clark ym. 2015, 36–37.)

Lifestyle Redesign teemat interventioissa

Lifestyle Redesign ohjelmaan kuuluu erilaisia teemoja, jotka tuovat interventioihin sisältöä. Teemojen sisältöä voi käsitellä sekä ryhmä- että yksittäisissä istunnoissa. Mainitut teemojen aiheet eivät ole pakollisia ja uusia ideoita ja aiheita saattaa syntyä ryhmän jäsenten tarpeiden perusteella ryhmää luodessa. Toimintaterapeutti suunnittelee, muokkaa ja ohjaa interventioiden sisältöä ryhmän mukaan ja päättää ajankäytöstä. Lifestyle Redesign ohjelman alkuperäiset teemat ovat: Toiminta, terveys ja ikääntyminen, Liikkuminen; liikenne ja toiminta, Pitkäikäisyyttä edistävät erilaiset toiminnot, Stressin hallinta, Ruokailu ja ravitsemus, Ajallisuus ja toiminta, Turvallisuus kotona ja yhteisössä, Ihmissuhteet ja toiminta, Hyvinvointipalveluiden käyttäminen, Ikääntyminen ja seksuaalisuus ja viimeisenä kertana ryhmätoiminta päätetään. (Clark ym. 2015, 53.)

4 KEHITTÄMISTYÖN SUUNNITTELU

Suunnitteluvaiheessa perehdytään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon, sillä kehittämistoiminta perustuu aina näyttöön ja/tai tutkittuun tietoon. Kehittämistyön suunnitteluvaheessa laaditaan myös kirjallinen kehittämissuunnitelma. Kehittämissuunnitelmaan kirjataan muun muassa kehittämistyön tavoitteet, vaiheet, toimijat, työn menetelmät ja dokumentointi- ja arviointitavat. Suunnitteluvaiheessa on myös hyvä selkeyttää eri toimijoiden tehtävät ja vastuualueet. (Salonen 2017, 60.)

Kehittämistyömme suunnitteluvaiheeseen kuului opinnäytetyösuunnitelman laatiminen, taustateorioihin ja kirjallisuuteen perehtyminen, ryhmäkokonaisuuden suunnitteleminen ja sen esittäminen Ykköskoti Nokian henkilökunnalle, yhteistyöstä ja kunkin toimijan vastuualueista sopiminen, ryhmätoiminnan käytännön asioista neuvottelemineen, ryhmätoiminnan markkinointi kuntoutujille ja arviointimenetelmien valitseminen.

Perehdyttyämme ensin hyvin Lifestyle Redesign -ohjelmaan ja muihin taustateorioihin, aloimme suunnitella ryhmäkokonaisuutta ja esimerkkitoimintoja kuhunkin Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman teemaan liittyen. Lokakuussa 2020 kävimme esittelemässä Ykköskoti Nokian Ilona -ja lisakkikotien henkilökunnalle sekä itsemme että suunnittelemamme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaan perustuvan ryhmäkokonaisuuden, jonka tavoitteena oli tukea Ilona- ja lisakkikotien mielenterveyskuntoutujien arjentaitojen hallintaa, kun ja jos he tuonnempana siirtyisivät palveluasumisesta tuetun asumisen piiriin.

Esittelimme henkilökunnalle interventiokokonaisuuteen kuuluvat ja kohderyhmälle sopivaksi muokkaamamme teemat. Esittelimme myös suunnittelemamme esimerkit toiminoista mitä ko. teemat voisivat sisältää Ykköskoti Nokialla. Kerroimme henkilökunnalle, millaista yhteistyötä heiltä odotamme, jotta onnistumme toteuttamaan kehittämistyömme Ykköskoti Nokialla. Sanoimme odottavamme hoitohenkilökunnalta ryhmäläisten tukea ja kannustusta kotitehtävien teossa. Mainitsimme myös loppuhaastattelusta, joka auttaisi osallaan meitä arvioimaan kehittämistyömme onnistuvuutta. Henkilökunnan toiveesta sovimme tehtävän lopuksi heille suullisen ryhmähaastattelun.

Kysyimme henkilökunnalta myös kiinnostusta tulla mukaan ryhmätoimintaan apuohjaajana. Esitimme henkilökunnalle myös toiveemme siitä, että sen lisäksi että ryhmäämme ohjautuisi asukkaita, joiden kuntoutussuunnitelma olisi yhtenevä interventioiden kanssa

niin mukavaa olisi, että kuntoutujat voisivat itse ilmoittautua ryhmään, jolloin sisäinen motivaatio olisi taattu. Lisäksi keskustelimme ja sovimme hoitohenkilökunnan ja yksikön johtajan kanssa muun muassa sopivasta ryhmäkoosta ja ryhmätoiminnan toteutusaikataulusta.

Ykköskoti Nokian henkilökunnan hyväksyttyä opinnäytetyösuunnitelmamme aloimme suunnitella ryhmän markkinointia kuntoutujille ja mainosta ryhmätoiminnasta vietäväksi Ykköskodeille. Joulukuussa 2020 oli vuorossa ryhmätoiminnan esittely ja markkinointi Ilona- ja lisakkikotien asukkaille. Esittelimme asukkaille itsemme, ryhmätoiminnan sisällön aikatauluineen ja tavoitteet joihin ryhmätoiminnalla pyritään sekä sen mitä ryhmäläiset hyötyvät ryhmään osallistumisesta. Korostimme, että varsinainen ryhmätoiminnan sisältö muokkautuu ryhmätoimintaan osallistuvien kuntoutujien tarpeiden ja mielenkiinnonkohteiden mukaan. Jätimme Ilona- ja lisakkikodeille tekemämme mainokset ryhmätoiminnasta. Hoitohenkilökunta otti koppia ja lupasi muistuttaa ja kannustaa kuntoutujia ilmoittautumaan ja osallistumaan ryhmätoimintaan.

Marras- ja joulukuun 2020 aikana löimme lukkoon arviointimenetelmät, joita aioimme käyttää kehittämistyössämme arvioidessamme ryhmätoiminnan vaikuttavuutta. Kaikilla ryhmäkerroilla päätimme käyttää osallistuvaa havainnointia saadaksemme tietoa ryhmän dynamiikasta, ryhmäläisten kiinnostuksesta ja motivaatiosta teemoja kohtaan, valittujen toimintojen soveltuvuudesta ryhmäläisille sekä ryhmäläisten sitoutumista yhteiseen toimintaan.

Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi päätimme pyytää ryhmäläisiltä sekä suullista että kuvallista palautetta. Suullisen ja kuvallisen palautteen kirjaisimme ryhmäkertojen palautelomakkeelle. Viimeisen ryhmäkerran päätteeksi pyytäisimme kuntoutujilta kirjallisen palautteen nimettömänä. Lopuksi vielä haastattelisimme hoitohenkilöstöä, jotta saisimme tietoa ryhmätoiminnassa käsiteltyjen aiheiden vaikuttavuudesta ryhmäläisten arkeen. Marras- ja joulukuun aikana perehdyimme myös alustavasti suunnittelemaamme interventio-ohjelmaan ja sen pohjalta suunnittelimme tarkemmin ensimmäisen ryhmäkerran sisällön, kulun ja tarkensimme tavoitteita.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kuvaus ryhmäprosessista

Askel askeleelta kohti iloa -ryhmä kokoontui Ykköskoti Nokian monitoimitilassa kahdeksana lauantaina kaksi tuntia kerrallaan tammi- ja helmikuun aikana. Ryhmälle varattu suuri ja kotoisa monitoimitila antoi hyvät puitteet monipuolisen ryhmätoiminnan järjestämiselle. Alkuperäisestä Lifestyle Redesign® -interventiomallista poikkesimme paitsi tyypistämällä alkuperäistä yhdeksän kuukauden kokoontumisaikaa kahdeksi kuukaudeksi, mutta myös kerran kuukaudessa määritellyt yksilötapaamiset jätimme pois, sillä opinnäytetyön puitteissa aikamme ei riittänyt siihen. Tiukan aikataulun vuoksi päätimme jättää myös yksilohaastattelut pois ja noudattaa Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman tarjoamaa ryhmähaastattelu vaihtoehtoa ryhmäläisten tarpeiden ja mielenkiinnonkohteiden arvioinnissa.

5.1.1 Tarpeiden ja mielenkiinnon kohteiden kartoittaminen

Tarpeiden arviointiin liittyy usein aikaa vieviä käytäntöjä, kuten haastatteluja. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmassa ei odoteta toimintaterapeutin suorittavan täysimittaisia tutkimuksia tarpeista, ennen ohjelman toteuttamista. Sen sijaan toimintaterapeutit mukauttavat lähestymistapoja toteuttamiskelpoisella tavalla. Ryhmähaastattelussa äänitallennus on hyödyllistä, mutta ei välttämätöntä. Äänitallennuksen sijasta voidaan käyttää hyviä muistiinpanoja ja klinisiä perusteluja. (Clark ym. 2015, 24–25.) Näin toimimmekin alun tarpeiden arvioinnissa; vuorollaan toinen ohjaajista esitti ryhmähaastattelukysymyksiä ja toinen ohjaaja kirjasi ryhmäläisten vastaukset.

Ryhmähaastattelu on tehokas tapa hankkia tietoa lyhyessä ajassa. Haittapuolena voi olla, että ryhmäläiset ovat liian ujoja ollessaan ryhmäkontekstissa; näitä henkilöitä tulisi haastatella henkilökohtaisesti. Toinen haittapuoli voi olla se, että yksi äänekäs tai mieliteitä omaava henkilö voi hallita ryhmähaastattelua. (Clark ym. 2015, 26.) Päätimme ottaa tämän riskin ja tässä ryhmässä, jossa kuntoutujat tunsivat ennalta toisensa, tämä haastattelu menetelmä toimi. Lifestyle Redesign®-interventio-ohjelman tarjoamia ryhmähaastattelukysymyksiä noudattaen ja soveltaen saimme ensimmäisellä kerralla kartoitettua ryhmäläisten tarpeita ja mielenkiinnonkohteita. Ryhmäläisten nostamia tarpeita

olivat muun muassa saada keinoja stressin hallintaan ja vinkkejä terveellisiin välipalavaihtoehtoihin.

5.1.2 Ryhmätoiminnan sisältö

Ensimmäisellä ryhmäkerralla kuntoutujat valitsivat teemat tuleville ryhmäkerroille. Ennen ryhmäläisten tekemiä valintoja, olimme valinneet interventiokokonaisuudesta jo yhden teeman käsiteltäväksi tapaamisella. Näin toimiessamme varmistimme, että ryhmäläisten kannalta tärkeä ja meidän mielestämme tavoitteen kannalta oleellinen aihe tulee valittua ja käsiteltyä interventioissa. Ohjaajien valitsema teema oli Toiminta ja terveys. Ryhmäläisten valitsemat teemat olivat: Toiminnan aloittaminen, Toiminta ja terveys, Liikkuminen kodin ulkopuolella ja toiminta, Pitkäikäisyyttä edistävät erilaiset toiminnot, Ajan käyttö ja toiminta, Ruokailu ja ravitsemus, Ihmissuhteet ja toiminta ja Ryhmän päättäminen. (Ryhmäkertojen sisällöistä ja tavoitteista lisää liitteessä 1.)

Ensimmäisellä ryhmätapaamisella jaoimme kuntoutujille omat ryhmäkansiot, jotka koristeltiin mieleisiksi. Ryhmäkansiot täyttyivät ryhmäkertojen myötä eri teemoissa käsitellyistä materiaaleista, askarteluista ja tehtävistä. Ryhmäkansioon laitettiin muistutukseksi ryhmäkertojen aikataulut teemoineen. Ryhmäkansioon liitettiin myös joka ryhmäkerralta saatu kotitehtävä, joka tuli olla tehtynä seuraavalle ryhmätapaamiselle. Ryhmäläiset saivat palautteenantoa varten omat hymiökortit, joita säilytettiin niin ikään ryhmäkansiossa.

Ryhmätoiminnassa käytimme paljon erilaisia materiaaleja. Näihin lukeutui muun muassa askartelutarvikkeet, elintarvikkeet, keittiövälineet, ruokailuvälineet, erilaiset tulosteet ja valmiit ohjeet myös kuvallisina. Toiminnassa tarvittavien materiaalien hankinnasta vastasimme itse. Askartelumateriaaleista ja -välineistä suurin osa löytyi hankkimatta kaapistamme. Mutta esimerkiksi terveellistä ruokaa yhdessä ryhmänä nauttiessa olimme varanneet lohta, vihanneksia ja kermaviilidippiä.

Jokaiselle ryhmäkerralle asetimme tavoitteet teeman mukaisesti. Ryhmäkertojen sisältöä suunnitellessa huomioimme, että suunnittelemiemme ryhmäkertojen sisältö oli kuntoutujia innostavaa ja heille merkityksellistä sekä relevanttia toteuttaa ko. asiakasryhmälle. Toiminnassa otimme huomioon ryhmäläisten mielenkiinnonkohteita niin paljon kuin se oli mahdollista. Ryhmäläisten toiveiden mukaisesti toteutimme ulkoiluretken, joka päättyi munkkikahville kahvilaan. Tähän ryhmäläisten toiveeseen saimme kiedottua hyvin ryhmäläisten valitseman teeman: Liikkuminen kodin ulkopuolella ja asiointi.

Aiemmin suunniteltua ryhmäkertojen sisältöä tarkastelimme ryhmäkertojen edetessä ja toimintaa muokkasimme ryhmäläisten tarpeiden ja ryhmäkerroilla havaitsemiemme asioiden mukaan. Esimerkiksi ensimmäisillä ryhmäkerroilla olimme suunnitelleet liian monta toimintoa tehtäväksi ryhmäkerroilla. Emme tällöin osanneet ottaa huomioon, että ryhmä saattaa olla hyvin tiedonjanoinen ja keskustelevainen, jolloin aikaa keskusteluosi-oon kuluu ja tulee varata enemmän. Ryhmäkertojen edetessä ja uudestaan aikataulute- tun toiminnan avulla muodostui ryhmäkerroista tasapainoiset kokonaisuudet, joissa oli huomioitu niin ryhmäläiset, jotka mieluusti kyselivät ja pohtivat asioita ohjaajien kanssa kuin ryhmäläiset, jotka nauttivat etupäässä aiheen työstämisestä toiminnallisien menetel- min. Jokaista teemaa käsitelimme sekä yksilötyöskentelynä että työskentelynä osana ryhmää.

5.1.3 Ryhmäkertojen struktuuri

Ryhmäkerrat rakensimme Linda Finlayn (2005) toimintaterapiaryhmärakenteiden mukai- sesti. Toimintaterapiaryhmän ryhmäkerran struktuuri koostuu kuudesta vaiheesta, jotka ovat: orientaatio, esittely, toimintaan virittäytyminen, varsinainen toiminta, rauhoittumi- nen ja ohjaajien jälkiryhmä (Finlay 2005, 251–252).

Ryhmäkerran orientaatiovaiheeseen kuului ryhmäläisten vastaanottaminen monitoimiti- lassa, mieleisen istumapaikan valitseminen piiristä ja kuulumisien vaihtaminen. Toimin- taan virittäytymisvaiheessa ryhmäläiset valitsivat päivän teemaan liittyvän kortin, jonka esittelivät perusteluineen muille ryhmäläisille. Toimintaan virittäytymisvaiheessa purettiin kotitehtävä, joka liittyi päivän aiheeseen. Toimintaan virittäytymisvaiheeseen kuului myös ohjaajan pitämä psykoedukatiivinen osuus päivän teemasta sekä ryhmäläisille oh- jatut kysymykset Lifestyle Redesign® -interventio – ohjelman mukaisesti ko. aiheeseen liittyen. Aiheesta keskustelimme yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Varsinainen toimintaosio muodostui pajamuotoisesta ohjatusta työskentelystä eri toimin- tapisteillä. Rauhoittumisvaiheessa palasimme takaisin piiriin. Piirissä kertosimme mistä tämänkertainen ryhmäkerta koostui. Ryhmäläiset vaihtoivat tuntemuksiaan ja kysyimme palautetta hymiökorteilla sekä suullisesti. Palaute ryhmäkerroilta oli hyvin positiivista. Ryhmäläisten antaman suullisen palautteen ohjausvuorossa ollut ohjaaja kirjasi ryhmä- kertojen palautelomakkeelle. Rauhoittumisvaiheessa annoimme myös kotitehtävän seu- raavalle ryhmäkerralle. Jälkiryhmassä keskustelimme ryhmäkerran kulusta, onnistumi- sista ja kehitettävistä asioista.

5.2 Osallistuva havainnointi

Tavanomainen tapa havainnoida ihmisen toimintaan on osallistuva havainnointi. Osallistuvalla havainnoinnilla saadaan tietoa tutkittavasta niin yksilönä, yhteisön jäsenenä kuin suhteessa tutkijaan. Osallistuva havainnointi tarjoaa tietoa yhteisön kulttuurisista ja sosiaalisista piirteistä. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on rooli, jonka avulla hän tekee havaintoja tutkimista, on ilmiöistä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkija osallistuu sekä ihmisenä että tutkijana tutkittavan yhteisön arkielämään. Osallistuvaa havainnointi voi tehostaa järjestelmällisen ennalta suunnitellun ja kohdistetun havainnoinnin avulla tai kohdistettuun havainnointiin päädytään osallistuvan havainnoinnin aikana (Vilka 2015, 143.) Toimintaterapeutit käyttävät havainnointia jatkuvasti työnsä tukena. Havainnointitilanne voi olla strukturoitu tai strukturoimaton. Strukturoimattomia menetelmiä ovat esim. vapaat havainnointi- ja haastattelutilanteet. (Toimintaterapeuttiliitto ry 2014, 15–17.)

Kehittämistyössä käytimme aineistonkeruumenetelmänä osallistuvaa havainnointia. Joka ryhmäkerta arvioimme osallistuvalla havainnoinnilla ryhmän dynamiikkaa, ryhmäläisten kiinnostusta ja motivaatiota teemoja kohtaan, valittujen toimintojen soveltuvuutta ryhmäläisille sekä ryhmäläisten sitoutumista yhteiseen toimintaan. Havainnointi toteutui siten, että toinen meistä ohjaajista ohjasi ryhmätoimintaa ja toinen paneutui enemmän havainnoimaan ryhmäläisiä toiminnassa. Osallistuvan havainnoinnin kautta keräämämme tiedon kirjoitimme ylös päiväkirjaan yllä mainittujen otsikkojen alle. Havainnoitavien teemojen lisäksi syntyi myös paljon kenttämuistiinpanoja, joista valtaosa oli kuitenkin tutkittavia teemoja ajatellen hyödyttömiä. Havainnoijan ja ohjaajan paikkaa vaihdoinme joka ryhmäkerta. Ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla kummatkin sekä ohjasivat että havainnoivat toimintaa saman verroin.

Osallistuvan havainnoinnin kautta saatua aineistoa lähdimme analysoida induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin avulla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkijan tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta esimerkiksi jonkinlainen toiminnan logiikka. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ensimmäinen askel on, että tutkija päättää tutkimus aineiston keräämisen jälkeen, mutta ennen analyysia, mistä toiminnan logiikkaa tai tyypillistä kertomusta lähdetään etsimään. Sitten vuorossa on tutkimus aineiston pelkistäminen. Tutkimusaineiston pelkistämällä tarkoitetaan tutkimusaineiston karsimista siten, että tutkimusongelman kannalta epäolennainen informaatio jää pois, hävittämättä kuitenkaan tärkeää informaatiota. Jotta tämä onnistuu, on tutkimusaineisto tiivistettävä

tai pilkottava osiin. Tiivistämistä ohjaavat tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. (Vilka 2015, 161–162.)

Tämän jälkeen tutkimusaineisto ryhmitellään uudeksi johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Uuden kokonaisuuden ryhmittely tehdään sen mukaan, mitä tutkimusaineistosta ollaan etsimässä. Ryhmittely voi tapahtua esimerkiksi niiden ominaisuuksien, piirteiden tai käsitysten mukaan, jotka löytyvät analyysin kohteena olevasta analyysiyksiköstä. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi sana, lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus. Parhaiten kuvaavalla yläkäsitteellä tutkimuksen tulos ryhmittelyssä muodostuu käsitteitä, luokitteluja tai teoreettinen malli. Saadun tuloksen avulla yritetään ymmärtää tutkittavan kuvaamaan merkitys kokonaisuutta (Vilka 2015, 161–162.)

Tutkimustulosten analysoimisen aloitimme kokoamalla molempien ohjaajien havainnoinnit yhteen ja lukemalla tarkkaan ja useampaan kertaan havainnoinneista kertyneet materiaalit läpi. Jatkoimme työtä karsimalla tekstistä pois kaiken epäolennaisen informaation. Tämän jälkeen etsimme aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti vastauksia havainnoinnissa määriteltyihin teemojen alle. Vastaukset merkitsimme yliviivaamalla ja kokosimme ne ryhmädynamiikka-, harjoitteiden toimivuus, kiinnostus ja motivaatio- ja ryhmän toimintaan sitoutuminen -teemojen alle.

Ryhmädynamiikkaa koskevat havaintomme olivat varsin samanlaisia läpi ryhmätoiminnan. Päiväkirjaan pohdimme mahtoiko avoimuuteen ja keskustelevaisuuteen vaikuttanut palvelukodista jo aiemmin toisilleen tutut kuntoutujat. Ryhmäläisten ajatusten avoimuus ja esiin tuominen näyttäytyi esimerkiksi yhden ryhmäläisen kannustuslauseena toiselle ryhmäläiselle: ”Askel askeleelta kohti iloa”. Tästä yhdestä kannustuslauseesta, muotoutui ryhmän nimi. Tunteiden näyttäminen ryhmässä näyttäytyi esimerkiksi viimeisellä ryhmäkerralla jolloin yksi ryhmäläinen oli suruissaan, että nyt tämä ryhmä jo loppuu.

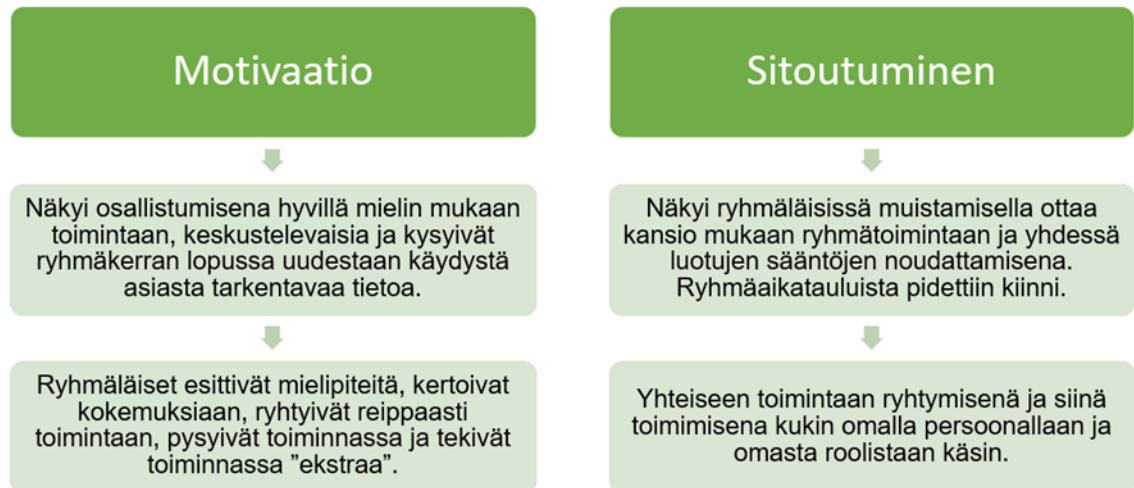
Harjoitteiden toimivuuden havainnoinnissa teimme huomioita, että joidenkin kuntoutujien kohdalla ohjeistusta piti entisestään yksinkertaistaa enemmän kuin muiden ryhmäläisten kanssa. Esimerkiksi reumasärkyjen vuoksi erään ryhmäläisen ulkoiluretki tehtiin lyhyempänä kuin muun ryhmän. Valtaosin valitsemamme toiminnot sovellutuksineen sopivat erinomaisesti ryhmäläisille. Toiminnan kautta oppiminen ilmeni ryhmäläisissä muun muassa oman toiminnan analyysinä esimerkiksi ”Taidan syödä vähän liikaa herkkuja” tai ”En tiennytkään, että olen näin kova puhumaan”.



Kuvio 1. Tulokset ryhmädynamiikka ja harjoitteiden toimivuus

Kiinnostusta ja motivaatiota koskevat havainnotimme olivat varsin positiivisia ensimmäistä ryhmäkertaa lukuun ottamatta. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kiinnostusta ja motivaatiota ryhmätoimintaa kohtaan kahdella ryhmäläisellä ei ollut ollenkaan. Ja tämän he sanoivatkin suoraan: ”Tulin vain katsomaan tätä ryhmää, en aio käydä” ja ”Minut vain käskettiin tulemaan tänne”. Nämä kaksi ryhmäläistä poistuivat toiminnan alkupuolella. Toinen ryhmätoimintaan jäävistä kuntoutujista selkeästi pohti tulisiko ryhmätoiminta olemaan hänelle mielekäästä. Tämä ilmeni havaintojemme perusteella ryhmäläisen vaiteliaisuutena ja miettiväisyytenä. Viimeinen osallistuja oli positiivisella mielellä ja selkeästi osoitti kiinnostusta ja motivaatiota ryhmätoimintaa kohtaan.

Sitoutuminen ryhmätoimintaan oli hyvää ensimmäistä ryhmäkertaa lukuunottamatta. Sitoutuminen toimintaan näyttäytyi esimerkiksi siten, että suurin osa ryhmäläisistä saapui paikalle hyvissä ajoin ja oli ryhmätoiminnan loppuun saakka.



Kuvio 2. Tulokset motivaatio ja sitoutuminen

5.3 Kuvallinen ja suullinen palaute

Suullista palautetta voidaan kerätä erikseen kysymällä. Suullinen palaute on yhtä arvokasta kuin kirjallinen, mutta jotta sitä pystyy hyödyntämään arvioinnissa, tulee sen olla systemaattisesti dokumentoitua. (Kuntoutussäätiö.) Koimme alun alkaen, että kuvallinen ja suullinen palautteen anto voisi olla kuntoutujista mielekäs ja vähemmän stressiä aiheuttava palautteen keruun tapa kuin kirjallinen palautekysely jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Vahvistus oikeasta palautekyselyvalinnasta nousi heti ensimmäisellä ryhmäkerralla esiin, kun kaksi kuntoutujaa varmisteli, että ei kai heidän vain tarvitse antaa palautetta kirjoittamalla. Lisäksi suullisella ja kuvallisella palautteella saadaan palautetta joutuisasti, eikä siihen tarvitse varata kovin pitkää aikaa ryhmäkerrasta.

Jokaisen ryhmäkerran, paitsi toiminnan aloituksen ja päätöskerran lopussa, ryhmäläiset antoivat palautetta ko. kerran teemasta vastaten muutamaan kysymykseen valitsemillaan hymiökorteilla sekä suullisesti. Ryhmäkerralla ohjausvuorossa ollut ohjaaja kysyi järjestelmällisesti samat kysymykset jokaisen tapaamisen lopuksi ja kirjasi ryhmäläisten antaman palautteen sanasta sanaan palautelomakkeelle. Kannustimme ryhmäläisiä joka kerta antamaan rehellistä ja totuudenmukaista palautetta ryhmäkerroista.

Myös tätä aineistoa analysoimme sisällönanalyysillä samaan tapaan kuin yllä kuvattua osallistuvaa havainnointia. Suullisella ja kuvallisella palautteella haimme vastauksia ryhmäläisiltä kysymyksiin ryhmäkertojen toimintojen mielekkyydestä ja opeista, mitkä erilaiset toiminnot ovat saattaneet mahdollistaa. Ryhmäläisten vastausten perusteella



pystyimme suunnittelemaan, muokkaamaan ja kehittämään ryhmätoimintaa seuraavaa ryhmäkertaa ajatellen. Vastaukset kertoivat myös, kokivatko ryhmäläiset kuhunkin teemaan valitsemamme toiminnot mielekkäiksi. Tällä tavoin saimme vastauksia tavoitteesemme, jolla pyrimme tarjoamaan ryhmäläisille kokemuksia mielekkäistä toiminnoista.

Toimintojen mielekkyyttä tarkastellessamme ryhmäläisten antamasta palautteesta nousi viikoittain samankaltaisesti ilmaistuna toistuvia asioita kuten ”Kaikki oli kivaa” tai ”Kaikki oli hyviä”. Tästä voisi päätellä, että jotkut ryhmäläiset kokivat kaikki toiminnot kivoiksi, eivätkä osanneet nostaa mitään erityistä toimintoa mielekkäimmäksi. Viikoittain mielekkäimmäksi toiminnoksi lukeutui myös keskustelu, joka vahvasti nousi esiin tarkastellessamme ryhmäkertojen toimintojen mielekkyyttä. Ryhmätoimintaan ja päivän aiheeseen virittävät erilaiset kortit saivat niin ikään toistuvia mainintoja niiden mielekkyydestä.

Yksittäisistä toiminnoista erityisesti pidettiin omaa ajankäytön tarkastelua ympyränäkökulmasta, ulkoiluretkestä ja munkkikahveista, hengitysharjoituksista, tuolihoogasta, oman historian aikajanan työstämisestä, sokerinäyttelystä, syömisestä ja verkostokartan laatimisesta. Epämieluisia toimintoja oli vain muutama ja nämä olivat muistia harjoittava Kimleikki ja itselle tärkeiden päivämäärien tarkastelu. Päivämäärien miettimisen yksi kuntoutuja koki tylsäksi ja vaikeaksi. Palautettaan kuntoutuja perusteli, että ”Oon tullut vähän muistamattomaksi.” Myös Kim-muistileikki ei saanut häneltä kannatusta: ”En tykännyt muistipelistä, kun pitää muistella. Olen huono muistamaan”. Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella voimme ajatella, että olemme onnistuneet valitsemaan ryhmäläisille mielekkäitä toimintoja teemojen työstämiseen. Toisin sanoen olemme saavuttaneet osatavoittemme, joka oli, että ryhmäläiset saivat kokemuksia mielekkäistä toiminnoista.

Ryhmätoimintojen opit -yläkäsitteen alle luetelluista vastauksista pystyttiin huomaamaan, kuinka teemojen edetessä kuntoutujat alkoivat oivaltamaan arkisien toimintojen merkityksellisyyden heidän omassa arjessaan. Joka niin ikään oli työmme tarkoitus. Esimerkiksi ”Taidan makoilla vähän liikaa” ja ”Tulee syötyä vähän epäterveellisesti”, lukeutuivat vastauksiin, joista pääteltiin ryhmäläisten alkaneen oivaltamaan muutoskohteitaan. Nämä ryhmäläisten upeat itseanalyysit yllättivät välillä meidät ja itseanalyysit lisääntyivät selkeästi teemojen loppua kohden mennessä. Ryhmäläisten oppeihin ryhmäkerroilta lukeutuivat myös käsittelemämme hyvät tavat, itsetutkiskelu verkostokartan avulla, suomalaiset ravintosuositukset ja ravintoaineiden sokerimäärät välipaloissa. Hyviä itseanalyysseja ja oppeja teemoista olivat myös: ”Selkeyttää, kun kirjoittaa asioita ylös” ja ”Opin, että ei niin kamalaa minulle ole tapahtunutkaan”. Ryhmätoimintojen opit yläkäsitteen alle tuli myös muutamia palautteita, että ryhmäläinen ei ollut oppinut mitään uutta

tai ei osannut sanoa onko oppinut. Tästä voimme päätellä, että oppi ei ole tarttunut joihinkin ryhmäläiseen joka ryhmäkerta. Voi myös olla, että ryhmäläinen ei ole osannut jäsentää oppimaansa tai oppi oli vasta lähtenyt itämään.

Oliko ryhmäkerta tänään mieleinen?	Mistä erityisesti pidit tänään?	Oliko jotain mistä et pitänyt?	Opitko tänään jotakin uutta? Mitä opit?
 5  0	"Kaikki olivat kivoja". "Elämänarvokortit oli hyviä". "Mitä teemme 24h". "My life story". "Keskustelu oli kiva"	"Päivämäärät tylsiä, vaikea muistaa päivämääriä". "Oon tullut vähän muistamattommaksi". "Ei". "Ei". "Ei".	"Opin, että ei minulle ole niin kamalaa tapahtunutkaan". "Tuo selkeyttä, kun kirjoittaa asioita ylös". "Joka lauantai opin jotakin uutta". "En oppinut". "En osaa sanoa".

Kuvio 3. Esimerkki palautekyselystä teemasta Ajankäyttö ja toiminta.

5.4 Kirjallinen palautekysely

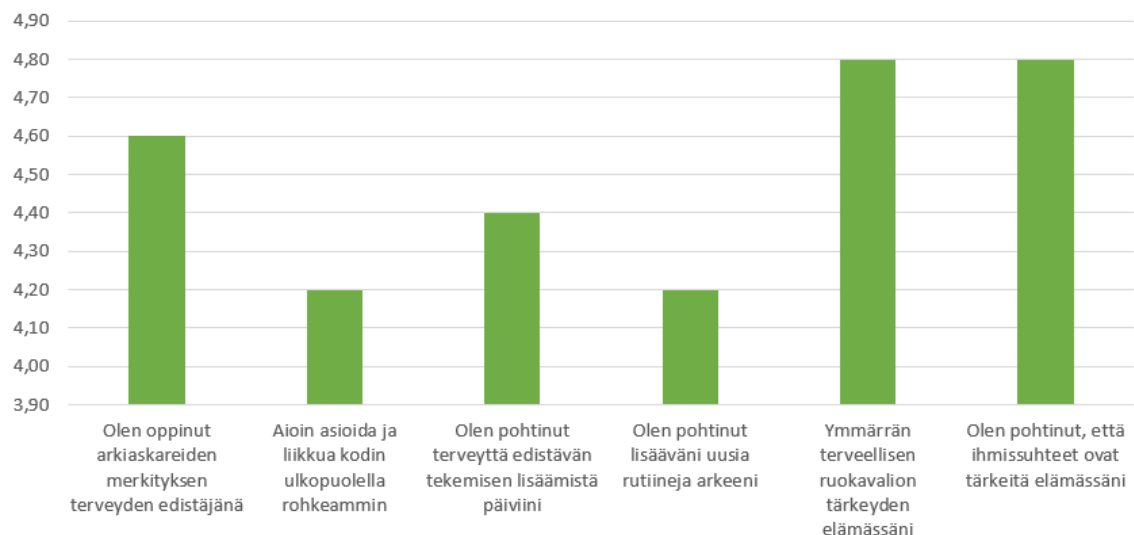
Viimeisellä ryhmäkerralla ryhmäläiset täyttivät nimettömänä kirjallisen palautekyselyn (Liite 2). Palautekyselyssä oli yksi kysymys kustakin käydystä teemasta. Ryhmäläiset arvioivat omaa oppimistaan ko. teemaan liittyen. Kysymykset pohjautuivat kullekin teemalle asettamiimme tavoitteisiin ja samalla antoivat vastauksia siihen ovatko ryhmäläiset pohtineet terveyttä edistävien toimintojen tärkeyttä elämässään. Palautekysely antaa vastauksen siihen, ovatko ryhmäläiset oivaltaneet terveyttä edistävien toimintojen tärkeyden.

Kirjallinen palautekysely toteutettiin lomakehaastattelun (strukturoidu haastattelu) muodossa. Lomake sisälsi kuusi valmista kysymystä vastausvaihtoehtoineen sekä kaksi avointa kysymystä ja esitetyt kysymykset olivat kaikille ryhmäläisille samat ja esiintyivät samassa järjestyksessä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006.)

Kyselylomakkeen laatimisessa otimme huomioon monia asioita onnistuneen lopputuloksen saamiseksi. Lomakkeen laajuus ja ulkoasu suunniteltiin selkeäksi ja lyhyeksi

vastaten ryhmäläisten taitoja ja vastaushaluja. Kysymykset laadittiin tarkoituksenmukaisiksi, yksinkertaisiksi ja täsmällisellä kielellä. Ryhmäläisille kerrottiin ennakkoon mihin lomakkeen tietoja käytetään, kuin myös tietosuojasta sekä anonymiteetin säilymisestä. Lomakkeen kysymykset olivat loogisessa järjestyksessä ryhmässä käytyjen teemojen mukaan. Lomakkeen lopussa olevia avoimia kysymyksiä harkitsimme tarkasti. Päädyimme esittämään avoimet kysymykset koska halusimme tietoa myös omasta onnistumisestamme ryhmäkertojen toteuttamisen suhteen sekä tulevaisuutta varten vastausta kysymykseen onko tämän tyyppiselle ryhmälle tarvetta. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo 2010.)

Ryhmäläisten asenteita mitattiin usein käytetyllä ”samanmielisyyden” määrän mukaan asteikolla, jonka on kehittänyt Rensis Likert (Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo 2007). Likertin asteikon ulkoasussa käytimme samoja hymynaamoja, jotka olivat jo ryhmäläisille tuttuja.



Kuvio 4. Ryhmäläisten palautekyselyn tulokset Likertin asteikolla 1.0-5.0.

Kirjallisen palautekyselyn palautekysymykset perustuivat ohjattujen teemojen tavoitteisiin ja ne analysoitiin kuten edellä ja käyttämällä myös Likertin asteikkoa. Likertin asteikolla saatuja tuloksia analysoimme muuttamalla ne numeraaliseen muotoon sekä taulukoksi (Kuvio 4).

Aion asioida ja liikkua kodin ulkopuolella rohkeammin ja olen pohtinut terveyttä edistävän tekemisen lisäämistä päiviini

Tuloksista oli havaittavissa, että nämä kaksi teemaa olivat positiivisesta tuloksesta huolimatta vähiten herättäneet ryhmäläisissä muutosajattelua. Koronapandemia osaltaan vaikutti ryhmäläisten liikkumiseen ja asioimiseen kodin ulkopuolella kuten myös harrastustoimintaan osallistumiseen. Suurin osa ryhmäläisistä hoiti asioitaan kodin ulkopuolella omasta mielestään riittävän itsenäisesti eivätkä kokeneet siihen muutostarvetta. Yksi ryhmäläinen kertoi jännittävänsä uusiin paikkoihin menemistä kodin ulkopuolella, joka varmasti kaventaa liikkumista ja asioimista ympäristössä.

Olen pohtinut terveyttä edistävän tekemisen lisäämistä päiviini

Tuloksista oli havaittavissa, että ryhmäläiset olivat pohtineet terveyttä edistävän tekemisen lisäämistä päiviinsä. Tuloksia tuki havainnot, joita opinnäytetyöntekijät ja hoitajat olivat tehneet ryhmäläisistä. Osalla ryhmäläisistä pandemia esti esim. uimahallissa ja kuntosalilla käymisen, jota kuitenkin ajattelivat jatkaa, heti kun se on mahdollista.

Olen oppinut arkiaskareiden merkityksen terveyden edistäjänä

Tuloksista oli havaittavissa, että ryhmäläiset olivat oppineet ryhmätoiminnan aikana arkiaskareiden merkityksen terveyden edistäjänä. Ryhmäläiset selkeästi ymmärsivät interventioiden aikana arkiaskareiden merkityksen ja tärkeyden omassa arjessaan. Ryhmäläiset myös oivalsivat jo tekevänsä arjessaan paljon merkityksellisiä asioita ajattelematta niitä aiemmin terveyttävä edistävinä toimintoina.

Ymmärrän terveellisen ruokavalion tärkeyden elämässäni ja olen pohtinut, että ihmissuhteet ovat tärkeitä elämässäni

Nämä kaksi teemaa olivat analyysin perusteella vaikuttaneet eniten positiivisesti ryhmäläisten keskuudessa. Ruokailu ja ravitsemus -teema oli toimintoinen ryhmäläisten keskuudessa paljon puhetta ja ajatuksia herättävä asia. Suurin osa ryhmäläisistä vakuutteli tulevaisuudessa vähentävänsä sokerin syöntiä, miettivänsä välipalojensa sisältöä sekä lautasmallia. Ihmissuhteisiin keskittyvissä toiminnoissa ryhmäläiset tarkastelivat omaa elämänjanaanansa sekä ihmissuhteitaan verkostokartan muodossa. Ihmisten erilaisuus ja

sen ymmärtäminen tuotti paljon puhetta ja mielteitä ryhmäläisten kesken ja kirvoitti ajatusta siitä, että ihmissuhteita voi hyvinkin ylläpitää vaikei aina samanlaisia ollakaan.

Avoimet kysymykset

Kirjallisen palautekyselyn avoimien kysymysten kohdalla kaikki ryhmäläiset pitivät ryhmän teemojen toteutusta ja sisältöä hyvänä. Jokainen ryhmäläinen myös ilmaisi kiinnostuksensa osallistua uudestaan saman tyyppiseen ryhmätoimintaan. Vastausten perusteella voimme todeta niiden olevan erittäin positiivisia. Analyysit havainnoinnista ja kirjallisesta ja suullisesta palautteesta ja ryhmähaastattelusta tukevat ja selittävät kirjallisesta palautekyselystä saatuja tuloksia.

5.5 Ryhmähaastattelu

Ykköskoti Nokian henkilökunnan toiveesta päätimme toteuttaa opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin henkilökunnalle ryhmähaastatteluna (liite 3). Haastattelussa oli paikalla Ilona- ja lisakkikodeista kaksi hoitajaa ja Ykköskoti Nokian yksikön johtaja. Ryhmähaastattelu voidaan toteuttaa esimerkiksi teemahaastattelurungon avulla, jolloin haastattelijalla pitää huolen siitä, että kaikki teemat käydään läpi ja pyrkii innoittamaan kaikkia ryhmän jäseniä monipuoliseen keskusteluun. Tavoitteena on, että keskustelu on vapaamuotoista, joten strukturoitu lomake ei sovellu ryhmähaastatteluihin. Haastateltavien määrä riippuu suuresti siitä, millaista tietoa tutkimuksessa tavoitellaan. Kovin suurta ryhmää ei ole mielekästä valita, sillä tällöin keskustelun tallentaminen on vaikeaa ja toisekseen suuri määrä ihmisiä voi toimia keskustelun innoituksen sijaan sen tyrehdyttäjänä. Haastattelijoitakin voi olla enemmän kuin yksi. Kaksi haastattelijaa voi onnistua luomaan rennomman ilmapiirin ja virittää keskustelua monipuolisemmin kuin vain yksi haastattelijalla. (Eskola & Suoranta 2000, 96–97.)

Ryhmähaastattelun etuna on, että sillä saadaan nopeasti tietoa useilta henkilöiltä samanaikaisesti. Ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan jotain, mitä yksin haastattelussa oltaessa ei välttämättä tulisi mieleen. Esimerkiksi lapsia ja vanhuksia haastateltaessa on havaittu ryhmähaastattelujen toimivan hyvin. Jos ryhmähenki on hyvä, ryhmä toimii sosiaalisena tukena: puhuminen saattaa olla rennompaa kuin yksilöhaastattelussa vieraan haastattelijan kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ryhmähaastattelun kautta saatua aineistoa lähdimme analysoimaan samaan tapaan kuin muitakin aineistojamme, Induktiivisen toisin sanoen aineistolähtöisen analyysin avulla. Tutkimustulosten analysoimisen aloitimme kokoamalla ryhmähaastattelukysymykset yhteen, sillä kysymykset olimme puolittaneet ohjaajien kesken, vuorotellen kysymyksien esittämisen takia. Ryhmähaastattelukysymykset ja vastaukset luimme tarkkaan ja useampaan kertaan läpi. Jatkoimme työtä karsimalla tekstistä pois kaiken epäolennaisen informaation. Sitä oli paljon, sillä kirjasimme sanasta sanaan henkilökunnan antamat vastaukset. Kun olimme pelkistäneet aineiston, etsimme aineistosta työn tarkoituksen mukaisesti vastauksia ryhmähaastattelukysymysteemojen alle. Vastaukset merkitsimme ylivivaamalla ja näin saimme koottua tavoitteemme kannalta oleelliset vastaukset kuhunkin teemaan.

Hiven yllättäenkin tuloksista kävi ilmi, että useammalla osa-alueella oli tapahtunut positiivista muutosta ryhmäläisten keskuudessa. Ryhmäläiset olivat lisänneet liikkumista, syöneet terveellisemmin, olleet sosiaalisempia ja asenteissa oli tapahtunut positiivista muutosta. Nämä hoitajien havainnot tukevat ryhmäkerroilla ryhmäläisten sanoittamia ajatuksia kuten ”Voisin ruveta käymään lenkillä” ja ”Voisin syödä vähemmän herkkuja”. Oletettavasti suositellun lautasmallin mukaisen aterian läpikäymisellä ryhmätoiminnassa on ollut positiivisia vaikutuksia. Henkilökunnan ryhmähaastattelun vastauksista voidaan tulkita, että Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma tukee ryhmäläisten arjen taitojen hallintaa.

Ovatko ryhmäläiset pohtineet ääneen arkisien toimintojensa merkitystä?	Ei ole ollut kauheasti ääneen pohdiskelua. Siemen on ehkä lähtenyt ajatuksiin itämään. Kaksi ryhmäläistä lähtenyt viime aikoina tekemään siivoustehtäviään.
Ovatko ryhmäläiset asioineet kodin ulkopuolella enemmän kuin yleensä?	Moni jo hoitaa omat asiointinsa. Eivät ole purnanneet niin paljon asiointeja hoitaessaan. Ryhmäläinen on itsenäisesti pohtinut sopivaa asiointipäivää. Negatiivisuus hoidettavia asioita kohtaan vähentynyt.
Ovatko ryhmäläiset sisällyttäneet päiviinsä uusia terveyttä edistäviä tapoja tai rutiineja?	Kyllä ovat. Yksi ryhmäläinen omatoimisempi aamulehden hakemisen suhteen.

	<p>Yksi ryhmäläinen tehnyt valintoja aterialla; syö enemmän lautasmalliin mukaan, syö vähemmän eikä purnaa salaatista.</p> <p>Ryhmäläinen on puhelimella soittamisen sijaan tullut toimittamaan asiaansa paikanpäälle.</p> <p>Ryhmäläinen on käynyt lenkillä useammin.</p> <p>Ryhmäläinen alkanut käymään ulkona.</p>
Ovatko ryhmäläiset pohtineet mihin he päivittäin käyttävät aikaansa?	<p>Ryhmäläinen on ääneen miettinyt, vapaa-ajan toimintojaan. Enemmän istunut muiden seurassa, kuitenkin lähinnä puhumatta.</p> <p>Ryhmäläinen on itse oivaltanut lähtemisen ulos, ilman ohjausta.</p> <p>Ryhmäläinen on ollut ajoissa syömässä ja lääkkeiden otossa.</p>
Onko ryhmäläisten puheissa tai tekemisissä näkynyt ravitsemukseen liittyvät terveyttä edistävät valinnat?	<p>Annoskoot kahdella ryhmäläisellä pienentyneet.</p> <p>Ryhmäläinen tullut syömään lämpöisen aterian, jonka toisinaan muutoin jättää syömättä.</p>
Ovatko ryhmäläiset osoittaneet tavallista enemmän kiinnostusta olla vuorovaikutuksessa muiden asukkaiden ja / tai henkilökunnan kanssa?	<p>Osa on. Yksi ryhmäläinen pelannut korttia muiden kanssa.</p> <p>Ryhmäläinen vastaillut ja jutellut muiden asukkaiden kanssa, vuoropuhelua.</p> <p>Ryhmäläinen on tullut ihmisten pariin, enemmän pois omasta huoneestaan.</p> <p>Ryhmäläinen ottanut kontaktia ohjaajaan ja heittänyt Small talkkia.</p> <p>Ryhmäläinen sanonut hyvää huomenta ohjaajalle, mitä ei yleensä tapahdu.</p> <p>Hymyilyä, puheliaisuutta, vastuullista vuorovaikutusta 2–3 ryhmäläisellä.</p> <p>Kolme ryhmäläistä lauloi yhden ryhmäläisen johdolla.</p>

Miten olette tukeneet ryhmäläisiä kotitehtävissä?	Ei olla tiedostettu kotitehtäviä, on mennyt itsellä ihan ohi.
Onko moniammatillinen työskentely teille tuttua? Millaisena koette moniammatillisen yhteistyön?	<p>On tuttua.</p> <p>Koetaan rikkautena.</p> <p>Tuo eri osa-alueilta tietoa.</p> <p>Ilman moniammatillisuutta ei työt eivätkä onnistu.</p> <p>Antaa uutta näkökulmaa.</p> <p>Oppii sitä kautta uutta.</p>

	Tuo tietotaitoa.
Mitä piditte Lifestyle Redesign® –interventio-ohjelmaan perustuvan ryhmän teemojen sisällöstä ja toteutuksesta?	<p>Kuulosti tosi hyvältä.</p> <p>Monipuolinen toteutus. Mukavan strukturoitua toiminta.</p> <p>Mietin, että voisinko itse hyödyntää tätä ryhmätoiminnassa (omassa).</p> <p>Oivaltavia ja luovia tapoja toteuttaa toimintaa. Asiakaskuntaa on ajateltu tarpeineen ja erityispiirteineen.</p> <p>Mielenkiintoinen toteutus.</p> <p>Kiva, että ryhmäläiset ovat saaneet valita teemoja, jotka ovat heille mieluisia.</p>
Koetteko, että Ykköskodin asukkaat voisivat hyötyä jatkossa tämän tyyppisestä ryhmätoiminnasta?	<p>Ehdottomasti.</p> <p>Pidemmällä kaavalla olisi mahtavaa.</p> <p>Aiheet tärkeitä.</p> <p>Teemat nyt tuntien voisi olla muutama asukas lisää.</p> <p>Omatuokiossa asiaa tullaan ottamaan esille, syventämään, palautetaan mieleen.</p> <p>Ohjaajat ottavat kansion puheeksi, voivat käydä sitä läpi asiakkaiden kanssa.</p> <p>Oman historian käsitteleminen tärkeää, ottavat käyttöön Ykköskodeilla asioita, joita on ryhmässä käyty läpi.</p>

Kuvio 5. Ryhmähaastattelun tulokset

6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

Kehittämistyössä käytimme neljää aineistonkeruumenetelmää: osallistuvaa havainnointia, kuvallista ja suullista palautetta, kirjallista palautekyselyä ja ryhmähaastattelua. Kaikkia aineistoja lähdimme analysoimaan Induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin avulla. Analyysit havainnoinnista ja kirjallisesta ja suullisesta palautteesta ja ryhmähaastattelusta tukevat ja selittävät saatuja tuloksia.

Osallistuvan havainnoinnin arviointimenetelmäksi valitsimme, sillä halusimme kehittää omaa toimintaamme ja siten halusimme tietää ryhmän toiminnasta ja toimintojen mielekkyydestä ja soveltuvuudesta ryhmäläisille. Osallistuvan havainnoinnin tulokset osoittivat muun muassa, että ryhmätoiminnassa vallitsi luottamus, sillä ryhmäläiset keskustelivat avoimesti, esittivät mielipiteitään ja ajatuksiaan reippaasti ja näyttivät myös tunteitaan. Vuorovaikutuksellisuutta ryhmäläisten kesken syntyi hiukan, mutta pääasiassa vuorovaikutuksessa oltiin ohjaajien kanssa. Tämän havaittuamme tuimme ryhmäläisiä kommunikoimaan toistensa kanssa lisäämällä ryhmätöitä ja tukemalla vuorovaikutusta. Harjoitteiden toimivuuden havainnoinnissa teimme myös huomioita, että ohjeistuksiamme tehtäviin tulee yksinkertaistaa. Tämän havaittuamme kiinnitimme enemmän huomiota ulosantimme, jotta puheemme olisi mahdollisimman selkeää ja artikuloitua, eikä siinä olisi vaikeasti ymmärrettäviä vivahteita. Muun muassa nämä havainnoinnit tukivat laadukkaiden interventioiden järjestämistä ja ryhmätoiminnan kehittämistä koko interventioprosessin ajan.

Tärkein anti mitä osallistuvasta havainnoinnista saimme, oli se, että osallistuva havainnointi antoi osittain vastauksen asettamaamme kehittämistyön tavoitteeseen tarjota kuntoutujille kokemuksia mielekkäistä toiminnoista. Kokemukset osallistumisesta mielekkääseen toimintaan näkyi kuntoutujissa toiminnasta innostumisena, toimintaan sitoutumisena, toiminnasta nauttimisena ja toiminnan kautta oppimisena. Toiminnasta nauttiminen ilmeni muun muassa innokkuutena ryhtyä toimintaan, toiminnan ääressä pysymisenä, hymyinä ja keskustelevaisuutena. Tästä voimme päätellä, että saavutimme toisen kehittämistyölle määrittelemämme tavoitteen.

Kuvallisen ja suullisen palautteen arviointimenetelmäksi valitsimme, sillä halusimme saada ryhmäläisiltä itseltään suoraa palautetta ryhmäkerroista. Halusimme tietää, mitä he ajattelivat valitsemiemme toimintojen mielekkyydestä, mitkä toiminnot ovat heille erityisesti merkityksellisiä ja oppivatko he mitään ryhmäkertojen aikana. Kuvallisen ja

suullisen palautteen avulla niin kuin myös havainnoinnin ansiosta pystyimme kehittämään toimintaa edelleen ryhmäläisille mielekkäämpään suuntaan, esimerkiksi askartelun (saksilla leikkaus, liimaus, värikynillä työskentely, eläintarrat) kuntoutujat kokivat innostavana, jolloin lisäsimme kuhunkin toimintaan mahdollisuutta käyttää näitä elementtejä monipuolisesti hyväksi.

Kuvallisesta ja suullisesta palautteesta pystyimme huomaamaan, että ryhmäkertojen toiminnot olivat mielekkäitä kuntoutujille. Kuntoutujien palautteista nousi keskustelujen, erilaisten toimintaan virittävien korttien ja moninaisten valitsemiemme toimintojen olleen heille mielekkäitä. Näin ollen myös tämä tulos osallistuvan havainnoin ohella kertoo päässeemme opinnäytetyöllemme asettamaan tavoitteeseen tarjota kuntoutujille mielekkäitä kokemuksia erilaisista toiminnoista. Tulosten perusteella myös joitain oppeja ryhmäkerroilta tarttui matkaan. Oivallus ruoka-aineiden sokerimääristä ja terveellisestä ruokavaliosta oli merkittävin oppi, sillä useampi ryhmäläinen tuli pohtineeksi, että eivät taida enää syödä esillä olleita epäterveellisiä välipaloja vaan miettivät näiden herkkujen tilalle muuta. Ryhmäläisten vastauksista pystyttiin myös huomaamaan, kuinka teemojen edessä kuntoutujat alkoivat oivaltamaan tavallisten arkisien toimintojen merkityksellisyyden heidän omassa arjessaan.

Kirjallisella palautekyselyllä ryhmäläiset arvioivat omaa oppimistaan teemoihin liittyen. Kirjallisella palautekyselyllä halusimme kartoittaa ryhmäläisten ajatuksia siitä, miten he kokivat oppineensa kunkin teeman sisällön ja näkyikö heidän vastauksissaan ajatusta siitä, että tavallisten arjen toimintojen merkitys olisi heille avautunut. Tulokset olivat hyvät ja niistä oli pääteltävissä, että ryhmäläiset olivat tehneet ajatustyötä teemojen aiheisiin liittyen. Ryhmäläiset pohtivat ymmärtävänsä arkisien askareiden merkityksen. Tuloksista kävi myös ilmi, että ryhmäläiset olivat pohtineet terveyttä edistävän tekemisen lisäämistä päiviinsä, terveellisen ruokavalion merkitystä elämässään ja sitä, että ihmissuhteet ovat osa hyvinvointia. Tätä tulos oli yhteneväinen interventioissa ryhmäläisten sanoittamien tuntemusten kanssa, joita olivat muun muassa: ”Voisin ruveta käymään kävelyllä” ja ”Tarvitsisin enemmän sosiaalista toimintaa” ja ”Aion lisätä kasviksia ruokavaliointi” ja ”Haluan ostaa lenkkarit lenkille”. Nämä kaikki yhdessä kertovat siitä, että siemen terveellisten rutiinien lisäämiseksi on lähtenyt itämään. Nämä tulokset eivät kuitenkaan anna vastausta siihen ovatko ryhmäläiset ottaneet käyttöön uusia rutiineja. Tulokset kertovat vain siitä, että ajattelua ja suunnittelua on tapahtunut rutiinien käyttöön ottamiseksi.

Ykköskoti Nokian henkilökunnalle tekemällä ryhmähaastattelulla halusimme saada vastauksia, olimmeko päässeet kehittämistyölle asettamiimme tavoitteisiin; Ovatko

ryhmäläiset ottaneet käyttöön uusia rutiineja, jotka edistävät terveellisen ja merkityksellisen elämäntavan omaksumista? Tähän saimme hyvin positiivisia ja hieman yllättäviäkin vastauksia.

Yksi ryhmäläinen oli hoitajien mielestä alkanut liikkumaan edemmän kodin sisäpuolella, ja muutama ryhmäläisistä oli lisännyt ulkona liikkumista lenkkeilyn muodossa. Osa ryhmäläisistä oli hoitajien mukaan alkanut hoitamaan arkiaskareitaan positiivisemmalla asenteella. Hoitajat kertoivat huomioineensa, että useampi ryhmäläinen oli lisännyt saalattia lautaselleen tai yleensä ottaen käynyt syömässä säännöllisemmin. Yksi ryhmäläinen oli tehnyt valintoja aterialla ja syönyt enemmän lautasmallin mukaisemmin. Annoskoot kahdella ryhmäläisellä olivat pienentyneet. Hoitajien kertoman mukaan neljä ryhmäläisistä olivat alkaneet viettämään enemmän aikaa muiden seurassa ja/tai aloittaneet keskustelua ja/tai huomioineet enemmän muita ryhmäläisiä arjessaan. Näiden tulosten perusteella voisimme päätellä, että opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet täyttyivät.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön prosessi

Niin kuin johdannossa totesimme, opinnäytetyömme aihe oli erittäin ajankohtainen mielenterveysongelmien ollessa kasvussa maailmalla. Vallitseva Korona-aika sai meidät ajattelemaan, että kuka meistä vain voi sairastua seuraavaksi, ja mielenterveyshaasteiden myötä menettää arjen hallinnan. Opinnäytetyössämme todettiin, että mielenterveyskuntoutujan toimintakyvyn tukemiseen ja ylläpitämiseen on hyvä olla monenlaisia vaihtoehtoja, jotta arjen hallinta ja kotona asuminen olisi mielekäästä ja jatkuisi mahdollisimman pitkään.

Opinnäytetyöntekijöiden kiinnostus kehittämistyön aihetta kohtaan toimi sysäyksenä kehittämistyön aloitukselle. Maltaessamme laajentaa katsantokantaa syömishäiriöistä yleisesti mielenterveyshäiriöihin, löytyi toimeksiantaja, joka oli ennalta tuttu opinnäytetyöntekijöille. Opinnäytetyöntekijät toteuttivat Ykköskodeilla vuotta aikaisemmin Voimauttava valokuva -ryhmän koulutyönä. Ykkökoti Nokian kanssa aiemmin hyvin sujuneen ja toimivan yhteistyön jatkoksi oli mielekäästä aloittaa kehittämistyö.

Kehittämistyö suunniteltiin tukemaan Ykkökoti Nokian mielenterveyskuntoutujia, joilla tavoitteena on tulevaisuudessa siirtyä palveluasumisesta tuetun asumisen piiriin. Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmasta on positiivista, tutkittua tietoa siitä, että se muun muassa tukee ikäihmisiä arjen taitojen hallinnassa. Kiinnostuimmekin oitis, tukisiko interventiomenetelmä myös mielenterveyskuntoutujia arjen taitojen haltuun ottamisessa? Pystyisivätkö mielenterveyskuntoutujat rakentamaan uusia rutiineja Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman avulla?

Näistä opinnäytetyöntekijöiden ajatuksista käynnistyi kehittämistyö, jonka ajatuksena oli saada mielenterveyskuntoutujat oivaltamaan arkisien toimintojen merkityksellisyyden arjessa. Tavoitteena oli, että mielenterveyskuntoutujat ottaisivat käyttöön rutiineja, jotka edistäisivät heidän itsenäistä pärjäämistänsä arjessa ja mahdollisesti tuonempana palveluasumisesta tukiasumiseen siirtyessä. Osatavoitteena oli myös, että mielenterveyskuntoutujat löytäisivät itselleen merkityksellisiä toimintoja, ja saisivat toiminnoista miellyttäviä kokemuksia Lifestyle Redesign®-ryhmätoiminnan aikana.

Ryhmämuotoisesti keskustellen ja toiminnallisesti käsitelimme Lifestyle Redesign®-interventio-ohjelmaan perustuvia teemoja. Teemoihin pohjautuvien toimintojen kautta toimimme ryhmäläisille tietoisuuteen arjen askareiden tärkeyttä itsenäisen asumisen ja hyvinvoinnin edistäjänä. Mielenterveyskuntoutujien alun motivaatiohaasteiden jälkeen ryhmätoiminta lähti kiitoon kolmannella ryhmäkerralla. Ryhmäläiset osoittivat kasvavaa kiinnostusta teemoja kohtaan ja Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman keskeinen asia, toiminnan itseanalyysi, oli interventio-ohjelman loppua kohti moninaista.

Kehittämistyön tuloksia arvioimme osallistuvan havainnoinnin, kuvallisen ja suullisen palautteen, kirjallisen palautekyselyn ja ryhmähaastattelun avulla. Erilaisten arviointimenetelmien käyttämisellä halusimme varmistaa opinnäytetyön pätevyuden ja luotettavuuden. Kehittämistyön tulokset yllättivät suurella positiivisuudellaan meidät. Tulosten perusteella voimme päätellä, että saavutimme kehittämistyölle asettamamme tavoitteet. Tuloksista päätelemme, että ryhmäläiset ottivat käyttöön pieniä arjen rutineja, jotka osallaan edistävät heidän itsenäistä pärjäämistänsä kun ja jos he siirtyvät tuennempana tuetun asumisen piiriin. Ryhmäläiset löysivät myös itselleen merkityksellisiä ja mielekkäitä toimintoja ja tulosten perusteella saivat niistä miellyttäviä kokemuksia. Sekä interventioidissa että kehittämistyön tuloksissa kävi ilmi, että ryhmäläiset ovat oivaltaneet jokapäiväisten toimintojen merkityksen arjessa.

7.2 Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli itsessään hyvin opettavainen. Koronapandemia toi omat haasteensa ja jännitteensä prosessin aikana. Opinnäytetyön valmistelu- ja suunnitteluvaihe oli monivaiheinen ja siinä opimme kehittämään uusia ideoita ja luovimaan koska suunnitelmat menivät uusiksi moneen kertaan. Opinnäytetyön rajaamisen kanssa oli omat haasteensa, mutta hyvällä ohjauksella saimme aihepiirin muokattua mieleisemmäksi. Opimme uusia keinoja, malleja ja tyylejä, joilla opinnäytetyötä toteutetaan. Opinnäytetyömme sisälsi teorian lisäksi myös ryhmäinterventioiden ohjaamista, johon kuului suunnittelua ja toteutusta, joka oli hyvin aikaa vievää. Opinnäytetyö oli hyvin laaja kokonaisuus, jonka aikana opimme paljon uutta.

Ammatillista kasvua on tapahtunut vähitellen opintojen ja opinnäytetyön edetessä. Pikkuhiljaa käytännön työn ja teorioiden kautta olemme omaksuneet toimintaterapian ammatin edellyttämät normit. Opinnäytetyössämme olemme oppineet huomioimaan toimintaterapeuttisen työn lähtökohdat kuten asiakaslähtöisyyden ja toimintakeskeisyyden.

Olemme oppineet siirtämään teoriaopin käytäntöön ja sen myötä käyttämään toimintaterapeuttisia menetelmiä työmme tukena kuten tässä opinnäytetyössä havainnointia, toiminnan soveltamista ja porrastamista sekä toiminnan analyysia. Ammatillinen kasvu ei ole ollut lyhyt ja helppo prosessi vaan se on vaatinut meiltä paljon työtä, uhrautumista, turhautumista, asioihin paneutumista ja suurenmäärän ahkeruutta ja roimasti sinnikkyyttä. Vastoinkäymisissäkin säilytimme positiivisen asenteen, ja sen myötä on taas päästy jatkamaan työtä eteenpäin. Ja loppujen lopuksi kaikki tehty työ on kantanut hedelmää.

7.3 Vuorovaikutuksen tärkeys moniammatillisessa työskentelyssä

Isoherranen (2012) kuvailee väitöskirjassaan moniammatillisen tiimin muodostuvan joukosta ihmisiä, joilla on toisiaan täydentäviä taitoja. Moniammatillisessa tiimissä ihmiset ovat sitoutuneet yhteiseen tarkoitukseen ja tavoitteisiin, mistä he kokevat olevansa yhteisesti vastuussa. Toimintaterapeutit työskentelevät monella eri sektorilla ja työkenttä on hyvin laaja. Toimintaterapeutit usein miten työskentelevät moniammatillisissa työryhmissä olleessaan kuntoutuksen asiantuntijatehtävissä. (Toimintaterapeuttiliitto 2021.)

Opinnäytetyöntekijöille moniammatillinen työskentely on tuttua ja mielekästä. Moniammatillisen toimintakulttuurin ollessa nykypäivää monessa työnkuvassa, ovat opinnäytetyöntekijät väistämättäkin olleet mukana erilaisissa moniammatillisissa työryhmissä. Toimintaterapeuttikoulutuksessakin valjastetaan opiskelijoita tiimiopiskelun kautta toimimaan työelämän asiantuntijoina moniammatillisessa työyhteisössä. Näin ollen moniammatillisen työotteeseen haltuun ottaminen on nykypäivänä hyvin tärkeää.

Helin (2016, 26) kirjoittaa väitöskirjassaan muun muassa, että moniammatillinen yhteistyö edellyttää eri toimijoiden roolien selkeyttä, heidän osallistumistaan yhteiseen päätöksentekoon ja vastuunottoa. Moniammatillisen työn edellytyksenä ovat toimijoiden välinen avoin kommunikaatio ja vuorovaikutus sekä jämäkkyys tuoda esiin omaa näkemystä ja asiantuntijuutta. Jotta yhteistyö on toimivaa on yksittäisillä työntekijöillä kuin organisaatiollakin oltava myönteinen asenne yhteistyötä kohtaan.

Ykköskoti Nokian henkilökunnan kanssa yhteistyö opinnäytetyöprosessin ajan on ollut jouhevaa. Yksikön hoitajat olivat vilpittömästi kiinnostuneita opinnäytetyömme aiheesta käydessämme sen esittämässä henkilökunnalle. Kiinnostusta tulla mukaan ryhmätoimintaan apuohjaajaksi nostettiin esille myös, mutta ryhmätoiminnan osuessa

opinnäytetyöntekijöille sopivaan ajankohtaan, viikonloppuun, tähän ei ollut ohjaajalla mahdollisuutta. Ryhmätoimintaa ohjatessa lauantaipäivisin saatiin joskus vilaukselta nähdä ryhmäkotien hoitajat. Tuolloin oli mahdollisuus vaihtaa pikaiset kuulumiset. Otimme toisen ryhmäkerran jälkeen yhteyttä puhelimitse ryhmäkotien hoitajiin ja kiitimme asukkaiden kannustamisesta jatkaa ryhmätoimintaa ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Ymmärsimme, että ryhmäkoteilta tulleella kannustuksella oli merkittävä vaikutus siihen, että kaksi ensimmäisellä tapaamisella kesken poistunutta kuntoutujaa tulivatkin yllätykseksimme seuraavalle ryhmäkerralle.

Esitellessämme henkilökunnalle alustavaa suunnitelmaa ryhmätoiminnasta, esitimme toiveen hoitajille, että he tukisivat ryhmäläisiä ryhmäkerralla annettujen kotitehtävien tekemisessä. Kysyessämme ryhmähaastattelussa hoitajilta miten he ovat tukeneet ryhmäläisiä kotitehtävissä, vastauksena oli, että he eivät ole tiedostaneet kyseistä tehtävää olevan. Ryhmätoiminnassa annettujen kotitehtävien tekemisessä kannustamisen koimme tärkeäksi tukimuodoksi, jotta pääsisimme opinnäytetyölle asettamiimme tavoitteisiin.

Tämän paljastuttua meidän tuli katsoa itseemme ja pohtia kuinka viestin välittäminen alustavaa suunnitelmaa esittäessä oli epäonnistunut. Pohdimme, annoimmeko henkilökunnalle liikaa informaatiota kerralla, jolloin hoitajien oli vaikea muistaa toivettamme? Olisimmeko voineet antaa henkilökunnalle tärkeimmät koonnit kehittämistyöstämme kirjallisina, jolloin myöhemmin koontia lukiessa hoitajat olisivat voineet palata keskusteluumme asioihin? Mietimme myös, että olisimme voineet ryhmätoiminnan ajan pitää enemmän yhteistyötä hoitajiin ja tiedustella miten ryhmäläisten kotitehtävien tekeminen on sujunut arkena. Helin (2016, 29) on Pro gradu -tutkielmassaan nimennyt moniammatillisen työskentelyn toimivuuden edellytykseksi yhteistyötä edistävän viestintäkäyttäytymisen. Moniammatillista työskentelyä ajatellen viestimisessä oli tässä kehittämistyössä meillä kehitettävää.

Moniammatillisessa työskentelyssä ilmenevä positiivinen asenne edistää yhteistyön suotuisaa sujumista ja ajan kanssa positiivisuudesta tulee ryhmän yksi piirre (Helin 2016, 27–28). Koemme toimineemme koko opinnäytetyöprosessin ajan avoimella, positiivisella ja iloisella mielellä yhteistyössä opinnäytetyön toimeksiantajan ja henkilökunnan kanssa. Pidämme arvossa toimivaa yhteistyötä ja ymmärrämme hyvän moniammatillisen työskentelyn olevan asiakkaan suuri etu.

7.4 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyössämme olemme noudattaneet tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Olemme toimineet kehittämistyössämme rehellisesti ja yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen. Niin ikään kehittämistyön tulosten esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa olemme noudattaneet tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. (TENK n. d.)

Koko opinnäytetyöprosessimme ajan toimimme myös Suomen toimintaterapeuttiliiton ammattieettisten ohjeistusten mukaisesti. Ammattieettisten ohjeistusten mukaan toimintaterapeutti muun muassa työskentelee asiakastaan kunnioittaen, kuullen ja asiakkaan edun mukaisesti. Asiakkaan tausta ei vaikuta siihen, miten toimintaterapeutti kohtelee asiakastaan. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry n. d.) Asiat mitkä ryhmätoiminnan aikana saimme tietoomme ryhmäläisistä, pysyi ja pysyy vatedeskin omana tietonamme. Näin toimittuamme, noudatamme myös terveydenhuoltohenkilöstölle asetettua lakia koskien salassapitovelvollisuutta (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994, 17§).

Toimimme kehittämistyössämme niin kuin hyvä tutkimuskäytäntö edellyttää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Sekä kehittämistyöhömmme osallistuneille ryhmäläisille että Ykköskotien henkilökunnalle annoimme mahdollisimman selkeän ja kattavan kuvan kehittämistyömme luonteesta ja tavoitteista. Tämä toteutui siten, että kävimme esittelemässä itsemme, kehittämistyömme aiheen ja tavoitteet Ykköskotien henkilökunnalle ja mahdollisille ryhmäläisille. Informaatiota annettiin suullisesti ja kirjallisesti ryhmämainoksen muodossa. Ryhmätoiminnan alkaessa ja koko prosessin ajan kertailimme ryhmätoiminnan tarkoitusta ja tavoitteita. Ryhmään osallistujilla oli oikeus päättää osallistuvatko he ryhmätoimintaan vai eivät. Ryhmän jäsenet olivat tietoisia siitä, että voivat tarvittaessa keskeyttää osallistumisensa kehittämistyöhömmme. Kannustimme ja kehuimme ryhmäläisiä osallistumisesta toimintaan ja ohjasimme ryhmäläisiä huomaamaan ryhmätoimintaan osallistumisen hyödyt. Tarjosimme myös mielenkiinnonkohteiden mukaista toimintaa. Näin toimiessamme varmistimme sen, että ryhmäläiset, joilla aluksi oli alhainen motivaatio, pysyisivät mukana ryhmätoiminnassa.

Opinnäytetyön luotettavuus huomioitiin intensiivisellä perehtymisellä kehittämistyön taustalla olevaan monipuoliseen ja kattavaan teoretietoon. Suurimman osan teoretiedoista ollessa englanninkielistä, käännöstyötä tehtiin pitkään ja huolellisesti, jotta saatiin

vahvat teoriatiedot työmme pohjalle. Kaikki suomennettu teoriatieto ei ollut kuitenkaan opinnäytetyön tarkoituksen kannalta relevanttia, ja isoa osaa käännetystä teoriatiedosta emme valinneet opinnäytetyöhön. Mutta kehittämistyömme aikana havahduimme siihen, että kaikki keräämämme teoria vahvisti meitä toimijoina opinnäytetyöprosessissa.

Kehittämistyön luotettavuutta paransi opinnäytetyötekijöiden tiivis yhteistyö ja kehittämistyön tulosten itsenäiset tulkinnat. Kumpikin opinnäytetyöntekijä perehtyi arvioinnin kautta saatuihin tutkimusaineistoihin, teki omat nostonsa ja huomionsa aineistosta, jotka tämän jälkeen yhdistettiin ja joita yhdessä tarkasteltiin ja vertailtiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia huomioiden. Erilaisista näkemyksistä keskusteltiin avoimesti ja päätökset tehtiin sopusoinnussa yhdessä. Kokonaisuudessaan analyysien tekemiseen käytettiin paljon aikaa. Eri aineistoista saadut tulokset tukivat toisiaan, ja tämä on myös kehittämistyön luotettavuutta edistävä tekijä.

7.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksesta saamamme tuloksia ajatellen koemme hyödylliseksi ehdottaa jatkotutkimusehdotuksena täysimittaisen Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman toteuttamista mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä. Jatkotutkimusehdotuksena voisi lisäksi olla Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman vaikuttavuuden pidempiaikainen ja intensiivinen seuranta. Koska jo tämä kahden kuukauden mittainen ryhmäinterventio Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaan osoitti olevan tuloksellinen niin täysimittaisen interventio-ohjelman tulokset voisivat olla hyvinkin merkityksellisiä ja mielenterveyskuntoutujien terveellisiä elämäntapoja ja arjen hallintaa tukevia.

Suosittellemme Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman käyttämistä yleisesti ottaen mielenterveyskuntoutujien parissa hoitopaikasta tai ympäristöstä riippumatta, koska saimme positiivisia tuloksia näinkin lyhyessä ajassa. Kannatamme kuitenkin ohjelman käyttämistä muuna kuin pandemia aikana, jolloin ohjelman sisältö on helpompi toteuttaa.

LÄHTEET

AOTA 2013. Fact Sheet. Occupational Therapy's Role in Community Mental Health. Viitattu 20.12.2020 <https://www.aota.org/-/media/Corporate/Files/AboutOT/Professionals/WhatIsOT/MH/Facts/Community-mental-health.pdf>.

Brown, C. 2019. Motivation. Theories of Motivation. Maslow's Hierarchy of Needs. Teoksessa: Brown, C.; Stoffel, V.C. & Munoz, J.P. 2019. Occupational Therapy in Mental Health. 2nd Edition. F.A. Davis company, Philadelphia.

Brown, C. & Tully, S. 2019. Communication and Social Skills. Teoksessa: Brown, C.; Stoffel, V.C. & Munoz, J.P. 2019. Occupational Therapy in Mental Health. 2nd Edition. F.A. Davis company, Philadelphia.

Clark, F.A.; Blanchard J.; Sleight, A.; Cogan, A.; Florindez, L.; Gleason, S.; Heymann, R.; Hill, V.; Holden, A.; Murphy, M.; Proffitt, R.; Vigen, C. & Niemiec, S.S. 2015. Lifestyle Redesign®. The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies, 2nd Edition.

Duodecim. Psykiatria ja mielenterveys. Viitattu 10.4.2021 https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf

Eriksen, M. & Ikonen, H. & Pelkonen, M. 2017. Ikäseniorit-etäryhmä: Videovälitteinen kotona asuvien ikääntyneiden toimintaterapiaryhmä. AMK – opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu.

Eskola & Suoranta 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino

Finlay, L. 2005. Groupwork. Occupational therapy and mental health. 3rd Edition.

Fogan, M. & Smith, M. 2019. State Hospitals. Group Intervention. Teoksessa: Brown, C.; Stoffel, V.C. & Munoz, J.P. 2019. Occupational Therapy in Mental Health. 2nd Edition. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Helin, R. 2016. Onnistunut moniammatillinen yhteistyö terveyssoseaalityöntekijöiden kirjoituksissa. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 11.4.2021 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99089/GRADU-1464349049.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huttunen, M.O. 2017. Duodecim terveyskirjasto. Mielenterveyden häiriöiden luokittelu. Viitattu 31.12.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002.

Huttunen, M.O. 2017. Duodecim terveyskirjasto. Mielenterveyden häiriöt. Esiintyvyys ja suhtautuminen. Viitattu 18.11.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002.

Hyrynsalmi, S. 2012. Toimiva arki -ryhmä ikäihmisille: perustuen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan. AMK – opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Isoherranen, K. 2012. Akateeminen väitöskirja. Uhka vai mahdollisuus – Moniammatillista yhteistyötä kehittämässä. Helsingin Yliopisto. Viitattu 11.4.2021 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen_vaitoskirja.pdf?sequence

Jantunen, J. & Salminen, A. & Sieppi, H. 2020. Parasta oli kaverit, tekeminen ja bileet: Toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä. AMK – opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu

Karhunen, M. & Soininen, E. 2017. Varhaisaikuisten elämänhallinnan taitojen tukeminen: Toimintaterapeuttisen valmennusintervention suunnittelun prosessi. AMK – opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuntoutussäätiö. ARTSI-hanke. Arvioinnin ja tiedon keruun suunnittelu. Viitattu 11.4.2021 <https://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/artsi-opas/opas/arvioinnin-suunnittelu/>

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994/559. Annettu Helsingissä 28.6.1994. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>

Mehiläinen. Ykköskoti Nokia. Viitattu 18.11.2020 <https://mielenterveyskuntoutus.mehilainen.fi/palvelukodit/ykkoskoti-nokia>.

Mielenterveyden keskusliitto. Näkökulmana toipuminen. Viitattu 18.11.2020 <https://www.mtkl.fi/toimintamme/nakokulmana-toipuminen/>.

Moisala, K. & Tomperi, A. 2012. Tasapainoista elämää työikäisille – oppaan tekoprosessi. AMK – opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Mommo, M. & Löytynoja, S. 2020. Lifestyle Redesign® -ohjelma ikääntyvien aikuisten toimintaterapiaryhmissä: Opas toimintaterapeuteille. AMK – opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu.

Pekola, A. & Vähäsöyrinki, A. 2013. Ennaltaehkäisevä toimintaterapiaryhmä eläkkeelle siirtyneille: Lifestyle Redesign® -ohjelmaan perustuen. AMK – opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Ristimäki, H. & Heikkinen, J. 2014. Lifestyle Redesign® -ohjelman sovellus yläkouluikäisille nuorille: Opas toimintaterapeuteille. AMK – opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Hyvä tutkimuskäytäntö. Viitattu 9.5.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 9.5.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Ryhmähaastattelu. Viitattu 9.5.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Scanlan, J.N. 2019. Time Use and Habits. Habits and Routines. Teoksessa: Brown, C.; Stoffel, V.C. & Munoz, J.P. 2019. Occupational Therapy in Mental Health. A Vision for Participation. 2nd Edition. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Suomalainen, J. 2011. Ikääntyneiden kokemuksia osallistumisesta keväällä 2010 toteutuneeseen Tasapainoisen elämän ohjelmaan. AMK – opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet.

Talასniemi, M. & Vartiainen, T. 2010. Hyvä elämä -toimintaterapiaryhmä ikääntyneille: Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaan. AMK – opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu.

THL. Asuminen. Viitattu 10.4.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/asuminen>

Tirkkonen, A. & Hynynen, J. 2013. "Suomessa aina peruna ja pulla!" Toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign® -ohjelmaa soveltaen. AMK – opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Toimintaterapeuttiliitto ry. 2014. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Viitattu 27.7.2020 http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_arviointijulkaisu.pdf

Toimintaterapeuttiliitto 2021. Toimintaterapia. Viitattu 10.4.2021 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapeutti/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 9.5.2021 <https://tenk.fi/fi/tiede/ilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus.

Wahlroos, S. 2014. Sopettaako? – ideakansio sosiaalisia tilanteita pelkäävien ryhmiä ohjaaville toimintaterapeuteille: Lifestyle Redesigniin pohjautuvan kansion valmistamisprosessi. AMK – opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Yhdistyneet kansakunnat 2020. Viitattu 29.12.2020 <https://unric.org/fi/covid-19-ahdistuneisuus-ja-masennus-kasvussa/>.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2010. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvantiMOTV. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 9.5.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2010. Menetelmäopetuksen tietovaranto. KvantiMOTV 2007. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Viitattu 9.5.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html#likert>

Askel askeleelta kohti iloa-ryhmätoiminnassa käsitellyt teemat

Teema 1. Toiminnan aloittaminen

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tavoitteena oli orientoitua toimimaan ryhmässä, tutustua toisiimme ja ryhmän tavoitteisiin, laatia ryhmälle säännöt ja valita teemat tuleville ryhmäkerroille. Ensimmäisellä ryhmäkerralla pidimme myös Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman mukaisen ryhmähaastattelun, jonka tavoitteena oli tutustua ryhmäläisiin ja kertoa heidän vahvuuksiaan ja tarpeitaan.

Ensimmäiselle ryhmäkerralle saapui neljä kuntoutujaa, joista kaksi ilmoitti jo tullessaan, että ovat vain tulleet katsomaan ryhmätoimintaa, ja että eivät aio osallistua toimintaan vastedes. Ohjasimme ryhmäläisiä ottamaan itselleen mukavan istumapaikan piiristä ja toivotimme heidät tervetulleeksi turvallinen ja mielekäs arki -ryhmään. Tutustuimme toisiimme vahvuuskorttien avulla ja esittelimme itsemme sekä ryhmän tarkoituksen ja tavoitteet. Kerroimme myös mikä oli ensimmäisen ryhmäkerran tavoite ja mitä ensimmäisellä ryhmäkerralla oli tarkoituksena tehdä.

Aloitimme toiminnan lupalappujen allekirjoittamisella. Toiminta jatkui ryhmähaastattelulla, josta nousi esille muun muassa tarve saada keinoja stressin hallintaan, päivittäisen aktiivisuuden tukemiseen ja vaihtoehtoja terveellisiin välipaloihin. Ryhmähaastattelun jälkeen oli vuorossa sääntöjen luominen. Hienoisella avustuksella ryhmän yhteiset säännöt saatiin luotua ja kukin allekirjoitti sääntötaulun ja näin sitoutui noudattamaan sääntöjä tulevilla ryhmäkerroilla. Sääntöjen luomista seurasi Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman teemojen esittely ja valitseminen. Teemat valittiin näyttämällä joko hymy- tai surinaamaa ja valituista teemoista oltiin yksimielisiä. Ensimmäisen ryhmäkerran viimeisenä toimintana oli jaettuihin ryhmäkansioihin nimikylttien askarteleminen.

Loppupiirissä kertasimme mitä tänään teimme ja kyselimme fiiliksiä ensimmäisestä ryhmäkerrasta. Tämän jälkeen kerroimme hiukan seuraavasta tapaamisesta ja annoimme ensimmäisen kotitehtävän tehtäväksi seuraavalle ryhmäkerralle.

Ensimmäisen tapaamisen päätyttyä siistimme ryhmätilan, istuimme alas vaihtamaan fiiliksiä ryhmäkerrasta ja kirjoitimme tuntemuksiamme myös päiväkirjaan.

Teema 2. Toiminta ja terveys

Toiselle ryhmäkerralle osallistuivat iloksemme kaikki viisi kuntoutujaa. Tavoitteena ryhmäkerralla oli toiminta sanan monimuotoisuuden ymmärtäminen, toiminnan suhteen ymmärtäminen omaan terveyteen ja hyvinvointiin, oman toiminnallisen identiteetin reflektointi (itseanalyysin tekeminen) ja arkisten toimintojen merkityksellisyyden ajatteleminen.

Tapaamisen aluksi toivotimme ryhmäläiset tervetulleeksi mukaan ryhmätoimintaan. Tämän jälkeen kehoitimme kuntoutujia valitsemaan sohvalta ja tuoleilta mieleiset paikat itselleen. Ryhmäläiset kertoivat vuorotellen kuulumisiaan ja tuntemuksiaan valitsemalla yhden senhetkistä tunnetta kuvaavan kortin ohjaajien esille laittamista myymiökorkeista.

Seuraavaksi purettiin ennakkoon annettu kotitehtävä, jossa ryhmäläisten tuli pohtia terveydelle sekä hyviä että huonoja tapoja ja rutiineja. Kotitehtävän purkamisen jälkeen oli vuorossa psykoedukatiivinen osuus, jossa ohjaaja tarjosi kuntoutujille tietoa ko. teemaan liittyen. Tämän jälkeen ohjaaja kannusti ryhmäläisiä yhteiseen keskusteluun aiheesta esittäen ryhmäläisille kysymyksiä Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman mukaisesti.

Toimintaosuuteen olimme valinneet kolme toimintaa: Kuinka vietän minun päiväni -ympyrän työstäminen, terveelliset elämäntavat julisteen askarteleminen ja omien rutiinien kirjaaminen joko päivä- tai viikkokalenteriin. Aloitimme tarkastelemalla pöydän ääressä, mihin toimintoihin kukin päivittäin aikaansa käyttää. Ryhmäläiset työskentelivät itsenäisesti ja kirjasivat vuorokauden toimintojaan paperilla olevaan ympyrään. Toisena tehtävänä ryhmäläisillä oli etsiä aikakauslehdistä itseä kolahduttavia terveellisiin elämäntapoihin liittyviä kuvia ja tekstiä. Tämän jälkeen terveellisiin elämäntapoihin liittyvät kuvat ja lauseet koottiin liiman avulla kartongille ”Terveelliset elämäntavat” -Julisteeksi. Kolmanneksi ja tärkeimmäksi tehtäväksi olimme valinneet päivärutiinien kirjaamisen omaan kalenteriin. Aikamme loppui kesken ja kolmanteen tehtävään, päivärutiinien kirjaamiseen emme ehtineet.

Loppupiirissä jaoimme fiiliksiä, kertasimme ryhmässä käytyjä asioita ja kannustimme ryhmäläisiä oman toiminnan analyysiin. Ryhmäläiset saivat kansioihinsa 16 kohdan listan, jossa on ryhmäkerran aiheisiin liittyviä yksinkertaisia ja selkeitä tapoja voida hyvin. Keräsimme ryhmäläisiltä palautetta ryhmäkerrasta sekä hymiökortein että suullisesti. Ohjausvuorossa ollut ohjaaja kirjasi ryhmäläisten antaman suullisen palautteen ylös palautelomakkeeseen. Kotitehtäväksi ryhmäläiset saivat otettavaksi seuraavalle kerralle mukaan lämpimät ulkovaatteet koska tarkoitus oli tutustua lähiympäristöön ja käydä yhdessä munkkikahvilla.

Toisen ryhmäkerran jälkeen siistimme yhteisen ryhmätilan, istuimme alas vaihtamaan tuntemuksiamme ryhmäkerrasta ja kirjasimme ajatuksiamme päiväkirjaan.

Teema 3. Liikkuminen kodin ulkopuolella ja toiminta

Kolmannelle ryhmäkerralla osallistui viisi kuntoutujaa. Ryhmäkerran tavoitteena oli, että ryhmäläiset pohtivat miten liikkuminen ympäristössä mahdollistaa heidän toimintaan osallistumisensa. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset miettivät ja tarkastelevat mitä mahdollisuuksia toimintaan löytyy heidän lähiympäristöstänsä.

Ryhmäkerran aluksi toivotimme jälleen jokaisen ryhmäläisen yksitellen tervetulleeksi ryhmätoimintaan. Tämän jälkeen ryhmäläiset valitsivat sohvalta ja tuoleilta itsenäisesti samat paikat kuin edelliselläkin ryhmäkerralla. Ensin vaihdettiin kuulumisia ja sen jälkeen ryhmäläiset valitsivat mieleisen kortin ohjaajan esille laittamien luonto- ja eläinaiheisten korttien valikoimasta. Valittujen korttien avulla ryhmäläiset kertoivat tunnelmistaan.

Alun kuulumisien vaihdon ja kotitehtävien tarkastuksen (onko ryhmäläisillä riittävästi vaatetta ulkoilua ajatellen) jälkeen, ohjausvuorossa ollut ohjaaja jakoi ryhmäläisille taustatietoa tämän päivän teemasta. Psykoedukatiivisen osuuden jälkeen ohjaaja esitti ryhmäläisille teemaan liittyviä kysymyksiä Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman pohjalta ja keskustelu ryhmäläisten kanssa oli hedelmällistä.

Toiminta-osissa jouduimme alun perin suunnittelemastamme toiminnasta poikkeamaan, sillä emme näin korona-aikana päässeet tutustumaan läheisen uimahallin ja kirjaston toimintamahdollisuuksiin. Ryhmäkerran toimintana olikin tutustua lähiympäristön palveluihin ulkoa käsin ja maastossa kulkiessa pohtia toimintojen moninaisia mahdollisuuksia

ryhmäkodin lähistöllä vuoden ajat huomioiden. Reipas kävelyretki päättyi kahvilaan, kuntoutujien toiveiden mukaan munkkikahville. Ennen ulkoilemaan lähtöä ryhmäläiset tutustuivat ohjaajan tekemään karttaan, jossa oli kuvattu lähiympäristön palveluita sekä reititopas kahvilaan, johon oli tarkoitus mennä yhdessä kävellen. Yhden ryhmäläisen kävelymatka kahvilaan päätettiin tehdä lyhempää reittiä pitkin haastavan kelin ja reumasärkyjen vuoksi. Ohjaajat jakautuivat kahteen eri ryhmään.

Matkalla retken päätepisteelle, kahvilaan, keskustelimme yhdessä ryhmäläisten kanssa, kuinka liikkuminen mahdollistaa toimintaan osallistumisen ja mitä toimintoja voi kussakin paikassa tehdä, kun korona helpottaa, ja toisaalta mitkä mahdollisuudet toimintaan ovat ulkona. Matkalla havainnoimme ympäristöä monipuolisesti ja pohdimme eri toimintojen mahdollisuutta myös eri vuodenaikoina.

Kahvilassa pohdimme ryhmäläisten kanssa mitä erilaisia taitoja kahvilassa käyminen vaatii ajatellen ihan lähtemistä ryhmäkodista ja päätymistä kahvilaan. Lisäksi mietimme mitä sosiaalisia taitoja asioiminen kahvilassa vaatii ja keskustelimme myös pelkojen voittamisesta. Kannustimme ryhmäläisiä toimimaan itsekseen ja tutustumaan vielä monipuolisemmin lähiympäristön palveluihin.

Ryhmäkerta lopetettiin tutussa loppupiirissä. Aluksi kertosimme päivän tapahtumat, vaihdoinme fiilikset ja kannustimme jälleen ryhmäläisiä analysoimaan omaa toimintaansa. Palautteen keruun jälkeen ryhmäläiset saivat kotitehtävän. Kotitehtävänä oli valita kaksi mieluisinta vaihtoehtoa terveyttä edistävästä toiminnoista ja toteuttaa niitä ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Vaihtoehtoina olivat käytä portaita aina kun se on mahdollista, tervehdi ja hymyile kohdatessasi tuttavias, katso ympärillesi ja mieti K-kirjaimella alkavia sanoja, pese hampaat väärällä kädellä, käy ulkona kävelyllä tai mieti viisi asiaa, joista olet iloinen ja kiitollinen.

Ryhmäkerran jälkeen oli taas aika purkaa loppupiiri ja istua alas kirjoittamaan mietteet päiväkirjaan sekä pohtia ryhmäkerran onnistuvuutta ja jakaa fiiliksiä.

Teema 4. Pitkäikäisyyttä edistävät erilaiset toiminnot

Neljännellä ryhmäkerralla ryhmäläisiä saapui viisi paikalle. Ryhmäkerran tavoitteena oli, että ryhmäläiset pohtivat fyysisen, kognitiivisen ja sosiaalisen aktiivisuuden

merkitystä terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset ajattelevat terveyttä edistävän toiminnan sisällyttämistä osaksi jokapäiväisiä rutiinejaan.

Ryhmäkerran aluksi vaihdoimme kuulumisia tutussa alkupiirissä. Päivän teemaan viritäytyminen alkoi ryhmäläisten nostaessa ohjaajan valmiiksi esille laittamista terveyttä edistävästä toiminta – aiheisista korteista mieleisen. Korttien avulla kävimme keskustelua siitä mitä terveyttä edistäviä toimintoja ryhmäläiset ovat jo kokeilleet tai mitä haluaisivat tulevaisuudessa kokeilla.

Kotitehtävää purkaessamme ryhmäläiset kertoivat mitä toimintoja olivat valinneet tehtäväksi ja mitä vaikutuksia olivat tehtäviä toteuttaessa huomanneet. Kotitehtävien käsitteilyä seurasi psykoedukatiivinen osuus, jossa ohjausvuorossa ollut ohjaaja jakoi ryhmäläisille tietoa päivän teemasta. Tämän jälkeen ohjaaja esitti päivän aiheeseen liittyviä kysymyksiä Lifestyle Redesign – ohjelmaan perustuen.

Toiminnalliseen osuuteen kuului tällä ryhmäkerralla tuolijooga, muistipelin pelaaminen ja korttiaskartelu ystäväille. Aloitimme toiminnallisen osuuden ohjaajan ohjaamalla tuolijoogalla. Kannustimme ryhmäläisiä saamansa kirjallisen ohjeen avulla toteuttamaan tuolijoogaa myös itsenäisesti stressin hallitsemiseksi ja rentoutumisen kokemiseksi. Seuraavaksi ryhmäläiset siirtyivät pöydän äärelle pelaamaan Kim – muistipeliä, jossa tarkoituksena on muistella mitä esineitä pöydällä on, ja mitä kukakin siitä vuorollaan on ottanut pois ryhmäläisten kääntäessä katseensa pois pöydästä. Kim – muistipelin jälkeen ryhmäläiset askartelivat kortin valitsemalleen läheiselleen tai itselleen ja samalla kävimme keskustelua sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen aktiivisuuden merkityksestä omaan hyvinvointiin. Toimintojen jälkeen ryhmäläiset täyttivät lomakkeen missä arvioivat tehtyjen toimintojen mielekkyyttä ja helppoutta sekä sitä voisivatko tehdä toimintaa uudestaan. Tämän jälkeen keskustelimme toiminnoista ryhmässä.

Loppupiirissä kertosimme ryhmäkerran kulun, vaihdoimme tuntemuksia ryhmäkerrasta ja keräsimme palautteen hymiökorteilla sekä suullisesti. Kehotimme ryhmäläisiä pohtimaan ja toteuttamaan itsenäisesti fyysisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia terveyttä edistäviä toimintoja. Jaoimme ryhmäläisille rentoutumisen hyödyistä kertovan esitteen. Kotitehtäväksi ryhmäläiset saivat lomakkeen, johon heidän oli tarkoitus kirjata tyypillinen arkipäivänsä ja viikonloppunsa.

Ryhmäkerran päätyttyä ohjaajat siistivät ryhmätilan. Ryhmätilan siistittyään, ohjaajat istuivat toviksi alas vaihtamaan fiiliksiä ko. ryhmäkerran tunnelmasta, havainnoinneista,

ryhmäläisten oivalluksista ja itseanalyysistä sekä suunniteltujen harjoitteiden toimivuudesta ryhmäläisille. Ajatuksia kirjoitettiin ylös myös päiväkirjaan.

Teema 5. Ajankäyttö ja toiminta

Viidennelle ryhmäkerralle ryhmäläisiä saapui paikalle kaikki viisi. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset tutkisivat mihin päivittäin käyttävät omaa aikaansa. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset pohtivat omaa menneisyyttään, nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan. Tärkein asettamamme tavoite ryhmäkerralle oli, että ryhmäläiset pohtivat uusien tapojen ja rutiinien käyttöönottoa.

Aloitimme ryhmäkerran tutuksi käyneessä alkupiirissä rennosti sohvalle ja tuolilla istuen. Ryhmäläiset kertoivat kuulumisiaan ja päivään virittäydyimme valitsemalla omia elämänarvoja ilmentävän kortin. Tämän jälkeen vuorossa oli kotitehtävän purku. Ennen toiminnalliseen osioon siirtymistä ohjaaja piti ryhmäläisille päivän aiheesta tieto-osuuden. Tämän jälkeen ryhmäkeskustelun viriämiseksi ja oman toiminnan analysoimiseksi nostettiin taas kysymyksiä pohjautuen Lifestyle Redesign -ohjelmaan.

Toiminnalliseen osioon kuului päivä- tai viikkorutiinien täyttäminen, oman historian aikajanan laatiminen ja vuosittaisesti toistuvien ja itselle merkityksellisten asioiden kokoaminen vuosiympyrään. Ensimmäisenä toimintona ryhmäläiset täyttivät pöydän ääressä päivä- tai viikkokalenterin, joka oli tarkoitus laittaa omassa huoneessa näkyvälle paikalle muistuttamaan päivää rytmittävistä toiminnoista. Toisena tehtävänä ryhmäläiset tarkastelivat omaa historiaansa tekemällä aikajanan paperille omasta syntymästään tähän päivään. Hiven kurkistettiin myös tulevaisuuteen; millaista elämää haluaisi kukin ryhmäläinen tulevaisuudessa viettää. Kolmantena tehtävänä ryhmäläiset kokosivat paperilla olevaan ympyrään itsellensä merkitykselliset ja tärkeät päivämäärät.

Loppupiirissä kertosimme jälleen ryhmäkerralla käsitellyt aiheet ja keskustelimme päivän tuomista tuntemuksista. Kannustimme ryhmäläisiä analysoimaan omaa toimintaansa. Palautetta ryhmäläisiltä keräsimme jälleen hymiökorteilla ja suullisesti. Ryhmäläisten antama suullisen palautteen kirjasimme ryhmäkertojen palautelomakkeelle. Palautteen keruun jälkeen annoimme ryhmäläisille kotitehtäväksi kirjoittaa paperille mielestään sekä terveellisiä että epäterveellisiä ruoka-aineita.

Tapaamisen jälkeen siistimme ryhmätilan ja istuimme alas keskustelemaan ryhmäkerrasta ja tekemistämme havainnoinneista. Kirjasimme myös muistiinpanot päiväkirjaan.

Teema 6: Ruokailu ja ravitsemus

Kuudennella ryhmäkerralla mukana oli viisi ryhmäläistä. Ryhmäkerran tavoitteeksi asetimme, että ryhmäläiset pohtivat terveellisen ja monipuolisen ruokavalion tärkeyttä terveyteensä. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset pohtivat yksin ja yhdessä syömisen eroavaisuuksia.

Aloitimme ryhmäkerran tutulla alkupiirillä ja ryhmäläiset hakeutuivat itselle tutuksi tulleille ja mielekkäiksi havaitsemilleen paikoille. Ohjaaja kertoi tutusti ryhmäläisille päivän teeman ja siihen liittyvät tavoitteet. Ryhmäkertaan virittäydyimme kasviskorteilla, jonka ryhmäläiset saivat oman mielenkiinnon mukaan poimia pöydältä. Teeman mukainen ryhmätoiminta jatkui kotitehtävän purulla ja keskustelu epäterveellisistä ja terveellisistä ruoista kävi vilkkaana.

Ryhmätoiminta jatkui tutusti ohjausvuorossa olleen ohjaajan psykoedukatiivisella osuudella, jossa ryhmäläisille tarjottiin kattavasti tietoa muun muassa suomalaisista ravintosuosituksista ja terveellisen ravitsemuksen vaikutuksista omaan terveyteen. Tämän jälkeen vuorossa oli Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaiset keskustelua virittävät ja oman toiminnan analysoitiin kannustavat ryhmäkeskustelukysymykset.

Toiminnalliseen osioon kuului tällä ryhmäkerralla perinteisen lautasmallin mukaisen aterian kokoaminen ruokalautasenmuotoiselle kartongille, tuotteiden sokerimäärien arvuuttelu ja terveellisen ruoan nauttiminen yhdessä ryhmänä. Toiminnan aloitimme ryhmätyönä perinteisen lautasmallin kokoamisella. Ryhmäläiset asettelivat yhdessä kartongille ruoka-aineiden kuvia siten kuin ajattelivat hiilihydraattien, proteiinien ja kasviksien jakautuvan lautaselle. Seuraavaksi ryhmäläiset saapuivat sokerinäyttelyyn arvailemaan tuotteiden sokeripitoisuuksia. Tuotteet (jogurtti, keksit, pillimehu ja suklaalevy) olivat asetettu pöydälle ja kunkin tuotteen sokerimäärä (palasokereina) oli piilotettu liinan alle. Viimeisenä toimintona istuimme yhdessä ryhmänä nauttimaan terveellistä ruokaa. Keskustelimme syömämme aterian sisällöstä. Kannustimme ryhmäläisiä myös pohtimaan yksin syömisen ja yhdessä syömisen eroavaisuuksia.

Loppupiiriin kokoonnuimme mukavasti nojatuoleille, sohvalle ja tuolille, kukin ryhmäläinen mieluisalle paikalleen. Keskustelimme mitä kaikkea tänään tuli tehtyä ja vaihdoimme fiiliksiä ryhmäkerrasta. Lopuksi ryhmäläiset saivat kotitehtäväksi miettiä seuraavalle ryhmäkerralle yksi ihminen, kenen seurassa viihtyy, yksi paikka, jossa haluaisi käydä ja yksi tapahtuma, johon haluaisi osallistua.

Ryhmäkerran päätyttyä siistimme ryhmätilan ja istahdimme keskustelemaan ryhmäkerrasta. Jälleen kirjasimme huomioitamme ja oivalluksiamme päiväkirjaan.

Teema 7: Ihmissuhteet ja toiminta

Seitsemännellä ryhmäkerralla mukana oli viisi kuntoutujaa. Ryhmäkerralle asetimme tavoitteeksi, että ryhmäläiset tunnistavat omia ihmissuhteitaan ja niiden merkitystä elämässään, ryhmäläiset pohtivat miten eri toimintojen avulla voi luoda uusia ihmissuhteita ja että ryhmäläiset miettivät mitä taitoja tarvitaan vuorovaikutussuhteen luomiseen ja ylläpitämiseen.

Ryhmäkerta alkoi jälleen samaan tapaan, kuin aiemmin; toivotimme ryhmäläiset yksitellen tervetulleeksi ja ohjasimme ottamaan mukavan paikan piiristä. Ryhmäläisten asetuttua mukavasti istumaan, vaihdoimme kuulumisia ja fiiliksiä millä mielellä kukin oli ryhmäkertaan tänään osallistumassa. Aistimme heti ryhmäläisten saavuttua erilaisen tunnelman kuin aiemmilla kerroilla ja syy tähän selvisikin fiiliskierroksessa. Aikaa alkupiirissä käytettiin alussa siihen, että keskusteltiin millaisia tunteita ryhmätoiminnan loppuminen voi herättää.

Alun fiiliskierroksen jälkeen käännettiin katse tämänpäiväiseen teemaan, jonka esitimme tavoitteineen. Tunnelmaan virittäydyimme ryhmäroolikorttien avulla. Erään ryhmäläisen aiemmin esittämästä toiveesta, asettelimme kortit poikkeuksellisesti nurin päin. Tällä kertaa tuli nostaa kortti umpimähkään ja pohtia mitä tarkoittaa ko. rooli ryhmässä ja kertoa kuvaako ryhmärooli itseä. Lopuksi kaikkia ryhmärooleja lueskelemalla ja katselemalla ryhmäläiset kertoivat millaisena jäsenenä kokevat itsensä Askel askeleelta kohti iloa -ryhmässä.

Kotitehtävä oli tällä kerralla kaikilla ryhmäläisillä tehtynä ja jokainen halusi vuorollaan kertoa omat vastauksensa. Ryhmäläisen kertomuksista kiinnostuttiin ja vastavuoroista keskusteluakin syntyi.

Ryhmätoiminta jatkui ohjausvuorossa olleen ohjaajan psykoedukatiivisella osuudella, jota seurasi Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaan perustuvat ryhmäkeskustelukysymykset, joiden tarkoituksena oli jälleen saada aikaan keskustelua päivän aiheesta ja ryhmäläiset pohtimaan omaa toiminnallista identiteettiään.

Toimintaosuudessa oli tällä ryhmäkerralla oman verkostokartan laatiminen ja ryhmän yhteisen palapelin kokoaminen ominaisuuksista, jotka ryhmäläiset kokevat Askel askeleelta kohti iloa -ryhmässä olevan. Osa ryhmäläisistä tarvitsi jonkin verran tukeamme päästäkseen alkuun verkostokartan laatimisessa. Seuraavassa toiminnassa ryhmäläisiä kannustettiin pohtimaan millaisista elementeistä eli palapelin paloista Askel askeleelta kohti iloa -ryhmä koostuu. Jokainen ryhmäläinen kirjoitti kahteen palapelin palaan kuvauksensa meidän ryhmästämme, kuin myös me ohjaajat kirjoitimme yhden palan. Tämän jälkeen palapelin palat yhdistettiin. Ryhmäläisten mielestä Askel askeleelta kohti iloa -ryhmä oli hauska, auttavainen, osaava, hyvä ryhmä, avoin, jännä, opettava, tutkiva, reilu, keskusteleva ja rohkea. Näistä jälkimmäiset kaksi palaa olivat ohjaajien tekemät.

Loppupiirissä mietimme yhdessä mistä ryhmäkerta tänään koostui kaiken kaikkiaan ja millaisilla fiiliksillä lopetamme toiseksi viimeisen ryhmäkerran. Jälleen kannustimme ryhmäläisiä analysoimaan omaa toimintaansa. Loppupalautteet ryhmäkerrasta kuntoutujat antoivat tutusti hymiökortteja näyttämällä ja suullisella palautteella, jonka kirjasimme ryhmäkertojen palautelomakkeelle ko. teemakerran kohtaan. Lopuksi vielä viimeiselle kerralle annettava kotitehtävä käytiin läpi, jolla varmistettiin, että jokainen ymmärsi tehtävänannon. Viimeinen kotitehtävä oli: Mitä ryhmäkerroilta oppimaasi aiot ottaa käyttöön tulevaisuudessa?

Ryhmän päätyttyä ohjaajat siistivät yhdessä ryhmätilan, kirjoittivat päiväkirjaan omat merkintänsä ko. ryhmäkerrasta ja refleктоivat ääneen tämän kertaista ryhmätoimintaa.

Teema 8: Toiminnan päättäminen

Kahdeksannelle ja samalla viimeiselle ryhmäkerralle osallistuivat jälleen kaikki viisi kuntoutujaa. Kahdeksannella ryhmäkerralla tavoitteena oli orientoitua ryhmän päättymiseen ja palautella käytyjä ryhmäkertoja mieleen. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset tarkastelisivat omia ajatuksiaan ja oppejaan sekä analysoisivat omaa toimintansa. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset pohtisivat uusia rutiineja ja mahdollisuuksien mukaan ottaisivat niitä käyttöön.

Viimeinen ryhmäkerta alkoi samaan tapaan kuin muutkin ryhmäkerrat: huomioimme jokaisen ryhmäläisen tulon ryhmään iloisesti tervehtimällä ja mainitsemalla, että on kiva, kun ryhmäläinen on jälleen saapunut paikalle. Ryhmäläiset hakeutuivat omille tutuille paikoilleen ja kertoivat vuorollaan viikon kuulumiset ja viimeisen ryhmäkerran tunnelmat.

Viimeisen ryhmäkerran tunnelmaan virittäydettiin nostamalla itselle ja tähän hetkeen sopiva mietelausekortti. Tällä kerralla ryhmäläisen luettua mietelauseen ja kerrottuaan miten se sopii juuri hänelle ja tämän hetken tunnelmaan, ryhmäläiset saivat ottaa kortin itselleen. Kotitehtävän olivat tällä kerralla tehneet kaikki ryhmäläiset. Kotitehtävässä kysyttiin mitä ryhmäkerroilta oppimaa ryhmäläinen aikoo ottaa käyttöön tulevaisuudessa. Kotitehtävän läpi käynnin jälkeen ohjaajat kertoivat päivän kulusta ja tavoitteista. Uteliaisuutta aiheutti jokaiselle ryhmäläiselle jaettavat diplomit, joita kyseltiin muutaman kerran kesken toiminnan. Iloa aiheutti lupaus ryhmäläisten valmistujaisien kunniaksi nautittavista kakkukahveista.

Toimintaosiossa kävimme läpi kaikki teemat, askartelimme oman hyvinvoinnin käden, annoimme kirjallista palautetta, jaoimme ryhmäläisille diplomit ja herkuttelimme lopuksi kakulla ja kahvilla. Ensin aloitimme toiminnan muistelemalla käytyjä teemoja ja niihin liittyviä toimintoja. Tämän jälkeen askartelimme ”Oman hyvinvoinnin käden”. Ryhmäläiset aloittivat toiminnan piirtämällä oman käden kuvan pahville. Kämmenen kuvan ympärille, ikään kuin putoamaan kädestä, ryhmäläiset kirjasivat mistä epäterveellisistä tavoista haluaisivat eroon. Ranteen kohtaan ryhmäläiset kirjasivat mitä terveyttä edistäviä rutiineja heillä on jo käytössä. Kämmenen kohtaan ryhmäläiset kirjasivat rutiineja, joita haluaisivat ottaa käyttöön. Viimeisenä sormiin kirjattiin strategioita, joilla voi saavuttaa terveelliset rutiinit tai päästä eroon epäterveellisistä rutiineista.

Viimeisen varsinaisen toiminnan ja pohdinnan jälkeen oli diplomien jako. Kaikki ryhmäläiset saivat oman diplominsa omilla vahvuuksillaan höystettynä. Kaikille ryhmäläisille osoitettiin huomiota taputtamalla juhlallisesti valmistumisen kunniaksi. Jännittävän ohjelmanumeron – diplomien jaon jälkeen oli vihdoin vuorossa kakkukahvit ja rentoa, vapaata

keskustelua. Päätöskahvien jälkeen ryhmäläiset poistuivat tahoilleen ryhmäkansiot kailalossa ja ohjaajien tsemppaamina.

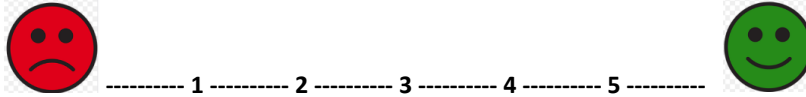
Ryhmän päätyttyä, viimeistä kertaa, ohjaajat siistivät ryhmätilan ja istuivat keskustelemaan ja kirjaamaan ryhmäkerran tapahtumat päiväkirjaan.

Palautekysely

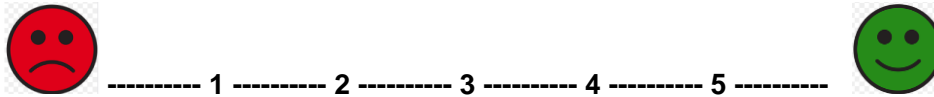
YMPYRÖI SINULLE SOPIVIN VAIHTOEHTO.

1 TÄYSIN ERI MIELTÄ, 2 JOKSEENKIN ERI MIELTÄ, 3 EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ,
4 JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ JA 5 TÄYSIN SAMAA MIELTÄ.

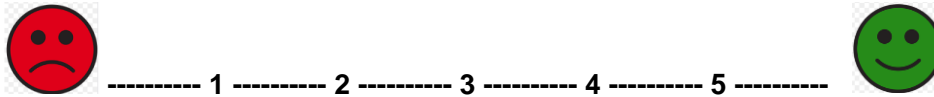
OLEN OPPINUT ARKIASKAREIDEN MERKITYKSEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ



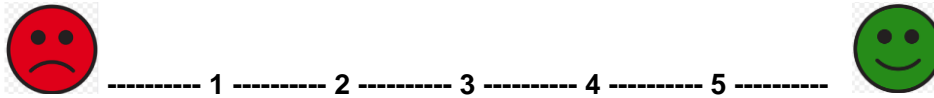
AIOIN ASIOIDA JA LIIKKUA KODIN ULKOPUOLELLA ROHKEAMMIN



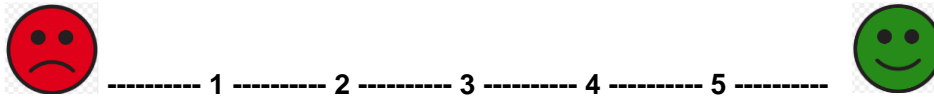
OLEN POHTINUT TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN TEKEMISEN LISÄÄMISTÄ PÄIVIINI



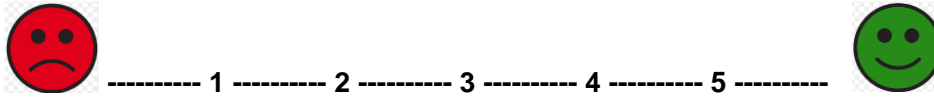
OLEN POHTINUT LISÄÄVÄNI UUSIA RUTIINEJA ARKEENI



YMMÄRRÄN TERVEELLISEN RUOKAVALION TÄRKEYDEN ELÄMÄSSÄNI



OLEN POHTINUT, ETTÄ IHMISSUHTEET OVAT TÄRKEITÄ ELÄMÄSSÄNI



MITÄ PIDIT RYHMÄN TEEMOJEN SISÄLLÖISTÄ JA TOTEUTUKSESTA?

OSALLISTUISITKO UUDESTAAN SAMANTYYPPISEEN RYHMÄTOIMINTAAN?

Ryhmähaastattelu Ilona- ja Iisakkikotien henkilökunnalle

16.1. Toiminta ja terveys

- **Ovatko ryhmäläiset pohtineet ääneen arkisien toimintojensa merkitystä? Miten, kuinka, millä tavalla, miten näkynyt?**

23.1 Liikkuminen kodin ulkopuolella ja toiminta

- **Ovatko ryhmäläiset asioineet kodin ulkopuolella enemmän kuin yleensä? Miten, kuinka, millä tavalla, miten näkynyt?**

30.1. Pitkäikäisyyttä edistävät erilaiset toiminnot

- **Ovatko ryhmäläiset sisällyttäneet päiviinsä uusia terveyttä edistäviä tapoja tai rutiineja? Miten, kuinka, millä tavalla, miten näkynyt?**

6.2. Ajankäyttö ja toiminta

- **Ovatko ryhmäläiset pohtineet mihin he päivittäin käyttävät aikaansa?**

Miten, kuinka, millä tavalla, miten näkynyt?

13.2. Ruokailu ja ravitsemus

- **Onko ryhmäläisten puheissa tai tekemisissä näkynyt ravitsemukseen liittyvät terveyttä edistävät valinnat? Miten, kuinka, millä tavalla, miten näkynyt?**

20.2 Ihmissuhteet ja toiminta

- **Ovatko ryhmäläiset osoittaneet tavallista enemmän kiinnostusta olla vuorovaikutuksessa muiden asukkaiden ja / tai henkilökunnan kanssa?**

Miten, kuinka, millä tavalla, miten näkynyt?