



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Hyvinvointia edistävien toiminto- jen lomake epävakaaasta persoo- nallisuushäiriöstä kärsiville osas- tolle 26 L

Jonna Hassinen & Jemina Muhonen

Opinnäytetyö, Joulukuu 2021

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Jonna Hassinen, Jemina Muhonen

Nimeke

Hyvinvointia edistävien toimintojen lomake epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville osastolle 26 L

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä Siun sote, osasto 26 L

Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö suunnattiin epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville. Epävakaasta persoonallisuushäiriössä kärsivälle tyypillistä on käytöksen ja tunteiden impulsiivisuus. Myös ihmisen toimintakyky voi heikentyä. Tyypillisesti epävakaaseen persoonallisuushäiriöön liittyy myös itsetuhoisuutta. Epävakaan persoonallisuushäiriön puhkeamiseen vaikuttavat usein lapsuus- ja odotusajan olosuhteet ja esimerkiksi traumaattinen kokemus voi edesauttaa persoonallisuushäiriön syntyä. Epävakaaseen persoonallisuushäiriöön on olemassa useampia hoitokeinoja, jotka ovat hyödyllisiä, mutta hoitojen kestot saattavat olla monien vuosien mittaisia.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisella opinnäytetyön toimintamallilla. Työ tehtiin Pohjois-Karjalan keskussairaalan oikeuspsykiatriselle suljetulle osastolle 26 L. Opinnäytetyön tavoitteena oli hyvinvointia edistävien toimintatapojen lisääntyminen ja potilaan tunteiden vahvistuminen. Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli koota suljettuun osastoympäristöön soveltuva hyvinvointia edistävien toimintojen lomake epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville.

Saadun palautteen perusteella lomake oli visuaalisesti näyttävä ja potilaan hoidon toteutusta palveleva. Lisäksi palautteessa tuotiin esiin, että lomake toimii apuna osaston viikko-ohjelman laatimiseen. Jatkokehitysideana lomakkeesta voi tehdä myös tutkielman, kuinka näiden hyvinvointia edistävien toimintojen noudattaminen vaikuttaa osastojaksojen pituuteen ja toistuvuuteen.

Kieli
suomi

Sivuja 30
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat

epävakaa persoonallisuushäiriö, persoonallisuus, luova toiminta, liikunta, tunteiden käsittely, ravitseminen, uni



THESIS
December 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Authors

Jonna Hassinen, Jemina Muhonen

Title

A Form on Well-Being promotion Activities for Ward 26 L Residents Suffering from Unstable Personality Disorder

Commissioned by

Siun sote - Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Services, Ward 26 L

Abstract

This thesis was aimed at people with an unstable personality disorder. Impulsivity of emotions and behaviour is typical for people with an unstable personality disorder and their functional capacity can also deteriorate. Furthermore, the unstable personality disorder is also associated with self-injurious behaviour. Conditions during childhood and pregnancy often affect the onset of the disorder and, for example, a traumatic experience can further its onset. There are many useful forms of treatment available, but the treatment can last for years.

This practise-based thesis was commissioned by the Closed Forensic Psychiatric Ward 26L at North Karelia Central Hospital. The aim of this thesis was to enhance well-being promotion activities and strengthen the regulation of emotions in patients. The objective of this thesis was to devise a form on well-being promotion activities that can be used on a closed ward among people with an unstable personality disorder.

Based on the received feedback, the form was visually impressive and serves the implementation of patient care. Furthermore, it helps in the planning of the weekly program. A further development idea is to explore the use of the form, how adherence to well-being promotion activities affects the length and frequency of care periods.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords

unstable personality disorder, personality, creative activity, physical activity, processing of emotions, nutrition, sleep

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Epävakaa persoonallisuushäiriö	6
2.1	Persoonallisuus ja tunnesäätelytaidot.....	6
2.2	Epävakaa persoonallisuushäiriö ja itsetuhoisuus.....	8
2.3	Ahdistuneisuus	9
2.4	Epävakaan persoonallisuushäiriön hoito	10
3	Hyvinvointia edistävät toiminnot.....	11
3.1	Ruokailurytmi ja ravinto	11
3.2	Tunteiden käsittely.....	12
3.3	Aktiivisuus ja liikunta.....	13
3.4	Luova toiminta	14
3.5	Unen merkitys.....	15
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	17
5	Menetelmälliset valinnat.....	17
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
5.2	Toimeksianto ja kohderyhmä.....	17
5.3	Tuotoksen suunnittelu.....	18
5.4	Tuotoksen toteutus ja arviointi	20
6	Pohdinta.....	21
6.1	Hyvinvointia edistävien toimintojen lomakkeen tarkastelu	21
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	23
6.3	Ammatillinen kasvu.....	24
6.4	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat	25
	Lähteet.....	26

Liitteet

Liite 1 Hyvinvointia edistävien toimintojen lomake

Liite 2 Palautekysely

1 Johdanto

Jokaisella ihmisellä on oma persoonallisuus. Persoonallisuudella tarkoitetaan tapaa, jolla ihminen kokee erilaiset tunteet, suhtautuu ympärillä oleviin asioihin ja ymmärtää omaa ja muiden toimintaa. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.)

Epävakaassa persoonallisuushäiriössä henkilö kokee samanlaisia tunteita ja reaktioita kuin muutkin, mutta tunteet ja toimintamallit ilmenevät voimakkaammin. Tämä voimakas ailahtelevaisuus vaikuttaa useasti vuorovaikutukseen ja negatiiviset tunnetilat korostuvat verrattuna tasapainoiseen persoonallisuuteen. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.) Ihmissuhteisiin suhtautuminen epävakaalla ilmenee usein ääripäästä toiseen. Ihmissuhteita hankaloittaa voimakas hylkäämisen pelko sekä vaikeus kontrolloida käytöstään ja negatiivisia tunnetiloja. Itsetuhoajatukset ja itsetuhoinen käytös sekä useat itsemurhayritykset esiintyvät myös usealla, jolla on epävakaata persoonallisuutta. (Mielenterveystalo 2021.)

Epävakaata persoonallisuushäiriötä esiintyy noin joka sadannella (Mielenterveystalo 2021). Epävakaan persoonallisuushäiriön puhkeamiseen vaikuttavat usein lapsuus- ja odotusajan olosuhteet ja esimerkiksi traumaattinen kokemus voi edesauttaa persoonallisuushäiriön syntyä. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.) Varhaista diagnoosia pidetään merkityksellisenä epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. Oireet ovat yleensä nähtävissä jo murrosiän lopulla ja nuorena aikuisena. Jo lapsuudessa erilaiset käytöshäiriöt voivat ennustaa aikuisuuden epävakautta, erityisesti tytöillä. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.)

Epävakaata persoonallisuushäiriötä sairastavan ihmisen hoitoon osallistuu muun muassa erilaiset avohoitopalvelut, riippuen minkälainen avohoito hänelle kuuluu tai soveltuu parhaiten. Sairaalahoido tai vakauttavat sairaalahoitajaksot voivat olla myös jossain tilanteissa tarpeen. Lisäksi päihdepalvelut ja perusterveydenhuollon palvelut voivat olla myös tarpeen. Useimmin psykiatrisena hoitona käytetään psykoterapiaa ja lääkehoitoa. (Suomalainen lääkäriseura

Duodecim 2020.) Ennuste on sopivilla hoitotoimilla ja varhaisella diagnoosilla hyvä. Kymmenessä vuodessa osa potilaista ei enää sovellu diagnoosin kriteereihin. (Mielenterveystalo 2021.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on hyvinvointia edistävien toimintatapojen lisääntyminen ja potilaan tunnesäätelyn vahvistuminen. Opinnäytetyön tehtävänä on koota suljettuun osastoympäristöön soveltuva hyvinvointia edistävien toimintojen lomake epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville. Opinnäytetyön aihe on valikoitunut toimeksiantajan toiveesta.

2 Epävakaata persoonallisuushäiriötä

2.1 Persoonallisuus ja tunnesäätelytaidot

Persoonallisuus on ihmiselle ominainen tapa tuntea, toimia ja käyttäytyä. Persoonallisuus alkaa kehittymään ihmiselle jo lapsuudessa. Persoonallisuudella tarkoitetaan myös tapaa hahmottaa ympäristöä ja miten toimia sen mukaan. Persoonallisuutta pidetään yleensä melko pysyvänä, mutta se voi muuttua eri elämäntilanteiden ja tapahtumien mukaan. Kokemamme asiat siis voivat vaikuttaa kuinka reagoimme ja toimimme eri tilanteissa. (Suomen mielenterveysseura 2021.)

Jokaisella ihmisellä on oma tapa säädellä ja reagoida tunteisiinsa. Tunnesäätelyn ansioista ihminen onnistuu tuomaan esille omia tunnetilojaan sekä tarpeen mukaan säätelämään niitä. Tunnesäätelyn taito saavutetaan oppimalla sekä erilaisten taustatekijöiden avulla, joihin vaikuttavat lapsuus sekä kasvuympäristö. Tunteita voi olla hankalampi säädellä eri vaiheessa elämää, esimerkiksi stressaavina ajanjaksoina. (Mielenterveystalo 2021.)

Epävakaata persoonallisuushäiriötä on toimintakykyä heikentävä häiriö, joka voi aiheuttaa ihmiselle haittaa ja ajoittain oirejaksoja (Mielenterveystalo 2021). Keskeisenä oireena epävakaalla persoonallisuudella on mielialan vaihtelut ja

vaikeudet tunnesäätelyssä. Mieliala reagoi huomattavasti herkemmin kuin muilla ja mielialanvaihteluita voi esiintyä useita kertoja päivässä. Mieliala menee usein nopeasti negatiiviseksi ja jopa vihaiseksi. Useimmiten tämä kestää muutamia tunteja, joskus jopa muutamia päiviä. Mielialan laskuun liittyy usein ahdistuneisuutta, itsetuhoisuutta, epätoivoisuutta sekä voimakasta ärtyneisyyttä. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.)

Epävakaassa persoonallisuushäiriössä negatiivisia tunteita on hankala säädellä. Vihaisuus voi ilmetä katkeruutena sekä sanallisena ja fyysisenä hyökkäyksenä. Syvä vihan tunne voi äityä myös esimerkiksi tavaroiden särkemiseksi tai tappelemiseksi. Epävakaassa persoonallisuushäiriössä on tyypillistä, että ihminen tuntee häpeää ja katumusta käyttäytymisestään tunnekuohun jälkeen. Joissain tapauksissa vihan säätely voi olla myös päinvastaista, jolloin vihantunnetta ei osaa ilmaista ollenkaan ja se lisää vihan tunnetta, jota henkilön voi olla vaikea tunnistaa. Epävakaassa persoonallisuushäiriössä myös minäkuva on usein hyvin vaihteleva. Oma käsitys itsestä voi vaihdella suuresta ylpeydestä täyteen halveksuntaan ja häpeään nopeastikin. Mielenpitojen nopea muuttuminen tuo epävakausta myös ihmissuhteisiin. Mielialanvaihtelut ja epävakaat käytös voi tuoda erilaisia konflikteja ja vaikeuksia sitoutua pitkäaikaisiin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteisiin liittyy usein myös voimakas hylätyksi tulemisen pelko, joka voi ilmentyä esimerkiksi takertumisena ja jatkuvana tarkisteluna sekä aneluna ettei toinen ole hylkäämässä itseään. Yksin olemisen epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivä voi myös kokea todella hankalana. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.)

Pitkäaikainen sitoutuneisuus asioihin tai toimintoihin kokonaisuudessaan on epävakaalle haasteellista. Se ilmenee usein tulevaisuuden suunnitelmien nopeina vaihtumisina ja sovittujen asioiden laiminlyömisinä. (Mielenterveystalo 2021.)

Epävakaaseen persoonallisuuteen liittyy myös ajoittaista pitkäaikaista tyhjyyden tunnetta, joka voi aiheuttaa jopa epäilystä onko oikeasti edes olemassa. Tyhjädentunne voi aiheuttaa myös vaikeuksia tehdä asioita, joita kuuluisi tehdä. Näin

ollen ihminen voi esimerkiksi jäädä vain makaamaan toimeettomana. Muutkin oudot, epätodelliset ja epäluuloiset olotilat ovat suhteellisen yleisiä epävakaan persoonallisuushäiriön omaavilla. Edellä mainittuja oloiloja laukaisee yleensä voimakas stressitila. Nämä oireet muistuttavat psykoosisairauden oireita, mutta eroavat juuri siten, että ovat yleensä vain stressiin liitännäisiä ja nopeasti ohimeneviä. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2021.)

2.2 Epävakaata persoonallisuushäiriö ja itsetuhoisuus

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan yleisesti ottaen käyttäytymismuotoa, jolloin siihen liitetään itsensä vahingoittaminen tai henkeä uhkaavan riskin tekeminen. Kun ihmisellä on mielessään itsetuhoisia ajatuksia hänelle saattaa vallata epätoivon tunne elämässä. Itsetuhoisten tekojen avulla ihminen haluaa saada helpotusta mahdottomilta tuntuviin asioihin satuttamalla itseään. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021.) Itsetuhoisuus jaetaan epäsuoraan- ja suoraan itsetuhoisuuteen (Suominen & Valtonen 2013).

Epäsuoralla itsetuhoisella käytöksellä kyseinen henkilö mahdollisesti voi ottaa omaan elämänsä uhkaavia riskejä. Hänellä ei kuitenkaan ole kuolemissa tai tietoisesti itsensä vahingoittamisen tavoitetta. Epäsuora itsetuhoisuus tulee ihmisellä esille monesti tietynlaisina riskienottoina päihteiden käytössä, liikennekäyttäytymisessä tai terveytensä kohtuuttomana rasittamisena. Puolestaan suorasta itsetuhoisuudesta puhutaan, kun ihminen puhuu itsemurha-ajatuksistaan, hänellä on itsemurhayrityksiä tai itsemurha. (Mielenterveystalo 2021.)

Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivällä itsetuhoisuuden ja siihen liittyvien ajatusten aikaan saamiseen riittää mahdollisesti vain yksittäinen asia tai vaikea elämäntapahtuma. Itsetuhoisuutta rinnastaa monesti tunnetila, jonka ihminen kokee sietämättömäksi. Tavanomaisia itsetuhoisuuteen liitettäviä altistavia asioita ovat pettymyksen ja surun kokemukset. (Mielenterveystalo 2021.) Itsetuhoiset ajatukset ja teot voi tuntea myös häpeällisenä. Häpeää ei kuitenkaan, tarvitse tuntea sillä itsetuhoisuuteen johtavia tekijöitä voi olla myös esimerkiksi

mahdottomalta tuntuvat elämäntilanteet, kuten vaikeat sairaudet. (Mielenterveyden keskusliitto 2021.)

Toistuva itsetuhoinen käyttäytyminen voi monesti liittyä epävakaaseen persoonallisuushäiriöön. Itsetuhoisuuteen on epävakaassa persoonallisuushäiriössä monia laukaisevia tekijöitä. Tällaisia voivat olla muun muassa uhka mahdollisesta erosta, pelko torjutuksi tulemisesta tai sen kokeminen. Lisäksi ihmiseen yksilönä kohdistuvista isommista odotuksista ja suuremmasta vastuun kantamisesta. Epävakaaseen persoonallisuushäiriöön liittyy useasti ajatukset ja taipumukset satuttaa tai vahingoittaa itseään, kuitenkin ilman konkreettista tahtoa kuolla. Tavanomaisesti yrityksillä halutaan saada helpotusta ahdistukseen ja muihin negatiivisiin tunnetiloihin. Itsemurhayritykset ja itsetuhoinen käytös on yleistä epävakaassa persoonallisuushäiriössä ja se lisää merkittävästi itsemurhan riskiä. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim 2020.) Tilanteissa, joissa persoonallisuushäiriöön liittyy lääkähoidosta huolimatta vaikeaa itsetuhoisuutta, ihminen voidaan sijoittaa hänelle tarpeelliselle sairaalajaksoille (Mielenterveystalo 2021).

2.3 Ahdistuneisuus

Ahdistuneisuus on ihmiselle luonnollinen tunne, joka auttaa tunnistamaan uhkaavia tilanteita. Kuitenkin ahdistus heikentää toimintakykyä ja vuorovaikutusta, se voi olla psykiatrisen sairauden oire. Ahdistuneisuutta ilmenee useassa eri psykiatrisessa sairaudessa ja silloin se usein on todella voimakasta. Psykiatriisiin sairauksiin liittyvissä ahdistustiloissa ahdistus voi olla todella lamaavaa ja pelko vastaa esimerkiksi kuolemaan liittyvän pelon tasoa. Ahdistukseen liittyy myös usein somaattisia oireita, joita on esimerkiksi sydämen tykytys, ruokahaluttomuus, hengenahdistus, vapina, huimaus ja palan tunne kurkussa. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim 2018.)

Epävakaassa persoonallisuushäiriössä ahdistuneisuutta ilmenee usein (Suomalainen lääkärisseura Duodecim 2020). Ahdistukseen voidaan käyttää esimerkiksi kognitiivista käyttäytymisterapiaa. Kyseiseen toimintamalliin kuuluu lääkehoito,

terapia, altistushoidot. Lisänä ahdistuksen helpottamiseksi jo ennakoivasti tai käynnistä olevaa ahdistukseen voidaan käyttää erilaisia lääkkeettömiä ahdistuksenhallintakeinoja, kuten rentoutumista ja erilaisia TIPP-taitoja. (Mielenterveys-talo 2021.)

TIPP-taidon neljällä kirjaimella on jokaisella oma merkityksensä. T-kirjain tulee englannin kielen sanasta temperature, joka tarkoittaa muutoksia lämpötilassa. Ahdistuksen hallinnassa tätä keinoa voidaan hyödyntää esimerkiksi kylmäaltistusharjoituksina, joiden tarkoituksena saada ahdistusta lievittymään, kun keho saa muuta ärsykettä. Seuraavana oleva I-kirjain tulee englannin kielen sanasta intense exercise, joka on suomeksi intensiivinen liikunta. Intensiivistä liikuntaa ihminen voi toteuttaa monella eri tapaa. Tavoitteena on saada sydämen syke nousemaan. Seuraavana tulee ensimmäinen P-kirjain, joka tulee englannin kielen sanasta paced breathing. Tämä tarkoittaa suomeksi rauhallista hengittämistä, kuten esimerkiksi pallea hengitystä. Sanan viimeinen P-kirjain tulee englannin kielen sanasta paired muscle relaxation. Suomeksi tällä tarkoitetaan lihasryhmien tietoista jännittämistä hengityksen yhteydessä. Harjoituksen voi aloittaa esimerkiksi kehosta käymällä ensimmäisenä yläkropan lihaksia, jonka jälkeen siirtyä alakropan lihaksiin. Näiden kaikkien taitojen avulla pyritään saamaan siirrettyä huomioita muualle ja tällä tavoin ahdistusta väistymään tai lievittymään. (Psykologien työhuone 2021.)

2.4 Epävakaan persoonallisuushäiriön hoito

Epävakaaseen persoonallisuushäiriöön on olemassa useampia hoitomuotoja. Ne ovat hyödyllisiä, vaikka hoidon kestot saattavat olla monien vuosien mittaisia. Psykososiaalisia hoitomuotoja on suositeltu käytettävän pääasiallisesti ensimmäisenä. Monenlaisista psykoterapioista on huomattu olevan hyötyä epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.)

Hoitomuotoja, joita on hyödynnetty epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa ovat muun muassa skeematerapia, jota voidaan käyttää tunnelukkojen

löytämiseen ja tavoitellen tilannetta, jossa potilas ymmärtäisi paremmin oireidensa johtumisen (Terveystalo 2021). Toisena toimivana hoitomuotona käytetään tehokasta mentalisaatioterapiaa, jonka pyrkimyksenä on mielentämiskyvyn edesauttaminen ja sen ylläpito. (Hengittävä mieli 2021.)

Epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa on tärkeää keskittyä potilaan tunnetiloihin, hoitosuhteen tehokkuuteen ja sitoutumiseen sekä hoidon selkeyttämiseen. Tärkeää keskittyä potilaan omaan havainnointiin sekä altistaa potilasta altistumaan omiin tunnetiloihin. Lääkehoitoa käytetään myös epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. Lääkehoidon ansiosta onnistutaan lievittämään psyykkisiä oireita ja ongelmia sekä epävakaan persoonallisuuden piirteitä. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020.)

3 Hyvinvointia edistävät toiminnot

3.1 Ruokailurytmi ja ravinto

Hyvä ruokailurytmi ja oikeanlainen ravinto auttaa jaksamaan, sekä lisää hyvinvointia. On myös tärkeää, että ravinnon määrä ja kulutus kohtaavat toisensa. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Kokonaisuudessaan hyvillä elintavoilla on vaikutusta mielenterveyden tasapainoon sekä mielenterveydenhäiriöiden oireiden vahvuuteen. Tasapainossa oleva ruokailu auttaa torjumaan väsymystä ja matalaa mielialaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Mielenterveydenhäiriöillä on usein vaikutusta siihen, minkälaista ravintoa ihminen syö. Ruokavalio voi olla yksipuolista verrattain muuhun väestöön ja siitä ei saa kaikkia tarvitsemia ravintoaineita. Myös niin sanottu lohtusyöminen voi aiheuttaa ylenpalttista syömistä ja epäterveellisten ruokien suosimista. Toisaalta myös matala mieliala voi viedä ruokahalun lähes kokonaan. Tämä kaikki voi johtaa ylipainoon tai aliravitsemukseen, joka osaltaan heikentää mielenterveyttä. Oikeaoppinen ruokailu tapahtuu siis monipuolisesti, sekä säännöllisesti. Esimerkiksi sairaalahoidossa olevien sairaalanruoka on koottu monipuolisesti ja

ruokailurytmi on tukemassa säännöllisyyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Säännöllinen ruokailu myös vähentää verensokerien heittelyä ja näin pitää viireystilaa tasaisempana pitkin päivää. Myös aikuisen ihmisen tulisi juoda 1,5–2 litraa vettä päivittäin. (Mielenterveystalo 2021.)

3.2 Tunteiden käsittely

Tunteiden tarkoituksena on olla reaktiona johonkin. Tunteemme kertovat koemme jonkun asian vastenmielisenä tai puolestaan erityisen miellyttävänä, onko jokin tilanne tai asia uhkaava vai koemme sen turvalliseksi. Lisäksi tunne erottaa mitkä asiat ovat meille tärkeitä, ja mitkä taas eivät vaikuta meihin. Kun jokin tunne herää, reagoimme sen mukaisesti. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Tunteiden käsittelyä voidaan harjoitella. Tunteitaan voi oppia säätämään, kun oppii itselleen sopivia ajatus- ja ongelmanratkaisutapoja. (Opetushallitus 2021.)

Rauhoittuminen ja rentoutuminen kerran päivässä edistää omien tunteiden käsittelyä ja ymmärtämistä. Rauhoittuminen erityisesti edistää negatiivisista tunne-tiloista palautumista ja niiden käsittelemisessä. (Suomen mielenterveys ry 2021.)

Erilaisia rentoutusharjoituksia on paljon ja niiden tarkoituksena on harjoitella rentoutumisen taitoa. Varsinaisten rentoutusharjoitusten lisäksi monet rentoutuvat muun muassa joogalla, meditatiivisilla menetelmillä tai rentouttavalla musiikilla. (Nyyti ry 2021.)

Rentoutusharjoitusten lisäksi on tietoisuusharjoitteita, eli mindfulness-harjoitteita. Tietoisuusharjoitteiden on todettu edistävän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, sekä edistää omien tunteiden käsittelyssä. Persoonallisuushäiriötä tai muuta pitkäaikaista psykiatrista sairautta sairastavien on koettu hyötyvän enemmän tietoisuusharjoituksista kuin rentoutusharjoituksista. Kuitenkin

tietoisuusharjoitteet vaativat tekijältään hieman enemmän kuin rentoutusharjoitteet. (Lehto & Tolmunen 2008.)

Vaikka tunteita pyritään säätämään, niiden tukahduttaminen ei ole hyväksi. Tunteita on kannattavaa ilmaista ja puhua niistä läheisen tai ammattilaisen kanssa. Tunteiden kirjoittaminen ja tunnistaminen edistää myös tunteiden käsittelyä. Myöskään negatiivisten tunteiden tai tapahtumien vatvominen ei auta tunteiden käsittelyssä tai paranemisessa. Negatiiviset tunteet siis kannattaa käydä läpi silloin kuin ne tulee ja tietoisesti sen jälkeen siirtää ajatus muualle. (Mielen-terveystalo 2021.)

3.3 Aktiivisuus ja liikunta

Mielenterveyttä voi edistää aktiivisuuden ja liikunnan avulla. Mielenterveyttä parantaa kaikenlainen aktiviteetti, joka samalla ehkäisee mielenterveyttä vaurioitavia tekijöitä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Liikunnan vähäisyyteen saattaa johtavaa erilaiset vaivat, kuten monet sairaudet. Usein erilaiset sairaudet tai muut liikunnan harrastamista vaikeuttavat tekijät heikentävät ihmisen mielenterveyttä. Liikunnan harrastaminen saa ihmisessä aikaan mielihyvän tunteita sekä mahdollisia uusia kokemuksia, joka nostaa vireystilaa huomattavasti. Liikunnalla on havaittu paljon eri vaikutuksia mielialaan ja henkiseen terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Stressinhallinta keinoina liikuntaa voidaan myös hyödyntää. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus sosiaaliseen elämään. Liikunnan avulla voi löytää uusia ystäviä sekä se saa aikaan yhteenkuulumisen tunnetta, esimerkiksi joukkuepeleissä. Liikunnan on katsottu myös olevan avuksi masennuksen hoidossa sekä ahdistuneisuushäiriössä. (UKK-Instituutti 2020.)

Mielenterveyshäiriöstä kärsivillä liikunnan harrastaminen jää monesti vähäiseksi muun muassa vahvojen lääkitysten tuoman väsymyksen ja muiden sivuoireiden vuoksi. Hoitajana kyseisten potilaiden liikkumiseen motivointi on hyvin tärkeää. Yleiset terveysterveyshäiriöiden suositukset ovat monesti laadittu turhan haasteellisiksi vaikeasti psyykkisesti sairastavalle ihmiselle. Kuitenkin liiallisen makaamisen

sekä istumisen välttely on jo alussa positiivinen asia. Päivittäisten valintojen avulla pystytään saamaan liikuntaa niin sanotusti huomaamatta, kun valitsee autojen ja julkisten välineiden sijaan esimerkiksi polkupyörän tai kulkee kävelen. Positiivisia terveysvaikutuksia saadaan jo muutamien minuuttien liikunnan harrastamisella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Liikunnan on huomattu auttavan ahdistuksenhallintaan jo suorituksen aikana sekä pian liikunta suorituksen jälkeen. Tärkeää on löytää mielekäs liikuntatapa, joka onnistutaan suunnittelemaan säännölliseksi. Näin ollen saadaan toimiva ja pitkäaikainen vaikutus aikaiseksi. (UKK-Instituutti 2020.)

Pienikin liikunta määrä auttaa kohentamaan mielialaa. 10 minuutin arkisella liikunnalla päivässä on jo positiivisia vaikutuksia. Säännöllisellä kolme kertaa viikossa 30 minuutin hikiliikunnalla saadaan jo hyviä ja positiivisia vaikutuksia mielen terveyteen. (Mielipalvelut OY 2021.)

Yleisten liikuntasuosituksen mukaan 18–65-vuotiaiden tulisi harrastaa lihaskuntaa edistävää liikuntaa vähintään 2 tuntia viikossa ja kestävyys harjoitteista liikuntaa, joka on kohtuu kuormitteista vähintään 2 h 30 minuuttia viikossa. Näin voidaan parhaiten saavuttaa liikunnasta saatavat terveyshyödyt. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

3.4 Luova toiminta

Luovaa toimintaa on monta erilaista ja se voidaan kokea monella eri tavalla. Luovuus on elämän hyvien voimavarojen kannalta tärkeää. Luova toiminta koetaan monesti liitettävän taiteeseen, mutta se on myös paljon muutakin. Luova toiminta on myös itsensä ilmaisemista sekä luovan toiminnan voi löytää arkisista asioista mielikuvituksen avulla. (Huhtinen-Hilden & Isola 2020.) Luovuutta on ihmisen arjessa jokaisena päivänä. Se on nähtävissä jo heti aamulla, kun esimerkiksi valitsee mieleiset vaatteet päälleen ja pohtii aamupalan ääressä tulevan päivän suunnitelmia. Meistä jokainen kantaa taitoa olla luova omalla

tavallaan. Luova toiminta on myös meidän suuri vahvuutemme. (Duodecim koulun terveyskirjasto 2021.)

Luova toiminta edesauttaa hyvää ja laadukasta hoitotyötä. Se lisää yleistä vuorovaikutusta. Monesti luovan toiminnan avulla on helpompi käydä asioita ja tunteita lävitse, kuin sanallisesti keskustelemalla. Luovalla toiminnalla pystytään tarkemmin selvittämään ihmisen käsityksiä itsestään, omia haaveita elämältä, päihteiden käyttöön liittyviä asioita sekä elämäntilannetta. Luovan toiminnan avulla ihminen saa helpommin tuotua omia ajatuksiaan sekä tunteita ilmi. Kuvallinen ilmaiseminen kuten piirtäminen tai monenlainen musiikin harjoittaminen esimerkiksi laulaminen ja musiikin kuunteleminen ovat luovaa toimintaa. Myös kirjallisuuteen liittyvät asiat kuten ajatusten kirjoittaminen esimerkiksi runoiksi sekä tanssi ja liikunta on hyviä luovan toiminnan lähteitä. (Päihdelinkki 2017.)

3.5 Unen merkitys

Uni on jokaiselle ihmiselle tärkeää ja välttämätöntä. Unen tehtävänä on palauttaa vireystilaa, poistaa väsymystä, edistää havaintokykyä ja ylläpitää hyvää mielialaa. Unen aikana ihminen käsittelee tunteitaan ja päivän aikana tapahtuneita tilanteita. Muistin toimiselle uni on myös välttämätöntä, koska unen aikana asiat painautuvat pitkäkestoiseen muistiin. Hyvänlaatuinen uni ehkäisee myös stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja elimistön tasapainoa. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Huono unenlaatu heikentää motivaatiota, sekä luovuus- ja päätelykyky heikkenee (Lindberg, Tani, Appelberg, Stenberg & Porkka-Heiskanen 2004).

Unettomuudesta kärsii ajoittain noin 40 % aikuisista. Tilapäinen unettomuus on tavanomaista ja liittyy usein hetkelliseen ylikuormittumiseen, stressiin, huonoon unirytmiiin tai suruun. (Partonen 2007.) Yleisiä syitä pitkäaikaiselle unettomuudelle on myös mielenterveyden häiriöt ja päihteiden käyttö. Myös huono unirythmi ja liian pitkät päiväunet heikentävät yöunen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista. Päiväunien pitäisi korkeintaan olla 10–20 minuutin mittaisia ja kello 15

jälkeen päiväunien nukkumista tulisi välttää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Hyvää unenlaatua voidaan edistää erilaisin menetelmin. Keskeisenä asiana on esimerkiksi hyvä unirytm, sekä unihygienia. Liiallista sängyssä loikoilua tulisi välttää ja pitää sänkyä paikkana, jossa nukutaan. Sängystä tulisi pyrkiä myös nousemaan joka päivä samoihin aikoihin pitääkseen rytmiä yllä. Suositeltavaa on välttää liian myöhään nukkumaan menemistä, sekä liian myöhään heräämistä. (Kajaste 1994.) Myös pelko ja huolestuminen omasta unettomuudesta lisää ja pitkittää unettomuutta. Unettomuuden alkaessa ihminen saattaa usein kokea nukkumaan menon ahdistavana ja pelkää, että yö menee taas valvoessa. Ihmiset, jotka eivät koe unettomuutta kokevat sängyn paikkana, jossa nukkua ja levätä, mutta unettomuudesta kärsivät kokevat sen usein paikkana, jossa murehtia ja valvoa useita tunteja. Tämän takia suositellaan, että jos herää unesta tai ei nukahda sitä yrittäessään, on sängystä noustava ja palattava takaisin vasta sitten kun väsyttää. (Kajaste 2005.)

Unettomuuden hoidossa erilaisilla rentoutumisharjoituksista on hyötyä. Rentoutumisella tarkoitetaan tilaa, jossa elintoiminnot tasaantuvat ja mieli rauhoittuu. Yleisesti käytössä olevia rentoutusmenetelmiä on muun muassa hengitys- ja mielikuvaharjoitukset. (Mielenterveystalo 2021.)

Unta tulisi keskimäärin saada joka yö 7–9 tuntia (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2020). Tätä helpottaa ympäristön tekeminen sopivaksi unelle. Huoneen ei tulisi olla liian kylmä eikä liian kuuma, ylimääräistä valoa ja melua tulisi välttää huoneessa. Päihteiden käyttöä kannattaa välttää, sekä liian rasvaista ja raskasta ruokaa ennen nukkumaan menoa. Syöminen kannattaa ajoittaa pari tuntia ennen nukkumaan menoa, sekä liikuntaa harrastaa ennen kello 19, jotta elimistö kerkeää rauhoittumaan sen jäljiltä ennen nukkumista. (Suomen mielen-terveys ry 2021.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on hyvinvointia edistävien toimintatapojen lisääntyminen ja potilaan tunnesäätelyn vahvistuminen. Opinnäytetyön tehtävänä on koota suljettuun osastoympäristöön soveltuva hyvinvointia edistävien toimintojen lomake epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville.

5 Menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön toteutamme toiminnallisella työskentelytavalla. Toiminnallisen opinnäytetyön päätavoitteena on tuottaa käytännössä toteutettavaa materiaalia ja sen raportointia tutkimusviestintää hyväksikäyttäen. Opinnäytetyön kuuluu olla käytännönläheinen ja käytettävissä konkreettisesti työelämässä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9–10.)

Sopiva opinnäytetyön aihe on sellainen, joka kuuluu oman koulutusohjelman opintoihin ja jolla on mahdollisesti positiivista vaikutusta omaan ammatilliseen verkostoitumiseen. Opinnäytetyön tulisi olla tekijöilleen kiinnostava ja kehittää tekijöiden osaamista kyseisestä aiheesta. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 16.)

5.2 Toimeksianto ja kohderyhmä

Toimeksiantajamme on Siun Soten Pohjois-Karjalan keskussairaalan oikeuspsykiatrinen osasto 26 L. Osasto on 20-paikkainen, siellä hoidetaan oikeuspsykiatrisia potilaita, sekä vaikeahoitoisia psykiatrisia potilaita. Osastolla hoito perustuu yhteistyösuhteeseen ja yksilölliseen hoitosuunnitelmaan. Hoitosuunnitelman luomiseen osallistuvat potilaat itse, omahoitajat, lääkärit ja moniammatillinen työryhmä. Moniammatilliseen työryhmään kuuluvat toimintaterapeutit,

psykologit ja sosiaalityöntekijät. (Siun Sote 2020.) Toimeksiantajan valintaan vaikutti se, että olemme molemmat psykiatrisilla osastoilla töissä ja kuulimme tarpeen uudistaa heillä käytössä olevaa listaa.

Hoitomuotoja osastolla ovat lääkehoito, psykoedukaatio, kognitiivisen psykoterapian yksilölliset ohjelmat, toiminnallinen kuntoutus ja toimintaterapia. Osastolla luovaa toimintaa mahdollistaa kudonta, savityöt, ompelu ja muut tekstiilityöt. Osastolta on mahdollisuus myös osallistua musiikki- ja taideterapiaan. Liikuntaa voi myös harrastaa eri muodoissaan. Osastolta tehdään myös tarvittaessa sosiaalisen kuntoutuksen ja toimintakyvyn arvioinnit, sekä järjestetään sosiaalisen kuntoutumisen ryhmiä. (Siun Sote 2021.)

Kohderyhmänämme on epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivät oikeuspsykiatrisella osastolla olevat potilaat. Opinnäytetyön kohderyhmä valikoitui toimeksiantajan toiveesta. Lomake suunnitellaan kuitenkin niin, että sitä voi käyttää muutkin potilasryhmät, joiden hyvinvoinnin edistämisen tukena lomake voi olla tarpeellinen.

5.3 Tuotoksen suunnittelu

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun jo vuonna 2020 syksyllä. Alusta asti meille oli selvää, että haluamme tehdä opinnäytetyön mielenterveys- ja päihdepuolen aiheesta. Otimme yhteyttä Pohjois-Karjalan keskussairaalan osaston 26 L osastonhoitajaan, jolta kysyimme, olisiko heillä toimeksiantoa opinnäytetyöllemme. Osastolta tuli esille tarve uudistaa heillä käytössä ollutta miellyttävien toimintojen listaa. Aikaisemman listan ongelmana oli ollut osasto-olosuhteisiin sopimattomuus. Opinnäytetyötä tehdessä ja prosessin edetessä miellyttävien toimintojen lista muokkautui hyvinvointia edistävien toimintojen lomakkeeksi.

Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, koska se tuntui vaihtoehtoisista menetelmistä luontevimmalta. Näin ollen lähdimme tutustumaan mikä on toiminnallinen opinnäytetyö sekä alustavasti pohtimaan minkälaisia vaihtoehtoja työlle olisi. Aluksi opinnäytetyön suunnitelman tekeminen edistyi hyvin, mutta

vallitseva korona-pandemiatilanne vaikeutti tiedonhakuamme koulun tiloissa sekä aikatauluongelmat viivästyttivät opinnäytetyön valmistumista alkuperäiseen suunnitelmaan katsottuna. Syksyllä 2021 tauon jälkeen melko nopealla aikataululla saimme opinnäytetyön työstämisen taas etenemään.

Päädyimme valitsemaan kyseisen aiheen, koska halusimme tehdä tuotoksen, joka tulee konkreettisesti käyttöön osastoille. Pyrimme huomioimaan lomakkeen sisällössä potilasmateriaalin sekä osasto-olosuhteet.

Jotta lomake on tarkoituksenmukainen, tekijän täytyy päättää sisällöstä, ulkomuodosta, järjestyksestä sekä vastaustyyppistä. Sisältöä miettiessä on tärkeää, että missä muodossa kysymys tulee olla, jotta se vastaa tarkoitustaan. Tule ottaa myös huomioon voiko vastaaja ymmärtää väärin lomakkeessa olevan kysymyksen ja onko lomake helppo täyttää. (Hyyppä & Kronholm 1994.)

Meidän lomakkeessamme pyrimme ottamaan huomioon lomakkeen käyttäjäkunnan. Suunnittelimme lomakkeessa olevat asiat niin, että ne ovat vinkkeinä antavassa muodossa ja motivoimassa potilaita toimimaan lomakkeessa olevien toimintojen mukaan. Pyrimme huomioimaan mitä toimintoja potilaat voivat toteuttaa suljetussa osastoympäristössä mahdollisten rajoitteiden puitteissa. Lomakkeen tulee olla kohtuullisen pituinen, ja ulkoasultaan selkeä. Kysymyksien tulee erottua toisistaan selkeästi, esimerkiksi laatikoimalla ne. (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2010.) Lomakkeemme ei vastaa täysin perinteisen lomakkeen määritelmää, mutta koemme sen lähimpänä kuvaavan tuotoksemme laatua.

Hyvässä lomakkeessa otetaan huomioon kohderyhmää, lomakkeen selkeyttä sekä visuaalista ulkomuotoa. Opinnäytetyömme tapaisessa lomakkeessa kysymykset on hyvä laittaa motivoivaan muotoon, jotta välttytään potilaiden kokevan siitä epäonnistumisen tunnetta.

5.4 Tuotoksen toteutus ja arviointi

Aloitimme tuotoksen toteutuksen sommittelemalla ajatuskartan tavoin paperille, mitä haluamme lomakkeen sisältävän sekä miltä haluaisimme lomakkeen näyttävän. Päädyimme tekemään lomakkeen PowerPoint-ohjelmalla, koska se oli meille ennestään tuttu ja siinä oli hyvät mahdollisuudet tuottaa esimerkiksi erilaisia kuvioita. Otimme tuotokseen teoritiedosta sisältöä koskien unen merkitystä, luovaa toimintaa, ravitsemusta, liikuntaa sekä tunteiden käsittelyä.

Valitsimme tuotoksen pääväreiksi vihreän ja sinisen, koska halusimme olevan yhtenäisen Siun soten logon värimaailman kanssa. Fonttikoon olisimme halunneet alun perin olevan isompi, mutta lomakkeen asettelun vuoksi suurempi fonttikoko ei mahtunut. Lomakkeen otsikoiden fonttina on Gill Sans Nova Ultra Bold. Valitsimme tämän otsikoihin, koska se erottuu hyvin muusta tekstistä ja sen kirjainten paksuus sopii hyvin juuri otsikoihin. Lomakkeen muut tekstiosiot on kirjoitettu fontilla Calibri Light.

Tuotos on koottu A4 kokoiselle paperille, joka on tällä hetkellä ainoastaan sähköisenä versiona tulostettavissa. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme, että työ olisi parempi, kun se olisi sähköisenä versiona, joten toimimme tämän ohjeen tavoin. Lähetämme valmiin työn sähköpostin kautta toimeksiantajallemme.

Tuotokseen toteutettiin viisi neliön mallista laatikkoa visuaaliseen asetelmaan A4 kokoiselle paperille sähköisessä PowerPoint-ohjelmassa. Jokaisen laatikon viereen toteutimme pilvienmalliset puhekuplat, joissa jokaisessa on tietoisu laatikon sisällön mukaisesti. Laatikoiden sisälle on otettu raportistamme teoritietoon pohjautuen kohdat ravitsemus, liikunta, luova toiminta, tunteiden käsittely sekä uni. Loimme myös laatikoiden sisälle erilaisia kuvioita kuvastamaan aina kyseisen laatikon sisältöä.

Palautetta pyysimme toimeksiantajaltamme. Olisimme toivoneet saavamme palautetta myös osaston potilailta, jotka ovat itse lomakkeen kohderyhmää, mutta tämä ei ollut mahdollista. Kuitenkin toimeksiantajalta saatu palaute oli kattava ja saimme siitä paljon varmuutta. Toimeksiantajalle esitimme kolme tarkentavaa

arviointi kysymystä. Jotka olivat: Mikä lomakkeessa oli onnistunutta? Kuinka koette lomakkeen vastanneen tarpeisiin potilaiden hyvinvointia edistävien toimintojen lisääntymiseen? Sekä mitä kehitettävää lomakkeessa on?

Toimeksiantajan palautteen mukaan onnistunutta lomakkeessa oli, kun se on toteutettu visuaalisesti näyttäväksi ja potilaan hoidon toteutusta palvelevaksi. Lomake vastasi puolestaan toimeksiantajan tarpeisiin hyvinvointia edistävissä toiminnoissa ja saimme siitäkin hyvää palautetta. Saimme kuulla, että osastolla tavanomaista on rakentaa potilaan arkea viikko-ohjelman avulla, joka oli myös meille itsellemme tuttua, kun työskentelemme kyseisessä organisaatiossa itse. Laadittu hyvinvointia edistävät toiminnot lomake on toimeksiantajan mielestä oiva apuväline viikko-ohjelman tekemiseen. Toimeksiantaja toi esiin, että pyysivät lomaketta erityisesti avuksi epävakaan persoonallisuushäiriön oirekuvasta kärsivän potilaan hoitoon. Kuitenkin saimme positiivista palautetta toimeksiantajalta, kun työ soveltuu myös muille potilasryhmille. Lomake vastaa tarpeisiin pyydetyllä tavalla toimeksiantajan mielestä. Toimeksiantaja toi ilmi, että jo opinäytetyön tekoprosessin aikana saattoivat saada meiltä ja meidän lomakkeestamme näyttöön perustuvia vinkkejä hyvinvointia edistävästä toiminnoista. Saimme hyvää palautetta, että olemme jaksaneet tehdä hyvän raportin pohjaksi valituille toiminnoille lomakkeeseen. Lomakkeesta ei tullut kehittämisen tarpeita toimeksiantajalta, koska se vastaa osaston tarpeisiin ja toiveisiin. Lomakkeessa erityisen hyvänä pidettiin sitä, kun se on sähköisessä muodossa ja näin ollen sen pohja antaa mahdollisuuden jatkokehittämiselle ja päivittämiselle esimerkiksi uuden näyttöön perustuvan tiedon valossa.

6 Pohdinta

6.1 Hyvinvointia edistävien toimintojen lomakkeen tarkastelu

Opinnäytetyömme tavoitteena oli hyvinvointia edistävien toimintatapojen lisääntyminen ja potilaan tunnesäätelyn vahvistuminen. Opinnäytetyön tehtävänä oli koota suljettuun osastoympäristöön soveltuva hyvinvointia edistävien

toimintojen lomake epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville. Saa-
maamme palautteeseen peilaten lomakkeemme tehtävä toteutui, koska se on
potilaan hoidon toteutusta palveleva ja helpottaa muun muassa viikko-ohjelman
laatimista. Tavoitteen pääseminen jäi tässä vaiheessa vielä arvoitukseksi, sillä
lomaketta ei ole vielä käytetty osastolla.

Halusimme toteuttaa lomakkeen PowerPoint-ohjelmaa käyttämällä. Koimme,
että sen avulla saimme työmme parhaiten tehtyä käytännönläheisimmäksi sekä
selkeäksi. Ohjelman avulla oli myös kätevää saada lomakkeeseen väriä ja muo-
toa, joka olikin toimeksiantajan toiveena. Meillä ei ollut valmista lomake pohjaa
vaan halusimme itse tehdä sen alusta asti, jotta saimme toteutettua siitä oman-
näköisen tuotoksen. Lomakkeelle on tehty viisi erilaista laatikkoa, joiden sisälle
on luotu jokaisen meidän opinnäytetyössämme olevien hyvinvointia edistävien
toimintojen otsikot. Saimme näin luotua selkeän ja käytännöllisen tuotoksen.
Laatikoihin jouduimme laittamaan hieman pienemmän fonttikoon, mitä olisimme
alun perin halunneet käyttää. Mielestämme teksti on kuitenkin helposti luettavaa
ja selkeää. Liian monimutkainen tai sekava lomake heikentää lomakkeen täyttä-
mistä loppuun saakka.

Lomakkeen värien suunnittelussa pyrimme käyttämään Siun soten logon väri-
maailmaa. Olimme liittäneet lomakkeeseen myös Siun soten sekä Karelia-am-
mattikorkeakoulun logon. Halusimme tehdä lomakkeesta selkeän ja helposti
ymmärrettävän. Emme halunneet tehdä lomakkeesta liian monimutkaista, joka
oli myös toimeksiantajan toiveena. Liian monimutkainen lomake, jossa olisi ollut
paljon tekstiä olisi ollut kyseiselle potilasryhmälle liian puuduttavaa luettavaa.

Lomakkeessa on eritelty unesta, liikunnasta, tunteiden käsittelystä, luovasta toi-
minnasta sekä ravitsemuksesta erilliset laatikot. Nämä kaikki edellä mainitut lo-
makkeelle valiutuneet asiat, olivat raportistamme esiteltyinä jokainen käsite tar-
kemmin ja yksitellen. Niiden tarkoitus on tukea potilaan arkisten toimintojen
kautta heidän hyvinvointiaan edistävästi. Olimme suunnitelleet laatikoiden sisäl-
löt selkeästi luettaviksi ja ymmärrettäviksi. Pyrimme valitsemaan teksteihin hel-
posti luettavan fontin. Laatikoiden sisälle olimme laittaneet selkeät kysymykset,
joihin on helppo merkitä toteutuneet asiat. Halusimme myös laittaa jokaisen

laatikon viereen selkeän ja pienen tietoiskun liittyen aina kyseiseen aiheeseen. Käytimme selkeää kirjakieltä lomakkeen luomisessa.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kaikessa tieteellisessä kirjoittamisessa tulee noudattaa yleisesti hyväksytyjä kriteereitä. Tieteellisen tekstin sisältö on oltava perusteltavissa tutkimustuloksien tai luotettavien lähteiden avulla. Tieteelliseen tekstiin on myös merkattava aina lähdeviitteet ja ainakin laajoissa tieteellisissä tutkimuksissa teksti on jäsennelty lukuihin ja alalukuihin. Tieteellisestä tekstistä ei myöskään perustella ainoastaan mielipitein tai perustuen omiin kokemuksiin. (Peltola & Hurta 1996, 15–16.)

Työn luotettavuuteen viitaten tiedämme, että toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan tarkastella laadullisen tutkimuksen arviointikriteerein. Laadullisen tutkimuksen arviointikriteereitä on selkeys, hyvä tutkimuskäytäntö, metodien kohdallisuus, teoreettinen yhdistäminen sekä hyvä relevanssi. Vaikka nämä ovat laadullisen tutkimuksen arviointi kriteereitä, näitä voidaan käyttää toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa. Selkeydellä tarkoitetaan, että teksti on kirjoitettu oikealla kieliopilla, teksti on napakkaa ja jäsenneltyä, sekä tavoite ja tehtävä on tuotu selvästi ilmi. Metodien kohdallisuudella tarkoitetaan tiivistetysti sitä, että opinnäytetyössä käytettävät menetelmät sopivat kyseiseen työhön. Hyvässä tutkimuskäytännössä aihe on perusteltu sekä tutkimus on raportoitu. Teoreettisella yhdistämisellä tarkoitetaan muun muassa, että käsitteet ovat määriteltä selvästi ja niillä on yhteys toisiinsa. Hyvällä relevanssilla tarkoitetaan, että työstä voidaan tunnistaa mahdollisuudet aiheen jatkokehitykselle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 183–186.)

Uskottavuus perustuu siihen, että on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Työssämme uskottavuutta lisää se, että olemme merkanneet lähdeviittein tietomme alkuperää ja näin kunnioitamme alkuperäisen tiedon luoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151.) Opinnäytetyömme on suunniteltu, tehty ja raportoitu opinnäytetyön ohjeidemme mukaisesti.

Työtä tehdessämme olisimme voineet käyttää hakukoneiden kautta tieteellisiä lähteitä enemmän. Pyrimme kuitenkin lisäämään luotettavuutta huomioimalla tietojen ajantasaisuutta ja ottamaan mahdollisimman tuoretta saatavilla olevaa tietoa kustakin aiheesta. Osa tiedonlähteistämme oli kuitenkin vanhempia kuin oli tavoitteenamme. Tarkastelimme myös työtä tehdessä erilaista kirjallisuutta. Tietoa etsiessämme tarkastelimme Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivustoa, Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimia, Mielen terveystaloa, Mielen terveys ry:n palveluita, UKK-instituutin aineistoa sekä erilaista kirjallisuutta. Käytimme myös apuna kolmannen sektorin palveluiden aineistoa, kuten Nyyti Ry.

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan, että valinnat opinnäytetyötä kohtaan on vastuullisesti ja oikeiden toimintatapojen mukaan valittu. Myös kaikenlaista loukkamista ja epärehellisyyttä vältetään. Tärkeää on noudattaa myös tiedeyhteisön käytäntöjä, kuten todenmukaisuutta ja huolellisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.)

Tavoittelimme mahdollisimman hyviä eettisiä valintoja sillä, ettemme joutuneet pyytämään potilaiden henkilötietoja lomaketta varten. Huomioimme myös potilaiden arkisten toimintojen mahdollisuuden ja itsemääräämisoikeuden lomakkeen teossa. Tieteellinen tutkimus täytyy suorittaa tieteellistä käytäntöä noudattamalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Eettisyys näkyy myös siinä, että noudatimme Karelia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjetta.

6.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillista kasvuamme työn tekeminen kehitti paljon. Kehityimme erityisesti tiedonhaussa sekä harjaannuimme hakukoneiden käyttämisessä. Harjaannuimme tekemään myös yhteistyötä parin kanssa, sillä se vaati paljon aikataulujen yhteen sovittamista. Myös toimeksiantajan kanssa työskentely oli uutta ja opettavaista.

Kyseinen aihekokonaisuus oli erittäin hyödyllinen tulevaisuuden työuraamme ajatellen. Molempien psykiatrisen urasuuntauksen vuoksi työn tekeminen oli

mieleistä, sillä saimme paljon lisätietoa kattavasti epävakaasta persoonallisuushäiriöstä ja kokonaisuudessaan hyvinvoinnin edistämisestä ja sen vaikutuksesta mielenterveyteen.

6.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Opinnäytetyö oli tarkoin suunniteltu toimeksiantajan toiveiden mukaiseksi heidän tarpeidensa mukaan. Olimme suunnitelleet lomakkeen hyödynnettäväksi osastoympäristöön. Kuitenkin lomake on huomioitu sellaiseksi, että sitä voi tarvittaessa käyttää myös osastojakson jälkeen kotioloissakin. Siitä voi olla apua myös potilaiden viikkosuunnitelman laatimiseen. Olimme suunnitelleet lomakkeen niin, että siinä seurataan potilaiden hyvinvointia edistäviä toimintoja viikon ajalta. Lomake pyrittiin toteuttamaan potilaita motivoivasta näkökulmasta. Tästä voi olla hyvin apua myös osaston henkilökunnalle potilaiden aktivoimisessa.

Toiveenamme on, että lomakkeemme ansiosta potilaiden on helpompi seurata heidän arkisia hyvinvointiansa edistäviä toimintoja. Lomakkeen avulla toimintojen seuraaminen on helppoa ja vaivatonta. Vastaavanlainen lomake on ollut aikaisemmin osastolla käytössä. Halusimme sitä jatkokehittää käytännön lähemmäksi sekä ympäristöön ja potilasryhmään soveltuvammaksi. Myöhemmin lomaketta voi taas päivittää osastolla toiveiden ja tarpeiden mukaan, jos jatkokehitystä haluaa tai tarvitsee tehdä. Aiheesta voisi tehdä myös tutkielmaa, kuinka näiden hyvinvointia edistävien toimintojen noudattaminen vaikuttaa osastojaksojen pituuteen ja toistuvuuteen. Lomaketta pyydettiin erityisesti epävakaata persoonallisuushäiriötä kärsiville, mutta lomake soveltuu myös muille potilasryhmille, jotka hyötyisivät mielenterveyttä edistävästä toiminnoista.

Lähteet

- Hengittävä mieli. 2021. Mitä on mentalisaatio ja mentalisaatioon perustuva terapia. Mentalisaatio – Hengittävä mieli (hengittavamieli.fi). 17.3.2021.
- Huhtinen-Hilden, L. Isola, A. 2020. Luovuus on voimavara, josta on arjessa monenlaista hyötyä. THL-blogi. 21.10.2020.
- HUS. 2021a. Mielenterveystalo.fi. Epävakaata persoonallisuus- Mitä se on?. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio1.aspx. 2.1.2021.
- HUS. 2021b. Mielenterveystalo.fi. Itsetuhoisuus. Itsetuhoisuus (mielenterveystalo.fi). 6.1.2021.
- HUS. 2021c. Mielenterveystalo.fi. Arjen hyvinvointi. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx. 6.2.2021.
- HUS. 2021d. Mielenterveystalo.fi. Irti unettomuudesta. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#mielikuvaharjoitus. 8.2.2021.
- HUS. 2021e. Mielenterveystalo.fi. Persoonallisuushäiriöt. F60 Persoonallisuushäiriöt (mielenterveystalo.fi). 3.2.2021.
- HUS. 2021f. Mielenterveystalo.fi. Epävakaata persoonallisuushäiriö. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F60-69/F60/Pages/F603.aspx>. 4.1.2021.
- HUS. 2021g. Mielenterveystalo.fi. Epävakaata tunnesäätelyongelmana. Epävakaata tunnesäätelyongelmana (mielenterveystalo.fi). 7.1.2021.
- HUS. 2021h. Mielenterveystalo. Toivo- Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Osio 5: Tunteet ja tietoinen läsnäolo. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_5.aspx. 17.3.2021.
- Kajaste, S. 2005a. Kroonisen toiminnallisen unettomuuden oirekuva ja hoito. Lääketieteellinen aikakauslehti. Duodecim, 49, 296. 16.2.2021.
- Kajaste, S. 2005b. Krooninen unettomuus ja sen lääkkeetön hoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 60, 2453–2457. 16.2.2021.
- Lehto, S. Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? 63, 41–45. 17.3.2021.
- Lindberg, N. Tani, P. Appelberg, B. Stenberg, D. Porkka-Heiskanen, T. 2004. Uni mielen terveyden häiriöissä. 59, 3039–3044. 15.2.2021.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2021. Itsetuhoiset ajatukset tai läheisen itsemurha. Itsetuhoiset ajatukset tai läheisen itsemurha | MTKL. 2.2.2021.
- Mielipalvelut oy 2021. Liikunta ja mielen terveys. Liikunta ja mielen terveys - Mielipalvelut.fi. 7.2.2021.
- Nyyti.ry. 2021. Löydä itsellesi sopiva rentoutus harjoitus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoutu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/>. 17.3.2021.
- Opetushallitus. 2021. Tunteesta tunteeseen- ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteiden-kanssa-taitavasti>). 17.3.2021.

- Partonen, T. 2007. Unettomuuden hoito uudistuu. 62, 4087. 15.2.2021.
- Peltola, T., Hurtta, H. 1996. Tutkielmantekijän opas. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennyspalvelu.
- Päihdelinkki. Fi. 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. A-klinikkasäätiö. Toiminnalliset ja luovat menetelmät | Päihdelinkki.fi (paihdelinkki.fi). 17.3.2021.
- Siun Sote. 2020a. Uuden työntekijän opas. 1.3.2021.
- Siun Sote. 2021b. Uuden lääkärin opas. 10.3.2021.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2019. Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. <https://stm.fi/liikunta>. 20. 3. 2021
- Suomalainen lääkäriseura Duodecim. 2020a. Epävakaa persoonallisuus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00074&p_hakusana=ep%C3%A4vakaa. 3.1.2021.
- Suomalainen lääkäriseura Duodecim. 2020b. Riittävä uni. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>. 8.2.2021.
- Suomalainen lääkäriseura Duodecim. 2018c. Ahdistuneisuus. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188&p_hakusana=ahdistuneisuus. 4.2.2021.
- Suomalainen lääkäriseura Duodecim. 2018d. Epävakaa persoonallisuus. Epävakaa persoonallisuus (kaypahoito.fi). 4.2.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021a. Tunteiden kanssa taitavasti. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteiden-kanssa-taitavasti>. 17.3.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021b. Millainen ruoka on hyväksi. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>. 6.2.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021c. Unen merkitys. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>. 7.2.2021.
- Suomen mielenterveys ry. 2021d. Millainen luonne olen? <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millainen-luonne-olen>. 5.1.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021e. Tunteen kohtaaminen. Tunteen kohtaaminen | MIELI Suomen Mielenterveys ry. 17.3.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021f. Unelle hyvä ympäristö. Unelle hyvä ympäristö | MIELI Suomen Mielenterveys ry. 9.2.2021.
- Suominen, K. 2013. Itsetuhoisen potilaan arviointi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 8, 129. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10929> 20.3.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Uni. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>. 7.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>. 6.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021c. Liikuntasuosituksien ja ravitsemuksen - Elintavat ja ravitsemus - THL. 7.2.2021.
- Terveystalo. 2021. Skeematerapia. Skeematerapia - Terveystalo. 5.2.2021.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 9.12.2021.

- UKK-instituutti. 2020a. Liikunta ja mielenterveyshäiriöt. Liikunta ja mielenterveyden häiriöt - UKK-instituutti. 7.2.2021.
- UKK-Instituutti. 2020b. Liikunta ja mielenterveys. Liikunta ja mielenterveys - UKK-instituutti. 7.2.2021.
- Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuorinen, K. 2017. Luovuus. Duodecim koulun terveyskirjasto. Luovuus - Duodecim Koulun terveyskirjasto. 17.3.2021.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2021. Itsetuhoiset ajatukset. Itsetuhoiset ajatukset - YTHS. 2021

Hyvinvointia edistävien toimintojen lomake

Hyvinvointia edistävät toiminnot

LUOVA TOIMINTA

Olen päässyt toteuttamaan luovaa toimintaa itselleni mieleisessä tavalla

- En kertaakaan viikon aikana
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-5 kertaa viikossa
- Yli 5 kertaa viikossa

Monesti luovan toiminnan avulla on helpompi käydä asioita ja tunteita läpi, kuin sanallisesti keskustelemalla

UNI JA LEPO

Laita rasti ruutuun kun olet toteuttanut nämä viikon jokaisena päivänä

- En nuku päivän klo 15 jälkeen.
- Asetun yölevolle klo 22 mennessä
- Herään aamupalalle tai kello 8 mennessä
- Huolehdin hyvästä unihygieniasta
- En viettä aikaa päivisin sängyssä
- Ajoitan syömisensä ja liikunnan pari tuntia ennen nukkumaan käymistä

Unen tehtävänä on palauttaa vireystilaa, poistaa väsymystä edistää havaintokykyä ja ylläpitää hyvää mielialaa

RAVITSEUS

Laita rasti ruutuun kun olet tehnyt toiminnon menneen viikon aikana

- Olen onnistunut ruokailemaan jokaisella aterialla
- Olen valinnut kaupasta sokeristen herkkujen sijaan terveellisemmän vaihtoehdon. Esimerkiksi hedelmä tai marjat.
- Olen onnistunut vähentämään noutoruuan tilaamista
- Olen onnistunut juomaan enemmän vettä ja vähentämään esimerkiksi limonadien juontajanooni.

Tasapainossa oleva ruokailu torjuu vireystilan vaihteluita

LIIKUNTA

Laita rasti ruutuun kun olet tehnyt toiminnon menneen viikon aikana

- Olen osallistunut kuntosaliryhmiin
- Olen käynyt ulkoilemassa
- Olen valinnut hissini sijasta portaat
- Olen tehnyt itsenäisesti venytyksiä tai lihaskuntoharjoitteita



Säännöllisellä kolme kertaa viikossa tapahtuvalla 30 minuutin urheilusuorituksella on todettu olevan erinomaisia vaikutuksia mielen-terveyteen

TUNTEIDEN KÄSITTELY

Laita rasti ruutuun kun olet tehnyt toiminnon menneen viikon aikana.

- Kuuntelen rentouttavaa musiikkia
- Teen haluamani rentoutusharjoituksen
- Teen haluamani mindfulness-harjoituksen
- Käsittelem tunteitani kirjoittamalla tai puhuen niistä läheiseni tai ammattilaisen kanssa

Tunteiden käsittelyä voidaan harjoitella tunteitaan voi oppia säätelensään kun oppii itselleen sopivia ajatus ja ongelmanratkaisutapoja

Tekijät:
Sairaanhoitajaopiskelijat
J. Muhonen ja J. Hassinen

Palautekysely:

Mikä oli lomakkeessa onnistunutta?

Kuinka koette lomakkeen vastanneen tarpeisiinne potilaiden hyvinvointia edistävien toimintojen lisääntymiseen?

Mitä kehitettävää lomakkeessa on?