

Kaija-Leena Väisänen

**”AJATELLA ETTÄ SAAMME TÄMMÖSIÄKIN TEHÄ!”**

Toimintaterapiaryhmä kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille

## **”AJATELLA ETTÄ SAAMME TÄMMÖSIÄKIN TEHÄ!”**

Toimintaterapiaryhmä kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille

Kaija-Leena Väisänen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2014  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu



## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian koulutusohjelma

---

Tekijä: Kaija-Leena Väisänen

Opinnäytetyön nimi: ”Ajatella että saamme tämmösiäkin tehdä!” Toimintaterapiaryhmä kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille.

Työn ohjaajat: Eliisa Niilekselä ja Pirjo Lappalainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 53 + 13 liitesivua

---

Väestön ikääntyessä erilaisten kuntoutuksen toimintamallien käyttöönotto on ajankohtaista. Kotona asumisen tueksi on tärkeää kehittää toimintamalleja, joilla voidaan edistää ikäihmisen hyvinvointia. Toimintaterapian näkemyksen mukaan ikäihmisen terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää mahdollistamalla ikäihmisen osallistuminen itselleen merkitykselliseen toimintaan. Ryhmämuotoisen toimintaterapian kautta ikäihminen voi saada vertaistukea elämäntilanteeseensa muilta ryhmäläisiltä sekä uuden näkökulman omaan toiminnalliseen suorituskykyynsä.

Projektimuotoinen opinnäytetyöni liittyy Vielä Virtaa -hankkeeseen, joka on Oulun Seudun Muistiyhdistys ry:n hallinnoima, vuosina 2012–2015 toteutettava hanke. Hankkeen puitteissa toteutettavan toiminnan tavoitteena on, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen voi jatkaa itselleen merkityksellisten asioiden tekemistä muistisairaudesta huolimatta. Opinnäytetyöni tulostavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille toiminnallinen toimintaterapiaryhmä. Toiminnallisena menetelmänä ryhmässä käytettiin puutarhaan liittyviä toimintoja. Toimintaterapiaryhmän toiminnallisina tavoitteina oli, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen osallistuu ryhmään, sen toimintaan ja toiminnan suunnitteluun.

Ryhmä kokoontui Oulun kaupungissa sijaitsevassa palvelukeskuksessa 8.10.–8.10.2013 välisenä aikana yhteensä neljä kertaa. Toimintaterapian ryhmän suunnittelua, toteutusta ja arviointia ohjasi Schwartzbergin, Howen & Barnesin toiminnallinen ryhmätyön malli. Yksittäisen ryhmäkerran rakenne muodostui Linda Finlayn ryhmärakenteen mukaan. Ryhmän laatuksiteereinä olivat asiakaslähtöisyys, osallistuminen ja turvallisuus.

Toimintaterapiaryhmästä saatujen kokemusten perusteella voidaan sanoa, että ryhmään osallistuneet ikäihmiset hyötyivät toteutetusta ryhmästä. Ryhmä lisäsi palautteen mukaan ryhmäläisten osallistumista sekä kokemusta omasta toiminnallisuudesta. Ryhmässä mahdollistui myös sosiaalinen vuorovaikutus. Ikäihmisille kokemus luonnosta ja puutarhasta on usein merkityksellinen asia. Toimintaterapian menetelmänä puutarhatoiminnan terapeuttinen käyttö mahdollistaa tämän tärkeän suhteen ylläpitämisen. Kuntien tulisi tarjota toiminnallisia ryhmiä ikäihmisille osana kuntoutuspalveluja, sillä niiden avulla voidaan merkittävästi vaikuttaa kotona asuvien ikäihmisten hyvinvointiin.

---

Asiasanat: toimintaterapia, hyvinvointi, ryhmät, puutarhat

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Occupational Therapy

---

Author: Kaija-Leena Väisänen

Title of thesis: Occupational therapy group for elders living at home with symptoms of dementia

Supervisors: Eliisa Niilekselä and Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 53 + 13

---

Different variety of rehabilitation methods should be taken into practice since the amount of the elderly is growing. Home is often the best place to live, at least in the early stage of dementia and therefore it is relevant to create new methods to support the elderly in managing through their daily living. Occupational therapy can promote health and well-being through enabling the elderly to participate in meaningful occupations. Occupational groups can help the elderly to manage through difficult life situation and to find new perspective on their occupational performance.

The purpose of my thesis was to plan, implement and evaluate an occupational therapy group for the elderly living at home with symptoms of dementia. This project-based thesis is part of Still going strong project (Vielä Virtaa -hanke) which is executed 2013–2015 by the Oulu Dementia Association. It is very important that the elderly with a diagnosed dementia has an opportunity to maintain and participate in diverse activities. These meaningful activities have a significant influence on how the elderly can deal with their sickness.

The occupational therapy group gathered four times during a period of two weeks in October 2013. The goal of the group was to enable the elderly with symptoms of dementia to participate in a group and that they take part of planning the activities and in action itself. All of the group members were living at home. The planning and implementing of the group was based on Schwartzberg, Howe & Barnes' theory of Functional Model of Occupational Group. The criteria of quality in this project were client-centred approach, participation and safety. These criteria were used when the evaluation of the group planning and implementing were done.

The results of this project indicate that the elderly who participated in the functional group found it meaningful. They also felt competence when participating in the group. According to the feedback, the group members also felt social connection to other people. The method in this occupational group was to increase sense of activity through gardening activities, such as picking sea buckthorns and preparing a planting. In the future the communities should focus on developing different kinds of occupational groups as a permanent service in social and health care system.

---

Keywords: Occupational therapy, the elderly, groups, gardening, participation

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	4
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET .....	7
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1 Projektioorganisaatio .....	10
2.2 Projektin päätehtävät.....	11
3 IKÄIHMINEN TOIMINTATERAPIAN ASIAKKAANA .....	13
3.1 Ikäihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen .....	13
3.2 Muistitoimintojen vaikeudet.....	14
3.3 Toimintaterapiaryhmä ikäihmisen hyvinvoinnin edistäjänä .....	15
4 PUUTARHATOIMINNAT TOIMINTATERAPIAN MENETELMÄNÄ .....	18
5 TOIMINTATERAPIARYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	21
5.1 Toimintaterapiaryhmän kokonaissuunnitelma.....	21
5.2 Toimintaterapiaryhmän laatukriteerit.....	23
5.3 Ryhmäkertojen suunnittelu, toteutus ja arviointi .....	25
5.3.1 Toimintaterapiaryhmän muotoutumisvaihe .....	27
5.3.2 Toimintaterapiaryhmän kehitysvaihe.....	28
5.3.3 Toimintaterapiaryhmän päättämisen vaihe .....	31
6 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	33
6.1 Arvioinnin lähtökohdat .....	33
6.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi .....	33
6.3 Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi.....	35
6.4 Kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten toimintaterapiaryhmän arviointi .....	36
6.5 Laatukriteereiden saavuttamisen arviointi.....	39
6.6 Projektin yhteenveto sekä kehittämissuhteet .....	41
7 POHDINTA.....	44
LÄHTEET .....	48
LIITTEET .....	54

# 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Kuntoutuksella on suuri merkitys kotona asuvien ikäihmisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Tämä käy selväksi Ikäntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen (IKKU) tuloksista. Vuosina 2009–2013 toteutetun hankkeen tulokset korostavat kuntoutuksen osuutta iäkkäiden ihmisten palvelujen järjestämisessä. Hankkeen myötä on tullut selväksi, että toimintakykyä ja kuntotutumista edistävään toimintaan tulee kiinnittää huomiota niin yksittäisen asiakkaan palvelusuunnitelmassa, kuin eri yksiköiden toimintasuunnitelmissakin. (ks. Pikkarainen, Vaara, & Salmelainen 2013, 293- 296.) Suomessa on tällä hetkellä yli miljoona yli 65-vuotiasta kansalaista ja arvioiden mukaan vuonna 2030 noin neljäsosa väestöstä on ylittänyt tuon iän. (Suomen virallinen tilasto 2012, viitattu 20.3.2013.)

Väestön ikääntyessä myös muistisairauksien määrän lisääntyminen aiheuttaa lähivuosina merkittävän haasteen sosiaali- ja terveystaloukselle (Suhonen, Rahkonen, Juva, Pirttilä & Erkinjuntti 2010, 536). Ennalta ehkäisevä toiminta sekä kotona asumisen tukeminen ovat painopistealueita Sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 3-4). Vuonna 2013 voimaan tulleen vanhuspalvelulain tavoitteina on ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen sekä myös osallisuuden ja voimavarojen tukeminen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloukselta 980/2012 1 §). Oikea-aikaisilla ja yksilöllisesti suunnatuilla kuntoutustoimenpiteillä voidaan merkittävästi parantaa muistisairauteen sairastuneen ihmisen mahdollisuuksia elää ja osallistua omilla edellytyksillään. (Pirttilä 2004, 11).

Toimintaterapia on asiakaslähtöistä kuntoutusalan työtä, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja hyvinvointia toiminnan kautta (WFOT Coudil 2010, viitattu 7.1.2013 ). Toimintaterapian näkemysten mukaan ihmisen hyvinvointia voidaan edistää sitoutumalla toimintaan ja mahdollistaa siten henkilökohtaisten taitojen kehittymistä tai sairaudesta toipumista (Hagedorn 2000, 62 -63). Pitämällä yllä tunnistettavia, elämäntapaan liittyviä asioita voidaan estää tai ainakin viivästyttää sairauden tai toimintakyvyn laskun ilmenemistä (Lewis 2003, 21). Kuntoutusmuotona ryhmämuotoisesti toteutettava toimintaterapia on yksilöterapien ohella tärkeä toimintaterapian toteutuksen muoto. Terapeuttinen ryhmä voi mahdollistaa yksilön kokemuksen toivosta sekä antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden, samankaltaisia kokemuksia omaavien henkilöiden kanssa. (Finlay 2001, 4 -9.)

Viherympäristöstä ja luonnosta saatavat kokemukset on suomalaisille yksi tärkeimmistä hyvinvointia lisäävistä elementeistä, sillä enemmän kuin kaksi kolmesta ulkoilee luonnossa viikoittain. (Metsäntutkimuslaitos 2014, viitattu 10.2.2014.) Tutkimuksen mukaan myös ikäihmiselle vihreä asuinympäristö on edelleen tärkeä hyvinvoinnin kannalta (ks. Elo 2006, 124). Puutarhahoidon harrastajien määrä on viime vuosina kasvanut ja erityisesti myös juuri eläkkeelle jääneet ovat eniten kiinnostuneempia aiheesta. Hieman yli puolet eläkkeelle jääneistä ilmoitti vuonna 2012 puutarhahoidon kiinnostavan heitä. (Puutarhaliitto 2013, viitattu 10.2.2014.) Toimintaterapian menetelmänä puutarhahoitoa on käytetty kuntoutuksessa sekä esimerkiksi oppimisvaikeuksista kärsivien ihmisten kanssa. Puutarhahoito nähdään toimintaterapiassa työhön, vapaa-aikaan tai itsensä huolehtimiseen liittyvinä toimintoina, joiden vaiheistaminen on varsin vaivatonta toiminnan luonteen vuoksi. Toimintaterapian menetelmänä käytettävät puutarhatoiminnot käsittävät laajan kirjon toimintoja aina pienten istutusten tekemisestä viljelyalustan pitoon. (Hagedorn 2000, 279.)

Projektini lähtökohtana on Vielä Virtaa -hankkeen puitteissa muistisairauteen sairastuneille järjestettävä kerhotoiminta. Vielä Virtaa – hanke on Oulun Seudun Muistiyhdistys ry:n hallinnoima, vuosina 2012–2015 toteutettava hanke. Hankkeen tavoitteena, että muistisairauteen sairastunut ihminen voi jatkaa itselleen merkityksellisten asioiden tekemistä muistisairaudesta huolimatta. Oulun Seudun Muistiyhdistys ry on Muistiliiton paikallisyhdistys joka toimii Oulun kaupungin ja lähikuntien alueella. Muistiyhdistysten toiminta-ajatuksena on ennaltaehkäistä muistisairauksia ja niiden haittoja sekä tarjota kuntoutusta, edunvalvontaa ja tukea ja jakaa tietoa muistisairauksista. Vielä Virtaa - hanke on osa Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Eloisa Ikä – ohjelmaa, jota koordinoi Vanhustyön keskusliitto. (Oulun Seudun Muistiyhdistys ry, viitattu 30.8.2013; Vanhustyön keskusliitto 2013, viitattu 30.8.2013.)

Projektini ideointi Oulun Seudun Muistiyhdistyksen toimintaterapeutti Maaret Meriläisen kanssa käynnistyi elokuussa 2013. Muistiyhdistyksen tavoitteena oli järjestää syksyn 2013 aikana muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille toimintaa koko uuden Oulun alueella ja puutarhatoimintojen käyttö toiminnallisen ryhmän menetelmänä lisäsi tarjottavan toiminnan monimuotoisuutta, sekä mahdollisti siten ikäihmisten osallistumisen itselleen merkitykselliseen toimintaan. Valmistavasta seminaarista lähtien olen ollut kiinnostunut ikäihmisten hyvinvoinnin edistämisestä ja ympäristön vaikutuksesta toiminnallisuuteen. Aikaisemman viheralan koulutukseni sekä kokemukseni myötä olen vakuuttunut puutarhan ja eri tavoilla puutarhaan liittyvän toiminnan vaikutuksesta ihmisen kokemukseen omasta terveydestä. Toimintaterapiassa puutarhatoimintoja voidaan käyttää mo-



nipuolisesti ja laajasti toimintaterapian menetelmänä ja kiinnostuin niiden käyttämisestä ikäihmisten toiminnallisessa ryhmässä.

Kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille suunnattu toimintaterapiaryhmä koottiin Oulun kaupungin kotihoidon ja Oulun Seudun Muistiyhdistyksen yhteistyön avulla. Toteutetun toimintaterapiaryhmän taustateorianä käytettiin Schwatrzbergin, Howen & Barnesin (2008) kehittämää toiminnallisen ryhmätyön mallia ja yksittäisen ryhmäkerran rakenne muovautui Linda Finlayn (2001) toimintaterapiaryhmärakenteen mukaan.

Projektituotoisen opinnäytetyöni **tulostavoitteena** oli suunnitella, toteuttaa sekä arvioida kotona asuville ikäihmisille toiminnallinen ryhmä sekä raportoida saadut tulokset kirjallisessa muodossa. Toimintaterapian ryhmä toteutui 8.10- 18.10.2013, yhteensä neljä kokoontumiskertaa. Ryhmä toteutettiin Oulun kaupungissa sijaitsevan palvelukeskuksen tiloissa sekä lähiseudun puutarhalla. Yhden ryhmäkerran kesto oli kaksi ja puoli tuntia.

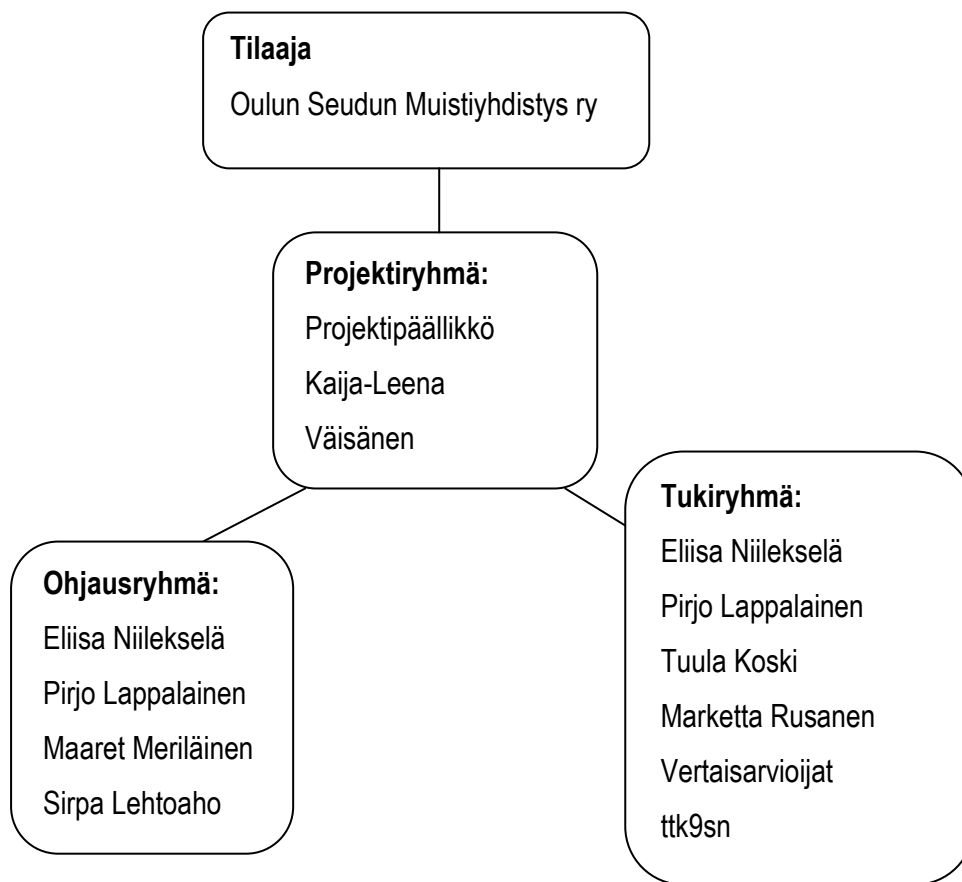
Projektin **lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen osallistuu ryhmään. Toisena lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen osallistuu toimintaan ja sen suunnitteluun ryhmässä. **Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli että ryhmäläinen kiinnostuu ryhmässä tehdyistä toiminnoista niin, että hän osallistuu myös jatkossa vastaavaan järjestettyyn toimintaan. Toisena pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että tietämys puutarhatoimintojen käyttämisestä toimintaterapian menetelmänä lisääntyy.

**Oppimistavoitteenani** projektissa oli saada kokemusta muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta. Tavoitteenani oli myös lisätä omaa projektiosaamista moniammatillisessa työyhteisössä sekä oma ammatillinen kehittyminen.

## 2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 2.1 Projektioorganisaatio

Projektille luodaan oma organisaatio, joka tarkoittaa projektin toteuttamista varten luotua tarkoituksenmukaista organisaatiota (Pelín 2009, 67). Organisaation muoto riippuu projektin luonteesta. (Lööv, 2002, 28.) Toteutetussa projektissa projektioorganisaatio muodostui tilaajasta, projektiryhmästä, ohjausryhmästä ja tukiryhmästä (kts.kuvio 1).



KUVIO 1. Projektioorganisaatio.

Projektin tilaajan tehtäviin kuuluu projektin käynnistäminen ja päättäminen sekä projektin rahoittaminen. Tarvittaessa tilaaja päättää projektin keskeyttämisestä (Pelín 2009, 70). Tässä projektissa tilaajana toimi Oulun Seudun Muistiyhdistys ry. Projektin johtaminen kuuluu projektiryhmän projektipäällikölle, jonka tehtävänä on saavuttaa asetetut tavoitteet projektille asetetuilla resursseilla. Projektipäällikkö on vastuussa projektin suunnitelman laatimisesta sekä tavoitteiden saa-

vuttamisesta. Projektipäällikön tehtäviin kuuluu myös raportointi. (Ruuska 2007, 129; Löow 2002, 31. Projektissa projektipäällikkönä toimi Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttipiskelija Kaija-Leena Väisänen.

Ohjausryhmän tehtävänä on seurata projektin etenemistä sekä tarvittaessa tehdä projektin etenemiseen liittyviä päätöksiä (Ruuska 2007, 137). Projektin ohjausryhmän muodostivat opinnäytetyön ohjaaja toimintaterapian lehtori Eliisa Niilekselä, toimintaterapian tuntiopettaja Pirjo Lappalainen, toimintaterapeutti Maaret Meriläinen Oulun Seudun Muistiyhdistyksestä sekä muistihoitaja Sirpa Lehtoaho Oulun kaupungin kotihoidon palveluista.

Tukiryhmä muodostuu henkilöistä, joiden tehtävät liittyvät esimerkiksi projektin aikana ilmeneviin laatuun liittyviin seikkoihin (Ruuska 2007, 137, 44). Tukiryhmä koostuu ihmisistä, jotka voivat tukea projektityötä, mutta eivät vaikuta suoraan projektin työskentelyyn. Tukiryhmä ei yleensä kooonnu ryhmänä projektin aikana. (Löow 2002, 32.) Tukiryhmän muodostivat ohjaavat opettajat Eliisa Niilekselä ja Pirjo Lappalainen, äidinkielenopettaja Tuula Koski, englanninopettaja Marketta Rusanen sekä vertaisarvioijat ja vuonna 2009 opintonsa aloittaneet toimintaterapian opiskelijat.

## **2.2 Projektin päätehtävät**

Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää, että projektityö on jäsennelty selkeästi. (Löow 2002, 18.) Toteutetun projektin päätehtävät olivat ideointi ja aiheeseen perehtymien, projektin suunnittelu, ryhmän suunnittelu, ryhmäkertojen toteutus sekä projektin arviointi ja päättäminen. Päätehtävät on jaoteltu pienempiin kokonaisuuksiin, jotka on esitetty tarkemmin tehtäväluettelossa (liite 1). Projektin loppuvaiheen nopean aikataulun vuoksi tehtäviä toteutettiin samanaikaisesti.

Ideointi ja aiheeseen perehtyminen alkoi marraskuussa 2012 ja päättyi toukokuussa 2013, jolloin esitin valmistavan seminaarini työn. Tässä vaiheessa aihepiiri käsitteli ympäristön vaikutusta ikäihmisen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun.

Projektin suunnitteluvaihe käynnistyi elokuussa 2013 yhteisellä tapaamisella Oulun Seudun Muistiyhdistyksen toimintaterapeutti Maaret Meriläisen kanssa. Varsinaiseen projektin aiheeseen perehdyin elo-syyskuun aikana. Projektisuunnitelman laadinta käynnistyi syyskuussa 2013 ja samaan aikaan syyskuun lopulla käynnistyi myös ryhmäkertojen suunnitelman laadinta. Laadin projektille kustannusarvion (liite2) ja kirjoitin yhteistyösopimuksen Oulun Seudun Muistiyhdistyksen

kanssa lokakuun 2013 alussa. Projektisuunnitelman esitys tapahtui lokakuun 2013 ensimmäisellä viikolla.

Ryhmän suunnitteluvaiheessa hahmottelin ryhmän kokonaissuunnitelmaa sekä perehdyin puutarhatoimintojen käyttöön toimintaterapian menetelmänä. Suunnitteluvaiheeseen kuului myös yhteydenotto puhelimitse ryhmäläisiin sekä infokirjeen lähettäminen ryhmäläisille (liite 3). Suunnitteluvaiheessa vierailin palvelukeskuksen tiloissa sekä neuvottelin yhteistyötahojen kanssa ryhmän toteutuksesta.

Ryhmän toteutukseen kuului kokonaisryhmäsuunnitelman (liite 4) tarkentaminen vastaamaan ryhmän tavoitteita ja kokoonpanoa sekä materiaalihankintojen tekeminen suunnitelman mukaisesti. Ryhmäkertojen aikana valmistelimme ryhmätilan yhdessä mukana olleen vapaaehtoisaajaajan kanssa sekä ryhmän jälkeen siivosimme tilan. Ryhmän jälkeen keskustelimme vapaaehtoistoimijan kanssa toteutuneesta ryhmäkerrasta sekä seuraavan kerran toiminnoista. Ryhmäkertojen jälkeen kirjoitin päiväkirjaa ryhmän toteutuksesta, onnistumisista sekä muutoksen tarpeista.

Projektin arviointi ja päättäminen alkoi lokakuu- marraskuun 2013 aikana. Ryhmän viimeisellä kokoontumiskerralla ryhmäläisiltä kerättiin kirjallista palautetta (liite 5). Marraskuussa 2013 laadin ja lähetin palautekyselyn kotihoidon työntekijöille (liite 6) sekä ryhmäläisen läheiselle (liite 7). Projektin päättäminen käynnistyi raportin sisällön pohdinnalla marraskuun alussa 2013. Projektin päättämiseen kuului myös palautteen analysointi ja kirjaaminen. Loppuraportti valmistui toukokuussa 2014, jolloin projekti myös päättyi.

### 3 IKÄIHMINEN TOIMINTATERAPIAN ASIAKKAANA

#### 3.1 Ikäihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Ikääntyminen ja siihen liittyvät muutokset, sekä erilaiset sairaudet voivat vaikuttaa epäsuotuisasti ikäihmisen mahdollisuuksiin suoriutua jokapäiväisistä toiminnoista (Pizzi & Smith 2010, 454). Toimintakyvyn heikentyminen voi rajoittaa ikäihmisen osallistumista erilaisiin toimintoihin ja lisätä siten passivoitumista sekä kokemusta yksinäisyydestä. Ikääntymisen elämänvaiheeseen kuuluvat väistämättä myös menetykset, niinpä muuttuvat roolit puolison tai ystävän kuoleman myötä voivat aiheuttaa masennusta ja tyhjyyden tunteita. (Kielhofner 2008, 136- 138.) Toimintaterapiassa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen perusajatuksena on, että ihminen on toiminnallinen yksilö, jolle toiminta on nimenomaan hyvinvoinnin lähtökohtana (Wilcock 2006, 313). Toimintaterapian näkemyksen mukaan terveyteen vaikuttaa mahdollisuus tehdä valintoja sekä hallita jokapäiväistä toimintaa. Terveyden kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa toimintaan liittyvät henkilökohtaiset, henkiset merkitykset sekä tyytyväisyys toimintaan. Kokemukseen terveydestä liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, johon voidaan yhdistää oikeudenmukaisuus sekä mahdollisuus osallistua tasavertaisesti toimintaan. (Townsend & Polatajko 2007,4.)

Ikäihmisen ympäristö muodostuu kulttuurisista, institutionaalisista sekä sosiaalisista ja fyysisistä osatekijöistä (Townsend ym. 2007,4). Fyysinen ympäristö on ikäihmisille tärkeä, sillä tutkimusten mukaan ikäihmisen kokemukseen jokapäiväisestä hyvinvoinnista merkittävä osuus liittyy asumiseen ja asuinympäristöön. Tuttu kotiympäristö on ikäihmiselle merkittävä asia, ja suurin osa ikäihmisistä asuu ja haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. (Ympäristöministeriö 2012, 9-10.) Satu Elon (2006, 122- 131, 143) tutkimuksen mukaan kotona asuvien pohjois-suomalaisen ikäihmisten hyvinvointiin vaikuttaa mahdollisuus liikkua luonnossa sekä tavata siellä tuttuja ihmisiä. Hyvinvointia lisäävät myös luonnonympäristön läheisyys, asuinympäristön vihreys ja kodin ikkunoista avautuvat luontonäkymät. Tutkimuksen mukaan ikäihmisten sosiaalisen ympäristön tärkeimmät elementit ovat avun saamisen mahdollisuus, yhteydenpito omaisiin ja ystävien tuki sekä viihtyisä asuinyhteisö.

Toimintaterapian näkemyksen mukaan ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, miten ikäihminen voi vaikuttaa toimintaan, sen valintaan ja organisointiin sekä toiminnasta suoriutumiseen ja tyytyväisyyden kokemukseen (Townsend ym. 2007,4). Toimintaterapeutin ammattitaitoa on edistää toi-

mintaan sitoutumista parantamalla, muuttamalla tai mukauttamalla toimintaan vaikuttavia tekijöitä (Pizzi ym. 2010, 454). Ryhmämuotoisen toimintaterapian avulla voidaan edistää ikäihmisen terveyttä ja hyvinvointia mahdollistamalla ikäihmisten osallistumisen ryhmän toimintaan muovaamalla toimintaa ja olosuhteita niin, että ikäihminen voi suoriutua toiminnasta parhaalla mahdollisella tavalla (Mitcham, Burik & Wicks 2005, 380).

### **3.2 Muistitoimintojen vaikeudet**

Eriasteisista muistioireista kokee kärsivänsä 20–55 % ikäihmisistä. Osalla heistä voidaan todeta muistitestiä avulla muistihäiriö, mutta on arvioitu, että vain kolmasosalla on jokin etenevä muistisairaus. Muistisairaudet liittyvät korkeaan ikään, sillä 85 vuotta täyttäneillä on 15 kertaa enemmän todettuja muistisairauksia kuin 60 vuotta täyttäneillä. (Viramo & Sulkava 2010, 28–29.)

Muistisairaudella tarkoitetaan muistin ja muiden tiedonkäsittelyn toimintoihin liittyvää heikkene- mistä, mikä näkyy kielellisten toimintojen, näönvaraisen hahmottamisen sekä toiminnanohjauksen heikentymisenä. Ei-etenevät muistisairaudet syntyvät esimerkiksi aivovamman tai aivoverenkiertohäiriön seurauksena. Etenevän muistisairauden taustalla on jokin rappeuttava aivosairaus, joka johtaa lopulta dementiaan. Yleisimpiä rappeuttavia aivosairauksia ovat Alzheimerin tauti, erilaiset aivoverenkiertoon liittyvät sairaudet sekä Lewyn kappale -tauti. (Koivisto 2004, 45; Erkinjuntti, Rinne & Soininen 2010, 19.)

Kotona asuvan muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen kuntoutuksessa ja hoidossa on tärkeää kunnioittaa henkilön autonomiaa sekä tunnistaa ja tiedostaa arvokas elämänsä historia. Kunnioittava suhtautuminen ikäihmisen omaan päätöksentekokykyyn on myös tärkeä lähtökohta kuntoutuksessa. (Eloniemi- Sulkava, Juva, & Mäkelä 2010, 505- 506.) Toimintaterapiassa kuntoutuksen tavoitteena on vähentää tiedonkäsittelyn vaikeuksista johtuvia ongelmia arjen toiminnoissa sekä muovata ympäristöä siten, että se mahdollistaa sairastuneen itsenäisen toiminnan. Toimintaterapian tavoitteena on myös lisätä läheisten mahdollisuuksia edesauttaa sairastuneen osallistumista arjen toimintoihin. (Schaber 2011, 225.)

### 3.3 Toimintaterapiaryhmä ikäihmisen hyvinvoinnin edistäjänä

Ryhmätoimintoja voidaan pitää suomalaisen kuntoutuksen keskeisenä menetelmänä ja niiden avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisen tekemisen kautta ryhmä toimii parhaimmillaan vertaistuen, ilon sekä onnistumisen kokemusten lähteenä. (Pikkarainen 2013, 52, viitattu 26.3.2014.) Muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen sosiaalisissa suhteissa tapahtuu usein kaventumista samalla kun kokemus yksinäisyydestä lisääntyy. Geriatrisen kuntoutuksen kehittämis- ja tutkimushankkeen yhteydessä kehitetyn Ystäväpiiri -toiminnan kokemusten myötä on ryhmään osallistumisesta todettu olevan hyötyä sekä muistitoimintojen ylläpitämiseen että yksinäisyyden lievittämiseen. (Rytty 2012, 117.) Nilssonin ja Nygårdin (2003, 111–112) tutkimuksen mukaan toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset kokivat saaneensa vertaistukea elämäntilanteeseensa muilta ryhmäläisiltä sekä uuden näkökulman omaan toiminnalliseen suoriutumiskykyynsä. Yhdysvalloissa toteutetussa pitkäkestoisessa tutkimuksessa ikäihmisten nähtiin hyötynneen toimintaterapiaryhmään osallistumisesta merkittävästi, mikä näkyi osallistujien fyysisen ja sosiaalisen suoriutumisen kohentumisena sekä elämänilon lisääntymisenä (ks. Jackson, Carlson, Mandel, Zemke & Clark 1998, 330–331).

Toimintaterapiassa ryhmiä voidaan hyödyntää terapeuttisessa tarkoituksessa monessa eri tilanteessa (Finlay 2001, 7). Keskeistä on asiakkaan ja terapeutin välinen yhteistoiminta, joka toteutuu, kun käytetään asiakkaan kannalta tarkoituksenmukaista ja merkityksellistä toimintaa. (Harra 2011, 166). Ikäihmisten kokemukset ryhmistä voivat olla erilaisia kuin mitä osataan ennakkoon odottaa. Ryhmätoimintoja suunniteltaessa tulisi selvittää, mitä ryhmä osallistujille merkitsee, minkälaisia aikaisempia kokemuksia heillä on ryhmistä ja minkälaisia odotuksia heillä mahdollisesti on ryhmän toiminnasta. (Pikkarainen 2013, 53.) Ryhmään osallistuminen tulisi aina olla ikäihmisen yksilöllisistä tarpeista lähtevää. Ryhmän suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota ryhmän rakenteeseen ja kokoon, sillä liian suuri tai toimintakyvyltään hyvin erilaisista ihmisistä koostuva ryhmä voi aiheuttaa jäsenissä turhautumista tai muodostua liian yksiulotteiseksi. (Pool 2008, 445.)

Toimintaterapiassa ryhmät voidaan jaotella sen mukaan, perustuvatko ne ensisijaisesti toiminnallisuuteen vai tuen antamiseen. Toiminnallisten ryhmien tavoitteena on ensisijaisesti taitojen kehittäminen sekä sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden kokeminen. (Finlay 2001, 4 -9.) Lähestymistapana toimintaterapian ryhmäinterventiossa voidaan käyttää Schwartzbergin, Howen & Barnesin **toiminnallisen ryhmätyön mallia**. Malli soveltuu käytettäväksi ikääntyvien asiakkaiden toiminta-

terapiaryhmässä, jossa tavoitteena on ylläpitää asiakkaalle merkityksellisiä toiminnallisia rooleja sekä ennaltaehkäistä taitojen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen heikkenemistä. (Schwartzberg ym. 2008, 102–103.)

Toiminnallisen ryhmätyön malli perustuu viiteen tutkimusalueeseen, joita ovat ryhmädynamiikka, vaikuttavuus, tarvehierarkia, tarkoituksenmukainen toiminta ja mukauttaminen. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän jäsenten välisiä vuorovaikutussuhteita, joilla on vaikutusta ryhmän toimintaan. Vaikuttavuudella tarkoitetaan yksilön sisäsyntyistä motivaatiota toimintansa taustalla. Tarvehierarkialla puolestaan tarkoitetaan sitä, että ihmisen tarpeet määräytyvät hierarkkisesti, jolloin aikaisempien tarpeiden täytyttyä ihmiselle syntyy motivaatio täyttää seuraavan tason tarpeet. Mallin mukaan tarkoituksenmukaisen ja merkityksellisen toiminnan avulla voidaan ohjata käyttäytymistä kohti tavoiteltua päämäärää. Paras mahdollinen lopputulos voidaan saavuttaa toiminnan mukauttamisen avulla. (Schwartzberg ym. 2008, 84–87.)

Toiminnallisen ryhmätyön mallin oletusten mukaan ihminen on biopsykososiaalinen kokonaisuus. Ihminen on luonnostaan kiinnostunut toiminnasta ja siihen häntä motivoi kokemus pätevyydestä. Ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään joko sanallisen tai ei-sanallisen viestinnän kautta ja nämä sosiaaliset tarpeet tulevat täytetyksi ryhmässä. Ainutlaatuisen yksilön tunteet ja toiminta ovat yhdenmukaisia ja kasvu ja muutos kuuluvat väistämättä jokaisen yksilön elämään. Ryhmä voi vaikuttaa yksilöön voimakkaasti muovaamalla identiteettiä ja asema ryhmässä vaikuttaa kokemukseen turvallisuudesta sekä itsetuntoon, niinpä yksittäinen ryhmän jäsen voi kokea jäsennytyensä liian vastuullisena tai toisaalta hyvin merkityksellisenä. (Schwartzberg ym. 2008, 88.)

Schwartzberg ym. (2008, 92- 93) mukaan ryhmässä käytettävän toiminnan tulee olla tarkoituksenmukaista, itseohjautuvaa, spontaania ("tässä ja nyt" tapahtuvaa) sekä ryhmäkeskeistä. **Tarkoituksenmukaisen toiminnan** kautta voidaan saavuttaa ryhmälle ja yksittäiselle ryhmäläiselle kannalta asetetut tavoitteet. Toiminnan tulee vastata ryhmäläisten taitoja ja tarpeita. Tarkoituksenmukaista toimintaa tukee myös ryhmän toteutusympäristö. **Itseohjautuvuudella** tarkoitetaan yksittäisen ryhmäläisen osallistumista ryhmään sekä myös itse prosessiin omasta vapaasta tahdostaan.

**Spontaani, "tässä ja nyt" tapahtuva toiminta** on olennainen osa toiminnallista ryhmää. Ryhmä tarjoaa turvallisen ja tukea antavan paikan oppia taitoja, jotka voivat edistää hyvinvointia tai lisätä toiminnallista suoriutumista. Meneillään olevassa hetkessä tapahtuva toiminta edesauttaa ryhmä-



läisen kykyä esimerkiksi tehdä päätöksiä, harkita asioita sekä ilmaista omia mielipiteitään. **Ryhmäkeskeinen toiminta** on toiminnallisen ryhmän erityispiirre. Ryhmän ohjaajan tehtävä on luoda ryhmään sellainen ilmapiiri, joka rohkaisee ryhmäläisiä toimimaan yhteisymmärryksessä itsenäisesti. Vuorovaikutus ryhmäläisten ja ohjaajan välillä mahdollistaa ryhmäläisten maksimaalisen osallistumisen ryhmän toimintaan. Ryhmäkeskeisen toiminnan kautta ryhmäläiset sitoutuvat ryhmään täysin ja tällöin voidaan saavuttaa myös tunne yksilön ja ryhmän identiteetistä. (Schwartzberg ym. 2008, 94 -95.)

## 4 PUUTARHATOIMINNAT TOIMINTATERAPIAN MENETELMÄNÄ

Puutarhaympäristöön, puutarhaviljelyyn ja kasvien hoitamiseen on lähes aina liitetty myönteisiä arvoja ja merkityksiä. (Lindén 2010, 11.) Antiikin Kreikassa jo noin 400 vuotta ennen ajanlaskumme alkua lääkäri Hippokrates väitti, että ilmasto ja luonto vaikuttavat terveyteen ja määräsi potilailleen hoidoksi kävelyä puutarhassa ja metsäpoluilla (Grahn 2010, 50–51). 1700-luvulla Suomessa puutarhaviljelystä saatavan aineellisen hyödyn lisäksi puutarhat alettiin huomioida myös kauneuden sekä puutarhassa askartelun tuottaman virkistykseen näkökulmasta. Kaupunkien kasvaessa nähtiin tarpeelliseksi rakentaa puistoja, joiden luonnonelämysten ja puutarhakauneuden kokemisen ajateltiin sivistävän kansalaisia sekä lievittävän kaupunkielämän mukanaan tuomia ongelmia. (Lindén 2010, 11–13.)

Luonnon ja sen parissa työskentelyn tervehdyttävään, mieltä kohottavaan vaikutukseen uskottiin 1800 ja 1900 -lukujen vaihteessa vankasti. Puutarhaympäristössä ja puutarhassa työskentelyhoidon ja kuntoutuksen menetelmänä saivat kuitenkin alkunsa jo aikaisemmin, kun 1700-luvun lopussa yhdysvaltalainen tohtori Rush toi ensimmäistä kertaa julki puutarhatöiden parantavan vaikutuksen mielisairaisiin. Suomessa Lapinlahden sairaalan valmistumisen myötä 1841 puutarhan ja puutarhatyön terapeuttinen käyttö mielen sairauksista kärsivien potilaiden kuntoutuksessa oli tunnustettu hoitokeino. (Lindén 2010, 11–13.)

Puutarhanhoitoa voidaan kuvata vuorovaikutussuhteena ihmisen ja kasvimaailman välillä. Vuorovaikutus voi ilmetä aktiivisena toimimisena kasvien parissa tai valmistamalla käsin kasvimateriaaleista erilaisia tuotteita. Puutarhatoimintaan voidaan liittää myös passiivinen osallistuminen, kuten metsässä kävely ja puiden ihailu, kukka-asetelman katseleminen tai vain maisemasta nauttiminen. (Velde 1999, 87.) Toimintaterapiassa puutarhatoiminta liitetäänkin usein luoviin toimintoihin, joissa toiminnan terapeuttinen käyttö mahdollistaa asiakkaan mielikuvituksen käyttämisen konkreettisen lopputuloksen aikaansaamiseksi. Sairauden tai toimintakyvyn alenemisen vuoksi kyky luoviin ratkaisuihin usein vähenee, ja sen vuoksi luovien toimintojen terapeuttinen käyttö erilaisissa toimintaterapian interventioissa on perusteltua. (Creek 2008, 333- 335.)

Ruotsalainen biologi ja maisema-arkkitehti Patrik Grahn on kehittänyt työryhmänsä kanssa puutarhaan ja merkitykselliseen toimintaan pohjautuvan terapeuttisen lähestymistavan. Tästä Alnarp-metodista on saatu hyviä kokemuksia erityisesti uupumusoireisten asiakkaiden kuntoutuksessa.

Menetelmässä hyödynnetään ulkoympäristön, sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä toiminnan ja ryhmän kuntouttavaa yhteisvaikutusta ja se nojautuu vahvasti toimintaterapian malleihin ja viitekehyksiin. (Ks. Grahn & Ottosson 2010, 142, 168.)

Puutarhaan eri tavoin liittyvien toimintojen hyödyntämisestä toimintaterapian menetelmänä on julkaistu useita tutkimuksia. Englantilaiset Hewitt, Watts, Hussey, Power & Williams (2013, 355–361) kirjoittavat tutkimuksessaan, että muistihäiriöistä kärsivien henkilöiden osallistuminen merkityksellisenä koettuun puutarhassa tapahtuvaan toimintaan ylläpiti tai lisäsi osallistujien kokemusta hyvinvoinnista. Osallistujat nauttivat osallistuessaan toimintaan, joka oli suunniteltu yksilöllisen toimintakyvyn mukaan heille sopivaksi. Japanilaisten ikäihmisten toimintaterapiaryhmästä saatujen kokemusten mukaan puutarhassa tehdyt toiminnot rohkaisivat dementiaa sairastavia ikäihmisiä osallistumaan fyysisiin toimintoihin. Ryhmään osallistuneiden ikäihmisten kognitiivisia toimintoja arvioitiin Mini Mental State -testillä ennen ryhmäinterventiota sekä sen jälkeen. Arvioinnin tulosten mukaan osallistujien tiedonkäsittelyyn liittyvissä toiminnoissa tapahtui positiivisia muutoksia. Ryhmäläisten kommunikaatiossa, tunteiden ilmaisussa, ilmeikkyydessä, spontaanissa käytöksessä sekä aktiivisuudessa pystyttiin myös havaitsemaan edistystä. (Yasukawa 2009, 431 – 444, viitattu 25.2.2014.)

Puutarhassa työskentely voi myös edistää terveyttä ja hyvinvointia antamalla tunteen kuulumisesta sosiaaliseen yhteisöön. Diamant & Waterhouse (2010, 84- 88) havainnoivat puutarhassa tapahtunutta työpajatyöskentelyä ja havaitsivat vuorovaikutusta yksilön, ympäristön ja toiminnan välillä. Puutarhaan liittyvissä toiminnoissa ympäristöllä itsessään oli suuri vaikutus tämän vuorovaikutussuhteen laatuun. Tässä tutkimuksessa tutkijat yhdistävät erityisesti sosiaalisen kanssakäymisen kautta saadun kokemuksen ryhmään kuulumisesta. Tutkijoiden mukaan yhteenkuulumisen tunne voi vähentää niitä rajoitteita, jotka syystä tai toisesta estävät ihmistä osallistumasta erilaisiin toimintoihin.

York & Wiseman (2012, 81–83) ovat tutkineet puutarhanhoitoa toimintaterapian menetelmänä kirjallisuuskatsauksen avulla. Heidän tutkimuksestaan käy ilmi, että ulkona oleminen lisäsi toimintaterapian ryhmämuotoiseen kuntoutukseen osallistujien hyvinvointia tarjoamalla rauhoittavan, neutraalin paikan jossa osallistujat kokivat konkreettista yhteenkuuluvuutta. Fyysiset toiminnot lisäsivät terveyttä ja kohottivat kuntoa, mikä vaikutti positiivisesti myös psyykkiseen terveyteen. Lisäksi viherympäristö ja puutarhatoiminnot vaikuttivat positiivisesti kokemukseen omasta itsestä lisäämällä pystyvyyden tunnetta ja kokemusta hoivaamisesta sekä auttoivat taitojen uudelleenop-

pimisessa ja ylläpitämään jo olemassa olevia taitoja. Puutarhatoiminta koettiin myös itselle tyydyttävänä ja merkityksellisenä. Samankaltaisia positiivisia tuloksia on saatu ruotsalaisten kuntoutuji-en parissa toteutetussa tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan erilaisista neurologisista häiriöistä kärsivät kuntoutujat hyötyivät puutarhassa tehdyistä toiminnoista, mikä näkyi toiminnallisuuden ja toimintakyvyn kohentumisena. Puutarhassa toimiessaan kuntoutujat kokivat iloa ja tunsivat olevansa luovia sekä hyödyllisiä. (Jonasson, Marklund & Hilding 2007, 267–271.)

## 5 TOIMINTATERAPIARYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 5.1 Toimintaterapiaryhmän kokonaissuunnitelma

Kotona asuville ikäihmisille suunnatun ryhmän kokoaminen tapahtui Oulun Seudun Muistiyhdistyksen toimintaterapeutti Maaret Meriläisen ja Oulun kaupungin kotihoidon muistihoitaja Sirpa Lehtoahon avulla. Kotihoidon muistihoitajan kautta sain yhteystiedot viidelle kotona asuvalle henkilölle, jotka muistihoitajan arvioin mukaan voisivat hyötyä ryhmään osallistumisesta. Toimintaterapiaryhmän toteutusajankohdaksi sovittiin yhteistyökumppanin kanssa 8.10.- 18.10.2013. Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että ryhmä toteutetaan suljettuna ryhmänä. Suljetussa ryhmässä toiminnot voidaan suunnitella ryhmäläisten tarpeita vastaavaksi sekä tukea myös sosiaalisten suhteiden kehittymistä. (Byers- Connon & Hoff 1998, 139.)

Ryhmä koko oli suunnitteluvaiheessa viisi ryhmäläistä, mikä on optimaalinen koko yhdelle ryhmänohjaajalle. (Byers-Connon ym. 1998, 139.) Tässä vaiheessa oli vielä epäselvää, onko ryhmässä mukana vapaaehtoisena työntekijänä toimiva henkilö. Terapeuttisessa ryhmässä on tärkeää, että toimintaterapeutti voi muodostaa vuorovaikutussuhteen ryhmäläisiin ja että hän voi käyttää tietoisesti omaa minää tässä suhteessa. Minän tietoinen käyttö edellyttää terapeutilta henkistä kypsyyttä, sekä kykyä arvioida omia tarpeitaan ja tapojaan muodostaa vuorovaikutussuhteita. Terapeutin tulee pystyä myös käsittelemään erilaisten vuorovaikutustilanteiden vaikutus itseensä. Henkilökohtaisten piirteiden hyödyntäminen mahdollistaa terapeuttisen suhteen muodostumisen. (Hagedorn 2000, 61.)

Suunnitteluvaiheessa ryhmäläisten toimintakyvystä saatu tieto ohjasi ryhmäsuunnitelman tekemistä. Huomioon tuli ottaa ryhmäläisten liikuntarajoitteet sekä aistitoimintojen rajoitteet. Kaikilla ryhmään tulevista oli joko muistin vaikeuksia tai jo diagnosoitu muistisairaus, osa heistä oli kotihoidon asiakkaita. Suunnitellussa ryhmässä oli sekä miehiä että naisia. Ryhmässä oli sekä yhdistäviä että erottavia tekijöitä, mikä voi lisätä ryhmässä erilaisten näkökulmien kautta tapahtuvaa ongelmien ratkaisemista (Finlay 2001, 127–128).

Suunnitteluvaiheessa lähestyin ryhmästä mahdollisesti kiinnostuneita osallistujia puhelimitse. Keskustelussa kerroin ryhmän tavoitteista ja teemasta sekä tiedustelin halukkuutta osallistua ryhmään. Ennen ryhmän alkua tehtävä haastattelu voi tuoda ilmi mahdollisten ryhmäläisten ta-

voitteita sekä tuottaa yleistä informaatiota ryhmän jäsenistä (Schwarzberg ym. 2008, 107). Yhteydenoton jälkeen lähetin ryhmäläisille henkilökohtaisen kirjeen, jossa kerrottiin tarkemmin ryhmän teemasta sekä kokoontumisajat (liite 3). Ryhmäläisten toimintakyvyn arviointia tein ennen ryhmän alkua puhelin keskusteluissa kotihoidon muistihoitajalta ja ryhmäläisiltä itseltään saadun tiedon, sekä ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen tekemieni havaintojen perusteella. Arvioinnin kautta saatava tieto ohjaa terapiaprosessia ja varmistaa ryhmäläisen kannalta mielekkäiden sekä toimintakyvyn kannalta sopivien toimintojen käytön (Hagedorn 2000, 139- 140).

Kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten toimintaterapiaryhmän suunnittelua ohjasi Schwartzbergin, Howen & Barnesin (2008) toiminnallinen ryhmätyön malli. Finlayn (2001, 140 -141) mukaan ryhmän suunnittelu, toimintojen analyysi sekä hyvä organisointi ja ryhmän ohjaaminen tehokkaasti vaikuttavat ryhmän terapeutisuuteen. Suunnittelua ohjasi myös puutarhaan liittyvien toimintojen käyttö toiminnallisen ryhmän menetelmänä. Puutarhatoiminnot valittiin toiminnallisen ryhmän teemaksi, koska yhteistyökumppanin yhtenä toiminnan tavoitteina on muistin vaikeuksista kärsivien asiakkaiden toiminnallisuuden ylläpitäminen ja erilaiset puutarhaan ja luontoon liittyvät toiminnot ovat monille ikäihmisille merkityksellisiä. Lukuisat tutkimukset puutarhan ja viherympäristön hyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta tukevat myös puutarhatoimintojen käyttöä toimintaterapian menetelmänä. (ks. mm. York ym. 2012, 76–84; Hewitt ym. 2013, 355–361.)

Suunnitteluvaiheessa toimintaterapiaryhmän **kokonaistavoitteeksi** muodostui muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen osallistuminen itselleen merkitykselliseen toimintaan toiminnallisessa ryhmässä. Tavoitteina oli myös, että ryhmäläinen on vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa ja että hän rohkaistuu kokeilemaan ryhmässä käytettäviä puutarhatoimintoja saaden toiminnasta onnistumisen kokemuksia. Käytettäessä ryhmätoimintojen viitekehystä terapeutille tärkeät näkökulmat yksilön suhteen ovat kommunikaatio ja sosiaaliset taidot. Toiminta mahdollistaa näiden taitojen käyttämisen tai oppimisen. Toiminnan ja ympäristön muovaaminen asiakkaan tarpeita vastaavaksi, eli toiminnan adaptaatio, on yksi toimintaterapian ydinprosesseista. Toiminnan analyysin ja adaptaation kautta toimintaterapeutti mahdollistaa toiminnan terapeutisuuden. (Hagedorn 2000, 14, 62 -63.)

Suunnitteluvaiheessa ryhmän kokoontumispaikaksi valikoitui palvelukeskus. Kokoontumispaikan valinta tapahtui yhdessä yhteistyökumppanin sekä kotihoidon esimiehen kanssa. Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että ryhmäläisillä on mahdollisuus kulkea taksilla palvelukeskukseen ryhmän kokoontumispäivinä. Sovin paikallisen liikenteenharjoittajan kanssa ryhmäläisten hakemises-

ta sekä viemisestä kotiin ryhmän kokoontumispäivinä. Palvelukeskuksessa ryhmän kokoontumistila oli yhteinen aulatila, jossa oli pöytä ja tuolit, keittiönurkkaus sekä sohvaryhmä. Kokoontumistilan ympärillä oli vuorohoidossa olevien palvelukeskuksen asiakkaiden huoneita. Tila oli palvelukeskuksen asukkaiden käytössä aamuisin kahvitilana, mutta ryhmäkertojen kokoontumisten aikana tila oli rauhoitettu ryhmän käyttöön. Ryhmätila sijaitsi rakennuksen rauhallisella puolella, näkymät ikkunoista olivat joelle päin. Suunnittelin, että ryhmän kokoontumisen ajaksi tuolit järjestettiin pöydän ympärille niin, että jokaiselle osallistujalle oli oma paikka sekä tilaa toimia pöydän ääressä. Liikkuminen ulkona oli esteetöntä siten, että autolla oli mahdollista ajaa rakennuksen pääovelle ja pääovelta oli sisätiloissa esteetön kulku ryhmätilaan.

## 5.2 Toimintaterapiaryhmän laatukriteerit

Laatukriteereillä tarkoitetaan laadun määrittämiseksi valittuja ominaisuuksia. Laadukkaalla tuotteella tarkoitetaan käyttäjän näkökulmasta sitä, että se vastaa käyttäjän tarpeisiin sekä täyttää käyttäjän odotukset mahdollisimman hyvin. Laadukkaan tuotteen avulla myös tuottaja saa positiivista palautetta ja muutoksen tarve jää vähäiseksi. (Jämsä & Manninen 2000, 127 -128). Laatukriteerit toimivat laadun indikaattoreina ja auttavat seuraamaan tavoitteen toteutumista. Laatukriteerien tulisi olla selkeästi ilmaistuja siten, että ne voivat toimia seurannan ja arvioinnin perustana. (Idänpään-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 12–14.) Valitsin projektin tuloksena syntyvän tuotteen, eli toimintaterapiaryhmän laadun määrittämiseksi ominaisuudet, joi-  
ta olivat **asiakaslähtöisyys, osallistuminen ja turvallisuus**.

**Asiakaslähtöisyys** laatukriteerinä tarkoittaa sitä, että toimintaterapian lähtökohta on asiakkaan arvojen ja päätöksenteon kunnioittaminen sekä valintojen mukaisen toiminnan edistäminen. Toimintaterapiassa asiakas on aktiivinen oman elämänsä asiantuntija ja toimintaterapeutti oman alansa asiantuntija. (Launiainen & Lintula 2003, 8, 17.) Asiakkaan ja terapeutin välisen yhteistyösuhteen tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaalle merkityksellisen toiminnan kautta yksilön tai sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin liittyviä tavoitteita. Vuorovaikutteisessa asiakassuhteessa toimintaterapeutti käyttää ammattitaitoaan edistääkseen asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia tarkoituksenmukaisen toiminnan kautta. (Townsend 2007, 109–110.) Asiakaslähtöisyyden varmistaminen tapahtuu ottamalla huomioon kohderyhmän jäsenten henkilökohtaiset toiminnalliset tarpeet ja voimavarat, sekä varmistamalla ryhmän toiminnan aikana saadun palautteen avulla ryhmän tavoitteiden toteutuminen. Lisäksi asiakaslähtöisyyttä varmistetaan toimimalla projektin yhteistyötahon toimintaperiaatteiden ja ohjeiden mukaisesti.

**Osallistuminen** muotoutui laadun kriteeriksi, koska osallistuminen vaikuttaa yksilön kokemukseen terveydestä ja hyvinvoinnista. Osallistuminen voidaan määritellä jokapäiväisenä osallisuutena arkisiin muodollisiin tai vapaamuotoisiin toimintoihin. Erilaisten elämäntilanteiden myötä mahdollisuudet osallistua voivat kaventua ja siten aiheuttaa ongelmia yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kokemiseen. (Arnold & Rybski 2010, 148.) Käytettävän ryhmätyön mallin mukaisesti ryhmä mahdollistaa itseohjautuvuuden kehittymistä ja tarjoaa valinnan mahdollisuuksia. Tehtävien toimintojen myötä osallistuminen mahdollistuu. (ks. Schwartzberg ym.2008, 137.) Projektin aikana toteutettavan toiminnallisen ryhmän jäsenten osallistumista varmistetaan perehtymällä toimintaterapian ryhmätyön malliin huolellisesti ja käyttämällä teoretietoon perustuvaa ryhmän ohjaamisen tapaa. Lisäksi toiminnan analyysin ja adaptaation avulla mahdollistetaan kaikkien ryhmän jäsenten osallistuminen.

Valitsin **turvallisuuden** laatukriteeriksi, koska projektin aikana toteutettavan ryhmän toiminnallinen luonne asettaa vaatimuksia, joita tulee ottaa huomioon ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Kohderyhmän tarpeet tulee ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa ja pyrkiä minimoimaan mahdolliset turvallisuutta uhkaavat tekijät. Ryhmäkertojen aikana käytettävien materiaalien ja työkalujen turvalliseen käsittelemiseen ja säilyttämiseen kiinnitetään huomiota. Ympäristön esteettömyys ja tarkoituksenmukaisuus varmistetaan ennen jokaisen ryhmäkerran alkua. (Hagedorn 2000, 280- 281.) Turvallisuudella tarkoitetaan myös ryhmän emotionaalista turvallisuuden tunnetta, jonka syntyyn vaikuttaa erityisesti fyysisen ympäristön antama tunne yksityisyydestä (Finlay 2001, 109). Ulkona tai sisällä tapahtuvien puutarhatoimintojen osalta tämä voidaan toteuttaa luomalla luottamuksen ilmapiiriä ohjaajan ja ryhmäläisen vuorovaikutuksen kautta ja huolehtimalla ryhmän yksityisyydestä siten, että toiminta voi toteutua ilman ulkopuolisia keskeytyksiä. Toimintaterapeuttiselle ryhmälle ominaisen ryhmäkerran rakenteen käyttäminen jokaisella ryhmäkerralla sekä toiminnasta kertominen selkeästi lisäävät myös ryhmän turvallisuutta (Ks. Finlay 2001, 104).

Laatukriteerien toteutumista arvioin jokaisen ryhmäkerran jälkeen kysymällä ryhmäläisiltä ja vapaaehtoistyöntekijältä suullista palautetta sekä refleктоimalla ja kirjaamalla ryhmäkerran kokemukset. Ryhmäläiset antoivat myös kirjallista palautetta viimeisellä ryhmäkerralla. Lisäksi pyysin ja sain kirjallista palautetta kotihoidon työntekijöiltä ja ryhmäläisen läheiseltä ryhmäntapaamisten loppumisen jälkeen.



### 5.3 Ryhmäkertojen suunnittelu, toteutus ja arviointi

Suunnittelin ryhmän toteutuvaksi 8.10, 11.10, 15.10 sekä 18.10.2013, toteutuspäivät olivat tiistai ja perjantai. Tiivis toteutus oli mielekästä opintojeni etenemisen sekä ryhmän teeman toteutuksen kannalta. Yksittäinen ryhmäkerta oli kestoaltaan kaksi ja puoli tuntia ja ryhmäkerta toteutui klo 10.00- 12.30 välisenä aikana. Ryhmän toteutus aamupäivän aikana perustui ikäihmisen päivärhythmiin, sillä usein he ovat virkeimpiä juuri tähän aikaan päivästä. Ryhmän toiminnallisen luonteen ja teeman vuoksi on hyvä, että on aikaa toteuttaa toiminta sekä antaa ryhmäläisille aikaa keskusteluun ja vuorovaikutukseen (Finlay 2001, 129–130). Varasin tilan valmisteluun ja siivoukseen yhteensä tunnin ja ajomatkoihin yhteensä kaksi tuntia. Lisäksi ryhmäkerran purkuun oli varattu aikaa puoli tuntia ja seuraavan ryhmäkerran suunnitteluun kaksi tuntia yhtä ryhmäkertaa kohti. Yhteistyökumppanin kanssa oli sovittu, että hankin materiaalit itse ja toimitan kuitit hankinnoista yhteistyökumppanille.

Ryhmän aloitettua toimintansa muokkasin arviointini perusteella ryhmäsuunnitelmaa ensimmäisen kerran jälkeen vastaamaan ryhmän kokoonpanoa, toimintakykyä sekä vallitsevia ympäristöolosuhteita. Toimintaterapiaryhmälle on ominaista juuri ryhmän toiminnan aikana toteutettava arviointi, jonka perusteella ryhmätapaamisten sisältö suunnitellaan yksilöllisesti (Craig & Finlay 2010, 259). Ryhmäkertojen sisällöt on esitetty päivitetystä ryhmän kokonaissuunnitelmassa (liite 4).

Ryhmän olemassaoloa ohjaa ryhmäprosessi. Ryhmäprosessin vaiheet ovat toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan muotoutumisvaihe, kehitysvaihe ja päättämisvaihe. Ohjaajan rooli vaihtelee ryhmäprosessin vaiheen mukaan (ks. Schwarzberg 2008, 137, 179, 218). Arviointini mukaan ryhmäprosessissa oli nähtävissä muotoutumisvaihe sekä piirteitä kehitysvaiheesta sekä päättämisvaiheesta. Olen kuvannut toteutunutta ryhmäinterventiota ryhmäprosessin vaiheiden mukaan. Ryhmäläisten antama suullinen palaute ryhmäkertoista on erotettu muusta tekstistä lainausmerkeillä sekä kirjoitettu *kursiivilla*.

Yksittäisen ryhmäkerran suunnitelma pohjautui Linda Finlayn toimintaterapiaryhmän ryhmäkerran rakenteeseen. Ryhmäkerran struktuuri muodostuu kuudesta eri vaiheesta, joiden kesto ja sisältö voi vaihdella ryhmän tavoitteiden ja vaiheen mukaisesti. Ryhmäkerran osiot ovat orientaatio, esittely, virittäytyminen, toimintavaihe, jakamisvaihe sekä ohjaajan jälkiryhä. (Finlay 2001, 104.) Muokkasin ryhmäkerran rakennetta siten, että orientaatio ja esittelyvaihe liittyivät ensimmäisen

ryhmäkerran jälkeen kahvitteluhetkeen. **Orientaatiovaihe** sisälsi ryhmäläisten vastaanottamisen palvelukeskuksen pääovella, päällysvaatteiden riisumisen sekä yhteisen kahvittelun ryhmäkerran aluksi. Kahvittelun aikana ryhmäläiset keskustelevat vapaamuotoisesti kuulumisia. Ensimmäisen ryhmäkerran **esittelyvaiheessa** esittelin itseni sekä kerroin ryhmän toiminnasta ja säännöistä, toimintaterapiasta sekä opinnäytetyön tekemisestä. Esittelyvaiheen toimintana käytimme villalankakerän pyörittämistä pöydän yli niin, että lankakerän saadessa jokainen kertoi vuorollaan oman nimensä. Kolmella muulla kerralla esittelyvaiheessa kysyin ryhmäläisiltä vuorollaan kuulumisia ja tunnelmia kahvittelun aikana. Suunnittelin, että **virittäytymisvaiheessa** toimintoina käytetään jumppaa, laulamista, aistien herättelyä sekä automatkalla maiseman ja syksyn värien katselua sekä niistä keskustelemista. Finlayn (2001, 105) mukaan virittäytymisvaiheen tarkoituksena on rentouttaa ilmapiiriä ja ryhmäläisiä sekä herätellä ryhmäläisiä toimintaan.

**Toimintavaiheessa** toiminta liittyi teeman mukaisesti eri muodoissa puutarhaan. Toimintavaihe voidaan nähdä ryhmäkerran tärkeimpänä osiona, sillä valitut toiminnot ilmentävät ryhmän tavoitteita (Finlay 2001, 104). Toimintavaiheeseen kuuluu myös keskustelu toiminnasta ja sen herättämisestä tuntemuksista. Alustavassa ryhmäsuunnitelmassa suunnittelin retken toteutettavaksi vasta kolmannella kerralla, koska arviointini mukaan ryhmäprosessi olisi silloin siinä vaiheessa, että retki on mahdollinen eikä aiheuta stressiä ryhmäläisille ja ohjaajille (ks. Schwartzberg ym. 2008, 20). Ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen tekemäni arvioinnin mukaan ryhmässä vallitsi kuitenkin turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Säätilanteen tarkastelun myötä retkipäivää oli syytä siirtää aikaisemmaksi, jotta retki puutarhalle onnistuisi ja olisi osallistujille miellyttävä.

**Jakamisvaihe** on tärkeä vaihe ryhmässä. Jakamisvaiheessa voidaan käyttää myös pienimuotoista toimintaa osoittamaan ryhmän päättymistä tai auttamaan ryhmäläisiä rentoutumaan toiminnan jälkeen (Finlay 2001, 105). Suunnittelin, että ryhmän jakamisvaiheessa jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus sanoa mielipiteensä ryhmäkerran kulusta ja toteutuksesta. Lisäksi suunnittelin, että kolmannella sekä viimeisellä ryhmäkerralla ryhmäläiset rentoutuvat kuuntelemalla luontoaiheisen musiikkikappaleen.

Ryhmän jälkeen ohjaajan tai ohjaajien **jälkiryhmän** tarkoituksena on keskustella ryhmäkerran kulusta ja onnistumisista sekä muutosta kaipaavista asioista. Muistiinpanojen tekeminen sekä reflektointi kirjoittamalla ovat jälkiryhmän aikana tehtäviä asioita (Finlay 2001, 105–106). Suunnittelin, että kirjoitan muistiinpanot heti ryhmäkerran päättymisen jälkeen sekä mahdollisesti keskustelen ryhmäkerran kulusta ja ryhmäläisistä mukana olleen vapaaehtoistyöntekijän kanssa.

Ennen toimintaterapiaryhmän alkamista soitin kaikille ryhmäläisille edellisenä päivänä ja varmistin, että ryhmäläinen on tulossa seuraavana päivänä alkavaan ryhmään. Taksikyydin saapumisai-ka oli myös tarpeen varmistaa niiden ryhmäläisten kanssa, joille kuljetus oli sovittu. Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen arvioin, että ryhmäläisille oli tarpeen soittaa myös ryhmän kokoontumisaa- muina. Ryhmässä oli kolmella kerralla apuohjaajana mukana vapaaehtoisena toimintaan osallis- tuva henkilö, joka tuli mukaan toimintaan Oulun Seudun Muistiyhdistyksen kautta.

Ryhmän kokoontumistilaa oli tarpeen muokata vastaamaan ryhmän tarpeita sekä edesauttamaan ryhmän terapeuttisuutta. Suunnittelin, että kahvitte- lun ja toiminnan aikana istumme ison pöydän ääressä, jonka ympärillä oli tuoli jokaiselle osallistujalle. Ylimääräiset tuolit pöydän ympäriltä pois- tetaan. Ryhmän aloitettua toimintansa muokkas- in tilaa kolmannella ja neljännellä ryhmäkerralla ryhmän kokoontumista varten ottamalla ryhmän käyttöön tilassa olevan sohvan sekä nojatuolit. Istuimet järjesteltiin niin, että niissä istuessa saattoi katsella suurista ikkunoista avautuvaa joki- maisemaa. Lisäksi tilan viihtyisyyttä lisättiin pöytäliinoilla sekä maljakkoon asetetuilla puolukan- varvuilla. Harran (2011, 173) mukaan toimintaympäristön muovaaminen sopivan haasteelliseksi, kiinnostavaksi, käytännölliseksi ja esteettisesti kauniiksi vaikuttaa toimintaan osallistuvien akti- veettiin, sekä vahvistaa tai heikentää heidän sitoutumistaan toimintaan.

### 5.3.1 Toimintaterapiaryhmän muotoutumisvaihe

**Muotoutumisvaihetta** leimaa riippuvuus ohjaajasta sekä huoli ryhmään kuulumisesta ja hyväk- synnästä. Muotoutumisvaiheessa ohjaajan merkitys ryhmän toimimiselle on suuri. Ohjaaja vaikut- taa ryhmän ilmapiiriin muodostumiseen, selkeyttää normit ja tavoitteet, tukee ryhmäläisiä ja valit- see tarkoituksenmukaiset toiminnot. Ohjaaja jakaa myös tehtävät sekä rohkaisee ryhmäläisiä ot- tamaan erilaisia rooleja. (Schwartzberg ym. 2008, 136–156.)

**Ensimmäisellä ryhmäkerralla** tavoitteena oli, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa niin, että roh- kaistuvat olemaan vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa ja kertovat itses- tään ja harrastuksistaan. Ensimmäisen ryhmäkerran toiminnaksi olin suunnitellut puutarha- aiheisen kuvakollaasin tekemisen. Muotoutumisvaiheessa on tärkeää, että toiminta mahdollistaa onnistumisen kokemuksia kaikille ryhmän jäsenille. (Schwartzberg ym. 2008, 137). Toiminnan ta- voitteena oli valita itselleen merkityksellisiä puutarhaan ja luontoon liittyviä kuvia ja liimata ne va- litsemalleen värilliselle A4 -kokoiselle kartongille. Toimintaa oli porrastettu siten, että olin leikan- nut aiheeseen liittyvät kuvat valmiiksi ja jokainen ryhmäläinen sai halutessaan muotoilla saksilla

niitä sopivan kokoiseksi. Jakamisvaiheessa jokainen sai halutessaan kertoa valitsemistaan kuvista ja niistä keskusteltiin myös yhteisesti. Lopuksi kuvat liimattiin yhteiselle kartongille ja kiinnitettiin ryhmätilan seinälle.

Ryhmäkerralla oli mukana kolme henkilöä. Ryhmäkerralle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin, sillä ryhmäläiset lähtivät toimintaan hyvin mukaan ja vuorovaikutus ryhmäläisten ja ohjaajien välillä oli luontevaa ja avointa. Ryhmässä vallitsi rento ilmapiiri ja tunnelma oli ensimmäisestä kerrasta huolimatta luottavainen, mikä näkyi ryhmäläisten osallistumisena keskusteluun ja toimintaan. Pienen ryhmän etuja on juuri ryhmäläisten kokemus turvallisuudesta sekä osallistumisen helppous (Finlay 2001, 126). Puutarha- ja luontoaiheisten kuvien katseleminen herätti paljon keskustelua ja muistoja myös eletystä elämästä. Toiminta oli ryhmäkeskeistä ja toi esille ryhmäläisten toiminnallista historiaa (ks. Schwartzberg ym.2008,137):

*”Vaimo teettää näitä kaivuuhommia.”*

*”Mulla on tämmönen mettä siinä talon vieressä.”*

Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan ryhmäkerralla oli nähtävissä, että ryhmän aloittaessa toimintansa ryhmä tukeutuu ohjaajaan ja on siitä riippuvainen. Ohjaajuus edellyttää ryhmän tehtävän ja tavoitteiden sekä sääntöjen esilletuomista. (Schwartzberg ym.2008, 137.) Pyrin luomaan turvallista ilmapiiriä olemalla rauhallinen sekä huomioimalla sanallisesti jokaista ryhmäläistä yksilöllisesti. Mielestäni kykenin keskittymään paikalla oleviin ihmisiin ja meneillään olevaan ryhmään varsin hyvin, vaikka kahden ryhmäläisen poisjääminen ryhmästä tuli tietooni juuri ennen ryhmäkerran alkua. Olin valmistautunut huolellisesti ensimmäiseen ryhmäkertaan, mutta yllättävä tilanne aiheutti itsessäni hetken aikaa hämmennystä ja epätietoisuutta. Ryhmäkerran ajankäyttö onnistui melko hyvin, sillä kiireen tuntua ei ollut missään vaiheessa ja ryhmäläisillä oli aikaa tutustua toisiinsa sekä ohjaajiin. Ryhmäkerran jakamisvaiheessa taksin saapuminen etuajassa häiritsi ja keskeytti harmillisesti keskustelun.

### 5.3.2 Toimintaterapiaryhmän kehitysvaihe

Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan **kehitysvaiheessa** keskeistä on käsitellä hyväksymisen tai hylkäämisen tunnetta sekä testata ryhmän turvallisuutta. Kehitysvaiheessa tavoitteet ja roolit ovat selkiytyneet ja luottamuksellisuus alkaa kehittyä. Tässä vaiheessa voi myös esiintyä ohjaaja- ja valtaistelua sekä ohjaajan että muiden ryhmäläisten välillä. Kehitysvaiheessa ohjaajan on

tärkeää huomioida ryhmän jäsenet suunnittelussa, soveltaa toimintoja ryhmäläisille sopiviksi, antaa ja vastaanottaa palautetta, osoittaa jokaisen jäsenen merkitys ryhmälle sekä tuoda mahdolliset konfliktit esiin ryhmässä ja osoittaa, että ne voidaan käsitellä (Schwartzberg ym. 2008, 178 – 194). Arvioidessani ryhmäprosessia tulin siihen tulokseen, että ryhmän toiminnassa oli nähtävissä piirteitä kehitysvaiheesta toisella ja kolmannella ryhmäkerralla.

**Toisen ryhmäkerran** tavoitteena oli, että ryhmäläinen osallistuu suunniteltuun retkeen ja toimii vuorovaikutuksessa yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläinen nauttii toiminnasta ja ulkona puutarhassa olemisesta. Toisen ryhmäkerran alkuun mennessä ryhmän koko oli vakiintunut kolmeen ryhmäläiseen. Retkikohteemme oli reilun puolen tunnin ajomatkan päässä oleva kotipuutarha, jossa ryhmäläisillä oli mahdollisuus poimia tyrnimarjoja sekä tutustua puutarhan toimintaan.

Yhteinen taksimatka toimi ryhmäkerran alussa orientaationa ja virittäytymisenä toimintaan. Retkipäivä oli aurinkoinen ja vuodenaikaan nähden lämmin. Keskustelimme auton ikkunasta näkyvistä maisemista, syksystä ja sen väreistä. Lisäksi kerroin määränpäänä olevasta puutarhasta ja toiminnasta siellä sekä ryhmäkerran kulusta.

Ryhmäkerran tavoitteet onnistuivat erittäin hyvin. Toimintana tyrnimarjojen poiminta mahdollisti kaikkien osallistumisen oman toimintakyvyn mukaan. Schwartzberg ym. (2008, 137) mukaan ryhmän kehitysvaiheessa merkityksellinen toiminta tarjoaa onnistumisen kokemuksia kaikille ryhmän jäsenille. Ryhmäläisten liikuntarajoitteet tulivat hyvin huomioiduksi, sillä autokuljetus aivan pensaiden viereen oli mahdollista ja tyrnipensaiden korkeus mahdollisti monta erilaista työskentelyasentoa. Toiminta oli hyvin spontaania ja itseohjautuvaa, mikä näkyi ryhmäläisten innokkuutena aloittaa marjojen poiminta ja syksyn värien sekä marjoja täynnä olevien tyrnipensaiden ihastuneina kommentointina. Ryhmäläiset kokeilivat myös ennakkoluulottomasti tyrnimarjan irrottamiseen kehitettyä metalliputken pätkeä.

Ryhmäkerralla oli nähtävissä, että ympäristö tuki ryhmän kehitysvaihetta ja tarjosi ryhmäläisille mahdollisuuden ilmaista tunteitaan sekä ottaa rohkeasti osaa ryhmän toimintaan (ks. Schwartzberg ym. 2008, 179). Ryhmäläiset olivat aktiivisesti vuorovaikutuksessa toistensa ja muiden mukana olleiden henkilöiden kanssa. Kahvipöydässä kaikki ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun, sillä puutarhayrittäjän tarjoamat tyrnituotteet herättivät paljon mielipiteitä ryhmäläisissä. Puutarhavierailun loppuksi lauloimme emännälle ryhmäläisen ehdottamana kiitoslaulun. Ryhmän muotou-

tumisvaiheelle on ominaista, että ryhmäläiset rohkaistuvat yhä enemmän esittämään ideoitaan ryhmän toiminnaksi (Schwartzberg ym. 2008, 142).

Ryhmäläisten palaute toiminnasta oli positiivista. Retken sosiaalinen anti oli erittäin hyvä, sillä ryhmän kuljettajana toiminut henkilö sekä puutarhayrittäjä olivat myös vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa, mikä lisäsi ryhmäläisissä silmin nähden näkyvää iloa ja innostusta:

*”Kyllä kannatti käydä, vaihtelua...”*

*”Sievävirtisiä marjoja ja sitten kun ei tarvinnut kyykkiä.”*

*”Hidasta hommaa, mutta kyllä niitä poimi.”*

**Kolmannen ryhmäkerran** tavoitteena oli, että ryhmäläinen valitsee itselleen mieluisia syyskasveja ja metsänpohjamateriaalia ja valmistaa niistä itselleen syysistutuksen. Tavoitteena oli myös suunnitella yhdessä viimeisen kerran juhlistamista. Virittäytymisvaiheen aikana istuimme ikkunan ääressä ja keskustelimme luonnosta ja sen havainnoimisesta sekä lauloimme kaksi luontoaiheista laulua.

Toiminta sisälsi mullan sekä erilaisten kasvimateriaalien käsittelyä. Toiminnan aikana ryhmäläisten välillä syntyi runsaasti keskustelua. Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan kehitysvaiheessa toiminta edellyttää hyväksyvää ilmapiiriä sekä erilaisten mielipiteiden ja tunteiden ilmaisua. (Schwartzberg ym. 2008, 179). Toiminnassa olisi voinut ottaa enemmän huomioon valintojen tekemisen mahdollisuudet materiaalien suhteen, sillä käytetyt materiaalit olivat hyvin samankaltaisia. Ryhmäläiset olivat kuitenkin silmin nähden tyytyväisiä saadessaan viedä istutusastian kotiin. Jakamisvaiheessa ryhmäläiset kommentoivat töitään positiivisesti:

*”Ihan oli taiteellista.”*

*”En oo koskaan ennen istuttanu...”*

*”Hieno tuli!”*

Ryhmäläiset olivat toimintavaiheessa nopeita ja tekivät istutukset rivakasti. Olin suunnitellut ryhmäkerran lopetukseksi rentoutushetken, mutta sen lisäksi runsaan jäljellä olevan ajan vuoksi ohjasin lisätoimintana liikuntatuokion ryhmäläisille. Ryhmäkerran alkupuolella muutama palvelutalon asukas tarkkaili hetken aikaa ryhmän toimintaa. Ryhmätilan tulisi olla häiriötön, jotta ryhmän jäsenten kokemus yksityisyydestä ja siten turvallisuudesta olisi mahdollinen. Valmisteluista huoli-

matta kaikkiin olosuhteisiin ei kuitenkaan pystytä vaikuttamaan (Finlay 2001, 109–110). Ryhmän kehitysvaiheelle on ominaista, että ryhmäläinen pystyy hyväksymään ympäristön ja toisaalta hänellä on myös mahdollisuus ilmaista sekä positiivisia että negatiivisia tunteitaan. Palvelutalo koettiin osittain epäviihtyisänä paikkana ja ryhmäläiset antoivat tilasta palautetta:

*”Mentäis muualle niin ei tarvis täällä olla...”*

*”Tulin kattomaan minne minä sitte tuun...”*

Ryhmäkerran tavoitteet onnistuivat ainakin osittain siten, että ryhmäläiset osallistuivat toimintaan ja toteuttivat syysistutuksen. Ryhmäläiset eivät kuitenkaan osallistuneet viimeisen kerran suunnitteluun ollenkaan, mikä mielestäni kertoo siitä että ryhmäläiset eivät halunneet käsitellä ryhmän loppumista tässä vaiheessa. Piirteitä päättämisaikasta oli jo siis nähtävissä tällä ryhmäkerralla (ks. Schwartzberg ym. 2008, 212). Toiminnan aikana ryhmä toimi yhteistyössä keskenään, sillä vaikka toiminta olikin yksilöllistä, ryhmäläiset kannustivat toiminnan aikana toisiaan. Ryhmän kehitysvaiheessa tämä voidaan nähdä osoituksena ryhmän onnistuneesta toiminnasta. Ryhmäläiset siivosivat toiminnan jälkeen työpöydän oma-aloitteisesti, mikä kertoo osaltaan ryhmän toimivuudesta. Ohjaajana saatoinkin antaa myös antaa myös enemmän vastuuta ryhmäläisille itselleen, joka voidaan nähdä osoituksena ryhmän kehitysvaiheesta (Craig & Finlay 2010, 261). Ryhmäkerran ajankäyttö ei ollut täysin onnistunutta, sillä ryhmäkerran loppuessa ennakoin taksin tulon liian aikaisin ja odottelimme aulassa kuljetuksen saapumista.

### 5.3.3 Toimintaterapiaryhmän päättämisaika

Viimeisellä ryhmäkerralla oli arviointini mukaan nähtävissä piirteitä toiminnallisen ryhmän **päättämisaikasta**. Päättämisaikalle on tyypillistä kieltäminen ja vältteleminen sekä ennenaikainen päättäminen. Lisäksi ryhmäläisiä saattaa painaa huoli, pelko ja suru ryhmän loppumisesta ja ryhmäläiset voivat ottaa esille uusia, aiemmin vältettyjä aiheita. Ohjaajan tehtävä on kannustaa ryhmäläisiä tuomaan esille huolensa ja tunteensa sekä ratkaisemattomat ristiriidat. (Schwartzberg ym. 2008, 210 -219.)

**Neljännän ryhmäkerran** tavoitteena oli, että ryhmäläinen osallistuu toimintaan niin, että valitsee erilaisia luonnonmateriaaleja ja valmistaa niistä itselleen ulos ripustettavan koristeen. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläinen antaa kirjallista ja suullista palautetta ryhmän toiminnasta.

Ryhmäkerran aluksi joimme kakkukahvit viimeisen ryhmäkerran kunniaksi. Ryhmän päättämisen vaiheessa ryhmäkeskeisen toimintaan kuuluu ryhmän saavutusten juhlistaminen. (Schwartzberg ym. 2008, 218.) Aikaisemmillä ryhmäkerroilla olin valmistellut ryhmää ryhmäkertojen loppumiseen kertaamalla ryhmän kokoontumisajat sekä viimeisen ryhmäkerran ajankohdan. Ryhmäläiset keskustelivat kahvittelemisen aikana virkeästi ja kaikki ryhmäläiset ottivat osaa keskusteluun. Keskustellessamme ryhmäläiset ottivat esille muistisairaudesta ja sen vaikutuksen arkeen. Toiminnallisen ryhmätyön mallin mukaan onkin tyypillistä, että päätösvaiheessa tulee esille sellaisia asioita, joita ei ryhmän päättymisen vuoksi ehditä käsittelemään (Schwartzberg ym. 2008, 178, 213 – 214).

Virittäytymisvaiheen toimintana oli herätellä aisteja tunnustelemalla ja haistelemalla erilaisia luonnonmateriaaleja sekä maistamalla pakuriteetä. Vaikeudet muistitoimintojen alueella vaikuttavat useisiin aistitoimintoihin, kuten tuntoaistiin (Pool, 2008, 433). Päätösvaiheessa ryhmän tarkoituksenmukainen toiminta edellyttää struktuurin luomista. Toiminnan suhteen on myös nähtävissä että ryhmäläisten osallistuminen vähenee. (Schwartzberg ym. 2008, 218.) Toimintavaiheessa luonnonmateriaalien esillepano herätti ryhmäläisissä vilkasta kommentointia, mutta toimintaan ryhtyminen aiheutti joissakin ryhmäläisissä hieman epäröintiä. Ohjaajana kannustin ryhmäläisiä sanallisesti toimintaan sekä avustin tarvittaessa konkreettisesti erityisesti työn aloitusvaiheessa.

Ryhmäkerran lopuksi ryhmäläiset täyttivät ryhmän toteutusta koskevan arviointilomakkeen. Keskustelimme myös vapaamuotoisesti ryhmäkertojen aiheuttamista tuntemuksista. Ryhmäläiset ilmaisivat huolensa ryhmän loppumisesta sekä tekivät yhteenvetoa ryhmän toiminnasta. (ks. Schwartzberg ym. 2008, 218.)

*"Nytkö tämä jo loppuu..."*

*"Emme oo riidelleet täällä..."*

Ryhmäkerran lopuksi kaikille ryhmäläisille jaettiin kortti, jossa oli ryhmästä puutarhavierailulla otettu kuva. Kortin avulla pyrittiin ilmentämään ryhmäkeskeisyyttä sekä tuomaan esille ryhmän saavutuksia (ks. Schwartzberg ym. 2008, 218). Ryhmäkerran tavoitteet onnistuivat melko hyvin. Toimintavaiheessa ryhmäläiset ryhtyivät toimintaan aktiivisesti, mutta suhtautuivat kriittisesti omaan tekemiseensä. Lopputulokseen kaikki olivat kuitenkin tyytyväisiä. Ajankäytön suhteen tuli ryhmäkerran loppuvaiheessa ongelmia, sillä toiminta vei enemmän aikaa kuin mitä olin suunnitellut. Palautelomakkeen täyttämiseen varattu aika osoittautui riittämättömäksi ja palautelomakkeen täyttämässä tuli kiire.



## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 6.1 Arvioinnin lähtökohdat

Projektia ja projektityöskentelyä on tarpeen arvioida, jotta projektiosaamista voitaisiin kehittää. Samalla arvioinnin tarkoituksena on tehdä projektista saadut tulokset käyttökelpoisiksi. Arvioinnin kohteena ovat muun muassa projektin suunnitelma sekä tavoitteiden toteutuminen. (Karlsson & Marttala 2002, 98–99. ) Arvioin projektin päätehtävien toteutumista vaiheittain, projektin tavoitteiden saavuttamista sekä projektin tuotteena syntyneen toimintaterapiaryhmän tavoitteiden ja laatukriteerien saavuttamista.

Arvioinnin pohjana olen käyttänyt ryhmän jäseniltä jokaisen ryhmäkerran jälkeen saatua suullista palautetta ja viimeisellä ryhmäkerralla saatua kirjallista palautetta. Arvioin ryhmäläisten taidot sellaisiksi, että he pystyivät täyttämään kirjallisen kyselyn. Pyrin muokkaamaan palautekyselystä selkeän ja helposti täytettävän (ks. Hirsijärvi 2009, 204). Palautekyselyssä oli sekä strukturoitua kysymyksiä että kaksi avointa kysymystä. Arviointi perustuu myös ryhmäkertojen päättymisen jälkeen kotihoidon työntekijöiltä ja ryhmäläisen läheiseltä saatuun kirjalliseen palautteeseen. Läheiseltä ja kotihoidon työntekijöiltä palaute kerättiin kirjallisena lähettämällä heille postissa palautekysely sekä postimerkillä ja osoitteella varustettu palautuskuori kaksi viikkoa ryhmän päättymisen jälkeen. Vastausaikaa oli marraskuun 2013 loppuun saakka, kaikki kolme kyselyn saanutta vastasivat siihen.

Käsittelin annetun palautteen aihepiireittäin. Kappaleiden 6.4 sekä 6.5 tekstissä suullisesti tai kirjallisena annetut kotihoidon, läheisen tai ryhmäläisten kommentit on erotettu muusta tekstistä lainausmerkeillä ja kirjoitettu *kursiivilla*. Arvioinnin pohjana olen lisäksi käyttänyt projektipäiväkirjaa ja omaa reflektointia sekä vapaaehtoistyöntekijän kanssa käytyjä keskusteluja ja yhteistyökumppanilta saatua suullista palautetta. Arviointia ovat ohjanneet ryhmälle asetetut tavoitteet sekä tuotteelle valitut laatukriteerit.

### 6.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektin päätehtävät olivat ideointi ja aiheeseen perehtymien, projektin suunnittelu, ryhmän suunnittelu, ryhmäkertojen toteutus sekä projektin arviointi ja päättäminen. Päätehtävät tulivat

suoritetuksi hyvin aikataulussa, mutta projektin arviointi sekä päättäminen veivät suunniteltua enemmän aikaa.

**Ideointi ja aiheeseen perehtymien** alkoi marraskuussa 2012 valmistavan seminaarin kirjoittamisella. Teemana oli ympäristön merkitys ikäihmisten hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Aihepiirin käsitelyssä tuli esille se, miten tärkeitä luonto ja virkistävä ympäristö ovat vielä myöhäisemmässäkin elämänvaiheessa. Tuolloin oli selvää, että opinnäytetyöni aihe liittyy ikäihmisiin, mutta valmistavan seminaarin esittämisen aikaan keväällä 2013 projektin tuote ja varsinainen kohderyhmä ei ollut vielä selkeä. Kevään aikana opintoihini liittyvän syventävän harjoittelun aikana perehdyin muistisairauksiin, sekä sain käytännön kokemusta muistin vaikeuksista kärsivien eri-ikäisten ihmisten ryhmien ohjaamisesta.

**Projektin suunnittelu** käynnistyi elokuussa 2013 neuvottelulla yhteistyökumppanin kanssa. Toimintaterapeutti Maaret Meriläisen idea suunnitella ja toteuttaa toimintaterapiaryhmä kotona asuville muistisairauteen sairastuneilla ikäihmisillä selkeytyi konkreettiseksi opinnäytetyön aiheeksi. Suunnittelu eteni ripeästi ja projektisuunnitelmassa määrittelin tarkemmin viitekehystä koskemaan muistisairauksia sekä ikäihmisten ryhmätoimintoja. Esitin projektisuunnitelman lokakuussa 2013 ryhmän jo aloitettua toimintansa. Projektin suunnittelu sekä ryhmän suunnittelu -vaiheet menivät osittain päällekkäin, koska ryhmän teeman vuoksi oli tärkeää päästä toteuttamaan toimintaterapiaryhmä mahdollisimman nopeasti. Tämä aiheutti kiirettä ja töiden kasautumista.

**Ryhmän suunnittelu** käynnistyi syyskuussa 2013 olemalla puhelinyhteydessä kotihoidon työntekijöiden sekä ryhmästä mahdollisesti kiinnostuneiden ikäihmisten kanssa. Vierailin myös palvelukeskuksessa, jossa tapasin keskuksen työntekijöitä ja kerroin heille toimintaterapiaryhmän suunnitelmasta ja toteutuksesta. Arvioin ja analysoin tuolloin myös ryhmän kokoontumiseen ehdotettuja tiloja sekä valitsin käytetyn ryhmätilan. Ryhmän suunnitteluvaiheessa valitsin alustavasti ryhmässä käytettävät puutarhatoiminnot sekä sovin alustavasti vierailukohteen ja kuljetusjärjestelyt. Suunnitteluvaiheessa lähetin mahdollisille ryhmäläisille tiedotteen ryhmän toiminnasta. Ryhmän kokonaissuunnitelman laatiminen oli vaikeaa, koska ryhmäläisten toimintakyvystä ja mielenkiinnon kohteista ei ollut tarkkaa käsitystä. Vallitsevien sääolosuhteiden huomioon ottaminen oli myös suunnitteluun vaikuttava merkittävä tekijä.

**Ryhmän toteutus** toteutui aikataulun mukaisesti lokakuussa 2013. Olen tarkastellut tätä vaihetta kohdassa 6.4 Kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten toimintaterapiaryhmän arviointi.

**Projektin arviointi ja päättäminen** alkoi projektin aikana perehtymällä arviointiin ja loppuraportin sisällön ja rakenteen suunnittelulla. Keräsin ryhmäläisiltä palautetta viimeisellä ryhmäkerralla sekä suullisesti että kirjallisessa muodossa. Ryhmäläisten palautekyselyn muokkaamisessa vastaamaan laatukriteerejä tuli kiire, enkä ehtinyt saamaan siihen ohjausta. Ryhmäkertojen loppumisen jälkeen lähetin ryhmäläisen läheiselle sekä kotihoidon työntekijöille palautekyselyn, joka pohjautui tarkemmin laatukriteereihin. Loppuraportin kirjoittaminen käynnistyi marraskuussa 2013 ja palautettiin ohjaajille maaliskuussa 2014. Korjausten jälkeen esitin raportin toukokuussa 2014, jonka jälkeen loppuraportti luovutettiin yhteistyökumppanille kirjallisessa muodossa.

### 6.3 Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi

Projektiluontoisen opinnäytetyöni **tulostavoitteena** oli suunnitella, toteuttaa sekä arvioida kotona asuville muistisairaille henkilöille toiminnallinen ryhmä sekä raportoida saadut tulokset kirjallisessa muodossa. Tulostavoite täyttyi hyvin, sillä toimintaterapiaryhmä voitiin toteuttaa suunnitelman mukaisesti neljää kertaa.

Projektin **lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen osallistuu ryhmään. Toisena lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen osallistuu toimintaan ja sen suunnitteluun. Mielestäni nämä tavoitteet toteutuivat hyvin, sillä ryhmään osallistuneet olivat aktiivisesti mukana ryhmässä sekä toiminnassa. Ryhmäläiset olivat vuorovaikutuksessa toistensa ja ohjaajan kanssa ja ilmaisivat mielipiteitään ryhmän toiminnasta.

**Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että ryhmäläinen kiinnostuu ryhmässä tehdyistä toiminnoista niin, että hän osallistuu myös jatkossa vastaavaan järjestettyyn toimintaan. Tämän tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida, sillä tavoitteen asettamisen aikana esillä oli ajatus ryhmätoiminnan jatkamisesta vapaaehtoisvoimin. Osa ryhmäläisistä ilmaisi mielenkiintonsa muiden ihmisten tapaamiseen ryhmän toiminnan aikana ja palautteessa he toivoivat jatkoa toteutetulle ryhmälle.

**Toisena pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** oli, että tietämys puutarhatoimintojen käyttämisestä toimintaterapian menetelmänä lisääntyy. Tämä tavoite toteutui mielestäni hyvin, sillä toteutetussa toiminnallisessa ryhmässä ikäihmiset osallistuivat käytettyihin puutarhatoimintoihin sekä antoivat palautetta toiminnasta. Loppuraportin muodossa kokemukset siirtyvät myös sosiaali- ja terveysalaa opiskelevien sekä jo ammatissa toimivien henkilöiden käyttöön. Yhteistyökumppanin palautteen mukaan kokemuksia voidaan hyödyntää yhdistyksen toiminnan suunnittelussa ja organisoinnissa sekä Vielä Virtaa -hankkeen tulosten raportoinnissa.

**Oppimistavoitteenani** projektissa oli saada kokemusta muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta. Lisäksi oppimistavoitteenani oli oman projektiosaamisen lisääminen moniammatillisessa työyhteisössä ja oma ammatillinen kehittyminen. Mielestäni oppimistavoitteeni täytyivät erittäin hyvin. Olin vastuussa ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta mikä oli kokemuksena hyödyllinen ja antoisa. Ilman yhteistyökumppanin apua projektin toteuttaminen olisi kuitenkin ollut vaikeaa ja yhteistyömme olikin mielestäni mutkatonta. Muiden ammattiryhmien kanssa yhteistyö jäi melko vähäiseksi, mutta projektin toteutumisen kannalta yhteistyötä oli riittäväällä tasolla. Ammatillisesti koen saaneeni runsaasti luottamusta kykyyni luoda toimintaterapeuttinen suhde ikääntyneiden asiakkaiden kanssa sekä suunnitella ja toteuttaa ryhmämuotoista toimintaterapiaa.

#### **6.4 Kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten toimintaterapiaryhmän arviointi**

Kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten toimintaterapiaryhmän tavoitteena oli, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen osallistuu itselleen merkitykselliseen toimintaan. Tavoitteina oli myös, että ryhmäläinen on vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa ja että hän rohkaistuu kokeilemaan ryhmässä käytettäviä puutarhatoimintoja saaden toiminnasta onnistumisen kokemuksia.

Tavoite osallistumisesta merkitykselliseen toimintaan täyttyi mielestäni hyvin, sillä kaikki pitivät toimintoja itselleen sopivina. Kirjallisen palautteen mukaan kaikki ryhmäläiset kokivat, että heidän mielipiteensä on otettu huomioon ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Ryhmäläisten kiinnostuksen kohteiden ja merkityksellisen toiminnan arviointi oli ryhmän suunnitteluvaiheessa vaikeaa, koska tapasin ryhmäläiset ensimmäisen kerran vasta ryhmän aloittaessa toimintansa. Ryhmän kokoonpano vakiintui ensimmäisellä kokoontumiskerralla ja sen myötä ryhmäsuunnitelmaan oli

tarpeen tehdä muutoksia. Lisäksi vallitsevat sääolot täytyi ottaa huomioon toiminnan toteutuksen vaiheessa. Tämä aiheutti kiirettä ryhmäsuunnitelman muokkaamisessa sekä materiaalien hankinnassa. Ryhmässä toteutettujen toimintojen valinta onnistui kuitenkin mielestäni varsin hyvin. Toiminnallisessa ryhmässä toiminnan huolellinen analyysi ja toimintojen mukauttaminen ryhmäläisten taitoja vastaavaksi on terapeutin tärkeimpiä tehtäviä (Schwartzberg ym. 2008, 27). Yhden ryhmäläisen mielestä nimenomaan ”askartelu” oli mukavinta ryhmän toiminnassa.

*”Ajatella, että saamme tämmösiäkin tehdä!”*

*”Mukava on ollut jotain tehdä.”*

Ryhmän tavoite vuorovaikutuksen mahdollistamisesta toteutui myös hyvin, sillä ryhmäläiset osallistuivat keskusteluun innokkaasti ja ilmaisivat jokaisella ryhmäkerralla omia mielipiteitään aktiivisesti. Ryhmäläiset kokivat, että ryhmän ilmapiiri on ollut kannustava ja turvallinen. Omat havainnot tukivat myös ryhmäläisten kokemusta, sillä mielestäni ryhmässä oli alusta asti luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmässä oli hyvä henki ja ryhmäläiset tulivat mielellään ryhmään, mikä kertoo ryhmän vetovoimaisuudesta eli koheesiosta. (Schwartzberg ym. 2013,18.)

*”Mehän olemme sopeutuneet vallan hyvin.”*

*”Tosi piristävä lähteä sieltä kun assuu yksin mökillä.”*

Ryhmäläisten ja ohjaajien välinen vuorovaikutus oli mielestäni luontevaa ja pyrin antamaan kaikille tilaa ilmaista omia ajatuksiaan. Hiljaisen ja vetäytyvän ryhmäläisen rohkaiseminen vuorovaikutukseen on tärkeää, ja pyrinkin huomioimaan tällaisessa tilanteessa ryhmäläisen kysymällä hänen mielipidettään erikseen sekä esimerkiksi katsomalla häntä silmiin. (ks. Finlay 2001, 171.) Ryhmäläisissä oli myös hyvin puheliaita henkilöitä, mikä toi ryhmään moniulotteisuutta ja ohjaajana halusin antaa myös tilaisuuden tälle spontaanille keskustelulle. Vastaavasti jouduin myös rajaamaan ja ohjaamaan keskustelua ajankäytön ja tarkoituksenmukaisuuden vuoksi. Ryhmä pystyi mahdollistamaan myös tukea ryhmän jäsenille, sillä ryhmän loppuvaiheessa keskusteluissa nousi esille muistin vaikeuksista johtuvat muutokset arjen toiminnoissa. Schwartzberg ym. (2008, 29) viittaa Yalomiin, joka mukaan ryhmän terapeutteja tekijöitä ovat juuri muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kokemukset toivosta sekä kokemusten jakaminen.

*”...saa raatata muiden kanssa ”*

Toiminnallisen ryhmän yhtenä tavoitteena oli, että ryhmäläinen rohkaistuu kokeilemaan ryhmässä käytettäviä puutarhatoimintoja ja saa toiminnasta onnistumisen kokemuksia. Mielestäni tavoite onnistui hyvin. Kirjallisen palautteen perusteella kaikki ryhmäläiset kokivat, että he saivat osallistua ryhmän toimintaan omien kykyjensä mukaisesti. Ryhmässä käytetyt puutarhatoiminnat oli pyritty valitsemaan siten, että ne mahdollistivat erilaisia valintoja sekä antoivat onnistumisen kokemuksia taidoista riippumatta. Ensimmäistä ryhmäkertaa lukuun ottamatta ryhmäläiset saivat kotiin vietäväksi ryhmän toiminnan tuotoksia. Toiminnan konkreettisella lopputuloksella on suuri merkitys henkilökohtaisen tyytyväisyyden kokemiselle sekä itseluottamukseen (Creek 2008, 336).

*”Oon niin ihmeissäni että oon päässy tyrnejä poimimaan.”*

*”Mulle on kaikki passannut.”*

Ryhmäläisiltä saadun palautteen mukaan kotiin viedyt, ryhmässä tehdyt puutarha-aiheiset tuotteet muistuttivat myös mukavasta ryhmässä vietetystä ajasta.

Ryhmän ohjaamisen tavalla on suuri merkitys toimintaterapiaryhmän onnistumiselle ja terapeutisuudelle. Toimintaterapiaryhmässä ohjaajan on tarpeen hallita sekä tehtävä -toimintoja että sosiaalis-emotionaalisia toimintoja. (Finlay 2001, 140 -141.) Ryhmän ohjaamisesta ryhmäläisiltä saatu palaute jäi niukaksi. Oman arvioni mukaan ohjaus onnistui melko hyvin, mutta on selvää että eri toimintojen hallitseminen yhtäaikaisesti oli aika ajoin vaikeaa. Ohjaamisen tavassa oli nähtävissä ryhmäprosessin vaiheita, kuten muotoutumisvaiheessa luottamuksen ilmapiirin luominen ja kehitysvaiheessa vastuun antaminen ryhmäläisille (ks. Schwartzberg ym. 2008, 137,179). Ryhmäläiset kokivat ryhmän olemassaolon hyvin positiivisesti ja olisivat halunneet ryhmän vielä jatkuvan.

*”Kaikki on ollut tosi hyvää...”*

Ryhmässä mukana ollut vapaaehtoistyöntekijänä toiminut henkilö oli apuna käytännön järjestyksessä, kuten materiaalien esille laittamisessa sekä kahvitarjoilun järjestämisessä. Hän osallistui luonnollisesti myös ryhmäläisten ja ohjaajan väliseen vuorovaikutukseen ja toimi siinä roolissa luontevasti ja ryhmäläisiä vuorovaikutukseen rohkaisevasti.

## 6.5 Laatuksiteereiden saavuttamisen arviointi

Tuotteeni laatuksiteereitä olivat asiakaslähtöisyys, osallistuminen ja turvallisuus. Arvioin laatuksiteerien täyttymistä ryhmäläisiltä sekä heidän läheiseltään ja kotihoidon työntekijöitä saadun kirjallisen palautteen sekä omien havaintojeni perusteella.

**Asiakaslähtöisyys** toteutui toimintaterapiaryhmässä melko hyvin. Ryhmäläisten toimintakyky ja voimavarat otettiin huomioon arvioimalla ryhmäläisten yksilöllistä toimintakykyä ennen ryhmäkerrojen alkua. Ryhmän aloitettua toimintansa ryhmäsuunnitelmaa tarkistettiin ja mukautettiin vastaamaan ryhmäläisten toimintakykyä. Ryhmäläisiltä kysyttiin palautetta toiminnasta jokaisen ryhmäkerran lopuksi. Asiakaslähtöisyyteen kuuluvaa vuorovaikutus toteutui ryhmän aikana hyvin, mikä näkyi ryhmäläisten ja ohjaajan välisenä avoimena kommunikointina. Ryhmän jäsenten toiminnallisen historian ja siten heille merkityksellisten toimintojen arviointi jäi vähäiseksi. Ryhmäläisten läheisiltä sekä kotihoidon työntekijöiltä saadun palautteen perusteella ryhmäläisten toimintakyky oli huomioitu ryhmän toteutuksessa hyvin. Saadun palautteen mukaan puutarhatoiminnat nähtiin asiakkaan kannalta tuttuina toimintoina, joiden kautta eletyn elämän muistelu mahdollistuu. Vastauksista käy myös ilmi se, että ryhmän kokoontumien koettiin liian lyhytkestoiseksi, jotta asiakas olisi hyötynyt ryhmän toiminnasta.

**Osallistuminen** ja sen mahdollistaminen tapahtui ryhmässä valitsemalla toimintoja, joihin kaikkien ryhmäläisten oli mahdollista oman toimintakykynsä mukaan osallistua. Toimintaan oli varattu riittävästi aikaa ja ohjeiden antamisessa sekä materiaalien käsittelyssä oli huomioitu ryhmäläisen muistisairaus sekä sen vaikutus hänen toimintaansa. Ryhmäläisten osallistuminen järjestettyyn retkeen vaati ryhmäläisiltä rohkeutta ja uskallusta lähteä uuteen ympäristöön sekä osallistua toimintaan kohteessa. Ryhmän jäsenet sitoutuivat myös ryhmän toimintaan olemalla aktiivisia. Ryhmässä käytetyt toiminnot olisivat voineet mahdollistaa vielä toteutunutta enemmän valintojen tekemistä, toisaalta ryhmäläisten osallistumisessa toimintoihin näkyi itseohjautuvuutta sekä spontaaniutta. Läheiseltä saadun palautteen mukaan ryhmä tuki muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen kotona asumista tarjoamalla mielekästä tekemistä päivän aikana ja mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

*"Pitää virkeänä lähteminen ja joutuu huolehtimaan itsestä kun minä olen töissä..."*

*"Näkee muita ihmisiä..."*

Kotihoidon työntekijän näkökulmasta toimintaterapiaryhmään osallistumisen koettiin vaikuttavan asiakkaan virkistymiseen ja tunteeseen siitä, että kuuluu johonkin. Toisaalta annetun palautteen mukaan säännöllisempi, pitkäkestoinen ryhmätoiminta tukisi enemmän kotona asumista.

Kulkeminen toimintaterapiaryhmään taksikyödyllä ja siten myös osallistumisen mahdollistuminen oli merkityksellinen asia ryhmäläisille ja heidän läheisilleen:

*”Kyydin järjestäminen oli hyvää ja tärkeää kun ajokortti on viety pois.”*

*”... toiset vie jos haluan X:n osallistuvan johonkin...”*

**Turvallisuus** tuotteen laatukriteerinä toteutui mielestäni hyvin. Kokoontumispaikkana ollut ryhmätyötila oli esteetön ja ryhmäläisten kuljetus ryhmän kokoontumispäivinä sujui jouhevasti yhteistyössä paikallisen liikenteenharjoittajan kanssa. Palvelukeskus herätti ristiriitaisia tunteita joissakin ryhmäläisissä, koska osa asukkaista oli heikkokuntoisia ja ympäristö väistämättä laitospainon. Ympäristön mukauttamisen myötä kokoontumistila kuitenkin pystyttiin kokemaan myös viihtyisänä.

*”Lähtään mieluummin sinne mun mökille..”*

*”Kaunis, hyvä ympäristö, ihan mukava”*

*”Harvassa paikassa näin hyvä näköala.”*

Ryhmäläisten toimintakyky pyrittiin ottamaan huomioon antamalla ohjeita selkeästi ja puhumalla kuuluvalla äänellä. Ryhmäläisen kokemuksen mukaan hän saattoi kuitenkin mainita asiasta jos ohjaaja ei puhunut riittävän selkeästi:

*”Minä oon sanonu, että puhukaa kovempaa...”*

Ohjaajana pyrin luomaan luottavaista ja avointa ilmapiiriä sekä kertomaan ryhmän toiminnasta ja toteutuksesta selkeästi jokaisella kerralla. Ryhmän loppumiseen pyrin valmistamaan ryhmää hyvissä ajoin edellisillä ryhmäkerralla. Ryhmäkerran rakenteen samantyyppisenä säilyttäminen lisäsi ennustettavuutta ja siten kokemusta turvallisuudesta. Ohjaajana pyrin pitämään yllä kiireetöntä tunnelmaa, mikä onnistuikin melko hyvin. Ohjaajana olin vastuussa ajankäytöstä sekä ryhmäkerran toiminnoista ja niiden aikana käytettävistä työvälineistä, ohjeista sekä opastuksesta. Vapaaehtoistyöntekijän mukana oleminen lisäsi ryhmän turvallisuutta ryhmäläisten liikkumisen avusta-



misessa sekä emotionaaliossa ilmapiirissä. Ryhmäläisten jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehdittiin ryhmäkertojen aikana tarjoamalla heille syötävää ja juotavaa. Riittävästä ja tarkoituksenmukaisesta vaatuksesta huolehdittiin ulkona tapahtuvan toiminnan aikana.

Turvallisuuteen liittyen toiminnan ennakoitavuuteen viitattiin läheiseltä saadussa palautteessa, jossa toivottiin tarkempaan tietoa seuraavan kerran toiminnoista. Ryhmäläisille jaettu kirjallinen suunnitelma ryhmän toiminnoista olisi varmasti ollut paikallaan. Ryhmäsuunnitelmaa mukautettiin ryhmän kokoontumisaikana, mikä aiheutti hankaluuksia tiedottamisen suhteen. Ryhmä kokoontui intensiivisesti ja jokaisella kerralla kerroin seuraavasta ryhmän kokoontumisen ajasta. Erityisesti yksin asuvien ryhmäläisten osallistumisen kannalta on tärkeää soittaa ryhmäläiselle kokoontumisaamuina ja varmistaa ryhmään osallistuminen.

## **6.6 Projektin yhteenveto sekä kehittämissuhteet**

Projektille ja sen tuloksena syntyneelle tuotteelle, eli kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille asetetut tavoitteet saavutettiin. Projektin päätehtävät saavutettiin loppuraporttia lukuun ottamatta suunnitellussa aikataulussa. Vaikeuksia aiheutui kiireisestä aikataulusta sekä tehtävien päällekkäisyyksistä, mikä aiheutti stressaantumista ja tekemisen kasautumista. Kustannukset projektissa alittuivat huomattavasti, sillä materiaalihankinnat jäivät vähäisemmäksi kuin mitä projektisuunnitelmassa oli laskettu. Tämä johtui suunniteltujen ryhmätoimintojen sopivuuden uudelleen arvioinnista ryhmäkertojen alkamisen jälkeen.

Kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille suunnattu toimintaterapiaryhmä koontui yhteensä neljä kertaa kahden viikon aikana, yhden ryhmäkerran kestäessä kaksi ja puoli tuntia. Ryhmän suunnitteluvaiheessa ryhmän koko oli viisi henkilöä, mutta ryhmän aloitti lopulta kolme henkilöä. Muistin vaikeudet näkyivät ajoittain ryhmäläisten toiminnassa, mutta he osallistuivat ryhmässä toteutettuihin toimintoihin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen positiivisesti ja aktiivisesti. Ryhmäprosessi näkyi ryhmän toiminnassa siten, että muotoutumisvaiheen jälkeen näkyi viitteitä kehitysvaiheesta sekä viimeiseksi päättämisen vaiheesta.

Toimintaterapiaryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta pyydettiin suullista ja kirjallista palautetta ryhmään osallistuneilta henkilöiltä. Lisäksi palautetta pyydettiin kirjallisena postikyselynä läheiseltä sekä kotihoidon työntekijöiltä. Projektista saadun palautteen ja oman näkemykseni mukaan toimintaterapiaryhmään osallistuneet ikäihmiset hyötyivät toteutetusta ryhmästä. Ryhmä mahdol-

listi sosiaalisen vuorovaikutuksen ja lisäsi ryhmäläisten kokemusta osallistumisesta sekä toiminnallisuudesta. Projektin myötä vahvistui se käsitys, että puutarhatoimintojen käyttö toiminnallisen ryhmän menetelmänä antaa toimintaterapeutille paljon mahdollisuuksia toiminnan terapeuttiseen käyttöön. Toimintaterapian teoretietoon perustuvan toiminnan analyysin sekä adaptaation kautta käytetyt puutarhatoiminnot mahdollistivat osallistujille onnistumisen kokemuksia sekä lisäsivät hyvinvointia. Ryhmäläiset kokivat iloa esimerkiksi poimiessaan tyrnimarjoja tai voidessaan viedä kanervaistutuksen kotiin.

Ryhmän sosiaalista vuorovaikutusta lisäävä näkökulma tuli projektista saadusta palautteesta selkeästi esille. Muistin vaikeudet saattavat lisätä eristyneisyyden tunnetta ja tukiverkostosta huolimatta yksin asuva voi kokea yksinäisyyttä. Ryhmä mahdollistaa vertaistuen jakamisen ja selviämistä muistin ongelmista johtuvista arjen vaikeuksista. Palautteessa koettiin myös tärkeänä se, että muistisairauteen sairastunut ikäihminen oli pyydetty mukaan toimintaan, sillä läheisen kokemuksen mukaan ilman hänen aktiivisuuttaan muistisairaahan osallistuminen kodin ulkopuoliseen toimintaan oli rajoittunutta. Pidemmällä ajanjaksolla sekä säännöllisesti toteutettuna ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta olisi kuitenkin palautteen mukaan enemmän hyötyä muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen kotona asumisen tukemisessa.

Ikäihmisille toimiminen ulkona puutarhassa tai luonnossa on usein tärkeä ja olennainen osa toiminnallista historiaa, mutta toimintakyvyn heikentyessä ulkona tehtävät toiminnot jäävät kenties pois. Nyt toteutetun ryhmän kokoontumisajan kohta oli melko myöhäinen syksy, mutta siitä huolimatta ryhmässä voitiin toteuttaa puutarhaan liittyviä toimintoja jotka kiinnostivat ja aktivoivat ryhmäläisiä toimintaan. Palautteen mukaan ryhmä koettiin ”piristävänä”. Vuodenaikojen vaihtelun seuraaminen on tärkeä osa elämää ja luonnosta voi iloita vielä vehreimmän kesän mentyäkin. Keväällä tai alkukesästä puutarhassa toteutettu toimintaterapia voisi antaa osallistujille mitä erilaisimpia kokemuksia omasta toiminnallisuudesta ja mahdollistaa ulkona olemisen turvallisesti. Ulkoympäristössä ja puutarhassa toteutetussa toimintaterapiassa on laajat mahdollisuudet toiminnan suunnittelun, mukauttamisen ja toteutuksen suhteen.

Projektista saatujen kokemusten perusteella on tärkeää, että ikäihmisten osallistuminen erilaisiin kodin ulkopuolella tapahtuviin toimintoihin on liikkumisen suhteen mahdollista. Ikäihmisen liikkumisen mahdollisuudet voivat rajoittua merkittävästi muistisairauden myötä, sillä esimerkiksi itsenäinen autolla ajaminen voi käydä mahdottomaksi. Ikäihminen voi olla myös riippuvainen läheisen mahdollisuuksista avustaa kulkemisessa. Ryhmäläisten antaman palautteen mukaan toimin-

taterapiaryhmään osallistuminen oli heille tärkeä ja merkityksellinen asia. Isoissa kaupungeissa ikäihmisille tarjottava vapaa-ajan toimintoihin liittyvä toiminta keskittyy usein keskusta-alueille ja etäämmällä olevissa kaupunginosissa mahdollisuudet osallistua jäävät helposti vähäisemmäksi. Toiminnan kehittämiseksi tulisi järjestää sellaisia toimintamalleja, jossa kotona asuville ikäihmisille järjestetään ryhmämuotoista toimintaterapiaa säännöllisesti osana kuntien sosiaali- ja terveyspalveluja. Ennaltaehkäisevänä kuntoutusmuotona toimintaterapia mahdollistaa ikäihmisen arjessa selviytymistä myös silloin, kun toimintakyky on syystä tai toisesta alentunut.

## 7 POHDINTA

Projektimuotoinen opinnäytetyöni liittyy osana Oulun Seudun Muistiyhdistyksen Vielä Virtaa - hankkeen toimintaan. Hankkeen tavoitteiden mukaisesti muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen toiminnallista osallistumista edistetään järjestämällä toimintaa, jossa lähtökohtana ovat ikäihmisen omat kiinnostuksen kohteet ja merkitykselliset toiminnot. Kiinnostuin ryhmämuotoisen toimintaterapian toteuttamisesta kotona asuville muistisairauteen sairastuneille ikäihmisille sekä puutarhatoimintojen käyttämisestä toiminnallisessa ryhmässä. Opinnäytetyöni alkuvaiheesta lähtien olen ollut kiinnostunut ikäihmisen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista asioista. Projektissa yhdistykin paitsi ikäihmisen hyvinvointia edistäminen, niin myös itselleni läheinen puutarhaan liittyvä toiminta.

Uuden vanhuspalvelulain myötä ikäihmisten ennaltaehkäisevään kuntoutukseen tulee panostaa jatkossa aikaisempaa enemmän. Kotona asumiseen kannustetaan entistä enemmän ja vaikka koti on ikäihmiselle usein tärkein ja mieluisin paikka asua, voi lähipiirin pienentyessä kokemus yksinäisyydestä ja eristyneisyydestä kasvaa. Kotihoidon palvelujen lisäksi tulisi lisätä ikäihmisille tarjottavia vapaa-aikaan liittyviä palveluja. Liikkumisen rajoitteiden, erilaisten sairauksien sekä esimerkiksi välimatkan takia ikäihmisen osallistumien näihin palveluihin voi estyä, joten on tärkeää, että kuljetuksen järjestäminen kuuluisi osana palvelutoimintaan.

Arvioidessani nyt toteutunutta projektia ja sen tuotteena syntynyttä toimintaterapiaryhmää voin tarkastella kriittisesti joitakin asioita. Ensinnäkin ryhmän ohjaaminen yksin oli ryhmän pienestä koosta huolimatta melko haastavaa. Toisen toimintaterapeuttipiskelijän kanssa ryhmän ohjaaminen olisi varmasti ollut ryhmäprosessin ja ryhmän dynamiikan havainnoimisen kannalta hyvin avartavaa ja tuonut uusia ammatillisia näkökulmia koko projektiin. Pieni ryhmä on yhden ohjaajan kannalta hyvä asia, toisaalta taas ryhmän toiminnan kannalta kolme osallistujaa on luonnollisesti vähimmäismäärä. Kolmella ryhmäkerralla mukana oli vapaaehtoisena työntekijänä toimiva henkilö. Ohjaamisen vastuun jakaminen esimerkiksi toimintakohtaisesti olisi ollut hyvä asia, mutta ryhmän suunnittelun ja toteutuksen tiukan aikataulun vuoksi vastuun jakaminen oli hankalaa. Puutarhaan liittyvän toiminnan käyttö ryhmän menetelmänä oli materiaalien hankinnan suhteen hyvin työllistävää, sillä käytössämme oli muun muassa metsästä hankittavia luonnonmateriaaleja. Niiden käytöstä on hyvä muistaa, että sammaleen, jäkälän ja muiden metsäisten materiaalien keräämiseen tulee olla maanomistajan lupa.

Tutustuminen ryhmäläisiin ja kattavamman alkuarvioinnin tekeminen, esimerkiksi kotikäynnillä ennen ryhmäkertojen alkua, olisi lisännyt asiakaslähtöisyyden näkökulmaa ryhmän toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen. Neljä kertaa kokoontuva ryhmä on lyhyt interventio ja ryhmän kokoontuminen pitemmällä ajanjaksolla olisi myös lisännyt ryhmän terapeuttisuutta ja asiakaslähtöisyyttä. Pidempikestoinen ryhmä lisäisi ryhmän sosiaalisen vuorovaikutuksen määrää ja antaisi mahdollisuuden toteuttaa esimerkiksi projektimuotoista puutarhanhoitoon liittyvää toimintaa, jonka lopputuloksen näkeminen olisi mielekästä ja palkitsevaa ryhmäläisille. Teeman kannalta esimerkiksi kuukautta aikaisempi toteutusajankohta olisi ollut hyvä, nyt sään kylmenemisen vuoksi jouduttiin mukauttamaan suunniteltuja toimintoja niin, että ne voitiin toteuttaa sisätiloissa.

Projektini aikana huomasin myös, että toimintaterapiaryhmän toteuttaminen palvelutalossa ei ole yksiselitteisesti mutkatonta. Henkilökunnan informoimiseen ja ryhmän toiminnasta tiedottamiseen tulee kiinnittää huomiota, sillä ulkopuolisen toiminnan järjestäminen palvelutalon arjen keskellä aiheuttaa helposti tiedonkulun puutteista johtuvia väärintymmärryksiä. Yhteistyö eri ammattiryhmien välillä on kuitenkin välttämätöntä kuntoutuspalvelujen järjestämisessä, kuten nytkin muistihoitajan asiantuntemus mahdollisista ryhmään osallistujista oli merkittävä asia. Muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen osallistuminen järjestettyyn toimintaan ei ole itsestään selvä asia, varsinkin, jos ikäihminen ei kuulu muiden kuntoutuspalvelujen piiriin.

Projektini tuotteen, eli toimintaterapiaryhmän suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin viitekehyksenä käytin toiminnallisen ryhmätyön mallia. Malli on hyvin tarkoituksenmukainen ja käytännönläheinen taustateoria käytettäväksi toimintaterapiaryhmän suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Mallin sisäistäminen osaksi omaa ajattelua ryhmän ohjaamisessa vaatii kuitenkin vielä osaltani lisää kokemuksia ryhmän ohjaamisesta. Nyt toteutuneessa ryhmässä koen kuitenkin pysyneeni hyödyntämään teoreettista mallia melko hyvin. Itselleni kokemuksena ryhmän ohjaaminen oli merkittävä asia ja koen saaneeni paljon miettimisen aiheita kuullessani ryhmäläisten kokemuksia elämästään. Toimintaterapian yhden ydinprosessin eli minän tietoisien käytön avulla voidaan mahdollistaa ryhmä toiminnan terapeuttisuus. Terapeutin itsensä, ryhmäläisten sekä toiminnan välille luoman vuorovaikutussuhteen laatu on merkittävä asia, ja vaikuttaa suuresti ryhmän toimintaan. Tämä juuri on haastavaa, mutta onnistuessaan kovin palkitsevaa.

Tavoitteenani projektissa oli lisätä osaamistani projektityöskentelyssä sekä ryhmän ohjaamisessa. Omat ryhmänohjaamisen taitoni ovat kehittyneet mielestäni sillä tavalla, että sain rohkeutta ideoida ja toteuttaa ryhmäläisten kanssa vaativiakin puutarhatoimintoja. Lisäksi olen oppinut, mi-

ten ensiarvoisen tärkeä asia on ryhmän ja ohjaajan välinen vuorovaikutus. Projektiteorian opiskelminen on lisännyt tietämystäni projektin suunnittelusta ja läpiviennistä ja projektipäällikkönä olen toiminut mielestäni vastuullisesti. Oma päätöksentekokyky on mielestäni kasvanut erityisesti kiireisessä tilanteessa, samoin kuin kyky reagoida muuttuviin olosuhteisiin. Ilman yhteistyökumppanin apua projektin organisointi olisi kuitenkin ollut vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, ja suuri kiitos heille siitä. Lämmin kiitos kuuluu myös toimintaterapiaryhmään osallistuneille ihanille ikäihmisille sekä vapaaehtoistyöntekijälle!

Ikäihmisten ryhmätoimintoihin ja puutarha-aiheisiin toimintaterapiatutkimuksiin perehtyminen oli mielekästä ja mielenkiintoista. Puutarhatoimintojen käyttämisestä toimintaterapian menetelmänä oli saatavana tutkimusaineistoa oikeastaan yllättävän hyvin. Käyttämäni tutkimukset olivat pääosin englantilaisia, mutta joukossa oli myös ruotsalaisia sekä japanilaisia kokemuksia hyödyntäviä aineistoja. Suomessa julkaistua toimintaterapian teoriaan perustuvaa puutarha-aiheista tutkimusta ei ole käytännössä ollenkaan. Aiheeseen läheisesti liittyen Erja Rappe on julkaissut tutkimuksia viherympäristön merkityksestä dementiaoireisten ikäihmisten hyvinvointiin. Onkin mielenkiintoista pohtia, miksi Suomessa kuntoutuksessa kuitenkin vielä melko vähän hyödynnetään luontoa, puutarhaa tai metsää. Miellämme itsemme kuitenkin luonnonläheiseksi kansaksi, jolle esimerkiksi metsään liittyvät arvot ja kokemukset ovat merkittävä osa arkipäivän elämää. Ikäihmisen fyysisen ja psyykkisen toimintaympäristön kaventuminen erilaisten toimintakyvyn rajoitteiden vuoksi poistaa usein myös tämän luontoon liittyvän yhteyden. Muistioireisen ikäihmisen päivittäinen kävelylenkki tutulla metsäpolulla voi eksymisen pelossa jäädä pois, puhumattakaan laitoshoidossa olevien ikäihmisten usein lähes olemattomaksi kutistuvasta mahdollisuudesta ulkoilla päivittäin.

Tutkimusten ja tästä projektista saatujen kokemusten mukaan ryhmämuotoisena toteutettava toimintaterapia lisää ikäihmisen kokemusta omasta sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista, toiminnallisesta suoriutumisesta sekä parantaa merkittävästi ikäihmisen tyytyväisyyttä elämäänsä. Puutarhatoiminnat ja niiden käyttäminen toimintaterapian menetelmänä ovat myös lisänneet osallistujien toiminnallisia kokemuksia itsestään. Puutarha itsessään on kuntouttava ja aistitoimintoja virkistävä ympäristö, jonka vaikutukset terveyteen ovat olleet tunnettuja jo kauan. Ryhmämuotoista toimintaterapiaa voidaan perustella myös taloudellisin perustein, sillä kustannuksiin nähden ryhmätoiminnasta saatava hyöty on suuri. Toimintaterapeutin ammattitaitoa on toiminnan pilkkominen ja mukauttaminen kullekin osallistujalle sopivaksi sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistami-

nen niin, että ryhmä toimii terapeuttisena, hyvinvointia lisäävänä kuntoutusmenetelmänä kotona asuville ikäihmisille.

## LÄHTEET

Arnold, M.J., & Rybski, D. 2010. Occupational Justice. Teoksessa Scaffa, M.E., Reitz, S.M. & Pizzi, M.A. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F.A Davis Company.

Byers - Connon, S. & Hoff, S. 1998. Group Treatment With Elders. Teoksessa Lohman, H. Paddilla, R.L. & Byers – Connon, S. Occupational Therapy With Elders. Strategies for the COTA. St. Lois: Mosby. 137-144.

Craig, C. & Finlay, L. 2010. Working with Groups. Teoksessa Curtin, M., Molineux, M. & Mellson-Supyk, J. Occupational Therapy and Physical Dysfunction. Enabling Occupation. 6. painos. Churchill Livingstone. Elsevier. 253-264.

Creek, J. 2008. Creative activities. Teoksessa Creek, J. & Lougher, L. (toim.). Occupational Therapy and Mental Health. 4. painos. Philadelphia: Churchill Livingstone. 333- 343.

Diamant, E. & Waterhouse, A. 2010. Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. British Journal of Occupational Therapy. 73 (2). 84–88.

Elo, S. 2006. Teoria kotona asuvien ikääntyvien hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulu: Oulu University Press.

Eloniemi - Sulkava, U. Juva, K. & Mäkelä, M. 2010. Kotona asuvan muistisairaahan hoito. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Duodecim. Porvoo: WS Bookwell Oy. 505- 513.

Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. 2010. Muistisairaudet: käsitteitä ja termejä. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Duodecim. Porvoo: WS Bookwell Oy. 16–20.

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes.



Grahn, P. & Ottosson, Å. 2010. Alnarpsmetoden. Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnig. Stockholm: Bonnier Existens.

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Harra, T. 2011. Terapeuttinen yhteistoiminta. Teoksessa Järvikoski, A., Lindh, J. & Suikkanen, A. Kuntoutus muutoksessa. Tampere: Juvenes Print. 166- 178.

Hewitt, P., Watts, C., Hussey, J., Power, K. & Williams, T. 2013. Does a structured gardening programme improve well-being in young-onset dementia? A preliminary study. British Journal of Occupational Therapy. 76 (8), 355–361.

Hirsijärvi, R. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 18.painos. Helsinki: Kustannusosa-  
keyhtiö Tammi.

Idänpään-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä, M. 2000. Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakesin monistamo. Viitattu 30.8.2013, <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75158/Aiheita20-2000.pdf?sequence=1>

Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R. & Clark, F. 1998. Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. The American Journal of Occupational Therapy. 52 (5), 326-366.

Jonasson, I., Marklund, B. & Hildingh, C. 2007. Working in a training garden: Experiences with neurological damage. Australian Occupational Therapy Journal. 54 (4), 266-272.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2002. Projekti kirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation. Theory and Application. Baltimore MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Koivisto, K. 2004. Oikeaa hoitoa oikeaan aikaan -kohti toimivaa hoitoketjua. Teoksessa Heimonen, S. & Tervonen, S. (toim.) Muistihäiriö- ja dementiatyön palapeli. Alzheimer- keskusliitto ry. Helsinki: Edita. 43–53.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 1.7.2013 980/2012.

Launiainen & Lintula 2003, 8. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Lewis, S.C. 2003. Elder Care in Occupational Therapy. 2.painos Thorofare: Slack Incorporated.

Lindén, L. 2010. Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. Puisto, puutarha ja hyvinvointi.2.painos. Porvoo: Viherympäristöliitto ry. 11-19.

Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti. Projektijohtamisen ja – suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Mitcham, M.D., Burik J.K. & Wicks A.M. 2005. An Occupational Therapy Perspective. Teoksessa Haight, B. & Gibson, F. Burnside’s Working with Older Adults. Group Process and Techniques. 4. painos. Sudbury: Jones & Bartlett Publishers. 369 - 382.

Metsäntutkimuslaitos 2014. Viitattu 10.2.2014, <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/tietoa-ulkoilusta.htm>

Nilsson, I. & Nygård, L. 2003. Geriatric Rehabilitation: Elderly Clients’ Experience of Pre-discharge Occupational Therapy Group Programme. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 10 (3),107-117.

Oulun Seudun Muistiyhdistys 2013. Viitattu 30.8.2013, <http://www.osmy.fi/vielavirtaa/>

Pikkarainen, A.2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa 1. Viitattu 26.3.2014, [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64864/JAMKJULKAISUJA1592013\\_web.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64864/JAMKJULKAISUJA1592013_web.pdf?sequence=1)

Pikkarainen, A., Vaara, M. & Salmelainen, U. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Viitattu 13.2.2013, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42029/IKKU.pdf?sequence=20>

Pirttilä, T. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoituvan henkilön kuntoutus. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi. 11–21.

Pizzi M.A. & Smith, T.H.2010. Promoting Successful Aging Through Occupation. Teoksessa Scaffa, M.E., Reitz, S.M. & Pizzi, M.A. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F.A Davis Company.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6.painos. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Pool, J. 2008. Older people. Teoksessa Creek, J. & Lougher, L. (toim.). Occupational Therapy and Mental Health. 4.painos. Philadelphia:Churchill Livingstone. 425–449.

Puutarhaliitto 2013. Viitattu 10.2.2014,  
<http://www.puutarhaliitto.fi/index.php?action=view&id=112&module=newsmodule&src=%40random4816a5978a514> .

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät ja vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.

Rytty, H. Muistisairaille suunnattu ystäväpiiritoiminta. Teoksessa Jansson, A. (toim.) 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Vanhustyön keskusliitto.

Schaber , P. 2011. Dementia. Teoksessa Brown, C. & Stoffel, Virginia C. Occupational Therapy in Mental Health. A Vision for Participation. Philadelphia: F.A. Davis Company. 225 -240.

Schwartzberg, S.L., Howe, M.C. & Barnes, M.A. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia : F.A. Davis Company.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Viitattu 1.12.2012, [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1063089](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1063089)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kestävästi ikääntyvä Suomi -toimenpideohjelman valmistelu. Viitattu 19.11.2012, [http://www.stm.fi/vireilla/tyoryhmat/ikaantyyva\\_suomi](http://www.stm.fi/vireilla/tyoryhmat/ikaantyyva_suomi)

Suhonen, J., Rahkonen, T., Juva, K., Pirttilä, T. & Erkinjuntti, T. 2010. Muistipotilaan hoitoketju. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Duodecim. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim.536- 548.

Suomen virallinen tilasto. 2012. Väestöennuste. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 20.3.2014, [http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html)

Townsend, E. A. & Polatajko H.J. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Vanhustyön keskusliitto 2013. Viitattu 30.8.2013, <http://www.elois aika.fi/elois a-ika/>

Velde B.P. 1999. Codes of Meaning: Nature's Challenge. Teoksessa Fidler, G.S. & Velde, B.P. Activities. Reality and Symbol. Thorofare: Slack Incorporated. 81-92.

WFOT Council 2010. World Federation of Occupational Therapists. Viitattu 7.1.2013, <http://www.wfot.org/Portals/0/PDF/STATEMENT%20ON%20OCCUPATIONAL%20THERAPY%200300811.pdf>

Wilcock, A.A. 2006. An Occupational Perspective of Health. 2.painos. Thorofare (NJ): Slack.

Viramo, P. & Sulkava, R. 2010. Muistioireiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim.28–36.

Yasukawa, M. 2009. Horticultural Therapy for the Cognitive Functioning of Elderly People with Dementia. International Handbook of Occupational Therapy Interventions. 431-444. Viitattu 25.2.2014, <http://robinsteed.pbworks.com/f/Internat%20handbk%20OT.pdf>

Ympäristöministeriö 2012. Ehdotus ikääntyneiden asumisen kehittämissuunnitelmaksi 2012 – 2015. Ympäristöministeriön raportteja 16/2012. Helsinki.

Viitattu 8.11.2012, <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=138160&lan=fi>

York, M. & Wiseman, T. 2012. Gardening as an occupation: a critical review. British Journal of Occupational Therapy. 75 (2), 76-84.

## LIITTEET

Liite 1. Tehtäväluettelo

Liite 2. Projektin kustannusarvio

Liite 3. Kirje ryhmäläisille

Liite 4. Ryhmän kokonaissuunnitelma

Liite 5. Palautekysely ryhmäläiselle

Liite 6. Palautekysely kotihoidon työntekijöille

Liite 7. Palautekysely ryhmäläisen läheiselle

Tehtävä	Aloitus	Lopetus	Suunnitt.tunnit	Toteutuneet
<b>1. Ideointi ja aiheeseen perehtyminen</b>	<b>11/2012</b>	<b>5/2013</b>	<b>80</b>	<b>92</b>
Aiheen rajaus ja kirjallisuuteen perehtyminen	11/2012	11/2012	15	15
Valmistavan seminaarin kirjoittaminen	11/2012	3/2013	50	60
Valmistavan seminaarin korjaaminen	4/2013	4/2013	10	12
Valmistavan seminaarin esittäminen	5/2013	5/2013	5	5
<b>2. Projektin suunnittelu</b>	<b>8/2013</b>	<b>10/2013</b>	<b>60</b>	<b>64</b>
Projektin ideoiminen	8/2013	9/30/13	5	5
Kirjallisuuteen ja projektiosaamiseen perehtyminen	8/2013	10/2013	10	12
Neuvottelut yhteistyötahon kanssa	8/2013	9/2013	4	4
Projektisuunnitelman laatiminen	9/2013	9/2013	30	32
Projektisuunnitelman korjaukset	9/2013	10/2013	3	3
Projektisuunnitelman esityksen laatiminen ja esittäminen	10/2013	10/2013	4	4
Projektisuunnitelman ohjaus	9/2013	9/2013	2	2
Projektisopimusten tekeminen	10/2013	10/2013	2	2
<b>3. Ryhmän suunnittelu</b>	<b>9/2013</b>	<b>10/2013</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Tiloihin ja toteutusympäristöön tutustuminen	9/2013	9/2013	4	4
Ryhmän kokoaminen	9/2013	10/2013	3	3
Ryhmän kokonaistavoitteiden suunnittelu	9/2013	10/2013	8	8
Ryhmäkertojen tavoitteiden suunnittelu	9/2013	10/2013	8	8
Toiminnan analyysi	10/2013	10/2013	3	3
Liikkumisjärjestelyt	9/2013	10/2013	2	2
Ryhmästä tiedottaminen	9/2013	10/2013	2	2
Kustannusten tarkentaminen	9/2013	10/2013	2	2
<b>4. Ryhmän toteutus</b>	<b>10/2013</b>	<b>10/2013</b>	<b>35</b>	<b>38</b>
Yksittäisten ryhmäkertojen valmistelu	10/2013	10/2013	8	8
Ryhmätilan järjestely ja siivoaminen	10/2013	10/2013	4	5

Ryhmän ohjaaminen	10/2013	10/2013	10	10
Materiaalien hankinta	10/2013	10/2013	5	7
Palautelomakkeen suunnittelu	10/2013	10/2013	4	3
Palautteen kerääminen ja analysointi	10/2013	10/2013	4	5
<b>5. Projektin arviointi ja päättäminen</b>	<b>10/2013</b>	<b>5/2014</b>	<b>95</b>	<b>113</b>
Yhteistyötahojen palautelomakkeen suunnittelu ja palautteen analysointi	10/2013	11/2013	8	8
Loppuraportin kirjoittaminen	11/2013	4/2014	61	75
Loppuraportin korjaukset	4/2014	5/2014	16	20
Loppuraportin esittäminen		5/2014	5	5
Loppuraportin luovuttaminen yhteistyötaholle		5/2014	2	2
Kypsyysnäytteen antaminen		5/2014	3	3
<b>Tunnit yhteensä</b>			<b>300 h</b>	<b>337 h</b>



Projektin kustannustekijät	á hinta	yksikkö	yhteensä €	kustannuspaikka
Henkilöstökulut, projektipäällikkö	10 €	302h	3020	opiskelija
Henkilöstökulut, ohjausryhmä	30 €	10h	300	Oamk
Henkilöstökulut, ohjausryhmä	30 €	5h	150	Oulun Seudun Muistiyhdistys
Matkakulut, ohjaaja	0,45 € /km	348 km	172,80	Oulun Seudun Muistiyhdistys
Matkakulut, vapaaehtoistyöntekijä	0,45 € km	36 km	14, 40	Oulun Seudun Muistiyhdistys
Materiaalit			900	Oulun Seudun Muistiyhdistys
Ryhmäläisten taksi- kyydit	71 €	5	355	Oulun Seudun Muistiyhdistys
Tiedotus ja markkinointi			20	opiskelija/Oulun Seudun Muistiyhdistys
<b>Kustannukset yhteensä</b>			<b>4932,20 €</b>	

## TERVETULOA PUUTARHA-JA LUONTOKERHOON!

Tiistaina 8.10 aloitamme kerhon, jossa teemana on puutarhassa tehtävät syksyiset työt sekä luontokokemuksista nauttiminen yhdessä muiden kanssa.

Kerhoa ohjaavat toimintaterapeuttiopiskelija Kaija-Leena Väisänen ja mukana on myös vapaaehtoistyöntekijä xxxx. Kerhon suunnittelu ja toteutus on osa Kaija-Leenan Oulun seudun ammattikorkeakoulussa toteuttamaa opinnäytetyötä.

**Kerho kokoontuu seuraavasti:**

**Tiistaina 8.10 klo 10 -12.30**

**Perjantain 11.10 klo 10 -12.30**

**Tiistaina 15.10 klo 10-12. 30**

**Perjantaina 18.10 klo 10-12.30**



**Kokoonnumme X: n palvelukeskuksessa, osoite xxx**

Olemme kokoontumisten aikana ulkona, joten lämmin vaatetus sekä maastoon sopivat kengät ovat tarpeen!

Jokaisella kerhokerralla nautimme yhdessä kahvit sekä jotain pientä purtavaa.

Lämpimästi tervetuloa!

terveisin,

Kaija-Leena

puhelin xxx-xxxxxxx



**TOIMINTATERAPIARYHMÄ KOTONA ASUVILLE MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE IKÄIHMISSILLE****- KOKONAISSYHMÄSUUNNITELMA**

Toimintaterapiaryhmän **tarkoituksena** on edistää kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ikäihmisten osallistumista ja lisätä siten heidän hyvinvointiaan.

Toimintaterapiaryhmän **päätavoitteena** on mahdollistaa muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen osallistuminen itselleen merkitykselliseen toimintaan.

**osatavoite:** Ikäihminen osallistuu ryhmän toimintaan ja on vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten kanssa.

**osatavoite:** Ikäihminen rohkaistuu kokeilemaan ryhmässä käytettäviä puutarha-toimintoja ja saa onnistumisen kokemuksia.

Ryhmä kokoontuu x:n palvelukeskuksessa klo 10 -12.30 seuraavasti:

tiistaina 8.10.2013

perjantaina 11.10.2013

tiistaina 15.10.2013

perjantaina 18.10.2013

Ryhmän kokoamisvaiheessa ryhmänohjaaja soittaa ryhmäläisille henkilökohtaisesti ja kertoo ryhmästä. Yhteydenoton jälkeen ryhmänohjaaja lähettää ryhmäläiselle kirjeen, jossa kerrotaan vielä ryhmän kokoontumisajat, ryhmän teema sekä muuta ryhmään liittyvää informaatiota.

Ryhmäläiset saapuvat palvelukeskukseen yhteisellä taksikuljetuksella tai omalla kuljetuksella. Ryhmänohjaajat ovat ryhmäläisiä vastassa palvelukeskuksen pääovella. Ryhmän kokoontumisaamuna ryhmänohjaaja soittaa ryhmäläisille ennen ryhmäkerran alkua ja varmistaa, että ryhmäläinen on tietoinen ryhmän kokoontumisajankohdasta. Ryhmä kokoontuu palvelukeskuksen ryhmätilassa, joka pyritään rauhoittamaan muulta toiminnalta ryhmän kokoontumisen ajaksi. Ryhmäkerran aluksi juodaan kahvia ja teetä sekä tarjotaan välipalaa. Ryhmänohjaaja valmistelee tarjottavat ennen jokaista ryhmäkertaa yhdessä apuohjaajan kanssa. Ryhmän toimintavaiheen aikana on tarjolla mehua ja vettä.

Ryhmän orientaatiovaiheessa ryhmäläisille kerrotaan ryhmän tarkoitus ja tavoitteet sekä ryhmän säännöt. Jokaisen ryhmäkerran lopussa ohjaaja kertoo seuraavasta kokoontumisajasta. Jokaisen ryhmäkerran lopussa jaetaan kokemukset toimintaan osallistumisesta ja kysytään palautetta tehdyistä toiminnoista. Ryhmäohjaaja ja vapaaehtoistyöntekijä keskustelevat ryhmäläisten lähdettyä ryhmäkerran aiheuttamista tuntemuksista ja ryhmäohjaaja reflektoi toimintaansa myös kirjoittamalla ja arvioimalla ryhmäkerran kulkua ja muutosta kaipaavia asioita. Ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen ryhmäohjaaja arvioi suunniteltujen toimintojen sopivuutta ja merkityksellisyyttä ryhmäläisille. Ryhmäohjaaja ottaa yhteistyökumppanin käyttöön valokuvia toimintavaiheen aikana ryhmän toiminnasta, tähän kysytään erikseen lupa ryhmäläisiltä.

Jokainen ryhmäkerta kestää yhteensä 150 min.

### **Ensimmäinen ryhmäkerta tiistai 8.10.2013**

**Tavoitteena** on, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa niin, että rohkaistuvat olemaan vuorovaikutuksessa muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa ja kertovat itsestään ja harrastuksistaan.

**Ryhmäkerran toimintana** on puutarha-aiheisen kollaasin valmistaminen.

**Tarvikkeet:** kartonkia, saksia, liima, lehtileikkeitä.

**Orientaatio:** Kahvittelu ja lankakeräverkon tekeminen. Tavoitteena on, että ryhmäläinen esittelee itsensä.

**Virittäytyminen:** Aivojumbpaliikkeitä. Tavoitteena on, että ryhmäläinen aktivoituu toimintaan.

**Toiminta:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen valitsee itselleen merkityksellisiä puutarha- ja luontoaiheisia kuvia ja kertoo valitsemistaan kuvista muille ryhmäläisille

**Jakaminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläiset kertovat mielipiteensä ryhmäkerrasta.

### **Toinen ryhmäkerta perjantai 11.10.2013**

**Tavoitteena** on, että ryhmäläinen osallistuu suunniteltuun retkeen ja toimii vuorovaikutuksessa yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Tavoitteena on myös, että ryhmäläinen nauttii toiminnasta ja ulkona puutarhassa olemisesta.

**Ryhmäkerran toimintana** on tyrnimarjojen poiminta ja kotipuutarhaan tutustuminen.

**Orientaatio ja virittäytyminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen on automatkalla vuorovaikutuksessa ohjaajan ja muiden ryhmäläisten kanssa niin että hän orientoituu retkikohteen toimintaan.

**Toiminta:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen poimii marjoja itselleen pieneen kuppiin ja nauttii toiminnasta. Lisäksi tavoitteena on, että ryhmäläinen on vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

**Jakaminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläiset ilmaisevat mielipiteensä retkestä sekä marjojen poimimisesta.

### **Kolmas ryhmäkerta tiistai 15.10.2013**

**Tavoitteena** on, että ryhmäläinen osallistuu ryhmän toimintaan niin että valmista itselleen syksyisen ulkoistutuksen.

**Ryhmäkerran toimintana** on syysistutuksen tekeminen.

**Tarvikkeet:** Multaa, purkkikanervia, purkkihopeankoja, sammalta, jäkälää, mustikan - ja puolukanvarpuja, istutusastia.

**Orientaatio:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen kertoo mitä hänelle kuuluu.

**Virittäytyminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen laulaa luontoaiheisia lauluja yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa.

**Toiminta:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen valitsee itselleen mieluisia syyskasveja ja metsänpohjamateriaalia ja suunnittelee ja valmistaa niistä itselleen istutuksen.

**Jakaminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen kertoo mielipiteensä ryhmäkerrasta. Tavoitteena on myös, että ryhmäläinen valmistautuu ryhmän päättymiseen suunnittelemalla yhdessä muiden kanssa viimeisen ryhmäkerran juhlistamista. Tavoitteena on, että ryhmäläinen rentoutuu toiminnan jälkeen musiikin myötä.

### **Neljäs ryhmäkerta perjantai 18.10.2013**

**Ryhmäkerran tavoitteena** on, että ryhmäläinen suunnittelee ja valmistaa itselleen ulkokeristeen. Tavoitteena on myös, että ryhmäläinen antaa palautetta toimintaterapiaryhmän toiminnasta ja toteutuksesta.

**Toimintana** on ripustettavan ulkokeristeen valmistaminen.

**Tarvikkeet:** oasispallo, leikkurit, rautalankaa, ripustusnauhoja, oksia, havuja, sammalta jäkälää, käpyjä.

**Orientaatio:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen kertoo viikon tapahtumista ja miltä hänestä tällä hetkellä tuntuu. Ryhmäläinen orientoituu ryhmän päättymiseen.

**Virittäytyminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen rohkaistuu koskettamaan erilaisia luonnonmateriaaleja ja kertoo miltä ne tuntuvat tai tuoksuvat. Lisäksi tavoitteena on että ryhmäläinen rohkaistuu maistamaan pakuriteetä. Kosketeltavat materiaalit ovat tuohi, käpy, sammal.

**Toiminta:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen osallistuu toimintaan niin että valitsee erilaisia luonnonmateriaaleja ja valmistaa itselleen ulkokeristeen. Tavoitteena on, että ryhmäläinen kertoo vuorollaan omasta työstään.

**Jakaminen:** Tavoitteena on, että ryhmäläinen kuuntelee musiikkikappaleen ja rentoutuu toiminnan jälkeen. Tavoitteena on myös, että ryhmäläinen ilmaisee mielipiteensä ryhmän toiminnasta suullisesti ja kirjallisesti. Ryhmäläiset saavat muistoksi ryhmästä otetun valokuvan.

**Palautekysely toimintaterapiaryhmään osallistumisesta**

Olivatko ryhmässä tehdyt toiminnot mielestäsi Sinulle sopivia?

Kyllä 😊

Ei ☹️

En osaa sanoa 😐

---

Onko Sinun mielipiteesi otettu huomioon ryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa?

Kyllä 😊

Ei ☹️

En osaa sanoa 😐

---

Onko ryhmän ilmapiiri ollut mielestäsi kannustava ja turvallinen?

Kyllä 😊

Ei ☹️

En osaa sanoa 😐

---

Saitko mielestäsi osallistua toimintaan omien kykyjesi mukaan?

Kyllä 😊

Ei ☹️

En osaa sanoa 😐

---

Mikä on ollut mielestäsi mukavinta ryhmän toiminnassa?

---

---

Anna palautetta ryhmän ohjaajalle:

---

---

Kiitos!

Arvoisa kotihoidon työntekijä,

Asiakkaanne on osallistunut 8.10- 18.10 2013 välisenä aikana neljä kertaa kokoontuneeseen toimintaterapiaryhmään. Ryhmän tavoitteena oli kotona asuvan ikäihmisen osallistuminen itselleen merkitykselliseen toimintaan muistin vaikeuksista huolimatta sekä vuorovaikutuksen tukeminen. Ryhmän teemana oli puutarha ja luonto. Ryhmäkertojen aikana toimintoina olivat kollaasin teko, marjanpoiminta, syysistutuksen valmistaminen sekä ulkokoristeen teko metsäisistä materiaaleista. Lisäksi ryhmätapaamisten aikana keskustelimme paitsi teemaan liittyvistä aiheista, niin myös ryhmäläisten itse esille tuomista aiheista. Toimintaterapiaryhmän toteutus on osa opinnäytetyöni Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Olisin nyt kiinnostunut saamaan tietoa siitä, miten ryhmään osallistuminen vaikutti asiakkaan toiminnalliseen arkeen. Palautteenne on luottamuksellista eikä yksittäistä vastausta voi yksilöidä lopullisessa tekstissä. Pyytäisin Teitä lähettämään palautteen oheisessa kuoressa viimeistään 29.11.2013 mennessä.

ystävällisin terveisin,

toimintaterapeuttiopiskelija Kaija-Leena Väisänen  
gsm ----- sähköposti: -----

---

Millaista hyötyä mielestänne asiakkaalle oli ryhmään osallistumisesta?

---

---

---

Millaista palautetta asiakas on antanut osallistumisestaan ryhmään?

---

---

---

Miten asiakkaan osallistuminen ryhmään vaikutti hänen kotielämän toimintoihinsa ryhmän toiminnan aikana tai sen päättymisen jälkeen?

---

---

---



Miten tarkoituksenmukaisena pidätte ryhmässä tehtyjä toimintoja asiakkaanne kannalta?

---

---

---

Miten hyvin mielestänne asiakkaan toimintakyky oli huomioitu ryhmän toteutuksessa?

(esim. taksikyödyllä liikkuminen, käytetyt toiminnot)

---

---

---

Miten mielestänne toimintaterapiaryhmään osallistuminen tukee muistisairauteen sairastuneen ikäihmisen kotona asumista?

---

---

---

Mitä muuta haluaisitte sanoa ohjaajalle toimintaterapiaryhmän toteutuksesta?

---

---

---

Kiitos vastauksestanne!

Arvoisa vastaanottaja,

Läheisenne on osallistunut 8.10- 18.10 2013 välisenä aikana neljä kertaa kokoontuneeseen toimintaterapiaryhmään. Ryhmän tavoitteena oli kotona asuvan ikäihmisen osallistuminen itselleen merkitykselliseen toimintaan muistin vaikeuksista huolimatta sekä vuorovaikutuksen tukeminen. Ryhmän teemana oli puutarha ja luonto. Ryhmäkertojen aikana toimintoina olivat kollaasin teko, marjanpoiminta, syysistutuksen valmistaminen sekä ulkokoristeen teko metsäisistä materiaaleista. Lisäksi ryhmätapaamisten aikana keskustelimme paitsi teemaan liittyvistä aiheista, niin myös ryhmäläisten itse esille tuomista aiheista. Toimintaterapiaryhmän toteutus on osa opinnäytetyöni Oulun seudun ammattikorkeakoulussa. Olisin nyt kiinnostunut saamaan tietoa siitä, miten ryhmään osallistuminen vaikutti läheisenne arkeen kotona. Palautteenne on luottamuksellista, eikä yksittäistä vastausta voi yksilöidä lopullisessa tekstissä. Pyytäisin Teitä lähettämään palautelomakkeen oheisessa kuoressa viimeistään 29.11.2013 mennessä.

ystävällisin terveisin,

toimintaterapeuttiopiskelija Kaija-Leena Väisänen

gsm:-----, sähköposti-----

---

Millaista hyötyä läheisellenne oli mielestänne ryhmään osallistumisesta?

---

---

---

Millaista palautetta läheisenne on antanut osallistumisestaan ryhmään sen toiminnan aikana tai sen jälkeen?

---

---

---

Miten läheisenne osallistuminen ryhmän toimintaan vaikutti hänen toimintaansa kotona ryhmän kokoontumisten aikana tai ryhmän päättymisen jälkeen?

---

---

Oliko ryhmässä tehdyillä toiminnoilla mielestänne merkitystä läheisellenne? Miten se ilmeni?

---

---

---

Miten hyvin läheisenne toimintakyky oli huomioitu ryhmän toteutuksessa? (esim. taksikyödyllä liikuminen, käytetyt toiminnot)

---

---

---

Miten mielestänne toimintaterapiaryhmään osallistuminen tukee ikäihmisen kotona asumista?

---

---

---

Mitä muuta haluaisitte sanoa ohjaajalle toimintaterapiaryhmän toteutuksesta?

---

---

---

Kiitos vastauksestanne!