
Käsitöitä fyysisesti toimintarajoitteiselle

Selvitys käyttökelpoisista käsityömenetelmistä ja niiden ohjaamisesta



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan Artenomi

Lahdensivu, kevät 2014

Alina Mustonen



Lahdensivu
Ohjaustoiminta
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Alina Mustonen	Vuosi 2014
Työn nimi	Käsitöitä fyysisesti toimintarajoitteiselle, Selvitys käyttökelpoisista käsityömenetelmistä ja niiden ohjaamisesta	

TIIVISTELMÄ

Työn tavoitteena oli tutkia, mitä käsitöitä pystyy ja kannattaa ohjata fyysisesti toimintarajoitteiselle. Oletuksena oli, että käsitöitä ohjaamalla voidaan aktivoida ja innostaa toimintarajoitteista sekä näyttää hänelle mihin kaikkeen hän vielä pystyy. Käsityöllä on kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen terapeuttisena sekä kuntouttavana toimintana.

Tietolähteenä aineiston keräämisessä käytettiin kyselyä sekä haastattelua fyysisesti toimintarajoitteisten parissa työskenteleville ohjaustoiminnan artenomeille. Lisäksi käytettiin tekijän omia kokemuksia ohjaustoiminnan artenomina sekä työharjoittelun tuomaa kokemusta.

Tutkimus tulokseksi saatiin lista hyödyllisiä käsitöitä, joista on selkeästi kuntoutuksellista hyötyä. Lähes kaikkia käsitöitä voi ohjata kunhan käyttää luovuuttaan sekä mielikuvitustaan miettiessään, miten mahdollistaa kuntoutujan työskentelyn. Ohjaajan rooleja ovat mahdollistaja, innostaja sekä kannustaja.

Avainsanat toimintakyky, kuntouttava ohjaus, käsityön merkitykset

Sivut 12 s. + liitteet 1 s.

LAHDENSIVU

Degree Programmed in Crafts and Recreation

Therapeutic Crafts and Recreation

Author

Alina Mustonen

Year 2014

Subject of Bachelor's thesis

Crafts for physically disabled, The study of useful handicraft methods and their guiding

ABSTRACT

The object of this thesis is to study what crafts can be and would be reasonable to instruct for physically disabled. The default idea being that by instruction with crafts the disabled can be activated and inspired and shown what he or she can still accomplish. The crafts have a comprehensive effect for humans both as a therapeutic and rehabilitate instrument.

The basis for this information was gathered via inquiry and interviewing those who work with physical disabled and have a diploma in crafts and design. In addition the personal experiences of the writer as a therapeutic instructor in crafts and design as well as the writers first hand experiences from internship.

As the result of the research a comprehensive list of suitable crafts that have a clear advance in rehabilitative work was created. Almost all crafts can be instructed for physically disabled provided that the instructor has the imagination and creativity to come up for solutions that allow the rehabilitee to do crafts. The role of the instructor is the role of the enabler, inspirer and encourager.

Keywords Ability to function, rehabilitate control, craft meanings

Pages 12 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KÄSITYÖN MERKITYS JA TOIMINTAKYKY	2
2.1	Käsityön merkitykset.....	2
2.2	Toimintakyky	4
2.3	Fyysinen toimintarajoitteisuus	5
2.4	Kuntouttava ohjaus ja käsityön terapeuttisuus	6
3	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTON KERÄÄMINEN.....	7
4	KÄDENTAITOJA FYYSISESTI TOIMINTARAJOITTEISELLE.....	8
4.1	Huovutus	8
4.2	Kankaanpainanta	8
4.3	Savityöt ja mosaiikkityö.....	9
4.4	Neulominen ja virkkaaminen	9
4.5	Muita tekniikoita	9
4.6	Ajatuksia ohjaamiseen.....	10
4.7	Apuvälineitä	10
4.8	Yhteenveto	11
5	POHDINTA.....	12
	LÄHTEET	13

Liite 1 Kysely

1 JOHDANTO

Käsityön merkitystä on tutkittu jo paljon (ks.esim. Pöllänen 2008,2013). YLE uutisten haastattelema aivotutkija Minna Huotilainen (Kotilainen & Thüren 2013.) toteaaakin, että käsityön pitäisi melkeinpä kuulua ihmisoikeuksiin. Hänen mukaansa ihminen on konkreettinen ja ajattelee osin käsillään osin aivoillaan. Ihmisen tehdessään itselleen yksinkertaisia käsitöitä, hänen aivoissaan aktivoituu suuria motoriselle toiminnalle ja tuntojärjestelmälle varattuja alueita. Jos tehtävä on vaikea, aktivoituu myös toiminnan ohjausjärjestelmä, mikä ratkaisee ongelmia ja ohjeita. Aivojen kannalta olisi parasta yhdistellä eri materiaaleja sekä pientä ja suurta. Käsityöstä on hyötyä laitospotilaiden hoidossakin vakuuttaa Minna Huotilainen useiden tutkimuksien perusteella. Jos potilas saa käytettäväkseen käsityömateriaaleja, erityisesti hänelle entuudestaan tuttuja, hänen hoidettavuutensa ja laitokseen sopeutumisensa paranee. Materiaalit assosioituvat aiempiin tilanteisiin ja herättävät tunteen, että kaikki on hyvin. Huotilainen kertoo YLE uutisille. (Kotilainen & Thüren 2013.),

Idea opinnäytetyöni tekemiseen tuli syventävän työharjoitteluni aikana Tampereen yliopistollisen keskussairaalan (TAYS) neurologian kuntoutuksen vuodeosastolla (NEKU) työskentelevän toimintaterapeutin kanssa käymieni keskustelujen pohjalta. Huomasimme, miten monet käsityömenetelmät yhtenevät toimintaterapiassa käytettyihin harjoitteisiin. Toimintaterapeutti toi esille, että kiireisessä ohjaajan arjessa olisi helpottavaa, jos olisi valmiiksi lueteltuna käsityömenetelmiä, joista on kuntoutuksellisesti hyötyä fyysisesti toimintarajoitteisen ohjaamisessa. Näin voisi kynnys käsitöiden ohjaamiseen olla huomattavasti pienempi. Käsitöiden käyttöä, tulee myös mediassa paljon puhuttu käsityön tutkimuksin osoitettu terapeutin vaikutus.

Kohdistan työni ohjaustoiminnan artojenomille sekä ammattilaisille, jotka haluavat käyttää käsitöitä työssään fyysisesti toimintarajoitteisen kuntoutukselliseen ja terapeutin ohjaamiseen. Erilaisten kädentaitojen harjoittaminen on erinomainen keino kuntouttaa ihmisen toimintakykyä ja luoda mielihyvää; meidän ohjaajien tehtävänä on mahdollistaa se jokaiselle. Tutkimustietoja sopivista käsityömenetelmistä kerättiin kokeneemilta ohjaustoiminnan artojenomilta. Hyödynsin myös opiskeluni aikana kertynyttä kokemustani käsityömenetelmistä ja niiden ohjaamiesta. Joskus työn tekemisessä on hyvä käyttää apuvälineitä. Tutkimuksessani kerättiin tietoa artojenomien työssään kehittämistä apuvälineistä. Toivon, että näistä on apua arkisessa työssä toimintakykyrajoitteisten asiakkaiden kuntoutuksen toimintaympäristössä.

Seuratessani kuntoutuksessa käytettäviä menetelmiä ja tehtäviä esimerkiksi, että kuntoutuja pyydettiin liikkutamaan kättä pöydänpintaa pitkin eri kuvioin ja havaitsin kuinka jotkin käsityömenetelmät sopivat näille liikeradoille.

Työharjoittelussa ohjasin huovutusta naiselle, joka oli juuri halvaantunut vyötäröstä alaspäin. Hänellä oli tunne, ettei hän pysty enää tekemään mitään. Huovutettuaan kauniin kännykkälaukun hän omaksi yllätykseksensä

huomasit pystyvänne vielä melkein mihin tahansa. Tätä kantavaa ajatusta käsityön terapeuttisuudesta haluan kuljettaa opinnäytetyöni mukana

2 KÄSITYÖN MERKITYS JA TOIMINTAKYKY

Seuraavissa alaluvuissa käsittelen käsityön merkityksiä yleisellä tasolla. Avaan myös käsitteet toimintakyky sekä fyysinen toimintarajoitteisuus, käsittelen käsityön terapeuttisuutta sekä kuntouttavaa ohjausta.

2.1 Käsityön merkitykset

Ollessani harjoittelussa TAYS:n NEKU:lla sain palautetta siitä, miten läsnäolonni on huomattu osaston ilmapiirissä. Järjestin pelihetkiä ja tein käsitöitä halukkaiden kanssa. Osaston potilaat, jotka osallistuivat ohjelmaani ryhmäytyivät paremmin ja olivat iloisemman oloisia. Tämän esimerkin yhteydessä täytyy muistaa minkälaisessa tilanteessa nämä potilaat olivat. He olivat kohdanneet ehkä elämänsä suurimman kriisin vammauduttuaan vakavasti. Osastolle tullaan suoraan ensiavusta.

Tein lyhyen haastattelun lähipiiriini kysyen, mitä käsitöiden tekeminen merkitsee heille. Käsityö koettiin rauhoittavaksi, Jo pelkkä käsityön mukana olo tuntui rauhoittavalta, saati sitten tekeminen. Sen koettiin myös auttavan keskittymisessä. Toisinaan joku luennoitsija on loukkaantunut käsityön tekemisestä luennoilla tai tunneilla kokien sen välinpitämättömyyden osoituksena. Kun luennoitsijalle oli selitetty käsityön vaikutus ja se, että ilman käsityötä tunnit menisivät helposti pulinaksi, saivat kudinpuikot jälleen hiljaa kilistä. Käsityö rauhoittaa ajatuksia, lieventää sressaantunutta ja laannuttaa kiihtyneen ja myrskyävän mielen. Jos käsityö, esimerkiksi kudin, on sopivasti haastava niin, että työhön pitää keskittyä koko ajan, mutta työ ei tunnu mahdottomalta, on rauhoittava vaikutus parhaimmillaan.

Käsityö antaa mahdollisuuden luoda jotain uutta, nähdä osaavien kättensä jäljet. Onnistunut työ parantaa itsetuntoa ja vahvistaa luottamusta omaan kykyihin. Sairaudesta tai tapaturmasta kuntouduttaessa käsityö auttaa näkemään edistymisen ja sen, mihin vielä pystyy. Ongelman ilmetessä ei koetakaan ainoastaan harmia vaan innostusta ja tyydytystä, kun joudutaan koettelemaan taitojaan päästäkseen eteenpäin.

Visuaalisen ulkoasuun suunnitteleminen koettiin lähipiirissäni myös oleelliseksi osaksi käsitöiden tekemistä. Vaikka työ tehtäisiinkin valmiiden ohjeiden mukaan, yksilöllisten, itseä miellyttävien värien ja kuvioden suunnitteleminen tekee työstä henkilökohtaisen ja erityisen. Toiset jättävät työhön tahallaan pieniä virheitä. Jotka eivät kuitenkaan vaikuta käytössä. Näin työ näyttää itse tehdyttä ja siinä on tekijänsä leima.

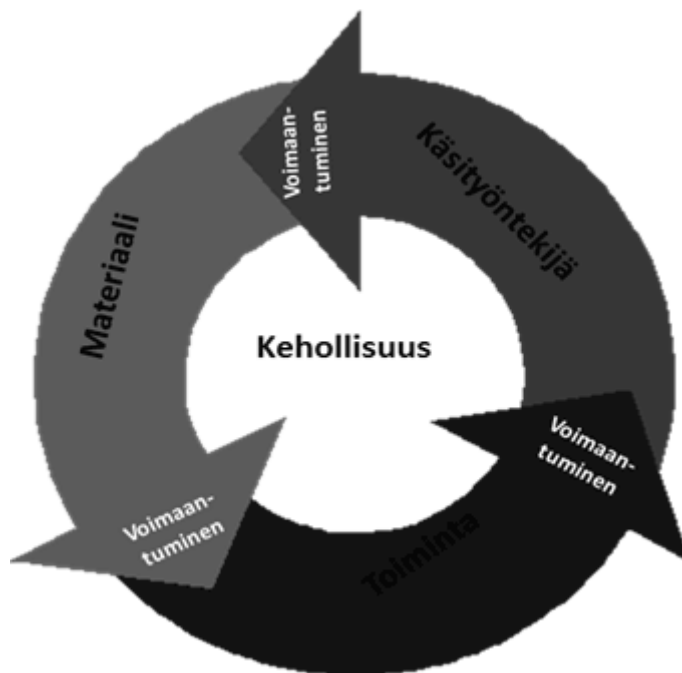
Kun käsityön tekee antaakseen sen lahjaksi, värejä ja muotoja suunnittelee ajatellen lahjan saajaa. Tekijä pohtii, miten saisin tehtyä työn niin, että siitä tulisi mahdollisimman miellyttävä saajan kannalta? Itse tehtyä käsityötä

myös arvostetaan saataessa paljon enemmän kuin ostettuja teollisesti tuotettuja lahjoja. Saaja tuntee itsensä erityiseksi ja tietää, että on ollut pitkään antajan mielessä työn aikana.

Käsityöstä jää jäljelle mielihyvä ja ylpeys: minä olen osannut ja pystynyt ja mielihyvä muistuu aina, kun työn näkee tai sitä käyttää.

Lähipiiristäni tekemäni kyselyn tuloksia vahvistaa Sinikka Pöllänen (2013) tutkimus. Pöllänen toteaa, että kädellisinä hahmoina ihmisillä on edelleen halu käsillä tekemiseen niin, että on kyse melkeinpä tekemisen vimasta. Käsitöiden tekeminen ja rauhoittuminen on usealla Pöllänen tutkimuksissa mukana olleella henkilöillä ollut tapa kerätä voimia ja unohtaa päivät tapahtumat hetkeksi ja samalla stressi on vähentynyt. Näin käsityö monipuolisuudellaan on virittänyt aivoja, kehittänyt luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. (Pöllänen 2013.)

Pöllänen mukaan käsityön terapeutisuus perustuu pohdintaan käsityön tekemisen ja toiminnan aikana. Tätä voidaan kuvata vuorovaikutuskierteenä (kuviot 1), jossa käsityön tekijän, materiaalin ja käsillä toimimisen välille syntyy voimaantumisen. Käsityön terapeutinen vaikutus perustuu taitojen ja tietojen karttumiseen, oman kehon, materiaalin ja välineiden, ajattelun ja tunteiden hallintaan sekä käsityöhön liittyviin sosiaalisiin ja kulttuurisiin vaikutteisiin. Suuri merkitys on myös itse valmistettujen töiden ja tuotteiden valmistumisella ja tästä johtuneen aikaansaamisen ja hyödyllisyyden tunteella. (Pöllänen 2013.)



Kuvio 1, Käsityö kolmisuuntaisena voimauttavana vuorovaikutuksena (Pöllänen 2013)

Pöllänen osoittaa tutkimustuloksillaan, miten käsityön tekeminen auttaa kriisien hetkellä. Se voi auttaa sopeutumaan, antaa keinon paeta vaikeita tilanteita, tuskaa ja surua, sillä työn kautta ahdistavat asiat voi kääntää symboliselle kielelle ja näin saadaan lisää aikaa asian käsittelyyn. Kun

asioita käsitellään käsityön kautta, käsityö toimii eräänlaisena tunteiden organisoijana ja tulkkina. Töiden tarkastelu auttaa ymmärtämään asiat eri kantilta ja löytämään ratkaisuja. Käsityön on todettu vahvistavan itsetuntoa ja - luottamusta. Käsityötä kuvataankin usein urotekona, josta on selviydytty. Ponnistus käsityön valmistumiseen tuo elämään tyytyväisyyttä. (Pöllänen 2013.)

2.2 Toimintakyky

Toimintakykyä voidaan määritellä monin eri tavoin. Toimintakykyinen ihminen elää tavallista elämää selviytyen arkipäivän askareistaan, töistään sekä vapaa-ajastaan. Hän kykenee asettamaan elämälleen tyydyttäviä tavoitteita, joihin pyrkii sekä olemaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Hänen mielestään hänen toiminnallaan on merkitystä ja mielekkyyttä. (Käkäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006; Kettunen, Käkäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002.)

Toimintakyvyn määrittelyssä voidaan käyttää ihmisen omaa kokemusta toimintakyvystään. Toimintakyvylle ei ole olemassa tiukkaa määritelmää. Tämä on mielestäni hyvä, sillä jokainen meistä on erilainen ja toinen saattaa kokea itsensä toimintakykyiseksi tilanteessa, jossa joku toinen tuntisi olevansa täysin toimintakyvytön. Jos lukee tiukasti vain toimintakyvyn määritelmän ja tarkastelee sen pohjalta omaa toimintakykyään saattaa meistä lähes jokainen tuntea itsensä jossain määrin toimintakyvyttömäksi. Kun ulkopuolisena tarkkailee asiakasta, saattaa tehdä suuriakin virhearviointoja. Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella asiakkaan toimintakykyä aina hänen näkökulmastaan ja keskustella siitä hänen kanssaan. Pelkän haastattelun avulla saattaa jälleen ajautua virhearviointiin, joten vasta havainnoimalla ihmistä hänen omassa ympäristössään sekä vieraassa paikassa, saattaa onnistua tekemään oikeanlaiset johtopäätökset. (Käkäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2006; Kettunen, Käkäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002.)

Ihmisen toimintakyky koostuu siis monista eri fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta tekijästä. Fyysisiin edellytyksiin kuuluu yleiskunto ja -kestävyys sekä liikkeen hallintakyky, johon kuuluu koordinaatio- reaktio- ja tasapainokyky. Anatomia ja fysiologia ovat pohjana perustoiminnoille. Ihminen muodostaa kuvan itsestään, toimintakyvystään sekä hyvinvoinnistaan kehon ja siitä saatujen aistimusten mukaan. (Käkäri-Wiik, ym. 2006; Kettunen, ym. 2002.)

Psyykinen toimintakyky sisältää kognitiivisia kykyjä, joilla tarkoitetaan oppimista eli kykyä ottaa vastaan tietoa, käsitellä sitä ja muodostaa käsitteitä ympäröivästä maailmasta. Psyykkisesti toimintakykyinen pystyy tekemään elämälleen suunnitelmia ja tavoitteita sekä tekemään tietoisia ja vastuullisia valintoja. Toiminnan täytyy olla ihmiselle mielekkästä ja sen pitää tuntua edes jossain määrin arvokkaalta, sillä ilman sitä ihminen ei aktivoidu. Mielekkästä toimintaa ohjaavat ihmisen omat motiivit, voimavarat sekä arvot. Esimerkkinä voi käyttää laihduttajaa. Jos häneltä puuttuu aito motivaatio, ei hän jaksakaan nähdä tarpeeksi vaivaa laihtumisen eteen. (Käkäri-Wiik ym. 2006; Kettunen ym. 2002.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan nimensä mukaan sosiaalisia taitoja, joiden avulla ihminen kykenee ihmissuhteisiin perheessään, ystävöpiirissään sekä työssään. (Käkäri-Wiik ym. 2006; Kettunen ym. 2002.)

Ihminen toimii kokonaisuutena joten näitä ihmisen eri osa-alueita ei voida käytännössä erottaa toisistaan. Toimintakyky on suuresti sidoksissa ihmisen ympäristöön, koska ympäristö ja ihminen toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ympäristöä voidaan muokata niin, että ihminen voi hyödyntää omia edellytyksiään mahdollisimman tehokkaasti. Näin mahdollisista sairauksista tai vammoista huolimatta hänen toimintakykynsä säilyy. (Käkäri-Wiik ym. 2006; Kettunen ym. 2002.)

2.3 Fyysinen toimintarajoitteisuus

Vaikka ihmisen toimintakyky onkin kokonaisuus, olen opinnäytetyöni rajauksen vuoksi päättänyt keskittyä ainoastaan fyysisesti toimintarajoitteisen asiakkaan kädentaitojen ohjaamiseen.

Fyysisesti toimintarajoitteinen on tässä opinnäytetyössä pääasiassa henkilö, jolla on neurologisia ongelmia. Neurologisia poikkeavuuksia ilmenee aivoissa, selkäytimessä, ääreishermostossa, autonomisessa hermostossa tai lihaksissa. Näitä ongelmia syntyy onnettomuuksissa kuten kolarissa tai pudotessa portaista. Neurologisia ongelmia syntyy myös sairauksien myötä, jolloin kudokset joko kasvaa liikaa tai surkastuu poikkeavasti. Usein neurologisiin ongelmiin liittyy läheisesti myös psyykinen komponentti, jolloin puhutaan psykoneurologiasta tai neuropsykiatriasta. (Elina Hermanson, 2012.)

Selkäydinvamma voi syntyä esimerkiksi liikenteessä, urheillessa, pudotessa tai kaatuessa tai kotona, työssä tai vapaa-ajalla sattuneen tapaturman myötä. Joka viikko yksi suomalainen saa selkäydinvamman (Koski 2013). Selkäydinvaurio saattaa aiheuttaa muun muassa lihasheikkoutta, jopa täydellisen nelirajahalvauksen (tetraplegia) tai alaraajojen halvaantumisen (paraplegia), tunnottomuutta, lihasten jäykkyyttä (spastisiteetti), häiriöitä suolisto-, virtsaelin- ja sukupuolielintoiminnoissa sekä luuston haurastumaa ja alttiutta ihon painehaavoille. (Validia kuntoutus, 2014.)

Liikkumis- ja toimimiskyvyn ohella selkäydinvamma aiheuttaa muutoksia useissa eri elintoiminnoissa sekä henkilön psykososiaalisessa ympäristössä (Ahoniemi 2014). Usein näistä tiloista saattaa kuntoutua hyvin hitaasti, joten toimintakyky ja voimat ovat aliksi hyvin pienet; kättä saattaa pystyä liikuttamaan vain hieman tai motoriikka on lähes olematon. Useissa onnettomuuksissa vaurioita kohdistuu päähän, jolloin ongelmia voi aiheuttaa häiriöitä liikkumiseen, puheeseen, muistiin, keskittymiskykyyn ja ajattelu-toimintoihin. Lisäksi muutoksia ilmenee tunne-elämän, persoonallisuuden ja käyttäytymisen alueella. Oirekuva on laaja-alainen ja vaikeusasteeltaan vaihteleva. (Validia kuntoutus, 2014.)

2.4 Kuntouttava ohjaus ja käsityön terapeuttisuus

Pölläsen mukaan Terapia sanalla tarkoitetaan hoitamista. Terapialla pyritään siis hoitamiseen, ongelmien pienentämiseen ja parantamiseen. Terapeuttisuus sen sijaan voidaan liittää tätä laajemmin kaikkeen kasvuun, terveyttä ja hyvinvointia lisäävään sairaanhoidolliseen, opetukselliseen ja kasvatukselliseen toimintaan, jossa on pyrkimys toisen ihmisen ymmärtävään auttamiseen (Pöllänen 2008.)

Käsityötä voidaan käyttää neurologian kuntoutuksessa. Käden hienomotoriikkaa sekä käden ja silmän yhteistyötä harjaannuttava. Karkeamotoriikkaa muiden vartalonosien harjoittamiseksi voi edistää esimerkiksi huovuttamalla jaloin. Käsien työkenneltäessä saadaan harjoitusta ryhdin ja vartalon hallintaan sekä, tasapainon ja päinhallintaan, kun samaan aikaan toiminta vaatii muita aktiivisia liikkeitä. Sensomotoriset kokemukset auttavat saamaan oman kehon hallintaan ja saavuttamaan hallinnan tunteen. Sensoristen ärsykkeiden on todettu vähentävän itseään vahingoittavaa toimintaa sekä post-traumaattisia stressireaktioita. (Pöllänen 2008.)

Käsityöllä on todettu olevan myös virkistävä ja potilaan roolista sekä kiivuntunteista irtaannuttava vaikutus. Käsityö voi olla myös keino auttaa vammautunutta ja sairastunutta sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen ja rooleihin sekä auttaa nousemaan vaikeasta elämäntilanteesta ja luomaan tulevaisuudensuunnitelmia. (Pöllänen 2008.)

Toimintakykyä vahvistavana menetelmänä käsityö voi tukea yksilön hoito- ja kuntoutussuunnitelman toteutusta kokonaisuutena. Jolloin käsityön rooli on tukea hoidollista toimintaa ja terapiaa. Käsityö voi siis toimia fyysioterapian ja toiminnallisten terapioiden rinnalla koulussa tai sairaala-, hoivakoti- ja kuntoutusympäristöissä. (Pöllänen 2008.)

Mielenkiintoani herättää Pölläsen esittelemä idea, jossa ohjausta käytetään psykoterapiaan yhdistettynä terapeuttisessa toiminnassa. Käsityötä ja ohjausta käytetään kasvun kehittämiseen ja kasvua estävien tekijöiden kohtaamiseen, omien voimavarojen mukaisesti. Tällöin se on kasvun ohjaamista ja tukemista eli ohjaavaa kuntoutusta. Ohjaus sallii spontaaniuden, satunnaisuuden ja arkielämään tutustumisen samalla kun toiminta on tavoitteellista ihmisen fyysistä ja psyykkistä huolenpitoa sekä virkistäytymiseen ja ihmissuhteiden hoitoon liittyvää toimintaa. Käsityön ohessa tai avulla voidaan tukea kuntoutuvan yksilön selviytymistä uusista tilanteista. Käytännön näkökulmasta katsottuna ohjaava kuntoutus tukee yksilön voimaantumista. Tämä edellyttää ihmisen kognitiivisen ja emotionaalisen eheyttämisen kytkemistä toiminnallisuuteen. Kuntouttavaa ohjausta kuvataan hoito- ja sosiaalityön rajapinnoilla toteutetuksi käsityömäiseksi ja käytännölliseksi kuntoutusmuodoksi. (Pöllänen 2008.)

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA AINEISTON KERÄÄMINEN

Käytän opinnäytetyöni tutkimuksessa kyselyn ja haastattelun yhdistelmää. Lähetin lyhyen kyselynomaisen sähköpostin kohdehenkilöille, jonka yhteydessä esitin mahdollisuuden puhelinhaastattelusta (liite 1). Kyselyn lähetin kolmeen paikkaan, joissa tiesin olevan ohjaustoiminnan artenomeja töissä. Näissä paikoissa asiakkaina on joko vanhuksia tai neurologian kuntoutujia. Yhden kyselyn lähetin paikkaan, jossa en tiennyt olevan ohjaustoiminnan artenomeja. Kyselyyni vastasi kaksi artenomia, joista toinen on tehnyt uraa vanhusten parissa ja toinen työskentelee neurologian kuntoutuksessa. Tutkimuskysymykset olivat: Millaisia käsitöitä kannattaa ohjata fyysisesti toimintarajoitteisille asiakkaille? Miten toteuttaa kuntouttavaa työtä, kun ohjaa käsitöitä fyysisesti toimintarajoitteisille asiakkaille? Millaisia apuvälineitä voi käyttää kuntouttavassa ohjauksessa?

Kyselyn tekemisessä pitää erityisesti ottaa huomioon selkeys niin ulkona kuin kysymysten asettelussakin. Lisäksi kysymysten muotoilussa täytyy ottaa huomioon vastaajan tiedot ja taidot vastata kysymyksiin, jos kysymys on liian vaikea tai epäselvä, ei kysymykseen tai jopa koko kyselyyn vastata. Vastaus ajan ei tulisi ylittää 15 minuuttia. (Bork, Paaso, Mattila & Sivonen 2010.) Mielestäni kyselyni oli melko hyvä. Vastaamiseen meni luultavasti liian paljon aikaa, sillä kysymykset olivat hyvin laajoja. Kysymykset olivat selkeitä joskin pitkiä.

Yksi kyselyn saaneista henkilöistä vastasi sähköpostilla ja yhden haastattelun puhelimitse. Puhelinhaastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Haastateltava oli saanut valmistautua haastatteluun etukäteen saatuaan kysymykset aiemmin sähköpostina.

Puolistrukturoidussa haastattelutekniikassa kaikille haastateltaville esitetään samat tai lähestulkoon samat kysymykset. Haastattelu on siis osittain järjestelty ja osittain avoin. Toisinaan puolistrukturoitua haastattelua voidaan kutsua teemahaastatteluksi, kun kysymykset sijoittuvat tiettyihin teemoihin eikä kaikkia kysymyksiä kysytä samoin sanoin ja järjestyksessä. Puolistrukturoitu haastattelu on erinomainen, juuri silloin kun halutaan tietoa tietyistä asioista, eikä haastateltavalle haluta antaa suuria vapauksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastattelusta muodostui pitkä teemoitettu keskustelu, joka oli erittäin antoisa.

4 KÄDENTAITOJA FYYSISESTI TOIMINTARAJOITTEISELLE

Seuraavassa esittelen esimerkkejä käsityömenetelmistä, joita on helppo ja hyödyllistä ohjata fyysisesti toimintarajoitteiselle. Tulevien alalukujen tiedot perustuvat edellä mainitun tutkimukseni tuloksiin. Tutkimuksen tulokset vastasivat opinnoissa ja harjoitteluissa kertyneitä kokemuksiani sekä vahvistivat tietojani ja taitojani.

4.1 Huovutus

Tämä menetelmä sopii jokaiselle. Huovutuksella on mulitesensorinen vaikutus sekä hieno- ja karkeamotorisia kuntouttavia vaikutuksia. Tuntoärsykkeet, kuten huovan ja villan karkeus, lämmin kylmät erot, stimuloivat käden tuntopuutoksia.

Tasohuovutuksella harjoitetaan liikeratoja pöydän pinnalla. Kaikessa yksinkertaisuudessaan asiakkaan ei tarvitse pystyä kuin liikuttamaan kättään pöydän pinnalla. Ohjaaja voi valmistella työn latomalla villat asiakkaan ohjeiden mukaisesti. Ohjaaja huolehtii työn kääntelemisestä niin, että huovutus tapahtuu kaikkialta tasaisesti ja auttaa tarvittaessa rullaten työtä.

Huovutus työtä voi vaikeuttaa asiakkaan kunnon mukaan. Jos asiakkaan kädet eivät kestä saippuaa ja vettä voi hän käyttää kumihanskoja, ohuiden hanskojen läpi hän kuitenkin säilyttää huovutustuntuman tuntien veden lämmön sekä villan karkeuden. Myös jalkoja voi hyödyntää huovutuksessa, jolloin se muun muassa kehittää karkeamotoriikkaa sekä tasapainoa.

4.2 Kankaanpainanta

Kankaanpainanta on kuntoutuksellinen ja helppo käyttää. Tarttumisen ja karkeamotorisen ongelmien helpottamiseksi kannattaa käyttää isoja helposti tartuttavia tuputtimia. Painettavan tuotteen sisään kannattaa laittaa vahvike esimerkiksi paksuhkoa solumuovia kuten makuualustaa, jotta työ pysyy paikoillaan ja sen saa asetettua asiakkaan eteen tarvittavalla tavalla. Tarttumaotteen puuttuessa tuputtimen voi kiinnittää reikäkuminauhalla kiinni käteen.

Kankaanpainannalla voidaan harjaannuttaa liikeratoja sekä voimaa ilmassa. Sablonien käyttö on helpointa kankaanpainannassa, saa kaunista jälkeä. Toiminnan ylläpitämisen ja hahmotuksen ongelmien lieventämiseksi työn pystyy jakamaan moniin pieniin osiin, kertaus auttaa uuden oppimisessa. Kankaanpainoa voi helposti tehdä myös käyttämällä suutikkua, silloin tuputtimen on oltava hyvin kevyt. Työ täytyy asettaa oikealle korkeudelle ja kallistaa sopivasti, jotta tekeminen mahdollistuu. Työtä voi vaikeuttaa asiakkaan kunnon mukaan esimerkiksi kuviot voi suunnitella itse ja sablonat leikata.

4.3 Savityöt ja mosaiikkityö

Toimintaterapiassa käytetään erityisiä terapiavahoja, joita puristelemalla kuntoutetaan käden puristusvoimaa ja motoriikkaa. Savityö vastaa täysin tätä terapiamuotoa. Kuntoutujaa kannattaa rohkaista puristelemaan ja nipistelemään sekä käsittelemään savea monipuolisesti, jolloin kuntouttava vaikutus on vahvimmillaan. Savi on erittäin monipuolinen materiaali, josta voi tehdä käyttöesineitä kuten astioita tai koriste esineitä. On myös hyvä muistaa erilaiset massat, kuten paperimassa.

Toimintakyvyn heikentyminen saattaa luoda asiakkaalle paineita, jolloin mosaiikkityö saattaa olla hyvä tekniikka. Kaakelilaattojen pirstominen vasaralla mosaiikkipaloiksi voisi olla keino purkaa patoutuneita tunteita. Tämän jälkeen sirpaleista saa alkaa luomaan uutta kuvaa. Kuntoutujalle, jolla on keskittymisvaikeuksia, saattaa olla helpompaa, kun saa keskittyä pieniin paloihin pienelle alueelle kerrallaan.

4.4 Neulominen ja virkkaaminen

Huopuvasta langasta neulominen on siitä edullista, että vaikka silmukoita tippuisi tai asiakas tekisi virheitä, ne eivät kuitenkaan haittaa huovutuksen jälkeen. Helpointa on käyttää pyöröpuikkoja sekä aina oikeaa neulosta. Asiakkaalle kannattaa antaa yksinkertainen kaava, jonka mukaan hän voi neuloa. Valmiin neuloksen voi joko huovuttaa yhdessä asiakkaan kanssa tai laittaa pesukoneeseen huopumaan. Pesukoneessa huovuttamisessa on kuitenkin omat riskinsä, jotka kannattaa ottaa huomioon.

Matonkuteesta virkkaaminen kehittää voimaa ja hienomotoriikkaa. Virkkuukoukkuja voi pitää vaikka nyrkissä, joten se sopii huonompi kuntoisellekin. Virkatessa saa nopeasti näyttävää jälkeä. Vaikeusastetta ja työn kuormittavuutta saa helposti lisättyä työn kokoa ja kireyttä muuttamalla. Vaativampaan virkkaamiseen kannattaa muistaa amigurumit eli pienet maskotit ja esimerkiksi vaatteet.

4.5 Muita tekniikoita

Ohjaajan työssäviihtymisen kannalta on tärkeää, että saa vaihdella menetelmiä, joita ohjaa. Seuraavassa listaan vielä muita menetelmiä, joita on hyvä käyttää kuntouttavassa ohjauksessa.

Vesiväreillä maalaaminen ja esimerkiksi märkää-märälle tekniikka on suosittu menetelmä taideterapiassa. Siinä häivytetään liika kontrolli ja nautitaan väreistä. Sillä märälle paperille maalatussa työssä värit leviävät ja saattavat sekoittua toisiinsa. Työn on tarkoitus olla abstrakti..

Maalata voi myös sormi- tai akrylimaaleilla koko kädellä, tanssien paperilla ja liikutellen väriä. Tällöin olisi järkevä valita muutama toisiinsa sopiva ja keskenään kauniisti sekoittuva väri, jolloin lopputuloksena ei ole ruskean harmaa mössö. Asiakkaalle on hyvä tehdä selväksi se, ettei hän voi

epäonnistua ja työssä on tarkoitus nauttia väreistä. Vapiseva käsi tuo työhön hienon vivahteen.

- Silkkimaalaus, erityisesti rypytyksen tekniikka. Voi myös kokeilla höyrykiinnitteisiä värejä.
- Pintojen koristelemineen. Puolivalmiiden töiden maalaaminen ja decubash-tekniikka. Voi myös kokeilla koottavia puutöitä, joissa kappaleet on jo leikattu valmiiksi, jolloin asiakkaalle jää työn kokoaminen sekä pintakäsittely.
- Posliinin maalaus, erityisesti posliinitusseilla jolloin värin voi kiinnittää tavallisessa uunissa. Posliinimaalauksen varten on olemassa myös valmiita kuvia.
- Helmityöt, koruja siimaan sekä vaijeriin pujotettuna
- Rottinkityöt, jotka edellyttävät monenlaisia otteita, kolmiulotteista hahmottamista

4.6 Ajatuksia ohjaamiseen

Ohjaajan rooli on mahdollistaja, innostaja sekä kannustaja. Kädentaitoja voi hyvin monipuolisesti käyttää tavoitteellisesti ja kuntouttavasti. Ainoa rajoite on ohjaajan mielikuvitus, miten hän mahdollistaa toiminnan. Tärkeintä ei ole teknisesti taidokas lopputulos, vaan se, että asiakas saisi heittäytyä ja iloita luodessaan jotain uutta.

Ohjaajan on tärkeää valmistella työt, työvälineet sekä tilat huolellisesti ajatellen asiakkaan kuntoa ja toimintakykyä. Myös työn jakaminen ryhmässä niin, että jokainen tekee työstä sen osan minkä pystyy, auttaa asiakasta löytämään omat vahvuutensa.

Suutikkua käyttävän asiakkaan kanssa täytyy olla varovainen, ettei rasita häntä liikaa, sillä hänen arkensa toimii suutikun kautta. Niskan ja muiden lihasten on jaksettava toimia. Suutikkua käyttävälle asiakkaalle kannattaa teettää vain hyvin kevyitä ja hentoja tehtäviä.

Motoriikan vahvistuessa töistä pystyy tarkastelemaan asiakkaan kehittymistä lähtötilanteesta alkaen. Konkreettisen työn tekeminen on varmasti motivoivampaa ja mielekkäämpää kuin liikeratoja vahvistavien yksitoikkoisten liikkeiden tekeminen. Lisäksi asiakas pystyy näyttämään töitään läheisilleen osoittaen katso minä pystyn vielä johonkin. Joutuessaan tilanteeseen, jossa joutuu olemaan toisen avun armoilla, voi käsityön tekeminen lahjaksi läheiselle olla asiakkaalle erityisen tärkeää. Tärkeää on myös muistaa itseilmaisun merkitys.

4.7 Apuvälineitä

Apuvälineitä mietittäessä vain mielikuvitus on rajana. Maalarinteippi sekä ilmastointiteippi ovat jokaisen ohjaajan erinomainen apukeino kiinnittämiseen. Apuvälinekaupoista ostettavat kitkapinnat auttavat töitä pysymään paikoillaan. Niitä kannattaa myös kokeilla työvälineiden ympärille kietaistuna, jolloin ote ei lipeä niin helposti. Samoin apuvälinekaupoista saa os-

tettua saksia sekä pihtejä, joissa on jousi, joka pitää ne auki, jolloin heikkokuntoisen ei itse tarvitse avata niitä.

Kun motoriikka heikkenee, ohuiden esineiden kiinnittäminen vaikeutuu. Otteita saa helposti vahvistettua laittamalla esimerkiksi kynän tai pensselin varren kukkakauppojen yhden kukan vesituubeihin. Vapinaa saa useimmiten lievennettyä painolla, sillä paino hidastaa vapinaa ja auttaa sen hallinnassa. Oivan apukeinon tarjoavat pehmeät tarrakiinnitteiset käsi- ja nilkkapainot. Keramiikassa ja posliininmaalauksessa käytettävä pyörivä taso eli kavaletti on hyvä apuväline muun muassa yhtä kättä käyttävälle. Korkeussäädettävä versio auttaa lisäksi muun muassa suutikkua käyttävää. Tukeva nuottiteline tai korkeussäädettävä lukupöytä auttavat työn asettelamista asiakkaan ulottuville.

4.8 Yhteenveto

Tutkimukseni perusteella voin todeta, että melkein mitä tahansa käsitöitä on mahdollista ohjata fyysisesti toimintarajoitteiselle, kunhan ohjaaja käyttää luovuutta ja mielikuvitusta. On kuitenkin käsitöitä, joiden vaikutus on monipuolisempi. Tällainen menetelmä on huovutus, joka vaikuttaa voimakkaasti kaikkien aistien kautta. Pöllänen tutkimuksissaan vahvistaa tutkimustulokseni. Käden hienomotoriikkaa sekä käden ja silmän yhteistyötä harjaannuttava. Karkeamotoriikkaa muiden vartalonosien harjoittamiseksi voi edistää esimerkiksi huovuttamalla jaloin. Käsien työskennellessä saadaan harjoitusta ryhdin ja vartalon hallintaan sekä, tasapainon ja päinhallintaan, kun samaan aikaan toiminta vaatii muita aktiivisia liikkeitä. (Pöllänen 2008.)

Käsitöitä ohjattaessa ja annettaessa vaihtoehtoja annamme asiakkaillemme takaisin heidän itsemääräämisoikeutensa, joka heiltä on vammautumisen myötä melkein kokonaan hävinnyt. Käsitöitä ohjattaessa pitäisi muistaa kuntouttava ohjausote. Toiminta ei keskity ainoastaa tekniseen suoritukseen, myös terapeutiseen toimintaan ja ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen huolenpitoon sekä virkistäytymiseen ja ihmissuhteiden hoitoon.

Alla olevassa taulukossa tarkastellaan käsitöitä ja niiden käytettävyyttä ottaen huomioon erilaiset toimintarajoitteet ja käsityön vaikutukset.

	ei tarvitse aiempaa taitoa	tuntopuutokset	heikko voimainen	yksi käinen	vain kaksi käinen	tunteiden purku	voimien kasvattaminen	käden puristusvoima
Huovutus	X	X	X	X			X	
Kankaanpainanta	X		X	X			X	X
Savityö	X	X		X		X	X	X
Mosaiikki	X			X		X	X	
Neulominen					X		X	X
Virkkaaminen					X		X	X

Taulukko 1: Käsityöt suhteessa toimintarajoitteisiin ja vaikutuksiin.

5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia käsitöitä on mahdollista ohjata fyysisesti toimintarajoitteisille asiakkaille. Toivon, että opinnäytetyö rohkaisee ohjaustoiminnan artonomeja tällaisessa toiminnassa. Ohjaustoiminnan artonomin ammattitaidolla voisimme täydentää toimintaterapeutin työskentelyä, konsultoiden fysio- sekä toimintaterapeutteja sekä mieltien yhdessä mikä olisi paras käsityömenetelmä kuntoutuksen kannalta. Monet toimintaterapiamenetelmät saattavat tuntua kuntoutujasta yksitoikkoisilta eikä edistystä välttämättä huomaa ilman mittareita sekä kokeita. Kuntoutus on monin paikoin kovin ongelmakeskeistä, jolloin kuntoutuja keskittyy voimakkaasti siihen, mitä hän ei pysty enää tekemään ja mikä on huonommin kuin ennen. Käsitöiden avulla kuntoutuja näkee oman kehittymisensä sekä sen, mihin vielä pystyy. Käsitöitä tehtäessä ei myöskään keskitytä lainkaan heikkouksiin tai sairauksiin, jolloin kuntoutuja saa irtautua sairaan roolista sekä unohtaa tilanteensa hetkeksi.

Tutkimukseeni vastanneiden ammattilaisten perusteella voin päätellä, että ohjaavaa kuntoutusta harjoitetaan paikoissa, joissa on jouduttu kohtamaan paljon asiakkaita joilla on puutteita toimintakyvyssään. Voin myös todeta, että tutkimukseni on luotettava sillä kyselyyni vastanneet ovat tehneet työtään jo pitkään ja ovat työssään esimiesasemassa.

Minulla on oletus, että tämän tapaista työtä tehdään jo mutta terapeuttisuuden ja kuntoutukseen ei kiinnitetä riittävästi huomiota. Se on työssämme luonnollinen osa arkea. Jos kuitenkin kiinnittäisimme tähän huomiota ja ajattelisimme toimintamme olevan ohjaavaa kuntoutusta sekä terapeuttista toimintaa ja muuttaisimme tapaamme ohjata, silloin asiakkaamme saisivat toiminnasta paljon suuremman hyödyn.

Halusin opinnäytetyössäni tarkastella käsityön merkityksiä, jotta ymmärtäisimme sen vaikuttavan meihin kokonaisvaltaisesti. Käsityöhön liitetään voimaantumista, itsetunnon ja itseluottamuksen lisääntymistä, mielihyvän ja tarpeellisuuden sekä onnistumisen kokemuksia sekä omien taitojensa mittaamista. Henkilökohtaisesti käsityöt ovat minulle keino rentoutua sekä selviytyä erityisen stressaavista ajoista. Käsityötuote on myös miellyttävä lahja antaa, sillä kerron itse tehdyllä käsityöllä kuinka paljon välitän lahjan saajasta.

Olen kypsytellyt opinnäytetyötäni jo pitkään. Olen edelleen kiinnostunut siitä, mihin kaikkeen käsityön tekemisillä voikaan vaikuttaa. Ajatukseni ja haaveeni on tulevaisuudessa jatkaa aiheen parissa ja kirjoittaa aiheesta kokonainen kirja.

LÄHTEET

- Ahoniemi, E. 2014. Selkäydinvammat. Viitattu 15.5.2014
http://www.invalidiliitto.fi/portal/fi/toiminta/tietoa_vammaryhmista/selkaydinvammat/
- Bork, S., Paaso, E., Mattila, M. & Sivonen, J. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. KantiMOTV, Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 15.5.2014
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Hermanson, E. 2012. Terveyskirjasto. Neurologisten ongelmien seulonnat. Viitattu 12.5.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00606&p_haku=neurologi*%20kuntoutus
- Häkäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kettunen, R., Käkäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutuksen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Koski, E. 2013. Neurologian kuntoutuksen vuodeosasto. Viitattu 15.5.2014. <http://www.pshp.fi/default.aspx?nodeid=11448>
- Kotilainen, V. & Thüren, P. YLE uutiset, 2013. Viitattu 9.4.2014.
http://yle.fi/uutiset/kasityon_pitaisi_olla_ihmisoikeus/6852988
- Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. (s. 91–105) Viitattu 12.5.2014
<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>
- Pöllänen, S. 2013. Käsityötiede – tutkimusmatkalla käsin tekemisen hyvinvointikokemuksiin. Viitattu 12.5.2014.
<http://www.kasityoelamassa.fi/12-nakokulmaa-kasityohon/kasityotiede-tutkimusmatkalla-kasin-tekemisen-hyvinvointikokemuksiin/>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puoli-strukturoitu haastattelu. KvaliMOTV. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.5.2014.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html
- Validia kuntoutus. 2014. Tapaturmainen aivovaurio. Viitattu 15.5.2014.
http://www.validia-kuntoutus.fi/portal/fi/helsinki/kuntoutuspalvelut/kohderyhmat/tapaturmainen_aivovaurio/

KYSELY

Hei!

Olen Ohjaustoiminnan Artonomi opiskelija, ja tavoitteeni on valmistua vielä tänä keväänä. Teen opinnäytetyötäni aiheesta: kädentaitoja fyysisesti toimintarajoitteisille. Kerään aineistoa teiltä, jo työelämässä työskenteleviltä, kollegoilta. Fyysisesti toimintarajoitteisilla tarkoitan sellaisia henkilöitä, joilla on fyysisiä rajoitteita, kuten heikkovoimaisuutta, vapinaa, huonoa motoriikkaa, tai että käytössä on vain yksi käsi jne.

Erilaisten kädentaitojen harjoittaminen on erinomainen keino kuntouttaa ihmisen toimintakykyä ja luoda mielihyvää; meidän ohjaajien tehtävänä on mahdollistaa se jokaiselle.

Pyydänkin teitä kertomaan minulle, mitä kädentaitoihin liittyviä neuvoja teillä on antaa sellaista asiakasta varten, jolla on fyysisiä puutteita toimintakyvyssään. Ja mitä kädentaitoja on hyvä ohjata silmälläpitäen kuntouttava työote. Jos olette kehittäneet/löytäneet yksinkertaisia apuvälineitä mahdollistamaan eri toimintoja, pyydän teitä kertomaan minulle niistäkin. Jos voisitte vielä lähettää valokuvia kehittämästänne apuvälineestä, olisin kiitollinen.

Voin pyynnöstä haastatella teitä tämän kyselyn tiimoilta puhelimitse, jos sähköpostilla vastaaminen tuntuu hankalalta.

Ystävällisin terveisin Alina Mustonen