

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapia PTOIMS23

2026

Akseli Heinonen & Sonja Manninen

Toimiva arki

– Arjenhallintaa tukeva opas nuorille aikuisille,
joilla on kehitysvamma



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian koulutusohjelma

2026 | 43 sivua, 26 liitesivua

Akseli Heinonen & Sonja Manninen

Toimiva arki

- Arjenhallintaa tukeva opas nuorille aikuisille, joilla on kehitysvamma

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tunnistettuun tarpeeseen tukea arki- ja itsenäistymisentaitoja kehitysvammaisilla henkilöillä erityisesti tuetun asumisen piirissä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda kuvitettu, selkokielineen opas kehitysvammaisten kanssa työskenteleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille asiakkaiden arkitaitojen tukemisen työkaluksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen tilaajana oli asumispalveluja sekä työ- ja päivätoimintaa vammaisille ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjoava Leväniemen toimintakeskus.

Osana opinnäytetyötä toteutettiin Webropol-kysely Leväniemen henkilökunnalle. Kyselyssä kerättiin heidän toiveitaan oppaaseen liittyen sekä kartoitettiin heidän yksikkönsä asiakkaiden merkittävimpiä arjen haasteita, jolloin oppaasta saatiin juuri heidän tarpeitaan vastaava. Opas soveltuu kuitenkin myös yleisesti käytettäväksi arkitaitojen oppimisen tukemiseen erilaisilla asiakasryhmillä, vaikka se onkin toteutettu ensisijaisesti kehitysvammaisten henkilöiden tarpeisiin vastaavaksi.

Opinnäytetyönä tuotetun oppaan tarkoituksena on tuoda tietoa terveyttä ja hyvinvointia tukevista arkitaidoista sekä luoda paremmat mahdollisuudet tehdä omassa elämässä hyvinvointia tukevia valintoja. Tämä on osa arkielämän osallisuuden edistämistä, johon opinnäytetyön toteutuksella on myös pyritty.

Asiasanat:

Kehitysvammaiset, arkitaidot, kuntoutus, itsenäistyminen, osallisuus, ohjaus.

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Occupational Therapy

2026 | number of pages 43, number of pages in appendices 26

Akseli Heinonen & Sonja Manninen

Functional Everyday Life

- A supporting guide on everyday life
for young adults with developmental disability

This thesis was carried out in response to an identified need to support everyday life and independent living skills among people with developmental disabilities, particularly those living in supported housing. The aim of this thesis was to create an illustrated and easy-to-read guide for social and health care professionals who work with people with developmental disabilities. The guide is intended to support professionals in helping clients to develop everyday life skills.

The thesis project was conducted as a practice-based thesis. It was commissioned by Leväniemen Toimintakeskus which provides housing services as well as work and daytime activities for people with disabilities and for individuals in mental health and substance abuse rehabilitation.

The thesis project included a Webropol survey which was conducted among the staff of Leväniemen Toimintakeskus. The survey collected staff members' wishes and expectations regarding the guide and identified the most significant everyday challenges faced by clients. This ensured that the guide responds directly to their needs. Although the guide was primarily developed to meet the needs of people with intellectual disabilities, it is also suitable for more general use in supporting the learning of everyday life skills among different client groups.

The purpose of the guide produced as part of this thesis project is to provide information on everyday life skills that support health and well-being and to create better opportunities for making choices that improve well-being in client's

own life. This supports the promotion of participation in everyday life, which was also a key objective of this thesis project.

Keywords:

Developmental disabilities, everyday life skills, rehabilitation, independent living, participation, guidance.

Sisältö

| | |
|--|-----------|
| Käytetyt lyhenteet tai sanasto | 7 |
| 1 Johdanto | 8 |
| 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet | 10 |
| 3 Kehitysvammaisuus ja arkitaidot | 12 |
| 3.1 kehitysvammaisuuden määritelmä | 12 |
| 3.2 Haasteet kehitysvammaisilla | 13 |
| 3.3 Arkitaidot ja toiminnanohjaus kehitysvammaisilla | 14 |
| 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ | 16 |
| 4.1 Opinnäytetyön tarpeen tunnistaminen | 17 |
| 4.2 Ideointivaihe | 17 |
| 4.3 Opinnäytetyön suunnittelu | 17 |
| 4.4 Kyselyn toteutus | 20 |
| 4.4.1 Aineiston keruu | 20 |
| 4.4.2 Induktiivinen sisällönanalyysi | 21 |
| 4.4.3 Aineistonhallinta | 22 |
| 4.4.4 Kyselyn tulokset | 22 |
| 4.5 Opinnäytetyön toteutus | 24 |
| 4.6 Oppaan tuottaminen | 25 |
| 4.6.1 Oppaan suunnittelu ja teemat | 28 |
| 4.6.2 Vastuut ja velvollisuudet | 29 |
| 4.6.3 Vuorokausirytm, arki ja rutiinit | 29 |
| 4.6.4 Sosiaaliset tilanteet ja ystävyyssuhteet | 30 |
| 4.6.5 Siisteys ja hygienia | 31 |
| 4.7 Opinnäytetyön raportointi ja arviointi | 32 |
| 5 POHDINTA | 34 |
| 5.1 Ammatillinen kasvu | 35 |
| 5.2 Oppaan hyödynnettävyys | 36 |

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

37

Lähteet

39

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselyn sisältö

Liite 3. Aineistonhallinta suunnitelma

Liite 4. Opas

Kuvat

Kuva 1. Oppaan sisältökokonaisuus

Kuviot

Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen ym. 2017, 54).

Taulukot

Taulukko 1. SWOT-analyysi

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu

Taulukko 3. Vastausprosentit

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

| | |
|---------------------|---|
| Kehitysvammaisuus | Vaikeus ymmärtää, oppia ja soveltaa uusia asioita sekä hallita omaa elämää. WHO:n ICD-10-tautiluokituksen mukaan kehitysvammaisuus on tila, jossa mielen kehitys on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun keskushermostoon vaikuttavan sairauden, vian tai vamman vuoksi. Se vaikeuttaa ympäristöön sopeutumista, arjen käytännöntaitoja, kommunikointia, itsestä huolehtimisen taitoja, sosiaalisia ja ihmissuhdetaitoja. (Åberg. 2025.) |
| Itsemääräämisoikeus | Itsemääräämisoikeus on jokaiselle kuuluva perusoikeus, joka tarkoittaa oikeutta määrätä omasta elämästä ja oikeutta päättää itseään koskevista asioista. Itsemääräämisoikeus on myös oikeutta yhdenvertaisuuteen, henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2025.) |
| Selkokieli | Selkokieli on rakenteeltaan, sisällöltään ja sanastoltaan yksinkertaisempi ja helpommin ymmärrettävä suomen kielen muoto. Selkokieli on tarkoitettu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä, sillä selkokielessä on huomioitu lukijan erityistarpeet. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.) |
| Tuettu asuminen | Sosiaalihuoltolaissa tuettu asuminen määritellään seuraavasti: "tuetulla asumisella tarkoitetaan itsenäistä asumista, jota tuetaan sosiaaliohjauksella" (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 luku 21a §). |
| Nuoret aikuiset | Nuoret aikuiset määritellään nuorisolaissa alle 29-vuotiaiksi henkilöiksi (Nuorisolaki 1285/2016, 3§). |

1 Johdanto

Tuetussa asumisessa annetun tuen tärkeänä tehtävänä on mahdollistaa kehitysvammaisten entistä parempi itsenäisyys ja osallisuus yhteisössä. Itsenäistyminen edellyttää usein monien uusien arkielämän taitojen oppimista kuten ruoanlaittoa, siivousta, raha-asoiden hoitoa ja sosiaalisten tilanteiden hallintaa. Lonnan (2018) mukaan kehitysvammaisilla henkilöillä saattavat puuttua ne taidot, joita tarvitaan vastaamaan itsenäisen elämän ja aikuisuuden haasteisiin. Nämä arkielämän taidot eivät kehity itsestään, vaan vaativat suunniteltua tukea, jota tuetussa asumisessa tulisi tarjota.

Opinnäytetyömme aiheena on arjenhallintaa tukeva opas kehitysvammaisille nuorille aikuisille tuettuun asumiseen. Opinnäytetyön lopputuloksena toteutimme käytännönläheisen oppaan tukemaan taitoja, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä ja itsenäistymisessä.

Opinnäytetyö vastaa tunnistettuun tarpeeseen luoda strukturoitua tukea kehitysvammaisille itsenäistyville nuorille. Auldin ym. (2022) tekemässä scoping review -katsauksessa todettiin, että arjen taitojen optimaaliseen oppimiseen liittyvässä kirjallisuudessa on epäjohdonmukaisuutta ja paljon vaihtelevia käytänteitä. Tutkimuksessa nousee esille tarve strukturoitujen, näyttöön perustuvien menetelmien kehittämiseen, jotka tukevat arjen taitojen yleistymistä eri konteksteihin ja niiden säilymistä.

Opinnäytetyötä tehdessämme toteuttamamme tiedonhaun avulla löysimme tutkittua tietoa siitä, millaisella tuella tuetun asumisen potentiaalia arjen taitojen opettelussa voitaisiin kehittää. Bigbyn ym. (2017) ja Argentzellin ym. (2023) tutkimuksissa korostettiin yksilöllistä, johdonmukaista ja strukturoitua ohjausta. Bigbyn ym. (2017) tutkimuksen mukaan tuetun asumisen potentiaali nousee vain johdonmukaisella, kuuntelevalla ja asiakaslähtöisellä ohjauksella. Nämä tutkimukset tukevat näkemystä, että opinnäytetyömme on tarpeellinen strukturoidun ja johdonmukaisen tuen tuottamiseksi.

Osana opinnäytetyötä toteutimme myös kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää millaisia haasteita kehitysvammaisilla henkilöillä on arjen taidoissa.

Kyselyn tulosten avulla lähdimme etsimään tietoa ja rakentamaan tiedon pohjalta mahdollisimman hyödyllistä ja toimivaa opasta kohderyhmämme tarpeisiin.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämistyö toteutettiin Leväniemen toimintakeskukseen, joka tarjoaa asumispalveluita sekä työ- ja päivätoimintaa vammaisille sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Leväniemen tarjoamat asumispalvelut ovat mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten henkilöiden ympärivuorokautinen palveluasuminen sekä mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten henkilöiden yhteisöllinen asuminen. Henkilöstöön kuuluu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, mutta toimintakeskuksessa ei työskentele toimintaterapeuttia. Tämä lisää tarvetta arjen taitoja tukeville materiaaleille. Kehittämistyön kohderyhmänä ovat erityisesti yksikön noin kymmenen nuorta aikuista. (Leväniemen toimintakeskus.fi. n.d.).

Opinnäytetyön tavoitteena on sekä vastata opinnäytetyön tilaajan tarpeisiin, että tuottaa työkalu yleiseen käyttöön kehitysvammaisten kanssa työskentelevien ammattilaisten tueksi. Opas on suunniteltu siten, että sen tehtävistä on hyötyä sekä tilaajayksikön asukkaille, että yleisemmin samankaltaisista haasteista kärsiville henkilöille. Opasta voi myös mukauttaa yksilöllisten tarpeiden mukaan, esimerkiksi tulostamalla vain tiettyyn tarpeeseen sopivat osiot.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on myös tukea kehitysvammaisten osallisuutta omassa arjessaan. Osallisuuteen liittyy vahvasti oikeus saada tietoa itseä koskevista asioista ja sitä kautta mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin. Ammattihenkilönä on tärkeää antaa asiakkaalle tietoa hänen päätöksistään seuraavista seurauksista, mahdollisista uhista sekä mahdollisuuksista. (Heikkinen, 2022, s.16). Opinnäytetyönä tuotetun arkitaitoja tukevan oppaan tarkoituksena on tuoda sitä käyttävälle henkilölle tietoa terveyttä ja hyvinvointia tukevista arkitaidoista ja luoda myös paremmat mahdollisuudet tehdä omaa hyvinvointia tukevia valintoja ja päätöksiä.

Sjöberg, ym. (2025) totesivat, että osallistuminen merkitykselliseen toimintaan on keskeinen osa kuntoutusta, mutta asumisyksiköiden henkilöstöllä on usein liian vähän resursseja, osaamista ja edellytyksiä tukea asukkaiden

osallistumista näihin toimintoihin. Keskeistä on tukea yhteenkuuluvuutta, toivoa, identiteettiä, merkityksellisyyttä ja voimaantumista. Yksilöiden mahdollisuutta elää merkityksellistä elämää oireista ja toimintarajoitteista huolimatta tulee korostaa.

Oppaan sisältö muodostuu konkreettisista ohjeista ja harjoituksista, joiden avulla taitojen harjoittelu voidaan tehdä systemaattiseksi, ymmärrettäväksi ja yksilöllisesti sovellettavaksi. Tavoitteena on edistää asukkaiden omatoimisuutta, itsenäistymistä ja osallisuutta arkisissa tilanteissa. Opas tarjoaa myös ohjaajille yhtenäisen työvälineen, joka helpottaa ohjausta ja tuo yhtenevän linjan arkitaitojen kehittämiseksi.

Oppaalla on tärkeä rooli itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden tukemisessa. Seppälä (2017) toteaa, että itsemääräämisoikeuksien tukeminen on keskeistä tämänhetkisessä vammaispolitiikassa. Hänen mukaansa on kuitenkin tärkeää muistaa, että itsemäärääminen edellyttää riittävää osaamista ja ymmärtämistä. Kehitysvammaisten kohdalla tämä tarkoittaa oikeutta saada tukea asioiden käsittelyyn ja päätöksentekoon. Opas tukee taitoja itsenäiseen ajatteluun ja asioiden kokonaisvaltaiseen käsittelyyn, jotta asukkaalla olisi itsemääräämistä edellyttävät taidot ja ymmärrys.

3 Kehitysvammaisuus ja arkitaidot

3.1 kehitysvammaisuuden määritelmä

Kehittämistyömme on suunnattu Leväniemen toimintakeskuksen asiakkaille, jotka ovat kehitysvammaisia nuoria aikuisia. Kehitysvammaisuus määritellään WHO:n ICD-tautiluokituksen mukaan tilaksi, jossa mielen kehitys on estynyt tai häiriintynyt joko synnynnäisen tai kehitysiässä saadun keskushermostoon vaikuttavan sairauden, vian tai vamman vuoksi. Määritelmään kuuluu myös vaikeudet ympäristöön sopeutumiseen liittyvissä taidoissa, kuten arjen käytännön taidoissa, kommunikoinnissa, kyvyssä huolehtia omista asioistaan sekä kyvyssä muodostaa ihmissuhteita ja käyttäytyä tilanteen vaatimalla tavalla. (Åberg, 2025.)

Kehitysvammaisuus luokitellaan neljään eri luokkaan; lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaisuuteen. Lievästi kehitysvammaiset henkilöt voivat usein asua aikuisena yksin, mutta tarvitsevat tukea ja apua arjessa. Esimerkiksi monet lievästi kehitysvammaisista henkilöistä käyvät työtoiminnassa tai tuetussa työssä, mutta tarvitsevat edunvalvontaa. Keskivaikeasti kehitysvammaiset tarvitsevat usein asumispalveluja sekä ohjausta päivittäisissä toimissa. He osallistuvat usein myös työ- tai päivätoimintaan. Vaikeasti kehitysvammaiset tarvitsevat apua päivittäisissä toimissa sekä asuvat asumispalveluissa. Syvästi kehitysvammaiset tarvitsevat apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa ja tukea ja läsnäoloa ympäri vuorokauden. (Kari ym., 2020, s. 35.)

Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky vaihtelee hyvin paljon riippuen vamman asteesta ja yksilöllisistä tekijöistä. Lievästi kehitysvammaisen henkilö pystyy toimimaan hyvinkin itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joissain elämän osa-alueissa, kun taas vaikeasti kehitysvammaisen tarvitsee jatkuvaa tukea. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin omat vahvuutensa ja mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta, mikäli saa oppimiseen oikeanlaista tukea. (Kehitysvammaliitto, n.d.)

3.2 Haasteet kehitysvammaisilla

Kirjassa *Kehitysvammainen potilaana* (Arvio & Aaltonen, 2022) todetaan, että jopa 50%:lla kehitysvammaisista ilmenee erilaatuisia unihäiriöitä. Unihäiriöiden taustalla ovat poikkeavuudet aivorankenteissa ja haasteet vireystilan säätelyssä. Keskeiset tekijät uniongelmiin hoidossa kehitysvammaisilla ovat hyvästä unihygieniasta huolehtiminen, lääkkeet ja muut hoitomenetelmät.

Arvion ja Aaltosen (2022) mukaan kehitysvammaiset ovat tutkimusten valossa alttiimpia mielenterveyshäiriöille. Noin 30-50%:lla kehitysvammaisista on mielenterveyshäiriö. Keskeisinä aiheuttajina pidetään jokapäiväisten toimien stressaavuutta, heikompaa kykyä selviytyä poikkeustilanteissa. Lisäksi kehitysvammaiset kokevat muuhun väestöön verrattuna enemmän kielteisiä kokemuksia, toistuvaa epäonnistumista sekä kiusatuksi tulemistä. Lisäksi liitännäisvammat kuten epilepsia, aistivammat ja neuropsykologiset häiriöt altistavat mielenterveysongelmille.

Seppälän (2017, s. 113) mukaan kehitysvammaisilla esiintyy usein sosiaalista kömpelyyttä, jossa sosiaalinen tilannetaju ja taidot eivät riitä haastavissa tai nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Henkilön tarkoitusperistä riippumatta hänen käyttäytymisensä voi olla tilanteeseen tai sosiaalisiin sääntöihin nähden sopimatonta. Vuorovaikutustilanteissa mukautuminen toisiin ihmisiin tai keskustelun kulkuun saattaa olla puutteellista. Lisäksi kehitysvammaisen on usein vaikea nähdä omaa käytöstään ulkopuolelta, mikä tekee ristiriitatilanteiden ratkaisemisesta haastavaa.

Kehitysvammaisilla henkilöillä on merkittävästi suurempia haasteita toiminnanohjauksen taidoissa ja tarkkaavuudessa verrattuna henkilöihin, joilla ei ole kehitysvammaa (Zagaria ym., 2021). Zagarian ym. (2021) tutkimuksessa havaittiin, että ryhmätasolla kehitysvammaisilla henkilöillä toiminnanohjauksen haasteet ilmenivät kaikilla toiminnanohjauksen osa-alueilla. Tarkkaavuuden

osalta puutteet kohdistuivat tiettyihin tehtäviin, pääosin tehtäviin, joissa vaadittiin valikoivaa tarkkaavuutta.

3.3 Arkitaidot ja toiminnanohjaus kehitysvammaisilla

Lonnan (2018) mukaan arkitaitojen harjoittelu on keskeinen asia kehitysvammaisten henkilöiden itsenäisen elämän tukemisessa.

Itsenäistymisen kannalta on tärkeää, että henkilö oppii tunnistamaan omat tarpeensa, kykynsä ja kiinnostuksen kohteensa sekä asettamaan tavoitteita.

Tavoitteellinen toiminta edistää vastuullisuutta, päätöksentekotaitoja sekä itsearviointia. Arjen taidoissa keskeisiä opeteltavia asioita ovat muun muassa itsestä huolehtiminen, sosiaaliset taidot, viestintä, itsesäätelytaidot, yhteiskunnassa toimiminen ja työelämätaidot. Näiden taitojen tukeminen edesauttaa kehitysvammaisen henkilön mahdollisuuksia toimia aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä.

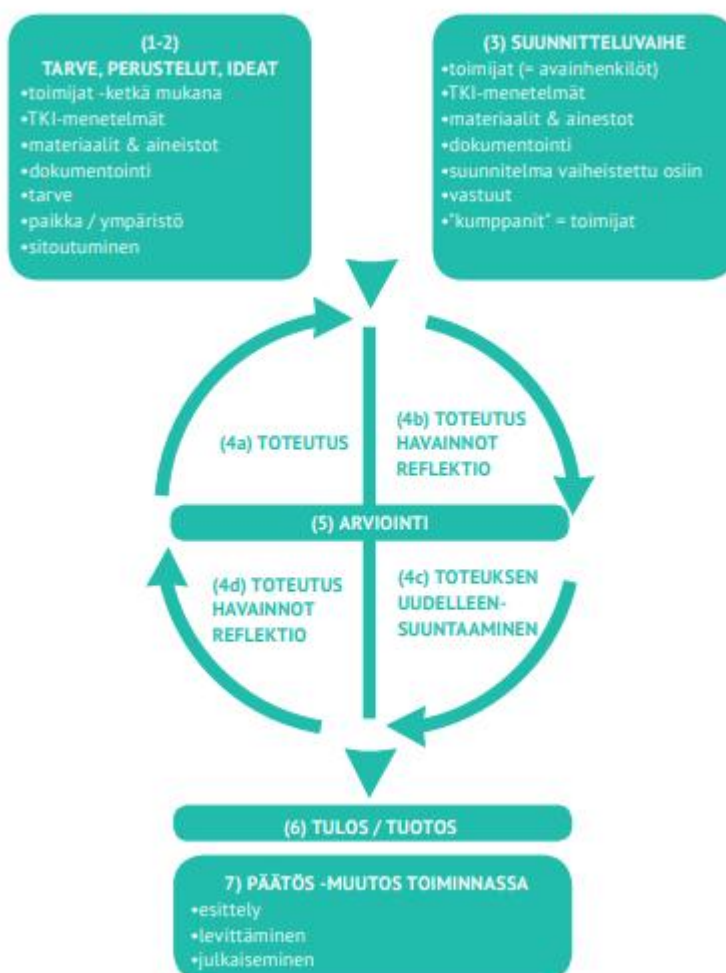
García-Pintorin ym. (2023) tutkimuksessa todettiin, että keskivaikeasti kehitysvammaisilla henkilöillä esiintyi rajoitteita arjen välineellisissä toiminnoissa ja se oli yhteydessä osittain myös heikompaan toiminnanohjaukseen. Mitä parempi suoriutuminen arjen välineellisissä toiminnoissa oli, sitä vähemmän esiintyi toiminnan ohjauksen haasteita. Tulokset tukevat näytön perusteella suunnattujen interventioiden kehittämistä sekä sopivien tukistrategioiden muodostamista, joiden avulla voidaan edistää kehitysvammaisten henkilöiden osallistumista arjen toimintoihin ja vahvistaa heidän itsenäisyyttään.

Bigbyn ym. (2017) ja Argentzellin ym. (2023) tutkimuksissa nousi tärkeiksi tekijöiksi arjen taitojen harjoittelussa yksilöllinen, johdonmukainen ja strukturoitu ohjaus. Bigbyn ym. (2017) tutkimuksessa haastateltiin kehitysvammaisia aikuisia, jotka asuvat tuetussa asumisessa. Monet heistä mainitsivat tuen epäjohdonmukaisuudesta ja epävarmuudesta. Tutkimuksen mukaan tuetun asumisen potentiaali nousee vain johdonmukaisella, kuuntelevalla ja asiakaslähtöisellä ohjauksella. Argentzellin ym. (2023) tutkimuksessa todetaan, että osallisuus ja toiminnallinen aktiivisuus ovat riippuvaisia tuen laadusta ja

asukkaan oman pystyvyyden kokemuksesta. Lisäksi tutkimus korostaa rutiinien vahvistamisen ja merkityksellisen toiminnan tärkeyttä.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Kehittämistyömme oli toiminnallinen opinnäytetyö. Etenimme tässä kehittämistyössä konstruktivistisen mallin mukaisesti (Kuvio 2). Päädyimme valitsemaan konstruktivistisen mallin opinnäytetyöhön sen selkeyden ja loogisen etenemisjärjestyksen vuoksi. Konstruktivistisen mallin mukainen kehittämistyö etenee tarpeen tunnistamisesta, ideoinnista ja perusteluista suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin ja reflektioon. Prosessista syntyy valmis tuotos, jonka esittelystä, julkaisusta ja levittämisestä päätetään lopuksi. (Salonen ym., 2017, s. 52-56).



Kuvio 2. kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (mukaillen Salonen 2013).

4.1 Opinnäytetyön tarpeen tunnistaminen

Kehittämistyön lähtökohta on kehittämistarpeen tunnistaminen. Se voi olla esimerkiksi käytännön työssä havaittu muutostarve, mitä lähdetään kehittämään. Keskeistä on muodostaa yhteinen ymmärrys kehitettävästä kohteesta ja suunnitella raamit työlle. (Salonen ym., 2017, s. 56). Idea opinnäytetyön tekemisestä Leväniemen toimintakeskukselle heräsi kesätöiden ohella kesällä 2025. Ensimmäisiä kehittämideoita pohdittiin jo silloin, mutta lopullinen aihe tuli Leväniemen toimintakeskuksen ohjaajan ja kehittämisjohtajan yhteisestä ajatuksesta. Alkuperäinen suunnitelma kehittämistyöstä oli selkokielen opas asukkaille arkiympäristössä toimimiseen ja elämänhallintaan. Tässä vaiheessa kehittämistyön tarve ja tavoite olivat selkeytyneet niin, että siirryttiin ideointivaiheeseen.

4.2 Ideointivaihe

Ideointi on luova vaihe, jossa jo tunnistetun kehittämistarpeeseen lähdetään kehittämään ratkaisuja, miten päästään haluttuun lopputulokseen (Salonen ym., 2017, s. 57). Tässä vaiheessa ideoitiin, miten opasta lähdettäisiin toteuttamaan ja mitä se sisältäisi. Ideoinnin tuotoksena syntyi idea kartoittaa nuorten asukkaiden keskeisiä arjen haasteita Leväniemen henkilökunnalle lähetettävän kyselyn avulla. Vastausten avulla koottaisiin opas, joka vastaisi juuri Leväniemen tarpeita.

4.3 Opinnäytetyön suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa täsmennetään ajatuksia siitä, mitä kehittämistä on realistista tavoitella ja mitkä ovat sen edellytykset. Lisäksi tulee selvittää, onko tunnistettu kehittämistarve tärkeä organisaation asiakkaiden ja strategian kannalta. Tällä varmistetaan, että kehittämistoiminnan perustelut ovat kestäviä.

Suunnitteluvaiheessa perehdytään myös lähdekirjallisuuteen ja tutkimustietoon, sillä kehittämistoiminnan on perustuttava näyttöön tai tutkittuun tietoon.

Suunnitteluvaiheessa laaditaan myös kirjallinen kehittämissuunnitelma (Salonen ym., 2017, s. 60).

Aiheen rajaaminen oli ensimmäinen osa opinnäytetyön suunnittelua.

Opinnäytetyön tilaajan toiveet opinnäytetyötä varten antoivat joustovaraa aiheeseen. Tilaajan toivoma aihe arkitaidot ovat laaja käsite ja siihen kuuluu hyvin monia osa-alueita. Perehdyimme aiheeseen hakemamme teorian tiedon avulla.

SWOT -analyysi on yksinkertainen apuväline suunnittelun tueksi. SWOT nelikenttään kirjataan vahvuudet (Strengths), Heikkoudet (Weaknesses), mahdollisuudet (Opportunities) ja uhas (Threats). SWOT -analyysin avulla voidaan huomioida heikkouksien kääntäminen vahvuudeksi ja vähentää mahdollisia uhkia (Salonen ym., 2017, s. 57). Teimme SWOT -analyysin kehittämistyön suunnittelun tueksi (Taulukko 1.).

| | |
|---|--|
| <p>VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ei taloudellisia kustannuksia tilaajaorganisaatiolle eikä tekijöille - Opinnäytetyön tekijöiden työkokemus kehitysvammaisten parissa työskentelystä, realistinen näkemys mahdollisuuksista | <p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saavutettavuus, lukutaidon heikkous, toiminnanohjaus - Tarvitsee ohjaajaa tueksi - Kohderyhmän toimintakyky ja oppimisen haasteet hyvin yksilöllisiä - Ei välttämättä jokaiselle hyötyä samalla tavalla |
| <p>MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helppokäyttöisyys - Selkeä ja yhdenmukainen materiaali oppimisen tueksi - Voidaan käyttää myös muissa tuetun asumisen paikoissa | <p>UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Henkilöstön resurssit ottaa opasta laajemmin käyttöön |

| | |
|---|---|
| - Tukee itsemääräämistä ja osallisuutta | - Käytännöt tai asenteet voivat vaikuttaa oppaan hyödyntämiseen |
|---|---|

Taulukko 1. SWOT -analyysi

SWOT- analyysin avulla saimme selville mitä vahvuuksia heikkouksia mahdollisuuksia tai uhkia suunnittelemissamme oppaassa voisi olla. Analyysin avulla saimme selville, että suunnittelemaamme oppaalla on paljon mahdollisuuksia ja vahvuuksia, mutta myös muutamia heikkouksia ja uhkia. Keskeisimmät heikkoudet ovat saavutettavuus ja uhkana ovat resurssit ja asenteet.

Suunnitteluvaiheessa loimme myös alustavan aikataulun kehittämistyölle (Taulukko 2.). Kehittämistyön toteutus sijoittuisi vuodenvaihteen aikaan, jossa opinnäytetyön tekijöillä olisi aikaa ja resursseja panostaa opinnäytetyöhön, muiden koulutehtävien jäädessä tauolle.

| Vaihe | Aikataulu |
|---|---------------------------|
| Aiheen rajaus ja ideointi | elo-syyskuu 2025 |
| Suunnittelu | syys-lokakuu 2025 |
| Opinnäytetyön suunnitelman esitys ja opponointi | 27.10.2025 |
| Toteutus | Marras-tammikuu 2025-2026 |
| Toteutuksen esittäminen | Helmikuu 2026 |
| Julkaisu | Kevät 2026 |
| Kypsyysnäyte ja arviointi | Kevät 2026 |

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu.

4.4 Kyselyn toteutus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas sekä tuetun asumisen asiakkaiden tueksi omatoimiseen arjen taitojen harjoitteluun että myös työkaluksi yksikön työntekijöille. Tästä syystä päädyimme opinnäytetyöprosessin aluksi tekemään kyselyn Leväniemen toimintakeskuksessa työskenteleville ohjaajille oppaan sisältöön liittyen. Kyselyssä selvitimme ohjaajien näkemyksiä siitä, missä arjen osa-alueissa asiakkailla esiintyi eniten haasteita sekä keräsimme heidän toiveitaan oppaaseen liittyen.

Pohdimme myös mahdollisuutta toteuttaa kysely toimintakeskuksen ohjaajien lisäksi myös yksikön asiakkaille, jotta asiakkaiden oma ääni saataisiin kuuluviin ja heidän osallisuutensa korostuisi. Haasteeksi osoittautui kuitenkin kyselymenetelmän soveltuvuus ja vastausten luotettavuuden varmistaminen. Kehitysvammaisten henkilöiden kokemusten kartoittaminen omista haasteista voi olla vaikeaa kyselylomakkeen avulla, sillä kysymysten ymmärrettävyys ja omien kokemusten ilmaiseminen kirjallisessa muodossa voivat vaihdella yksilöllisesti.

Tästä syystä päädyimme tekemään kyselyn ainoastaan henkilökunnalle, sillä arvioimme, että henkilökunta pystyy tuomaan kyselyssä esiin luotettavasti ja realistisesti asiakkaiden haasteita. Asiakkaille suunnatun kyselyn tuottaminen olisi vaatinut paremmin kohderyhmälle mukautettua tiedonkeruumenetelmää.

4.4.1 Aineiston keruu

Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä. Se oli anonyymi ja vastaajille lähetetyssä saatekirjeessä (Liite 1) muistutettiin, ettei vastauksiin tule tuoda henkilötietoja. Saatekirjeessä oli lisäksi tietoa kyselyn tarkoituksesta ja vapaaehtoisuudesta sekä anonymiteetistä. Kysely ja saatekirje lähetettiin Leväniemen toimintakeskuksen esihenkilölle, joka välitti sen sähköpostitse kaikille yksikön

ohjaajille. Vastausaikaa kyselyyn annettiin viikon verran, 2.12.2025 saakka. Tässä ajassa saimme kyselyyn yhdeksän vastausta.

Kyselyssä käytettiin monivalintakysymystä, jossa oli mahdollisuus valita useampia annetuista vaihtoehdoista. Lisäksi kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä, joiden avulla saimme tarkempaa tietoa haasteista sekä annoimme vastaajille mahdollisuuden esittää vapaita toiveita tulevaan oppaaseen.

4.4.2 Induktiivinen sisällönanalyysi

Toteutimme kyselymme laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä esimerkiksi keräämällä tietoa ihmisten kokemuksista (Elo, 2022). Tekemässämme kyselyssä tavoitteena oli kerätä kokemuksia asumisyksikön henkilökunnalta heidän havaitsemistaan haasteista.

Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysi on käytetyin analyysimenetelmä. Sisällönanalyysissä voidaan käyttää joko aineistolähtöistä eli induktiivista tai teorialähtöistä eli deduktiivista analyysitapaa. Näissä erona on se, että induktiivisessa sisällönanalyysissä aineistoa ei analysoida valmiin luokittelurungon mukaan (Elo, 2022). Käytimme analyysissämme induktiivista sisällönanalyysiä, sillä toteutimme luokittelun itse aineistoon perustuen.

Sisällönanalyysin päävaiheet ovat valmistelu-, analyysi-, ja raportointivaihe. Valmisteluvaiheeseen kuuluu aineistoon perehtyminen, analyysiyksikön valinta sekä litterointi. Omassa analyysissämme emme tarvinneet litterointia, sillä vastaukset olivat jo tekstimuodossa. Seuraavaksi tulee analyysivaihe, jossa muodostetaan luokat ja pelkistetään tekstiä. Tekstin pelkistämiseen kuuluu muun muassa murre sanojen muokkaaminen kirjakieleksi sekä täytesanojen poistaminen. Tässä vaiheessa tulee olla tarkkana, ettei analysoija tee tulkintoja, vaan säilyttää alkuperäisen sanoman tekstissä. Seuraava vaihe on niin sanottu koodaus, jossa aineistoon tehdään jäsentäviä merkintöjä (Elo, 2022).

Ryhmittely ja luokittelu kuuluvat seuraavaan vaiheeseen. Tässä vaiheessa vertaillaan muodostettuja pelkistettyjä ilmaisuja keskenään ja etsitään

samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Analyysi etenee tästä viemällä samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaisut samaan alaluokkaan. Lopuksi vertaillaan muodostettuja alaluokkia keskenään sekä yhdistellään samansisältöiset alaluokat keskenään yläluokaksi. Tätä jatketaan niin kauan, kuin se on tutkimuksen tarkoituksen kannalta relevanttia (Elo, 2022).

Luokittelimme kyselymme vastaukset induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti yhdistämällä samaa tarkoittavat vastaukset. Kyselyn suhteellisen pienen vastaajamäärän vuoksi samankaltaisia vastauksia ei ollut kovin paljon, jolloin yläluokkiin ryhmittely ei ollut relevanttia analyysimme osalta.

4.4.3 Aineistonhallinta

Aineistonhallinnassa tärkeää on tietojen säilyttäminen sellaisessa muodossa, jossa vastaaja on ne alun perin tarkoittanut. Tämä on tärkeää huomioida jo analysointivaiheessa tekstin pelkistämisessä (Elo, 2022). Kyselyssämme vastaukset olivat selkeästi ilmaistu ja aineiston tietojen alkuperäisessä tarkoituksessaan säilyttäminen ei tästä syystä tuottanut suuria haasteita.

Aineistonhallinnassa myös eettinen näkökulma ja aineiston säilyttämiseen liittyvät asiat on tärkeää huomioida. Aineisto, jonka keräsimme, ei sisältänyt henkilötietoja tai arkaluontoiseksi luokiteltavia tietoja. Aineisto ei tästä huolimatta ole sellaisenaan julkisesti näkyvillä, vaan vain opinnäytetyön tekijöiden saatavilla sähköisessä muodossa. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

4.4.4 Kyselyn tulokset

Saimme lähettämäämme kyselyyn yhdeksän vastausta. Tämä on melko pieni määrä, mutta olimme vastausmäärään tyytyväisiä ottaen huomioon, että kysely lähetettiin vain Leväniemen henkilökunnalle. Vastausmäärän ei siis odotettukaan olevan suurempi. Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitimme, missä arjen taidon hallinnassa ohjaajat ovat havainneet eniten haasteita

asiakkailla (Liite 2). Kysymys oli monivalintakysymys ja vastauksissa nousi erityisesti esiin kaksi osa-aluetta. Siivoaminen ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen olivat vastauksia, jotka kaikki (100%) vastaajista olivat valinneet. Lisäksi yli puolet vastaajista (56%) oli valinnut vaihtoehdon “sosiaalisten tilanteiden hallinta”. 44% vastaajista valitsi vaihtoehdot ajan hallinta, ruokailu ja raha-asioiden hoito. Pienin vastausmäärä oli kohdassa “unen haasteet”. Tämän vaihtoehdon oli valinnut 33% vastaajista. Vastausprosentit on kuvattu myös taulukossa 3.

| | n | Prosentti |
|--|---|-----------|
| ruokailu | 4 | 44,4% |
| siivoaminen | 9 | 100,0% |
| henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen | 9 | 100,0% |
| raha-asioiden hoito | 4 | 44,4% |
| sosiaalisten tilanteiden hallinta | 5 | 55,6% |
| ajan hallinta | 4 | 44,4% |
| unen haasteet | 3 | 33,3% |
| muu, mikä | 2 | 22,2% |

Taulukko 3. Vastausprosentit.

Kaikkiin ensimmäisen kysymyksen vastausvaihtoehtoihin oli tullut siis vähintään 3 vastausta, joka on 33,3% vastaajista. Se kertoo, että oppaan kohderyhmällä oli haasteita jokaisessa osa-alueessa, jotka olimme listanneet. Tämän vuoksi päätimme käsitellä oppaassamme jokaista vaihtoehtoa, jotta pystyisimme tarjoamaan tukea kaikkiin osa-alueisiin. Keskityimme kuitenkin erityisesti osa-alueisiin, jotka olivat saaneet eniten vastauksia.

Kysymyksessä oli myös vaihtoehto “muu, mikä”, johon sai antaa vapaan vastauksen. Tähän kohtaan oli tullut kaksi vastausta, jotka nostivat esiin

haasteet sovitusta asioista kiinni pitämisestä sekä säänmukaisesta pukeutumisesta. Otimme nämä myös huomioon oppaan toteutuksessa.

Toinen kysymys oli vapaa kysymys, jossa pyysimme tarkempia tietoja havaitusta haasteista. Useammassa vastauksessa nousi esiin motivaation puute sekä haasteet sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisista haasteista nostettiin esimerkiksi työ- ja yörauhan antaminen muille, malttamattomuus sekä riitatilanteet, jotka syntyvät erityisesti tupakan lainaamisesta.

Saimme vastauksista myös tarkempaa kuvausta ruokailuun ja siisteyteen liittyvistä haasteista. Erityisesti vastauksista nousi esiin henkilökohtaiseen hygieniaan ja siisteyteen liittyvät haasteet, kuten itsenäinen hampaiden pesu, puhtaiden vaatteiden vaihtaminen, säännöllinen ja itsenäinen suihkussa käynti sekä oman asunnon siistinä pitäminen. Lisäksi vastauksista nousi esiin vuorokausi- ja ateriarhythmin ylläpitämisen haasteet sekä ymmärtämättömyys syy-seuraussuhteista ja rahan arvosta.

Saimme toisen kysymyksen vastauksista paljon konkreettisia ideoita oppaan toteutukseen. Käsittelimme oppaan tehtävissä asioita, joita kyselyyn vastanneet ohjaajat olivat nostaneet esiin ja pyrimme huomioimaan jokaisen haasteen, joka vastauksissa nousi.

Viimeisenä kohtana kyselyssä vastaajat saivat esittää toiveita oppaaseen liittyen. Tähän kysymykseen saimme kolme vastausta. Vastauksissa toivottiin asukkaiden oman roolin ja vastuun korostamista, itsemääräämisoikeuden tarkoituksen korostamista sekä keinoja saada asiakas motivoitumaan arkisten asioiden hoitamiseen. Pyrimme oppaan toteutuksessa huomioimaan toiveet sekä toteuttamaan oppaan toiveiden pohjalta.

4.5 Opinnäytetyön toteutus

Toteutusvaiheessa edetään suunnitelman mukaisesti huomioiden, että suunnitelma vielä tarkentuu toteutuksen edetessä. Tässä vaiheessa on tärkeää

dokumentoida kaikki toteutuksessa tuotetut materiaalit, jotta niihin voidaan palata myöhemmin. Oleellista tässä vaiheessa on saatu vertaistuki ja ohjaus sekä muu palaute (Salonen ym., 2017, s. 62).

Oppaan työstämisessä teimme itse materiaaleja ja tehtäviä oppaaseen. Toteutimme oppaaseen kuvallisia ohjeita Papunetin kuvatyökalun avulla sekä ideoimme erilaisia kirjallisia tehtäviä asiakkaiden käyttöön. Papunetin kuvatyökalu on kaikille vapaasti saatavilla oleva työkalu internetissä. Papunet tarjoaa tietoa, erilaisia työkaluja ja materiaaleja kommunikoinnin tueksi (Papunet, n.d.-b). Tehtävien ja kuvatukien lisäksi kirjoitimme jokaisesta valitusta aihealueesta infotekstin, jonka ohjaaja voi lukea asiakkaalle aiheeseen perehdyttäessä.

Samalla, kun toteutimme itse opasta, kirjoitimme opinnäytetyöhön teoriapohjaa sekä muita kirjallisia osioita. Opas ja opinnäytetyöraportti valmistuivat rinnakkain. Tärkeitä osia opinnäytetyön toteutuksessa oli suunnitelman mukaan järjestelmällisesti toimiminen, selkeys eri opinnäytetyöhön kuuluvissa osissa sekä selkeä rajaus. Opinnäytetyön onnistunut toteutus oli riippuvainen näihin asioihin panostamisesta.

4.6 Oppaan tuottaminen

Kehittämistyön valmiiksi tuotteeksi valikoitui konkreettinen opas, jota Leväniemen henkilökunta pystyy käyttämään työkaluna nuorten kehitysvammaisten arkitaitojen harjoittelun tukena. Oppaan toteuttaminen digitaalisena PDF tiedostona on opinnäytetyöntekijöille ja Leväniemelle edullinen ja kestävä valinta. Oppaasta voidaan tulostaa yksilöllisesti kullekin asukkaalle tärkeimmät sivut ja tehtävät, jolloin ylimääräistä paperijätettä ei pääse syntymään. Opasta pystyy käyttämään myös digitaalisesti, mutta se vaatii tietokoneen tai tabletin käyttöä.

Opas toteutettiin selkokielellä, jotta sen sisältö olisi lukijasta riippumatta mahdollisimman saavutettava. Selkokielen käyttö on perusteltua, sillä kehitysvamma, kehityksellinen kielihäiriö, lukivaikeus ja ADHD ovat yleisiä syitä selkokielen tarpeelle. Selkokielen tarkoituksena on tukea ihmisten mahdollisuuksia osallistua arkeen, oppimiseen, työhön ja yhteiskunnan toimintaan. Selkokieli on yleiskieltä selkeämpi ja helpompi kielen muoto, ja sen käyttö parantaa tiedon saavutettavuutta erityisesti tilanteissa, joissa asia koskee kaikkia kansalaisia tai tieto tai palvelu on saatavilla ainoastaan digitaalisessa muodossa (Selkokeskus, 2025).

Varsinaiset tehtävät sekä niitä edeltävä alustusteksti ovat selkokielistä, mutta oppaaseen sisällytettiin myös ammattihenkilöille tarkoitettuja, erivärisellä pohjalla olevia tekstiosuuksia, joissa on tietoa sekä ohjeita oppaan käyttöön. Nämä osuudet eivät ole selkokielellä kirjoitettuja.

Oppaaseen sisällytettiin myös kuvia tukemaan asiakkaiden arkea. Visuaalisten vihjeiden ja kuvallisten materiaalien avulla voidaan tukea tarkkaavaisuuden kohdentamista ja oman toiminnan ohjaamista sekä sanallisten ohjeiden ymmärtämistä. Kuvalliset toimintaohjeet voivat helpottaa suoriutumista eri tilanteissa ja kuvasarjat voivat auttaa havainnollistamaan tapahtumien kulkua sekä ymmärtämään eri tilanteissa tarvittavia toimintoja (Papunet, n.d.-a).

Kuvatukien hyödyistä kehitysvammaisten henkilöiden toiminnan tukemisessa on tutkimuksellista näyttöä. Chinn & Homeyardin (2016) artikkelissa kuvataan, miten Easy Read –tyyppiset yksinkertaistetut ja kuvalliset materiaalit parantavat ymmärtämistä, tiedonsaantia ja itsemääräämisoikeuden toteutumista kehitysvammaisilla henkilöillä.

Poiketen alkuperäisestä suunnitelmasta, jossa opas olisi täysin asukkaan itsenäisesti käytettävissä, laadimme oppaan henkilökunnan työkaluksi. Tutkimusnäyttö osoitti, että yleisesti nuoret aikuiset, joilla on kehitysvamma, omaavat merkittävästi haasteita toiminnanohjauksessa (Zagaria ym., 2021). On tutkittu, että kehitysvammaisten aikuisten toiminnanohjauksen kyvyt pysyvät aikuisiässä melko samoina, eikä merkittävää muutosta syntynyt viisivuotisen tutkimuksen aikana (Danielsson ym., 2010). Oli perusteltua muokata oppaan

toteutusta niin, että oppaan käytössä on mukana ohjaaja, sillä oppaan itsenäinen käyttö vaatisi huomattavia toiminnanohjauksen taitoja.

Seppälä (2017) toteaaakin kirjassaan, että kehitysvammaisella henkilöllä voi olla paljonkin kykyjä, mutta toiminnanohjauksen haasteiden vuoksi hän on riippuvainen ulkopuolelta tulevasta tuesta ja ohjauksesta. Kehitysvammainen voi kuitenkin oppia toimimaan itsenäisesti tutuissa ja rutiininomaisissa tilanteissa, jolloin toiminnanohjauksen taitoja tarvitaan huomattavasti vähemmän kuin uusissa ja monimutkaisissa toiminnoissa. Toiminnan tutuksi tuleminen ja rutinoituminen vaativat ohjaajalta taitoa tukea ja varmistaa, että oppija on havainnoinut tilanteesta tulevan informaation ja ymmärtänyt sen oikein. Lisäksi tärkeää oppimisen kannalta on, että oppija saa lopuksi oivalluksen ja onnistumisen kokemuksia. Tämän vuoksi oppaassamme on myös ohjaajalle suunniteltuja osuuksia, joissa on vinkkejä ja neuvoja oppaan käyttöön.

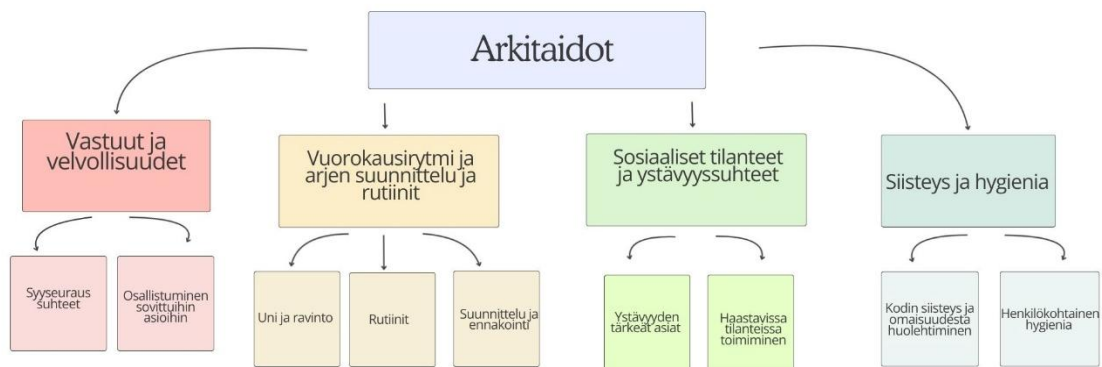
Argentzellin ym. (2023) ja Bigbyn ym. (2017) tutkimuksiin pohjaten oppaassa tulisi huomioida positiivisen minäkuvan rakentuminen sekä osallisuuden kokemuksen vahvistaminen. Tämän vuoksi opasta laadittaessa on pidetty tärkeänä sitä, että asiakas pääsee itse tekemään sen tehtäviä ja osallistumaan arjen taitojen harjoitteluun aktiivisesti ohjaajien ohjauksella. Tämä mahdollistaa onnistumisen kokemusten syntymisen ja sitä kautta minäpystyvyyden ja osallisuuden kokemuksen vahvistumisen. Lisäksi tämä on olennaista myös omien kykyjen ja tarpeiden tunnistamisen tukemiseksi.

Opas lähestyy arkitaitojen oppimista rutiinien kautta. Oppaan tehtävillä pyritään luomaan arkea sujuvoittavia pysyviä rutiineja, joiden on todettu olevan suuressa roolissa arkitaitojen oppimisessa (Argentzell ym., 2023).

Selkokielisen, kuvallisen ja käytännönläheisen oppaan voidaan tutkimusten perusteella olettaa tukevan kehitysvammaisia henkilöitä arjen taitojen oppimisessa, sillä opas luo struktuuria ja sen avulla vahvistaa ohjauksen ja tuen antamisen johdonmukaisuutta, joka on tärkeää hyvien oppimistulosten saamiseksi (Argentzell ym., 2023; Bigby ym, 2017).

4.6.1 Oppaan suunnittelu ja teemat

Kappaleen on tarkoitus esitellä oppaan suunnittelua ja valmistusprosessia. Oppaan sisällön rakentumiseen vaikutti Leväniemen työntekijöille esitetyn kyselyn tulokset sekä teoretieto. Kyselystä nousi selkeitä teemoja, joihin työntekijät kaipaivat muutosta. Niistä rajautui teoretiedon avulla yhtenäinen kokonaisuus arkitaidoista. Pyrimme pitämään teemat mahdollisimman selkeinä ja helposti ymmärrettävinä. Suunnittelimme oppaalle mahdollisimman selkeästi etenevän järjestyksen, mutta kuitenkin niin, että oppaasta voi myös poimia vain yhden asukkaan tarpeisiin sopivia teemoja. Oppaan teemojen järjestelyn tueksi laadittiin ajatuskaavio, joka selkeyttää teemojen yhteenkuuluvuutta (Kuvio 1.):



Jokainen teema sisältää lyhyen alustuksen aiheeseen, jonka jälkeen tulee 1–2 tehtävää kutakin alateemaa kohden. Teemoihin tutustuttiin käyttäen muun muassa liittojen ja järjestöjen verkkosivuja, tieteellisiä artikkeleita sekä kirjallisuutta. Tehtävien suunnittelussa hyödynnettiin mm. Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton verkkosivuilta löytyviä tehtäviä. Kaikki tehtävät on kuitenkin suunniteltu tämän kehittämistyön kontekstiin soveltuviksi ja asukkaiden erityistarpeet huomioiden. Oppaan tehtävistä suurin osa on asukasta osallistavia, joissa asukas joutuu itse pohtimaan ja keksimään oikean ratkaisun. Työntekijöille suunnattujen osuukien avulla varmistamme, että oppaan käyttö on selkeää ja tarkoituksenmukaista.

4.6.2 Vastuut ja velvollisuudet

Oppaan ensimmäiseksi teemaksi valikoitui vastuut ja velvollisuudet, sillä itsestään ja arjestaan huolehtiminen on aikuisen perusoikeus, mutta myös velvollisuus (ADHD-liitto ry., 2025). Tämän vuoksi aloitamme oppaan käsittelemällä vastuuta ja velvollisuuksia, jotta asukas oppii ymmärtämään oman vastuunsa arjen rakentumisessa.

Vastuun ja velvollisuuksien ymmärtäminen vaatii syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä. Osiossa on tehtävä, jossa harjoitellaan syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä pohdintatehtävän avulla. Tehtävän alussa on selitetty syy-seuraussuhteiden käsitettä seuraavasti: ” Syy-seuraussuhde tarkoittaa sitä, että yksi tapahtuma aiheuttaa toisen tapahtuman. Yksinkertainen esimerkki: Jos jätät hampaat pesemättä, seurauksena hampaisiin tulee reikiä.” Tällä on pyritty konkretisoimaan syy-seuraussuhteiden käsitettä. Ymmärtämällä syy-seuraussuhteet asukkaan on mahdollista ymmärtää oman toimintansa merkitys arjessa, joka taas lisää asukkaan itsenäisyyden kokemusta ja vahvistaa positiivista minäkuvaa.

4.6.3 Vuorokausirytmii, arki ja rutiinit

Vuorokausirytmii, arki ja rutiinit -osio on oppaamme laajin ja keskeisin teema. Nämä tekijät luovat perustan toimivalle arjelle ja arjen sujuvuudelle, minkä vuoksi tähän osioon on panostettu erityisesti. Osio alkaa vuorokausirytmiiin käsitteen määrittelyllä, minkä jälkeen esitellään unihygienian tarkastuslista sekä pohdintatehtäviä uneen liittyen.

Unen kaksiprosessimallin mukaan uni–valverytmii muodostuu sisäsyntyisen vuorokausirytmiiin ja valveilla olon aikana kertyvän homeostaattisen unentarpeen yhteisvaikutuksesta. Vuorokausirytmii säätelee vireystilan vaihtelua vuorokauden aikana, kun taas unentarve kasvaa valvomisen myötä ja purkautuu erityisesti syvän unen aikana (Vuorokausirytmii ja unen säätely).

Käypä hoito -suositus, 2015). Hyvä uni ja unihygienia tukevat näiden prosessien tasapainoa ja edistävät säännöllisen ja toimivan vuorokausirytmien ylläpitämistä.

Unen lisäksi käsittelemme liikunnan ja ulkoilun hyötyjä. Osio pitää sisällään muutaman pohdintatehtävän, jonka lisäksi liikkumisen tueksi liitteenä on liikuntabingo. Lähteenä liikunta ja ulkoilu osiossa on käytetty UKK instituutin suositusta: *Soveltaen liikkumalla hyvinvointia (2020) Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla.*

Seuraavaksi osiossa käsitellään aikataulutuksen merkitystä sekä kalenterin ja viikko-ohjelman käyttöä arjen tukena. Kuvitettu viikko-ohjelma tai kalenteri voi tukea vuorokausirytmien ylläpitämistä, osallistumista arjen toimintoihin sekä rutiinien muodostumista ja ylläpitämistä.

Osiossa käsitellään myös uusien rutiinien muodostamista harjoitustehtävän avulla. Tehtävä pohjautuu Mielenterveystalon keskittymisvaikeuksien omahoito-ohjelman tehtävään, mutta sitä on muokattu kohderyhmällemme sopivammaksi sekä selkokieliseksi.

Käsittelemme tässä osiossa myös ravitsemusta, sillä tasainen ruokailurytmi ja monipuolinen ravinto mahdollistaa hyvän fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja takaa hyvän jaksamisen arjessa (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, n.d.).

4.6.4 Sosiaaliset tilanteet ja ystävyysuhteet

Sosiaaliset tilanteet ja ystävyysuhteet osiossa käsitellään pohdintatehtävän avulla hyviä ja huonoja tapoja toimia sosiaalisissa tilanteissa. Tehtävässä hyödynnetään Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2023) kuvaamia tasapainoisen ystävyysuhteen elementtejä kuten, luottamus, vastavuoroisuus, kunnioitus, anteeksianto, sallivuus ja omat rajat.

Kehitysvammaisten haasteet sosiaalisissa tilanteissa ovat usein samanlaisia kuin muillakin ihmisillä, mutta äkkinäisissä, epäselvissä ja ristiriitatilanteissa on todennäköistä, että sosiaaliset taidot eivät enää riitä tilanteen hallintaan

(Seppälä, 2017). Tämän vuoksi harjoitteleminen tehtävässä hyviä ja huonoja tapoja toimia juuri näissä äkkinäisissä, epäselvissä ja ristiriitatilanteissa, jotta selkeä ja oikea tapa toimia muistuisi mieleen, kun asukas kohtaa näitä tilanteita arjessa.

4.6.5 Siisteys ja hygienia

Oppaan siisteys ja hygienia –osiossa käsitellään omaan henkilökohtaiseen hygieniaan liittyviä asioita. Osion tehtävissä pohditaan sopivia aikavälejä suorittaa perushygieniaan kuuluvia tehtäviä, kuten hampaiden pesemistä, vaatteiden vaihtamista ja suihkussa käymistä. Tehtävässä pohditaan myös omia hygieniatottumuksia ja tarkoituksena on herättää ajatuksia, kohtaavatko omat tottumukset ja yleisesti suositellut ohjeet hygienian hoidossa vai olisiko omissa tottumuksissa parantamisen varaa. Tarkoituksena on antaa oppaan käyttäjälle tietoa suositelluista hygieniatottumuksista sekä saada syy-seuraus-tehtävän avulla pohtimaan, miksi näitä olisi tärkeä noudattaa.

Siisteys ja hygienia kuuluvat tärkeänä osana arjen taitoihin ja ovat yksi osa-alue, jossa kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat usein tukea ja ohjausta. Oppaassa on useita tehtäviä liittyen siisteyteen ja hygieniaan, sillä se nousi esiin keskeisenä haasteena myös tekemämme kyselyn tuloksissa. Tehtävien lisäksi teimme Papunetin kuvatyökalua hyödyntäen kuvallisen ohjeen suihkussa peseytymiseen sekä hampaiden pesuun. Liitimme ohjeet oppaan loppuun liitetiedostoina. Kuvallisten ohjeiden tarkoituksena on, että niitä käyttävä henkilö voi seurata toimintavaiheita järjestyksessä ja näin muistaa tehdä jokaisen toimintaan vaadittavan välivaiheen.

Käsittelimme tässä osiossa myös pukeutumista siisteyden ja säänmukaisuuden näkökulmista. Säänmukaisen pukeutumisen tueksi loimme kuvallisen ohjeen ilmaisella Canva -ohjelmalla, jonka voi teipata asukkaan asuntoon muistuttamaan sopivasta pukeutumisesta. Siistiä ja hygieenistä pukeutumista käsittelimme tehtävän avulla.

Lisäksi tähän osioon kuului oman kodin siisteydestä huolehtiminen. Aiheeseen liittyen teimme kodin siistinä pitämiseen liittyvän tehtävän, jossa tuli miettiä seurauksia, mitä tapahtuu, jos hoitaa kotityöt ajallaan tai vastaavasti jos ei huolehdi kotitöistä. Lisäksi teimme kuvallisen listan kotitöistä, jotka tulisi hoitaa päivittäin sekä kotitöistä, jotka tulisi hoitaa viikoittain. Tämän listan liitimme oppaan loppuun liitetiedostoksi.

4.7 Opinnäytetyön raportointi ja arviointi

Konstruktivisen mallin mukaan toimiseen liittyy vahvasti reflektointi ja inhimillisten tekijöiden huomioon ottaminen. Tämä tarkoittaa pysähtymistä, arviointia, tasavertaista keskustelua sekä suuntaamista eteenpäin (Salonen ym., 2017, s. 53).

Opinnäytetyöprosessi oli jatkuvaa itsearviointia ja reflektointia. Koska opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi opas opinnäytetyön tilaajan käyttöön, arvioitiin prosessin edetessä jatkuvasti kehityskohtia oppaaseen. Sekä oppaan ulkoasu että sisältö kehittyivät prosessin aikana paljon. Myös opinnäytetyön kirjallisen osuuden tietoperusta päivittyi prosessin edetessä.

Arviointiin voi kuulua konstruktivisen mallin mukaan itsearviointi, vertaisarviointi ja ulkoinen arviointi (Salonen ym., 2017, s. 64). Emme kysyneet opinnäytetyön tilaajalta palautetta tai väliarviota kesken opinnäytetyöprosessin, vaan vasta opinnäytetyön ja oppaan valmistuessa. Tällöin väliarvioinnissa käytettiin vain itsearvioinnin keinoa ja jätettiin ulkoinen arviointi opinnäytetyöprosessin loppuun.

Opinnäytetyön valmistuttua opinnäytetyö sekä liitteenä oleva opas lähetettiin opinnäytetyön tilaajalle Leväniemen toimintakeskukselle. Opinnäytetyön tilaaja antoi työstä palautteen, jonka mukaan opasta ja opinnäytetyössä käytettäviä termejä muokattiin vastaamaan tilaajan toiveita. Tilaajan toiveesta oppaan teemoihin tehtiin muutamia lisäyksiä, kuten liikunnan ja ulkoilun merkityksen korostaminen, ruokailutottumusten yhteys painon nousuun ja ehjien vaatteiden tärkeys. Lisäksi termistöön tehtiin muutoksia palautteen perusteella sekä

opinnäytetyöhön että itse oppaaseen. Esimerkiksi Leväniemen tarjoamien asumispalvelujen termit korjattiin ja oppaassa sana asiakas korvattiin sanalla asukas. Oppaaseen myös lisättiin Leväniemen toimintakeskuksen logo ja värit.

Arvioinnissa pohditaan kriittisesti toimintaa suhteessa tavoitteisiin, joita on aiemmin asetettu (Salonen ym., 2017, s. 64). Itsearviointia tehdessä peilasimme toimintaamme ja tuotostamme tavoitteisiin, joita olimme asettaneet työllemme. Tärkeää oli, että työn tulos vastasi sitä, mitä olimme tavoitelleet. Lisäksi tarkastelimme sitä, vastasiko työ tilaajan asettamia toiveita.

Kehittämistoiminta on reflektiivinen oppimisprosessi ja siinä harvoin kaikki onnistuu. Siksi on tärkeää vastata myös kysymyksiin, kuten: mitä opittiin ja mikä meni pieleen? (Salonen ym., 2017, s. 65). Pohdimme myös näitä kysymyksiä opinnäytetyöprosessin edetessä ja valmistuessa. Virheiden kautta tapahtuu myös oppimista ja tämä prosessi opetti tulevaisuutta varten paljon kehittämistoiminnasta sekä siitä, millaisia asioita seuraavalla kerralla tekisi eri tavalla tai mihin asioihin olisi olennaista keskittyä.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut monipuolinen ja sen tuotos on kehittynyt matkan varrella nykyiseen muotoonsa. Tuotoksen tavoite arkielämän taitojen lisäämisestä kehitysvammaisille nuorille on ollut koko prosessin ajan selkeä, mutta oppaan lopullista muotoa ja toteutusta on muutettu matkan varrella lähdemateriaaleista opitun tiedon perusteella.

Opinnäytetyön aihe arkitaitojen oppimisen tukemisesta on ollut merkityksellinen ja arvokas oppimiskokemus opinnäytetyön tekijöille. Oppaan kokoaminen ja tuottaminen on antanut opinnäytetyön tekijöille arvokasta tietoa kehitysvammaisten oppimisesta ja taitojen kehittymisestä. Ajatus opinnäytetyön aiheesta on herännyt työelämässä havaitusta tarpeesta yhtenäiselle ja helposti hyödynnettävälle materiaalille, jota jokainen sosiaali- ja terveysalan ammattilainen voisi hyödyntää.

Tavoitteena oli tuoda toimintaterapeuttisia menetelmiä jokaisen kehitysvammaisen nuoren aikuisen itsenäistymismatkalle huolimatta toimintaterapeuttien resurssien rajallisuudesta. Kehittämistyön ja tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kehitysvammaisilla nuorilla aikuisilla voi olla jo paljon olemassa olevia taitoja, mutta niiden hyödyntäminen ja kanavoiminen vaativat jäsenneltyä harjoittelua ja motivaation uudelleen suuntaamista. Tutkimuksen vastauksissa nousi esille, että työntekijät toivoivat oppaan korostavan nuorten omaa vastuuta asioiden hoitamisessa. Oppaassa on pyritty vastaamaan tähän toiveeseen muotoilemalla tehtävät siten, että nuori joutuu itse pohtimaan omaa toimintaansa ja vastuutaan.

Opas on yleisesti hyödynnettävissä kaikkien kanssa, joilla on haasteita arkitaidoissa, vaikka se onkin suunniteltu erityisesti kehitysvammaisille nuorille aikuisille. Opasta voidaan hyödyntää myös muissa Leväniemen toimintakeskuksen kaltaisissa kehitysvammaisten asumispalveluissa, vaikka sen tehtävät pohjautuvat erityisesti Leväniemen työntekijöiden esiin nostamiin haasteisiin. Tutkimuksista ja lähdemateriaaleista nousi kuitenkin esiin usein

samoja keskeisiä haasteita kuin opinnäytetyön osana toteutetussa tutkimuksessa.

Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa pohdimme lisäksi jatkokehitysideoita työlle. Aina on vielä kehitettävää, vaikka tuotos olisikin onnistunut. Oma jatkokehitysideamme olisi asiakkaiden näkökulman esiin tuominen vahvemmin. Nykyinen tuotoksemme keskittyy vahvasti Leväniemen ohjaajien näkökulmiin haasteista ja tutkittuun teorian tietoon. Jatkoa ajatellen toivoisimme pystyvämme huomioimaan myös asiakkaan näkökulman paremmin, esimerkiksi haastattelun keinoa käyttäen. Tiedostamme kuitenkin eettisyyden ja luotettavuuden haasteet, joita vastaan saattaa tulla, kun kyseessä on haavoittuvassa asemassa oleva kohderyhmä.

5.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt opinnäytetyön tekijöiden ammatillista kasvua sekä itsenäistä työskentelyä kehittämistyön parissa. Työ on lisännyt ymmärrystä kehitysvammaisuudesta, kehitysvammaisten oppimisesta sekä asenteista heidän oppimistaan kohtaan ja taitojen tukemisesta. Opinnäytetyö on auttanut hahmottamaan, millaisia keinoja itsenäistymisen tukeminen edellyttää. Erityisesti korostuivat yksilöllisen ohjauksen ja toiminnanohjauksen tukeminen sekä toiston ja motivaation merkitys arkitaitojen harjoittelussa.

Oppaan tuottaminen kehitti valmiuksia suunnitella ja tuottaa selkeää, saavutettavaa ja kohderyhmälle sopivaa materiaalia sekä toteuttaa pienimuotoista tutkimusta ja hyödyntää sen tuloksia lopullisessa tuotoksessa tarkoituksenmukaisesti. Opinnäytetyöprosessin myötä opinnäytetyön tekijöiden tiedonhaku-, arviointi- ja tutkimukselliset valmiudet kehittyivät, mikä tukee näyttöön perustuvaa työskentelyä tulevaisuudessa. Opinnäytetyö on myös vahvistanut ammatillista ajattelua liittyen asiakkaan osallisuuden ja vastuun tukemiseen. Nuoren aktiivinen rooli omassa arjessaan nousi keskeiseksi teemaksi ja tämä tukee opinnäytetyön tekijöiden asiakaslähtöistä otetta tulevassa työssä. Oppaan tekoprosessin aikana tekijät pohtivat paljon

kehitysvammaisten itsemääräämisoikeutta ja sitä, miten itsemääräämistä voi tukea oppaan harjoitteiden avulla. Itsemääräämisoikeudesta puhutaan paljon vammaispolitiikassa ja aihe vaati myös tämän vuoksi tarkastelua tässä kehittämistyössä.

Valmis opas tukee myös oppaan tekijöiden työskentelyä toimintaterapeutteina ja tarjoaa käyttökelpoista materiaalia toimintaterapian tueksi. Opinnäytetyössä hankittua tietoa voidaan hyödyntää myös työskenneltäessä kehitysvammaisten parissa toimintaterapeutin roolissa. Opinnäytetyö tuo esiin toimintaterapeuttien erityisosaamista arjen taitojen tukemisessa sekä mahdollistaa tekijöiden kiinnostuksen osoittamisen aihetta kohtaan, mikä voi olla hyödyllistä esimerkiksi työhaussa ja opintojen loppuvaiheen harjoitteluissa.

Työelämäyhteistyökumppanin eli tilaajaorganisaation etsiminen on ollut opinnäytetyön tekijöiden vastuulla, mikä on kehittänyt viestintä- ja tiimityötaitoja. Tilaajaorganisaation moniammatillinen toimintaympäristö on vahvistanut myös tekijöiden valmiuksia tuoda toimintaterapian ydinajattelua näkyväksi moniammatillisessa yhteistyössä, huomioiden samalla muiden ammattilaisten erityisosaaminen.

5.2 Oppaan hyödynnettävyys

Tässä kappaleessa tarkastellaan opinnäytetyön osana toteutetun tutkimuksen tuloksia sekä pohditaan oppaan hyödynnettävyyttä saatujen tulosten perusteella. Tutkimuksessa kartoitettiin työntekijöiden näkemyksiä kehitysvammaisten nuorten aikuisten arkitaitojen haasteista sekä siitä, mitä teemoja oppaassa olisi hyvä käsitellä. Tuloksista voidaan todeta, että keskeisiä haasteita ovat motivaation puute vaikuttaa omaan arkeen ja kyky ottaa vastuuta omasta elämästä. Tämä nostaa esiin tarpeen korostaa nuoren omaa vastuuta arjen asioiden hoitamisessa ja tarjota taitoja, jotka mahdollistava vastuun ottamista. Saatujen tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että oppaalle on selkeä tarve kehitysvammaisten nuorten aikuisten arkitaitojen tukemisessa. Opas on rakennettu vastaamaan työntekijöiden esiin nostamiin haasteisiin ja se

tukee nuoren aktiivista roolia sekä vastuunottoa omassa arjessaan. Tehtävät ohjaavat nuorta pohtimaan omaa toimintaansa ja harjoittelemaan arkitaitoja jäsennellysti ja yksilöllisesti.

Opas on hyödynnettävissä kehitysvammaisten asumispalveluissa sekä muissa toimintaympäristöissä. Vaikka opas on suunniteltu erityisesti Leväniemen toimintakeskuksen tarpeisiin, sen sisältö pohjautuu myös laajempaan näyttöön ja lähdemateriaaleihin, minkä vuoksi sitä voidaan soveltaa myös muissa vastaavissa yksiköissä. Oppaan selkeä rakenne ja käytännönläheisyys tukevat sen käyttöä osana arjen ohjausta.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (Keiski ym. 2023) ohjetta sekä Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (Kohonen ym. 2019).

Tutkimuksen lähtökohtana oli kohderyhmän ihmisarvon, yksityisyyden ja tietosuojan kunnioittaminen. Toiminta perustui vapaaehtoisuuteen ja tietoon perustuvaan suostumukseen. Osallistujilla oli oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ilman seuraamuksia (Kohonen ym., 2019, s. 8). Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, eikä mihinkään kysymyksistä ollut pakko vastata. Saatekirjeessä korostettiin, ettei henkilötietoja tule mainita missään kohtaa kyselyä, jotta vastaajien ja Leväniemen asukkaiden henkilöllisyys pysyy turvassa. Tutkimuksessa ei kerätty tarpeettomia henkilötietoja ja mahdolliset henkilötiedot käsiteltiin EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen sekä kansallisen tietosuojalainsäädännön mukaisesti (Kohonen ym., 2019, s. 8–13). Yksittäisiä osallistujia ei voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä.

Luotettavuuden varmistamiseksi kehittämisprojekti suunniteltiin ja dokumentoitiin systemaattisesti. Projektin tavoitteet, menetelmät ja tuotoksen toteutusprosessi kuvattiin avoimesti ja läpinäkyvästi, jotta työ olisi toistettavissa

ja arvioitavissa. Oppaan sisältö pohjautuu ajantasaiseen tietoon ja alan suosituksiin ja se arvioitiin yhteistyössä tilaajaorganisaation kanssa.

Opinnäytetyön tekijöille eettisyys merkitsi myös laadukkaan ja näyttöön perustuvan materiaalin tuottamista, sillä oppaan kohderyhmänä ovat erityisen haavoittuva väestön osa, kehitysvammaiset. Kehitysvammaisten itsemääräämisoikeus on yhteiskunnallisesti merkittävä kysymys ja oppaalla pyritään vastaamaan tähän haasteeseen tarjoamalla tasavertaisen mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäänsä riittävän tiedon ja tuen avulla.

Seppälä (2017) toteaa kirjassaan *Erilaiset eväät: kirja kehitysvammaisuudesta*, että kehitysvammaiset eivät aina saa riittävästi tukea tai aikaa tehdä päätöksiä omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Lisäksi hän korostaa oikeutta elinikäiseen oppimiseen, joka on keskeinen ihmisoikeus. Kehitysvammaisille tämä tarkoittaa oikeutta oppia ja harjoitella omalla tavallaan ja omassa tahdissaan sekä saada tukea elämän eri vaiheissa.

Ottaen huomioon jokaisen oikeuden oppia ja saada siihen tukea, opas tarjoaa konkreettista tukea oppimiseen koko elämän ajalle. Tämä tukee eettisiä periaatteita erityisesti saatavuuden, oikeudenmukaisuuden, yhdenvertaisuuden ja asiakkaan aseman edistämisen näkökulmasta.

Lähteet

ADHD-liitto ry. (2025). *Aikuisen arki toimimaan*. <https://adhd-liitto.fi/adhd-julkaisut/aikuisen-arki-toimimaan/>

Arvio, M. & Aaltonen, S. (2022). Kehitysvammainen potilaana.

Auld, C., Foley, K-R. & Cashin, A. (2022). Daily Living Skills of Autistic Adolescents and Young Adults: A Scoping Review. *Australian Occupational Therapy Journal*.

Argentzell, E., Tjörnstrand, C., Brunt, D., Eklund, M. & Bejerholm, U. (2023). Opportunities and barriers for occupational engagement among residents in supported housing. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.

Bigby, C., Bould, E. & Beadle-Brown, J. (2017). Conundrums of supported living: The experiences of people with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*.

Chinn, D & Homeyard, C. (2016). Easy read and accessible information for people with intellectual disabilities: Is it worth it? A meta-narrative literature review.

Danielsson, H., Henry, L., Rönnerberg, J. & Nilsson, L-G. (2010) Executive functions in individuals with intellectual disability. *Journal of Research in Developmental Disabilities*, Vol 31, No.6, 1299-1304.

Elo, S., Tohmola, A., Kajula, O. & Kääriäinen, M. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 215-225. Haettu 13.1.2026 osoitteesta <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>

García-Pintor, B., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). The Association between Executive Function and Performing Instrumental Daily Activities in People with Intellectual Disabilities. *Healthcare*, 11(17), 2374.

Heikkinen, A. (2022). Arki, arvot ja etiikka. *Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*, 16.

Ionna, D. (2018). Independent living of individuals with intellectual disability: a combined study of the opinions of parents, educational staff, and individuals with intellectual disability in Greece.

Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T. & Seppänen, M. (2020). Vammaistyön käsikirja.

Kehitysvammaliitto. (n.d.). Kehitysvammaisuus. Haettu 18.1.2026 osoitteesta <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/>

Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S-K., Tarkiainen, T., Kaila, E. & Aittasalo, M. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, Helsinki. S. 8–13.

Länsi-Uudenmaan Hyvinvointialue. (n.d.) *Ravitsemus ja ruoka hyvinvointisi tukena*. <https://www.luvn.fi/fi/ravitsemus-ja-ruoka-hyvinvointisi-tukena#section-8331>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2023). *Ystävyyys ja omat rajat*. <https://www.nuortennetti.fi/2023/11/ystavyys-ja-omat-rajat/>

Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2016/1285>

Papunet. (n.d.-a). Kuvat, piirtäminen ja esineet. Haettu 12.10.2025 osoitteesta <https://papunet.net/kuvat-piirtaminen-ja-esineet/>

Papunet. (n.d.-b). Haettu 18.1.2026 osoitteesta <https://papunet.net/mika-on-papunet/>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. (2017). Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa kirkakoulutuksessa. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere. S. 49 & 52-56.

Selkokeskus. (2025). Selkokieli. Selkokielen määritelmä. Haettu 12.10.2025 osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-maaritelma/>

Seppälä, H. (2017). Erilaiset eväät: kirja kehitysvammaisuudesta.

Sjöberg, A., Liv.P., & Lindstöm, M. (2025). Effect of everyday life rehabilitation on recovering quality of life in individuals with serious mental illness in supported accommodation: a pragmatic cluster randomised controlled trial. *BMJ Ment Health* 2025;28:1–8. doi:10.1136/bmjment-2025-301757

Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2014/1301>

Soveltaen liikkumalla hyvinvointia. (2020) Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla. UKK-instituutti, <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). *Itsemääräämisoikeuden tukeminen erityishuollossa*. THL. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/erityishuollon-prosessi/itsemaaraamisoikeuden-tukeminen-erityishuollossa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Selkokieli*. THL. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/neuvonta-ja-ohjaus/selkokieli>

Vuorokausirytmä ja unen säätely. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015 (viitattu 12.1.2026). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Zagaria, T., Antonucci, G., Buono, S., Recupero, M., & Zocolotti, P. (2021). Executive functions and attention processes in adolescents and young adults with intellectual disability. *Brain Sciences*, 11(1), 42. <https://doi.org/10.3390/brainsci11010042>

Åberg, L. (2025). Kehitysvammaisuus. www.terveyskirjasto.fi Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Haettu 30.9.2025 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

Liite 1

Saatekirje kyselylle

Hei!

Toteutamme teille Leväniemeen opinnäytetyönä oppaan arkielämän taitojen tukemiseen. Oppaassa tulemme käsittelemään useita arjen osa-alueita, joissa asiakkaillanne voi olla haasteita. Opas tulee sisältämään arkitaitoihin liittyviä materiaaleja sekä harjoitustehtäviä asiakkaillenne.

Halusimme opasta varten selvittää, millaisissa asioissa teidän ohjaajien havaintojen perusteella asiakkailla esiintyy eniten haasteita ja mitä asioita te toivoisitte oppaan sisältävän. Pyytäisimme siis teitä vastaamaan kyselyyn, johon pääsette viestin lopussa olevasta linkistä. Kysely vie vain muutaman minuutin, sillä kysymyksiä on vain kolme. Vastausaikaa on viikon verran eli 2.12.2025 asti. Tietosuojasystä ethän mainitse asiakkaita nimeltä vastauksissa tai anna mitäkään henkilötietoja. Kysely on anonyymi ja kaikki kysymykset ovat vapaaehtoisia. Kiitos jo etukäteen, jos vastaat, siitä on suuri apu!

Ystävällisin terveisin,

Toimintaterapeuttiopiskelijat Sonja Manninen ja Akseli Heinonen

Turku AMK

linkki Webropol-kyselyyn:

<https://link.webropolsurveys.com/S/33CAB78C9D1A608F>

Liite 2

Kysely asiakkaidenne arjen taitojen haasteista

1. Minkä arjen taidon hallinnassa olet havainnut eniten haasteita asiakkaillanne? Voit valita useamman.

- ruokailu
- siivoaminen
- henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen
- raha-asioiden hoito
- sosiaalisten tilanteiden hallinta
- ajan hallinta
- unen haasteet
- muu, mikä _____

2. Kerro tarkemmin haasteista, joita olet havainnut.

3. Tähän voit kertoa, jos sinulla on jotain toiveita/muuta mitä haluaisit tuoda esiin oppaaseen liittyen.

Liite 3

AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Suunnitelman tekijä(t): Sonja Manninen ja Akseli Heinonen

Opinnäytetyön nimi: Toimiva arki -arjen hallintaa tukeva opas nuorille aikuisille, joilla on kehitysvamma

Opinnäytetyön toimeksiantaja: Leväniemen toimintakeskus

Suunnitelma laadittu: 25.11.2025

1. Aineiston yleiskuvaus

1.1. Aineiston kuvaus: Kerättävä tai olemassa oleva aineisto ja sen ominaisuudet

Keräämämme aineisto on anonyymin Webropol-kyselyn tulokset. Nämä tulokset ovat saatavilla kyselyn tekijän (Sonja Manninen) tunnuksilla Webropol-alustalla internetissä.

1.2. Aineiston laadun varmistaminen

Se, että aineisto ei epähuomiossa muutu ja alkuperäinen tietosisältö säilyy, varmistetaan siten, että sitä ei siirretä mihinkään, vaan tulokset luetaan suoraan Webropol-sivulta ja analyysi tehdään suoraan sieltä.

2. Eettiset periaatteet, lainsäädäntö ja henkilötietojen käsittely

2.1. Henkilötiedot ja tietosuojan huomioiminen

Aineistossamme ei ole suoria tai epäsuoria henkilötietoja eikä arkaluonteisia henkilötietoja, sillä pyysimme vastaajia jättämään ne pois. Lisäksi kysely on anonyymi.

2.2. Päävastuu henkilötietojen käsittelystä eli rekisterinpitäjyys

Ei henkilötietoja, joten ei tarpeen.

2.3. Tietosuojan edellyttämät ilmoitukset

Ei henkilötietoja, joten ei tarpeen.

Olen laatinut **tietosuojailmoituksen /-selosteen**: ei

Olen suunnitellut, kuinka **suostumus henkilötietojen käsittelyyn** otetaan tutkittavilta/ tutkimukseen osallistuvilta: ei

3. Aineiston dokumentointi

3.1. Aineiston dokumentointi

Aineisto käsitellään sisällönanalyysissä ryhmittelemällä ja luokittelemalla. Alkuperäinen aineisto jää kuitenkin talteen ja luokiteltu aineisto sisällytetään opinnäytetyön tekstiin.

3.2. Aineiston järjestys ja eheys

Alkuperäistä aineistoa ei muokata, vaan se jää Webropol-sivuille alkuperäisessä muodossaan, jolloin siihen pystyy palaamaan myöhemmissä vaiheissa.

4. Tallentaminen ja tietoturva opinnäytetyöprosessin aikana

Aineisto on saatavilla ainoastaan Webropolissa ja sitä ei ole tallennettu sieltä muualle.

5. Aineisto opinnäytetyön valmistuttua: tuhoaminen, säilyttäminen tai mahdollinen jatkokäyttö ja avaaminen

Aineisto poistetaan Webropolista opinnäytetyön valmistuttua.

6. Tehtävät ja vastuut

Vastuu opinnäytetyön tässä kohdassa jaettiin siten, että aineiston keruu, tallentaminen ja hävittäminen sekä muu aineistoon liittyvä vastuu on opinnäytetyön tekijöistä Sonja Mannisen vastuulla, sillä kyseily on hänen tunnuksiensa takana.

2.4. Tutkittavien informointi ja suostumus

Kyselyn mukana jaettiin sähköpostitse saatekirje, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä sekä muistutettiin, ettei kyselyyn saa laittaa henkilötietoja. Lisäksi kerrottiin anonyymiteetistä. Kysely oli vastaajille vapaaehtoinen.

2.5. Tutkimuslupa

Ei tarvita tutkimuslupaa.

2.6. Miten hallinnoit käyttämäsi, tuottamasi ja jakamasi aineiston oikeuksia?

Aineistoa ei jaeta muiden käyttöön, vaan sitä käytetään vain opinnäytetyön tulosten rakentamiseen, joten aineiston oikeuksista ei tarvitse sopia.

2.7. Eettistä ennakoarviointia edellyttävät tutkimusasetelmat opinnäytetöissä

Eettistä ennakoarviointia ei tarvita, sillä mikään seuraavista ei täyty:

1. tutkimukseen osallistumisessa poiketaan tietoon perustuvan suostumuksen periaatteesta,
2. tutkimuksessa puututaan tutkittavien fyysiseen koskemattomuuteen,
3. tutkimus kohdistuu alle 15-vuotiaisiin ilman huoltajan erillistä suostumusta tai informointia, jonka perusteella huoltajalla olisi mahdollisuus kieltää lasta osallistumasta tutkimukseen,
4. tutkimuksessa tutkittaville esitetään poikkeuksellisen voimakkaita ärsykeitä,
5. tutkimuksessa on riski aiheuttaa tutkittaville tai heidän läheisilleen normaalin arkielämän rajat ylittävää henkistä haittaa tai
6. tutkimuksen toteuttaminen voi merkitä turvallisuuhkaa tutkittaville tai tutkijalle tai heidän läheisilleen.

Liite 4



TOIMIVA ARKI



Johdanto

Tämä opas on tuotettu Turun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttien opinnäytetyönä. Oppaan on tarkoitus tukea kehitysvammaisten nuorten aikuisten osallisuutta ja omatoimisuutta heidän omassa arjessaan. Oppaassa on jonkin verran tekstiä myös ohjaajalle joka on samanlaisella sinisellä pohjalla kuin tämä teksti. Näitä sinisellä pohjalla olevia tekstejä ei tarvitse lukea asukkaalle. Harjoituksia voi hyödyntää sellaisenaan tai soveltaa asukkaan tilanteeseen sopiviksi. Teemojen järjestys on pohdittu loogisesti eteneväksi, mutta mikään ei estä erijärjestyksessä etenemistä. Tervetuloa tutustumaan arkitaitojen saloihin!



Moikka! Tiedätkö mitä velvollisuuksia aikuisuus tuo meille kaikille? Entä, miten voit vaikuttaa oman elämäsi mielekkyyteen? Tässä oppaassa kerromme mitä velvollisuuksia ja vastuita aikuisuus tuo ja samalla, miten saada arki toimimaan.

Leväniemi 

VASTUUT

Vastuut ovat asioita joista, jokaisen tulee huolehtia. Olet vastuussa esimerkiksi omasta toiminnasta ja itsestäsi. Sinun vastuullasi on esimerkiksi huolehtia siitä, että syöt ja nukut. On myös paljon muita asioita joista olet vastuussa. Harjoittele tunnistamaan omat vastuusi tehtävän avulla.

Tässä osiossa harjoitellaan ymmärtämään asukkaan omia vastuuta. Tehtävässä on lista asioita joista osa kuuluu asukkaan vastuisiin ja osa taas eivät. Asukkaan on tärkeää osata tunnistaa myös, mitkä asiat eivät ole hänen vastuullaan.

Ruksaa kaikki asiat joista olet itse vastuussa:

- Huolehdi omasta hygieniastani
- Maksa kaikkien sähkölaskut
- Siivoan oman asunnon
- Ilmoitan, jos jokin menee rikki
- Korjaan itse vesivahingon
- Huolehdi, että rahaa riittää pakollisiin menoihin
- Noudata yhteisiä sääntöjä
- Teen ruokaa joka päivä muille asukkaille
- Pyydän apua, kun en pärjää yksin
- Päätän kaikkien muiden asukkaiden säännöt
- Jaan tupakkani kaikille jotka pyytää
- Huolehdi omista rahoistani
- Käyttydyn muiden seurassa asiallisesti
- Osallistun sovittuihin menoihin



Mikä näistä velvollisuuksista on sinulle helppo?

Mikä näistä velvollisuuksista on sinulle vaikea?

Missä asioissa tarvitset apua ohjaajilta?

SYY-SEURAUSSUHTEET

Tässä tehtävässä harjoitellaan ymmärtämään syy-seuraussuhteita arkisissa tilanteissa.



Syy-seuraussuhde tarkoittaa sitä, että yksi tapahtuma aiheuttaa toisen tapahtuman. Esimerkki:
Jos jätät hampaat pesemättä, hampaisiin tulee reikiä
Nyt harjoitellaan esimerkkien avulla ymmärtämään syy-seuraussuhteita.

Tehtävässä on yksi arkinen tilanne ja tehtävänäsi on keksiä sille seuraus. Tehtävässä ei ole oikeita tai väärinä vastauksia ja seuraukset voivat olla huonoja tai hyviä asioita.

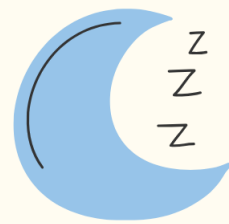
1. Jätä oman asunnon siivoamatta
Mitä tästä seuraa? _____
2. Osallistut työ- tai päivätoimintaan
Mitä tästä seuraa? _____
3. Annat kaverille tupakkaa, kun hän pyytää
Mitä tästä seuraa? _____
4. Jätät lounaan syömättä, kun söit kaupasta ostamiasi herkuja
Mitä tästä seuraa? _____

VUOROKAUSIRYTMİ

Vuorokausirytmä tarkoittaa sitä, päivällä valvotaan ja yöllä nukutaan. Hyvä vuorokausirytmä auttaa jaksamaan arjessa. Arjen rutiinit ovat asioita, joita teet usein samalla tavalla. Rutiinit helpottavat elämää ja tuovat turvaa. Uni on tärkeä osa vuorokausirytmä ja jaksamista.

Miten nukun hyvin:

- Huoneessa sopiva lämpötila
- Riittävästi happea, tuuleta huone ennen nukkumaanmenoa
- Kotona on rauhallista, kodikasta ja siistä
- Herää joka päivä samaan aikaan
- Sytytä valot jos on vielä pimeää kun heräät
- Ole riittävän aktiivinen päivän aikana
- Pidä taukoja ja rentoudu myös päivällä
- Syö säännöllisesti
- Älä juo kahvia tai energiajuomia enää päiväkahvin jälkeen
- Vähennä tupakointia tai lopeta kokonaan
- Huolehdi säännöllisistä iltarutiineista
- Rauhoita ilta
- Vähennä valaistusta illalla
- Nouse sängystä, jos uni ei tule
- Älä ota päiväunia
- Älä katso puhelinta sängyssä



Mikä auttaa sinua nukkumaan hyvin?

Mikä vaikeuttaa nukkumista?





LIIKUNTA JA ULKOILU

Liikunta ja ulkoilu on tärkeää vuorokausirytmien ylläpitämisessä. On olemassa monia tapoja liikkua. Voit valita liikkua semmoisilla tavoilla mistä pidät.

Tehtävä:
Valitse listasta mieluisimmat liikuntalajit

- Uinti
- Pyöräily
- Kävely
- Melonta
- Soutaminen
- Hiihtäminen
- Venyttely
- Jooga
- Kuntosali
- Keppijumppa
- Lihaskuntoharjoittelu
- Tanssiminen
- Ulkotöiden tekeminen
- Tuolijumppa
- Sulkapallo
- Jalkapallo
- Muut pallopelit

Liikutko mielestäsi riittävästi vai liian vähän?

Jos liikut liian vähän, mitä voisit tehdä liikunnan lisäämiseksi?
Tarvitsetko apua liikunnan lisäämiseen?

Tässä osiossa käsitellään liikuntaa ja ulkoilua. Osion lopussa on liikuntabingo, jonka tavoitteena on lisätä motivaatiota liikkumiseen. Bingossa pyritään saamaan vähintään yksi kolmensuora viikossa. Asukkaan kanssa voidaan sopia, saako kolmensuorista palkinnon tai kolmensuorat voidaan myös merkitä myöhemmin esiteltävään palkintotaulukkoon, ja taulukon täyttyessä asukas saa sovitun palkinnon.

Liikunnan ja ulkoilun hyötyjä:

- Estää ettet sairastu
- Tulet iloisemmaksi
- Stressisi vähentyy
- Olet rennompempi ja voit paremmin
- Olet osa porukkaa
- Jaksat tehdä enemmän asioita



AIKATAULU JA RUTIINIT

Kalenterin ja viikko-ohjelman käyttö

Kalenterin tai viikko-ohjelman tarkoituksena on auttaa asukasta muistamaan menot ja pysymään sovitussa asioissa. Usein kuvitettuja viikko-ohjelmia tehdään vaan vaikeasti vammaisille, mutta se voi yhtä hyvin ellei tehokkaammin auttaa myös muita. Voitte yhdessä asukkaan kanssa suunnitella hänelle sopivan viikko-ohjelman. Usein kehitysvammaiset tarvitsevat alkuun kuitenkin tukea sen käyttämiseen ja muistamiseen.

Viikko-ohjelmasta näet mitä tapahtuu tänään ja tulevina päivinä. Viikko ohjelma auttaa sinua valmistautumaan tuleviin tilanteisiin ja se myös helpottaa helpottaa lähtemistä ja vähentää stressiä.

Uusien rutiinien opettelu

Alla oleva tehtävä on tarkoitettu uusien rutiinien harjoitteluun. Tehtävässä jaetaan vaikea toiminta pienempiin osiin ja harjoitellaan rutiinia listan mukaisessa järjestyksessä. Älkää kuitenkaan pilkkoko toimintaa liian yksityiskohtaisiin osiin.

Rutiinit sujuvoittaa elämää ja vähentää stressiä, koska samoja asioita ei tarvitse koko ajan pohtia ja järjestellä. Uusi rutiini ei synny heti. Sama asia täytyy tehdä monta kertaa.

Uutta rutiinia oppii helpommin, kun:

- tekee asian samaan aikaan
- tekee asian samalla tavalla
- pyytää apua
- kehuu itseään, kun onnistuu

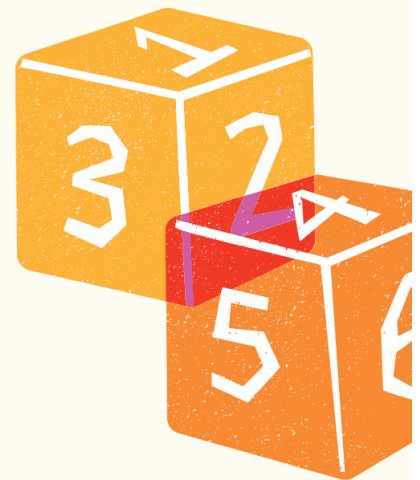
Tehtävä: Valitse yksi vaikealta tuntuva arkiaskare.


Listaa kaikki toiminnan vaiheet.

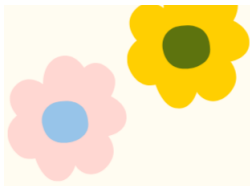
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Harjoittele askareta kolme kertaa lista avulla.

Helpottuiko askareen tekeminen?



Leväniemi 



SOVITUT ASIAT



Tässä osiossa käsitellään sovituissa asioissa pysymistä. Pelkän harjoittelun tueksi ehdotamme, että voitte ottaa käyttöön palkintojärjestelmän. Asukas saa esimerkiksi merkinnän taulukkoon aina, kun on pysynyt sovituissa asioissa ja kun asukkaalla on 10 merkintää, saa hän jonkin palkinnon. Palkinto voi olla jonkun kivan asian tekemistä yhdessä tai vaikka pieni herkku tai muu asia, mikä asukkaasta on merkityksellistä. Oppaan liitetiedostoista löydät visuaalisen palkintotaulukon.

Sovittuja asioita on, että sovit jonkin asian ohjaajan kanssa, lupaat tehdä sen.

Sovittu asia voi olla aika, paikka tai tehtävä. Kun pysyt sovituissa asioissa, arki sujuu paremmin, muut ihmiset voivat luottaa sinuun, asiat tulevat tehdyiksi ja väärinkäsityksiä tulee vähemmän. Jos et pysy sovituissa asioissa, muut ihmiset voivat pettyä, voi tulla kiire tai ongelmia ja asiat voivat jäädä tekemättä. Sovituissa asioissa pysyminen auttaa siis sinua ja muita. Sovituissa asioissa pysymistä voi auttaa kalenteriin merkkäämällä, laittamalla herätyksen puhelimeen, muistilapulla, ohjaajan muistutuksella tai kuvallisella ohjeella.

Tehtävä

Lue tilanne ja rastita paras toiminta.

Tilanne 1:

Olet sopinut tapaamisen ohjaajan kanssa klo 10. Aamulla olet hyvin väsynyt.

- En mene, enkä ilmoita
- Ilmoitan, että olen tapaamiseen liian väsynyt

Tilanne 2:

Olet sopinut osallistuvasi ryhmään, mutta sinulla on vielä toinen asia kesken.

- Jään kotiin
- Ilmoitan, että myöhästyn
- Jätän toisen asian kesken ja lähden ryhmään

Tilanne 3:

Olet sopinut ohjaajan kanssa siivoavasi tänään asunosi, mutta sinua ei huvita.

- Pyydä ohjaajalta apua, jotta saat aloitettua siivoamisen
- Jätät vai asunnon siivoamatta koska sinua ei huvita

Leväniemi 

HYGIENIA



Tässä osiossa käsitellään henkilökohtaista hygieniaa. Osioon liittyy muutama tehtävä. Lisäksi olemme tehneet oppaan loppuun liitteeksi kuvallisen järjestyksen suihkussa peseytymiseen (Liite 1). Tämän voi halutessaan tulostaa, laminoida ja kiinnittää esimerkiksi suihkun seinään muistuttamaan suihkussa käynnin vaiheista ja tukemaan asukkaan toiminnanohjausta. Lisävinkkinä: jos asukas kaipaa vielä yksityiskohtaisempaa kuvallista ohjetta, esimerkiksi kuvaa jokaisesta ruumiinosasta erikseen, mitä pitää pestä seuraavaksi, Papunet.net -sivustolla pystyy helposti luomaan erilaisia kuvatukia kuvatyökälyä käyttäen.

Teimme samantyyppisen kuvatuen myös hampaiden pesuun. Tämän voi tulostaa ja laminoida esimerkiksi lavuaarin viereen. Se löytyy myös liitteenä (Liite 2).

Henkilökohtainen hygienia tarkoittaa sinun omasta puhtaudestasi huolehtimista. Siihen kuuluu esimerkiksi hampaiden peseminen, suihkussa käyminen, puhtaiden vaatteiden vaihtaminen ja hiusten harjaaminen. Jotkut näistä asioista pitää tehdä useammin, jopa monta kertaa päivässä ja osa harvemmin.

Hygieniasta on tärkeää huolehtia, koska se pitää sinut terveenä ja hyvän tuoksuksena. Jos puhtaudesta ei huolehdi, voi sairastua tai alkaa haista pahalta. Esimerkiksi, jos ei pese käsiä ennen ruokailua ja vessakäynnin jälkeen, voi käsien mukana mennä suuhun pöpöjä ja silloin voi tulla kipeäksi.

Pohdi, kuinka usein itse:


1. Käyt suihkussa?

2. Peset hampaat?

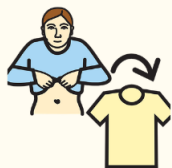
Pohdi, mitä tapahtuu, jos en...

1. Käy suihkussa pitkään aikaan?

2. Pese käsiä ennen ruokailuja?

Leväniemi 

Yhdistä oikeat vastaukset:



Miksi hygienia on osa aikuisuutta?

Aamulla ja illalla

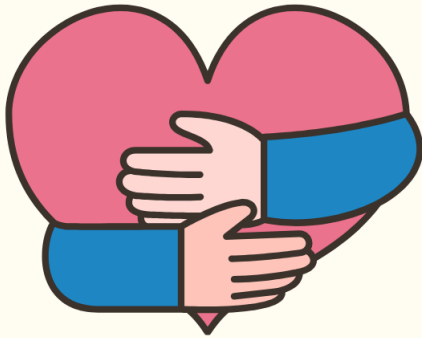
Useamman kerran viikossa

Kerran päivässä

Ennen ruokailua ja WC:n jälkeen

Leväniemi 

YSTÄVYYYS



Vuorovaikutustaidot ovat kuin mitä tahansa taitoja joita voi opetella ja kehittää. Tässä osiossa harjoitellaan hyvän ystävyuden keskeisiä tekijöitä hyvä tapa-huono tapa tehtävän avulla. Harjoituksessa pohditaan kinkkisiä tilanteita, joita voi kohdata ystävydessä.

Tehtävä

Harjoitellaan hyvään ystävyyteen liittyviä taitoja. Vastaa kysymyksiin.

1. Ystävä kertoo sinulle salaisuuden ja pyytää, ettet kerro sitä kenellekään.

Hyvä tapa toimia: _____

Huono tapa toimia: _____

Pohdi: Milloin salaisuudesta pitää kertoa ohjaajalle?

2. Sinulla on huono päivä ja haluat puhua. Ystävälläsi on myös murheita.

Hyvä tapa toimia: _____

Huono tapa toimia: _____

Pohdi: Miltä sinusta tuntuu, kun sinua kuunnellaan?

3. Ystävä on eri mieltä kuin sinä tai tykkää eri asioista.

Hyvä tapa toimia: _____

Huono tapa toimia: _____

Pohdi: Onko ok olla eri mieltä ystävän kanssa?

4. Sinä ja ystävä riitelette ja sanotte toisillenne ikävästi.

Hyvä tapa toimia: _____

Huono tapa toimia: _____

Pohdi: Miltä tuntuu, kun pyytää anteeksi?

5. Ystävä viettää aikaa myös muiden ihmisten kanssa.

Hyvä tapa toimia: _____

Huono tapa toimia: _____

Pohdi: Kenen kanssa voit puhua, jos tunnet mustasukkaisuutta?

6. Ystävä pyytää sinua tekemään jotain, mikä tuntuu pahalta.

Hyvä tapa toimia: _____

Huono tapa toimia: _____

Pohdi: Keneltä voit pyytää apua rajojen asettamiseen?

Rastita asiat, jotka ovat sinulle tärkeitä ystävydessä:

- Kaverisi voi luottaa sinuun
- Kuuntelet kun kaverillasi on murheita
- Kunnioitat kaverisi mielipidettä vaikka itse olisit erimieltä
- Annat anteeksi vaikka kaveri olisikin tehnyt jotain väärää
- Vietätte kivaa aikaa yhdessä kaverin kanssa
- Huolehdit omista rajoista, eli kerrot kaverille jos jokin loukkasi sinua

**Ystävyttä
voi
harjoitella!**



Leväniemi 

SIISTEYS



Tässä osiossa käsitellään kodin siisteyttä sekä omista tavaroista huolehtimista. Aiheeseen liittyy tehtäviä, joissa mietitään syy-seuraussuhteita siisteyteen liittyen sekä ohjataan rutiinien luomiseen siisteyden ylläpitämiseksi. Lisäksi oppaan lopussa on aiheeseen liittyen liitteenä kaksi erilaista kuvallista ohjetta tiskaamiseen. Kuvallisen ohjeen voi valita riippuen tiskin määrästä tai mieltymyksestä tietynlaiseen tiskaamistapaan. Nämä kuvalliset ohjeet voi halutessaan tulostaa, laminoida ja kiinnittää näkyvälle paikalle esimerkiksi lavuaarin lähelle, mikäli kokee niistä olevan apua.

Oppaan lopussa on liitteenä tulostettava kuvallinen ohje, johon on listattu kotityöt, joita tehdään päivittäin ja kerran viikossa.

Kun roskat, astiat ja pyykki hoidetaan ajoissa, koti pysyy siistinä. Jos nämä jäävät tekemättä, koti sotkeutuu, voi tulla hajuja tai tuholaisia, arki vaikeutuu ja on vaikea löytää tavaroita. Kun kotitöitä tekee päivittäin, siivouspäivät helpottuvat.

Tehtävä

Mitä tapahtuu? Rastita oikeat vastaukset.

- Jos teen kotityöt ajoissa
- tavarat löytyvät helpommin
 - koti haisee pahalta

- Jos en tee kotitöitä ajoissa
- koti pysyy siistinä
 - voi tulla pahoja hajuja



Leväniemi 

RUOKAILU



Hyvä ruoka auttaa jaksamaan, keskittymään ja pysymään terveenä.

Monipuolinen ruoka tarkoittaa, että syöt erilaisia ruokia.

Monipuolinen ateria sisältää yleensä:

- jotakin lämmintä ruokaa
- kasviksia tai hedelmiä
- jotakin juotavaa

Epäsäännöllinen syöminen tai pelkkä herkuttelu voi väsyttää, voi aiheuttaa huonoa oloa ja voi vaikeuttaa keskittymistä.

Tehtävä

Valitse, kumpaan lauseeseen väittämä sopii ja yhdistä viivalla:

**Jos syön pelkkiä
herkkuja...**

**Jos syön terveellistä
ruokaa...**



Nälkä tulee
nopeasti
uudestaan

hampaisiin
tulee reikiä


Jaksan
paremmin

Keho jaksaa
paremmin

vatsa voi
tulla
kipeäksi

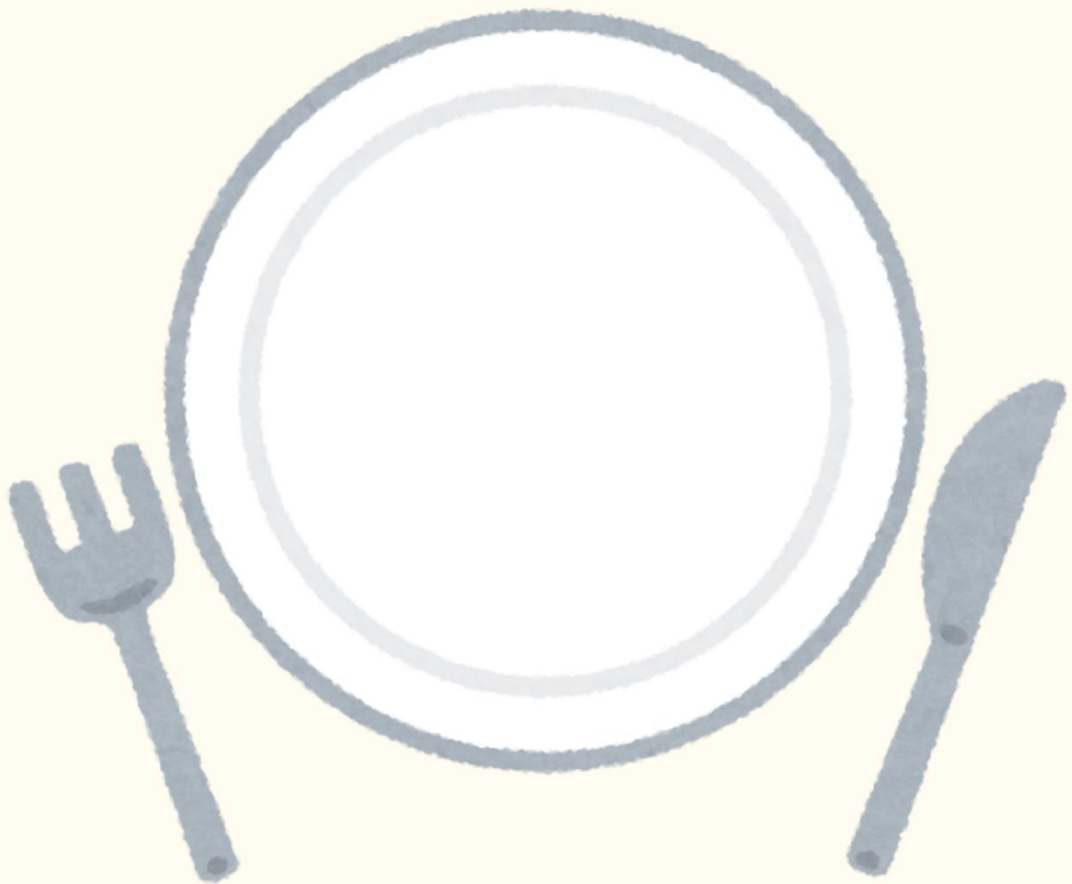
Nälkä pysyy
kauemmin
poissa

Paino
nousee ja
lihoo

Leväniemi 

Tehtävä

Piirrä lautaselle terveellinen ja monipuolinen ateria.
Mitä kaikkea siihen voisi kuulua?



Leväniemi 

PUKEUTUMINEN



Tässä osiossa käsitellään pukeutumista. Liitteenä on ohje säänmukaiseen pukeutumiseen, jonka voi vaikka teipata asukkaan asunnon ulko-oveen tai vaatekaapin oveen. Merkkaa ohjeeseen oikea lämpötila yhdessä asukkaan kanssa. Oppimisen kannalta on tärkeää osallistaa asukasta valitsemaan säänmukainen pukeutuminen. Osiossa käsitellään myös siistiä ja hygienistä pukeutumista tehtävien avulla.

Puhtaat vaatteet näyttävät ja tuoksuvat hyvältä. Kun sinulla on puhtaat vaatteet, muiden on mukavampi viettää aikaa kanssasi. Rikkinäiset vaatteet eivät ole aina huono asia. Kotona tai pihatöissä pieni reikä ei haittaa, mutta muuten vaatteiden olisi hyvä olla ehjiä. Puhtaat ja ehjät vaatteet voivat myös parantaa itsetuntoa.

Milloin vaihdan vaatteet?

Rastita oikeat vastaukset:

- Kun vaatteessa on tahra
- Kun vaate haisee pahalta
- Kun vaate tuntuu hikiseltä



Jos vaatteessa on reikä.

Tutki onko se:

- vähän rikki
- paljon rikki

Mitä tälle vaatteelle voisi tehdä?


- käyttää kotona
- korjata
- laittaa pois

Näin tarkistat onko vaatteesi puhtaat:

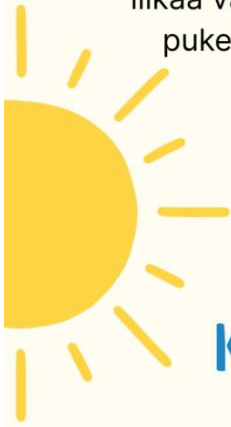
Tarkista aamulla:

- Onko vaatteessa tahroja
- Haiseeko se pahalta

Jos vastasit näihin kysymyksiin "kyllä" älä pue vaatetta, vaan laita se pyykkikoriin.

Leväniemi 

Sään mukainen pukeutuminen on tärkeää, varsinkin Suomessa. Suomessa sää muuttuu paljon eri vuodenaikoina. Jos sinulla on liikaa vaatteita kesällä, voi olosi tulla huonoksi ja heikoksi. Kun pukeudut lämpimästi talvella, pysyt lämpimänä. Kylmä voi vahingoittaa ihoa ja aiheuttaa kipua.

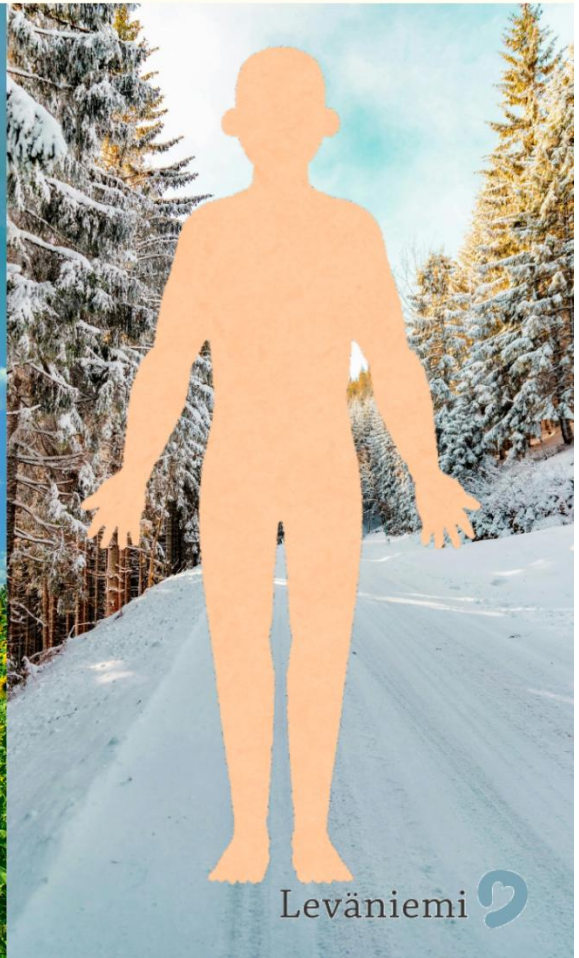



Kesällä

Miten pukisit itsesi?



Talvella



Leväniemi 


SIIVOUSLISTA

JOKA PÄIVÄ



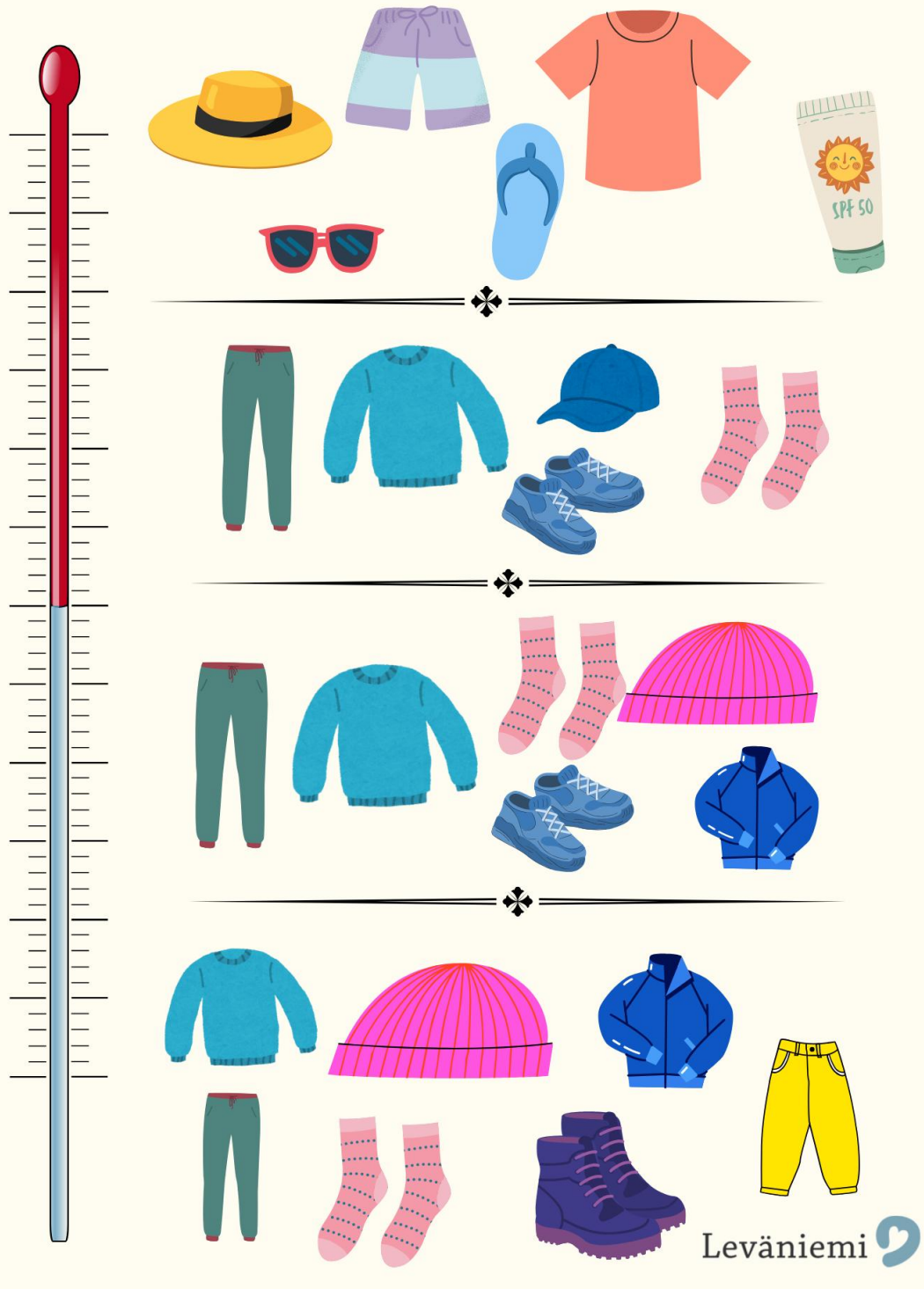
KERRAN VIIKOSSA



Leväniemi 




Sään mukainen pukeutuminen



LIIKUNTABINGO

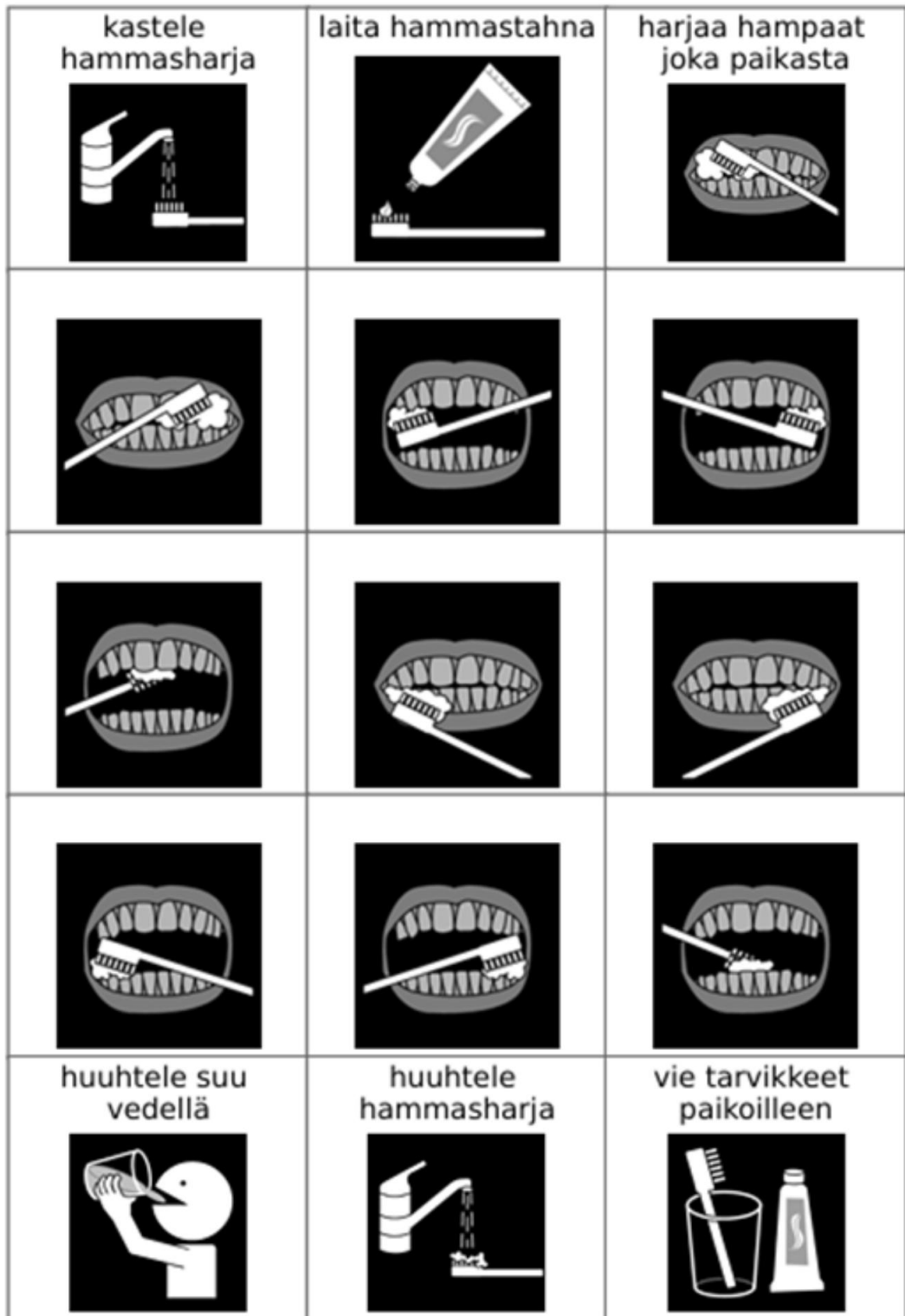
Suorita vähintään yksi kolmensuora viikossa















 = vapaavalintainen, esim. hiihto, uinti, melonta tai jooga.

Leväniemi 

| | | |
|--|---|---|
| | <p>jos sinulla on vähän tiskiä, tee näin:</p>  | |
| <p>laske hanasta lämmintä vettä</p>  | <p>laita astianpesuainetta astiaan</p>  | <p>harjaa tiskiharjalla astia puhtaaksi</p>  |
| <p>huuhtele tiskit</p>  | <p>laita tiskit kuivumaan</p>  | <p>laita kuivat tiskit paikoilleen</p>  |
| | | |



| | | |
|--|--|---|
| <p>riisu kaikki vaatteet</p>  | <p>kun olet alasti, mene suihkuun</p>  | <p>kastele vartalo ja hiukset</p>  |
| <p>kaada shampoo kädelle</p>  | <p>pese hiukset shampooilla</p>  | <p>huuhtelee shampoo pois</p>  |
| <p>kaada suihkusaippua kädelle</p>  | <p>levitä suihkusaippua vartalolle eteen</p>  | <p>levitä suihkusaippua vartalolle taakse</p>  |
| <p>huuhtelee suihkusaippua</p>  | <p>kuivaa itsesi</p>  | <p>pue vaatteet</p>  |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>jos sinulla on paljon tiskiä, tee näin:</p>  | |
| <p>laita tiskialtaan tulppa kiinni</p>  | <p>laita tiskit tiskialtaaseen</p>  | <p>laske tiskialtaaseen lämmintä vettä</p>  |
| <p>kaada tiskialtaaseen tiskiainetta</p>  | <p>harjaa tiskit tiskiharjalla puhtaaksi</p>  | <p>avaa tulppa</p>  |
| <p>huuhtele tiskit</p>  | <p>laita puhtaat tiskit kuivumaan</p>  | <p>laita kuivat tiskit paikoilleen</p>  |