

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Toimintaterapia

2016

Taru Malinen

HYVINVOINTIAKATEMIA JA TOIMINTATERAPIAN INTERVENTIOT

– Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Meri-
Karinan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen
ennalta ehkäisevän toimintaterapian menetelmin



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma | Toimintaterapia

2016 | Sivumäärä 38, 4 liitettä

Tuija Suominen-Romberg

Taru Malinen

HYVINVOINTIAKATEMIA JA TOIMINTATERAPIAN INTERVENTIOT

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskuksen alueen asukkaiden, ikääntyvien ihmisten, hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämistä moniammatillisella yhteistyöllä. Yhteistyötä tekivät Meri-Karinan asukkaat ja Turun ammattikorkeakoulun terveys- ja hyvinvointipalveluiden eri alojen opiskelijat. Tavoite oli Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskukseen. Tutkimusongelmat keskittyivät Hyvinvointiakatemian toimintaperiaatteisiin, organisointiin ja aikaisemmin vastaavissa yhteistyömalleissa hyväksi havaittujen käytäntöjen tutkimiseen ja hyödyntämiseen.

Hyvinvointiakatemian kehittäminen alkoi yleisellä kirjallisuuskatsauksella ja taustatiedon selvittämisellä. Tutkimme, mitä aikaisempia vastaavia projekteja on toteutettu. Laadullisen tutkimuksen menetelmin haastateltiin henkilöitä, jotka ovat alalla kehittämistyön asiantuntijoita. Toiminnallisessa opinnäytetyön osuudessa hoitoalan, toimintaterapian ja fysioterapian opiskelijat suunnittelivat, toteuttivat ja arvioivat hyvinvointia edistäviä interventioita. Ryhmähaastatteluna toteutettiin teemahaastatteluiden avulla. Opiskelijat keräsivät tietoa interventioihin osallistuneilta asukkailta heidän toiveistaan, palautetta toteutuneista interventioista, sekä heidän ajatuksiaan toimintamallin hyödyntämisestä jatkossa.

Opiskelijat tekivät yhteiset johtopäätökset Hyvinvointiakatemian toimintamallin ja kukin oman koulutusalan, sekä omien interventioidensa näkökulmasta. Toimintaterapian osalta toimintakykyä edistävien interventioiden sisältö suunniteltiin yhdessä asukkaiden kanssa. Asukkaiden mielestä merkittävää oli sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuus. Tämän kaltaisilla tilaisuuksilla koettiin olevan mahdollista vaikuttaa merkittävästi yhteisöllisyyteen ja mielekkään toiminnan tuomaan henkiseen hyvinvointiin. Tulevaisuudessa he halusivat osallistua edelleen toiminnan suunnitteluun ja toivovat heille tarjottavan ohjelmaa opiskelijoiden ohjaamana. Asukkaiden mukaan tärkeää on selkeä ja jatkuva tiedottaminen sekä osallistujien aktiivinen ja vapaaehtoinen ottaminen mukaan suunnitteluun ja toimintaan. Toiminnan pitäisi olla jatkuvaa ja säännöllistä ympäri vuoden.

Hyvinvointiakatemia voi toimia oppimisympäristönä asukkaille, opiskelijoille, henkilöstölle sekä opettajille. Toiminnan järjestäminen perustuisi Turun AMK:n ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen jatkuvaan yhteistyöhön, jota hoitaisivat nimetyt vastuuhenkilöt. Hyvinvointiakatemian toimintasuunnitelma ja rahoitus sovittaisiin vuosittain ja sisällyttäisiin kummankin organisaation vastaaviin suunnitelmiin. Tulevaisuudessa Hyvinvointiakatemia voisi tarjota opiskelijoille edelleen tilaisuuden esimerkiksi harjoitteluiden ja opinnäytetöiden tekemiseen. Yhteistyötä voitaisiin tehdä myös joidenkin kurssien kanssa koulussa. Idea voisi myöhemmin viedä eteenpäin myös laajentamalla sitä muihin yhdistyksiin, yrityksiin ja oppilaitoksiin.

ASIASANAT:

Toimintaterapia, toiminnallisuus, osallistaminen, luovat toiminnot, muistelu, kuvan käyttö, taiteen käyttö terapiassa, ikääntyvät ihmiset, ikääntyminen, oppilaitosyhteistyö, hyvinvointiakatemia, hyvinvointi, elämänlaatu

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health and Wellbeing | Occupational therapy

2016 | 36, 4 attachments

Tuija Suominen Romberg

Taru Malinen

WELL BEING ACADEMY AND INTERVENTIONS PROMOTING OCCUPATIONAL THERAPY

The purpose of the thesis was to plan, implement and assess the promotion of well being of the elderly residents of Meri-Karina Activity and Service Centre for Cancer Society of Southwest Finland in a multidisciplinary fashion. The goal was to develop an operational model for a Well Being Academy. The research questions focused on the operational principles, organisation and best practises.

The development of the Well Being Academy started with a general review of literature as well as mapping out any similarities with earlier projects in the field. By means of qualitative research the students interviewed relevant experts of developmental work. For the operational part of the study, students of nursing, occupational therapy and physiotherapy planned, implemented and assessed interventions promoting well being of the residents. Focused interviews were executed in a group setting to received feedback from the participants on the operational principles and organisation of the Well Being Academy.

The students made joint conclusions from the operating model of the Well Being Academy and assessed it separately based on their own field of study and interventions. The contents of the interventions promoting physical functioning was planned together with the residents. The participants of the interventions felt that the opportunity for social interaction was significant. Opportunities such as this was seen as a notable way to affect the sense of community and to have a positive impact on their mental well being. In the future the participants would like to keep offering their input in the planning and hoped to continue the activities led by students. According to the residents, clear and continuous information sharing as well as active and voluntary participation of planning and implementation are of importance. The activities should be continued regularly throughout the year.

The Well Being Academy can act as a learning environment for the residents, students, personnel and teachers. The activities would be based on a continuous co-operation between the Turku University of Applied Sciences and Cancer Society of Southwest Finland and be put into practise by named persons in charge. The operating plan and financing for the Well Being Academy should be agreed upon annually and would be included in the respective plans of both organisations. In the future the Well Being Academy would offer practical training and a possible theses environment for the students. It has an opportunity to co-operate with some of the courses and the activity could be expanded to other societies, companies and universities or schools.

KEYWORDS:

Occupational therapy, functionality, participant involvement, creative occupations, recollection, utilising pictures, use of art in therapy, aging, senior citizens , well being, well being academy, quality of life

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	8
2 HYVINVOINTIAKATEMIAN LÄHTÖKOHTIA	10
2.1 Oppilaitosten ja järjestöjen yhteistyö	10
2.2 Ikääntyminen	11
2.3 Ikääntyvien hyvinvointi	12
2.4 Toimintakyky	13
3 TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	14
4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	16
4.1 Meri-Karinan alueen asukkaat	16
4.2 Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen	16
4.3 Aineistonkeruun menetelmät	18
4.4 Asukkaiden havainnointi ja haastattelu	19
4.5 Tutkimuksen eteneminen	21
5 TOIMINTATERAPIAN INTERVENTIOIDEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	22
5.1 Tavoitteet ja lähtökohdat toimintaterapian interventioille	22
5.2 Interventioiden sisällön valinta ja sen perusteet	22
5.3 Ennaltaehkäisevä toimintaterapia ja osallistaminen	23
5.4 Toimintaterapian interventioiden toteutus	23
5.5 Ohjelmasuunnitelma luovien toimintojen työpajaan	24
6 HYVINVOINTIAKATEMIAN TOIMINTAMALLI	27
6.1 Hyvinvointiakatemian toimintamalli	27
6.2 Hyvinvointiakatemian keskeiset toimintaperiaatteet	27
6.3 Hyvinvointiakatemian mallin organisointi jatkossa	28
6.4 Vastaavissa yhteistyömalleissa hyväksi todettuja käytäntöjä	29
7 POHDINTA	31
7.1 Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen	31
7.2 Opinnäytetyöprosessi ja tutkimuksen raportointi	31
7.3 Moniammatillinen työote hankkeessa	32
7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	32

7.5 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	33
7.6 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista	33
8 LÄHDELUETTELO	36

LIITTEET

Liite 1. Asiantuntijahaastattelut.

Liite 2. Hyvinvointiakatemian toimintaterapian interventioon osallistuneiden haastattelun runko

Liite 3. Osallistujan saatekirje ja kirjallinen suostumus haastatteluun.

Liite 4. Asukaskysely.

KUVAT

Kuva 2. Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen.	17
Kuva 3. Hyvinvointiakatemian alustava ajatus.	18
Kuva 4. Hyvinvointiakatemian toimintamalli.	27

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen toiminta- ja palvelukeskuksen, Meri-Karinan alueen asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämistä moniammatillisella yhteistyöllä oppilaitosten kanssa. Meri-Karina on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen yhteydessä toimiva palvelukoti, jossa asuu ikääntyneitä ihmisiä. Meri-Karinaan voivat muuttaa henkilöt, joiden elämäntilannetta syöpä on muuttanut. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että kaikilla asukkailla olisi – tai olisi ollut syöpä. Meri-Karinaan voi tulla asumaan myös sairastuneen puoliso tai perhe. Mikäli syöpään sairastunut menehtyy, ei puoliso menetä asumisoikeuttaan Meri-Karinassa. Tämän vuoksi Meri-Karinan asukkaat ovat toimintakyvyiltään eritasoisia ja joukossa on sekä sairaita, että täysin terveitäkin asukkaita.

Yhteistyötä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ja oppilaitosten kanssa kehitetään tässä opinnäytetyössä. Kehitystyötä varten on kehitetty toimintamalli, joka kulkee nimellä ”Hyvinvointiakatemia”. Mallin tarkoituksena on kuvata hyvinvoinnin edistämisen keinoja tässä yhteisössä. Mallin kautta on pyrkimys luoda keinoja, joilla voidaan vahvistaa Meri-Karinan asukkaiden omia voimavaroja, sekä ennaltaehkäistä ikääntymisen tuomia haasteita.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry (LSSY), joka on tehnyt yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun (Turun AMK) kanssa Syöpäpotilaiden hyvä hoitopolku–hankkeessa vuosina 2010-2016 (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry 2015a; Turun ammattikorkeakoulu 2015a). Opinnäytetyö toteutettiin vuoden 2015 keväällä ja syksyllä.

Hyvinvointiakatemian toimintamallin suunnittelun toteuttivat viisi Turun AMK:n opiskelijaa; kaksi toimintaterapian opiskelija ja yksi hoitotyön sekä yksi fysioterapian opiskelija:

- Taru Malinen, toimintaterapia
- Sanna Lassander, toimintaterapia
- Eeva-Liisa Inkeroinen, hoitotyö

- Jari Äärinen, hoitotyö
- Heidi Lax, fysioterapia

Opiskelijat kehittivät yhteisesti Hyvinvointiakatemian toimintamallin, jonka alla toteutettiin eri alojen mukaisia interventioita avulla, sekä asiantuntijahaastatteluiden perusteella. Lopuksi opiskelijat tekivät yhteiset johtopäätökset Hyvinvointiakatemian ja kukin oman interventionensa osalta. Tämä raportti esittelee toimintaterapian osaa hankkeessa. Toimintaterapian osuus toteutui ennalta ehkäisevän toimintaterapian muodossa. Tavoitteena oli osallistaa asukkaita toimintaan – asukkaat saivat osallistua alusta alkaen projektin suunnitteluun ja myöhemmin toteutustyöhön.

Aluksi asukkailta kartoitettiin toiveita siitä, millaista toimintaa he haluaisivat Merikarinan toimintakeskukseen. Tämän jälkeen selvitimme, mitkä toiveista olisivat toteuttamiskelpoisia ja tarkoituksenmukaisia omalta osaltamme. Kun saimme valittua toiminnot, selvitimme myös, miten asukkaat itse voisivat osallistua toiminnan järjestämiseen ja mahdollisesti myös ohjaamiseen. Heiltä oli kysytty aikaisemmin, onko heillä joitakin taitoja tai erityisosaamista, jota he voisivat hyödyntää tulevissa toimintakokonaisuuksissa, sekä heidän halukkuuttaan osallistumaan näihin. Toimintaterapian osalta asukkaiden toiveiden mukaan aiheeksi valikoituivat luovat toiminnot. Taide ja luovat harrastukset valikoituivat suurimman osan suosikeiksi ja toiveiksi alkukartoituksen perusteella. Asukkailta itseltään monilta löytyi myös osaamista tältä aihealueelta, jota voisi hyödyntää projektissa. Tämä oli yksi tärkeä kriteeri toimintojen valikoimisessa, sillä tavoitteena oli nimenomaan osallistaa asukkaita mahdollisimman paljon mukaan myös toteutustyöhön.

2 HYVINVOINTIAKATEMIAN LÄHTÖKOHTIA

2.1 Oppilaitosten ja järjestöjen yhteistyö

Hyvinvointiakatemian toimintamalli perustuu oppilaitoksen ja järjestön yhteistyöhön, jota on tutkittu ja kehitetty eri näkökulmista Suomessa. Dahlbergin humanistisessa opinnäytetyössä tutkittiin Hämeenlinnassa järjestön ja oppilaitosten yhteistyötä kyselytutkimuksella ja yhteistyötapaamisilla. Tutkimusaineiston kautta korostui, että toimiakseen yhteistyö vaatii molempien osapuolien toimintaympäristöjen ymmärtämistä, avointa dialogia sekä toimintamallien kehittämistä yhteisistä lähtökohdista. Moniammatillinen yhteistyö ja verkostoituminen lähialueen toimijoihin ovat perusteltua myös opetussuunnitelmien ja pedagogisten käytäntöjen kehittämisen näkökulmasta. Erityisesti jo valmiiden resurssien, materiaalien ja toimintamallien hyödyntäminen on hyvä lähtökohta yhteistyön tukemisessa. (Dahlberg, J. 2011, 2, 50.)

Hyvinvointialan yhteistyötä on tehty pitkään Lapin sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja oppilaitosten välillä. Yhteistyön muodoista ovat esimerkkeinä työharjoittelu, opinnäytetyöt, opiskelijoiden ohjaamat ryhmät, järjestötapahtumat ja -esitteilyt sekä kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen opetuksessa. (Myllykangas, T. & Ahola, M. 2015, 1.)

Turun ammattikorkeakoulun näkökulmasta lähin esimerkki on Tampereen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiklinikka. Se on oppimista tukeva, moderni, avoin ja monialainen oppimisympäristö, joka mahdollistaa joustavan ja yksilöllisen oppimisen yrittäjyyteen kannustavalla tavalla. Hyvinvointiklinikan tavoitteena on eri koulutusohjelmien hyvinvointialaan liittyvien palvelujen ja palvelumallien kehittäminen ja tuottaminen monialaisesti. Se on osa Tampereen ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja palvelutoimintaa. Opettajat ohjaavat esimerkiksi fysioterapeuttiopiskelijoiden ammattitaitoa edistävää harjoittelua ja moniammatillista yhteistyötä. Hyvinvointiklinikalla kehitetään ja tuotetaan asiakaslähtöisiä palveluja yksityishenkilöille, yrityksille, työ- ja muille yhteisöille. (Tampereen ammattikorkeakoulu 2015.)

2.2 Ikääntyminen

Meri-Karinan alueen asukkaat ovat ikääntyneitä, ja heidän keski-ikänsä on 76 vuotta. Ikäihmiset ovat hyvin heterogeeninen joukko ihmisiä, yli 65-vuotiaista yli sadan vuoden ikäisiin miehiin ja naisiin. Joukossa on aktiivisia ja varsin terveitä ja vain joka neljäs on säännöllisten palvelujen piirissä. Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Luokittelu perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä. (Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2008, 42.) Kirjallisuudessa puhutaan myös kolmannesta ja neljännestä iästä. Kolmas ikä tarkoittaa eläkkeelle siirtymisen jälkeistä toimintakykyistä aikaa eli karkeasti jaettuna ikävuosia 65-90. Neljäs ikä on sen jälkeinen elämän vaihe. Tätä jakoa ei voida käyttää yksilötasolla, koska ihminen voi toimintakykynsä perusteella kuulua eri ryhmään kuin biologisen ikänsä perusteella. (Kivelä, S., 2012, 13.)

Kaikkien hyväksymää määritelmää vanhuuden alkamiselle ei ole, koska ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta. Toimintakykyyn perustuva ikääntymiskäsitys määrittää vanhuuden alkavaksi vasta 75 vuoden iässä, ja vain joka kolmas 70-74-vuotias pitää itseään vanhana. Iällä onkin useita erilaisia merkityksiä: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat saman ilmiön erilaisia ulottuvuuksia. Kronologinen ikä on kalenteri-ikä karttumista. Biologinen ja fysiologinen ikä kertovat ihmisen kunnosta. Subjektiivinen ja kulttuurinen ikä määrittyvät taas omien tuntemusten ja yhteisön odotusten mukaisesti. Ihminen voi vanheta iän erilaisilla merkitystasoilla eri tavoin. Joukkoon mahtuu myös syrjäytyneitä ja niitä ikäihmisiä, jotka eivät rajoitteidensa vuoksi pysty osallistumaan yhteisönsä tai yhteiskunnan toimintoihin ilman tukea. (Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2008, 42.)

Väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden osuuden väestöstä arvioidaan nousevan vuoden 2012 18 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 28 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (SVT 2012). Yli 85-vuotiaiden osuuden väestöstä enustetaan nousevan vuoden 2008 2 prosentista 7 prosenttiin ja heidän määränsä vastaavasti 108 000:sta 463 000:een (SVT 2009).

2.3 Ikääntyvien hyvinvointi

Opinnäytetyön Hyvinvointiakatemiassa on kyse ikääntyneiden elämänlaadusta. Elämänlaatua tai hyvää elämää on pohdittu eri tieteenaloilla, mutta sille ei ole yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013). Muisti- ja tiedonkäsittelytaidot vaikuttavat hyvinvointiin, työkykyyn ja toimintakykyyn. Aivojen terveyttä edistää niiden käyttö, sekä fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan elämänlaatu-käsite tarkoittaa yksilön käsitystä omasta elämäntilanteestaan suhteessa omiin päämääriin, tavoitteisiin ja odotuksiin oman kulttuurin ja arvomaailman määrittelemässä viitekehyksessä (World health organization, WHO 1997).

Suomessa ikääntyneiden hyvinvointia ja elämänlaatua turvaamaan on säädetty vanhuspalvelulaki. Laki tuli voimaan 1.7.2013 ja sen tarkoituksena on mm. ”tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista”. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista 2012.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) seuraa suomalaisten hyvinvointia. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011-raportissa todetaan suomalaisten hyvinvoinnin lisääntyneen monelta osin aina 1970-luvulta lähtien. Iäkkäiden osalta todettiin suoriutumisen arkituomista parantuneen ja terveyteen liittyvä elämänlaatu oli kohentunut iäkkäässä väestössä. (Koskinen S. ym. 2012, 68/2015.) Haasteen tälle hyvälle kehitykselle tuovat vanhusväestön kasvu ja kiristyneet taloudelliset näkymät.

Vuonna 2013 kansainvälisen EuroHIS-8-elämänlaatumittarin mukaan lähes 60 prosenttia suomalaisista 63–69-vuotiaista koki elämänlaatunsa hyväksi, mutta 80 vuotta täyttäneistä enää alle 40 prosenttia. Naisten ja miesten välillä ei ollut eroa elämänlaadun kokemisessa. (Noro, A. & Alastalo, H. 2014, 91). Kivelän mukaan ikäihmisten oma toiminta on ratkaisevaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Ikäihmiset tarvitsevat tietoa siitä, kuinka he voivat vaikuttaa terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon. Hyvä ravinto, liikunta, sosiaalinen toiminta ja harrastukset ovat tärkeitä hyvinvoinnin edistäjiä. (Kivelä 2012, 18.) Hennalan ja Melkaksen

tutkimuksessa haluttiin nostaa esiin ikäihmisten omat ”äänet”. Tärkeiksi asioiksi koettiin muun muassa itsemääräämisoikeus, yksilöllisyys, osallisuus ja arjen jatkuminen. (Hennala, L. & Melkas, H. 2010.)

2.4 Toimintakyky

Toimintakyvyllä kuvataan henkilön edellytyksiä selviytyä tälle itselleen merkityksellisistä, sekä tarpeellisista jokapäiväisen elämän toiminnoista, joita ovat muun muassa työ, vapaa-aika, harrastukset, opiskelu, itsestä huolehtiminen ja toimiminen siinä ympäristössä, jossa henkilö elää. Toimintakykyyn kuuluu sekä psyykkiset, fyysiset, ja sosiaaliset tekijät. Ympäristö vaikuttaa merkittävästi toimintakykyyn – miten ympäristö tukee henkilöä ja mitä palveluita on saatavilla? Kun toimintakyky on hyvä ja ympäristö tukee sitä, auttavat nämä tekijät henkilöä voimaan hyvin. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2016)

3 TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskuksen alueen asukkaiden, ikääntyvien ihmisten, hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämistä moniammatillisella yhteistyöllä oppilaitoksen kanssa.

Opinnäytetyön tavoite oli Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskukseen (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry 2015b). Toimeksiantaja LSSY toivoi, että terveyteen ja elämänlaatuun vaikuttavat, eri tieteenalat voisivat toimia Hyvinvointiakatemiassa yhteistyössä moniammatillisella työotteella. Turun ammattikorkeakoulun Terveys ja hyvinvoinnin tulosalue kouluttaa ammattilaisia esimerkiksi seuraaville aloille: Sairaan- ja terveydenhoito, toimintaterapia, fysioterapia ja sosiaaliala (Turun ammattikorkeakoulu 2015b).

Hyvinvointiakatemian toimintamallin mukaan tavoitteina oli toteuttaa toimintoja, joilla pyritään vahvistamaan asukkaiden omia voimavaroja. Toimintaterapiassa lähtökohtana oli etenkin asiakaslähtöisyys – eli, asukkailta itseltään tiedusteltiin lähtökohtaisesti heidän toiveitaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Toinen tärkeä osa-alue oli se, että asukkaita osallistettiin toimintaan mahdollisimman paljon. He olivat mukana suunnitteluvaiheessa, toteutusvaiheessa, sekä loppuarvioinnissa. Lähtökohta koko projektissa oli ennaltaehkäisevä ja työote kokeellinen. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, voisiko vastaavanlaisella toiminnalla jatkossa olla asukkaiden hyvinvointia edistävää vaikutusta ja miten tällainen toimintamalli sopii Meri-karinan tyyppiiseen toimintakeskukseen. Pidemmällä tähtäimellä Hyvinvointiakatemian toimintamalli pyrkii edistämään asukkaiden elämänlaatua ja myöskin ikääntymisen tuomia haasteita luomalla mielekästä toimintaa ja yhteisöllisyyttä, sekä sosiaalista kanssakäymistä. Hyvinvointiakatemian kehittämisen lähtökohdat kiteytyivät seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen suunnitteilla oleva Hyvinvointiakatemia voisi olla toimintaperiaatteiltaan?

2. Millainen suunnitteilla oleva Hyvinvointiakatemia voisi olla organisoinniltaan?
3. Mitä hyviä käytäntöjä muualla on tunnistettu tämän kaltaisessa toimintahankkeissa?

4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

4.1 Meri-Karinan alueen asukkaat

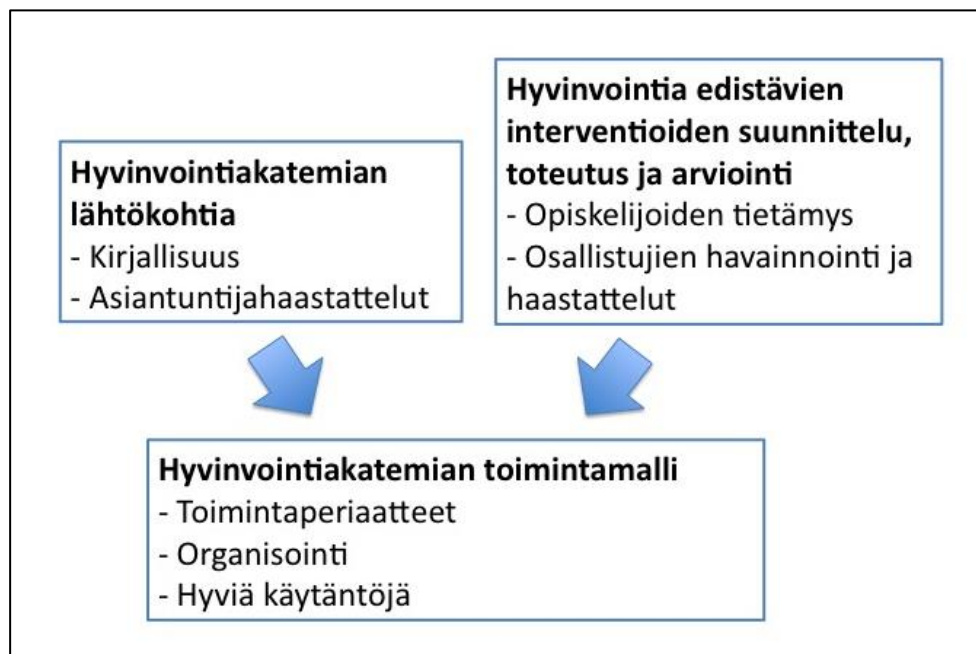
Hyvinvointiakatemian kehittämiseen osallistui eri vaiheissa lähes 20 vapaaehtoista asukasta noin 90:stä iäkkään asukkaan joukosta LSSY:n Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskuksen alueella (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry 2015b). Asukkaat olivat heterogeeninen ryhmä, josta valtaosa oli naisia. Useimmat asukkaista ovat jossain vaiheessa elämäänsä sairastaneet syövän, mutta mukana oli myös heidän omaisiaan tai puolisoitaan. Meri-karinassa toimintaperiaate on se, että esimerkiksi jos puoliso sairastuu syöpään, on toinen puoliso myös oikeutettu halutessaan tulemaan asumaan Meri-karinaan. Mikäli puoliso menehtyy, on toinen osapuoli kuitenkin oikeutettu jäämään asumaan yhteisöön. Tämän vuoksi asukkaiden toimintakyky oli vaihteleva, sillä jotkut heistä ovat hyvinkin toimintakykyisiä ja terveitä, kun taas osalla on enemmän toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. Osa asukkaista tarvitsee pientä apua ja apuvälineitä arjen toiminnoissaan, mutta toiset kykenevät toimimaan täysin itsenäisesti. Meri-Karinan alueella sijaitsevissa vuokra-asunnoissa asuvat ne henkilöt, jotka ovat tästä joukosta kaikkein hyväkuntoisimpia. Alueelta löytyy myös erikseen tehostetun palveluasumisen yksikkö, sekä saattokoti, jonka asukkaat eivät olleet mukana tältä erää tässä opinnäytetyössä.

4.2 Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen

Opinnäytetyössä kehitettiin Hyvinvointiakatemian toimintamalli laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullisen terveystutkimuksen avulla tuotetaan tietoa ihmisten terveyteen liittyvästä todellisuudesta yksilöiden, yhteisöjen ja kulttuurien näkökulmasta. Tämä tieto auttaa ymmärtämään terveyttä ja rakentamaan terveystieteellistä tietoperustaa. (Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012, 7.)

Hyvinvointiakatemian toimintamallia kehitettiin suunnittelemalla, toteuttamalla ja arvioimalla asiakaslähtöisiä interventioita asukkaiden kanssa sekä toisaalta kirjallisuuden ja asiantuntijahaastatteluiden pohjalta. Interventioiden kautta saatiin asukkailta tietoa ja palautetta Hyvinvointiakatemian toimintaperiaatteisiin sekä organisointiin. Kirjallisuuden ja asiantuntijoiden avulla saatiin tietoa Hyvinvointiakatemian toimintaperiaatteiden ja organisoinnin lisäksi hyvistä käytännöistä. Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen on esitetty kuvassa 2.

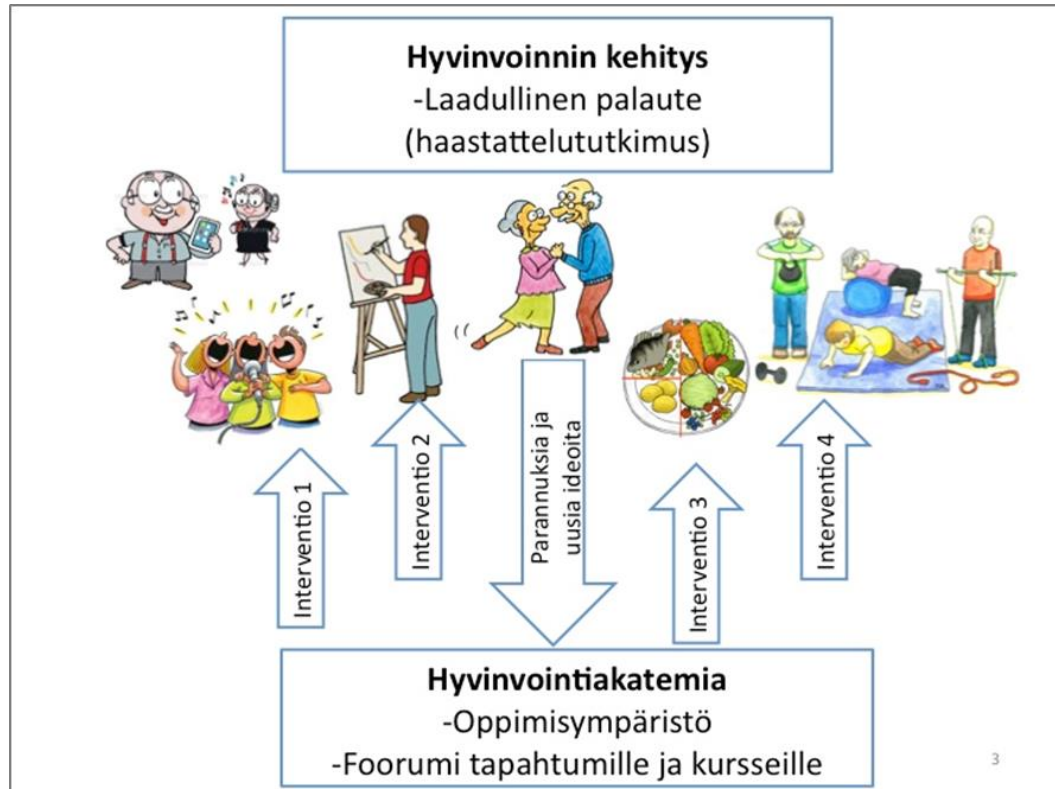
Yleisesti kehittämistoiminta voi kohdistua organisaation rakenteisiin. Kehittämistoiminnan tavoite on jonkin aineellisen tai aineettoman tuotteen kehittäminen tai esimerkiksi prosessin tehostaminen tai systematisointi. Kehittämistoiminta pyrkii jonkin konkreettisen asian muuttamiseen, mutta sen avulla ei varsinaisesti pyritä uuden tiedon tuottamiseen tutkimuksellisessa merkityksessä. (Toikko, T. & Rantanen, T. 2009, 3.)



Kuva 1. Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen.

Interventioiden osalta opinnäytetyö oli toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on järjestää käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toimintaa (Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003, 9). Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu työelämän kehittämistehtävään ja useimmiten toimeksiantoon. Tuloksena voi

olla esimerkiksi uusi palvelu, tuote, toimintatapa, menetelmä tai työkäytäntö. Uuden kehittäminen perustetaan aiempaan tietämykseen eli erilaisista lähdeaineistoista tavoitettavaan tietoperustaan. (Turun ammattikorkeakoulu 2015c.)



Kuva 2. Hyvinvointiakatemian alustava ajatus.

Kuvassa 3 on esitetty Hyvinvointiakatemian alustava ajatus, jonka perusteella toimintamallia aloitettiin kehittää.

4.3 Aineistonkeruun menetelmät

Hyvinvointiakatemian lähtökohtia määriteltiin aluksi yleisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Oppilaitosten ja järjestöjen välistä yhteistyötä koskevaa kirjallisuutta haettiin lähinnä kotimaisista tietolähteistä (Terveysportti ja Theseus), jotta toimintaympäristö olisi samankaltainen. Elämänlaatuun, hyvinvointiin, ikääntymiseen ja fyysiseen toimintakykyyn liittyviä tutkimuksia ja määritelmiä haettiin laajemmin

kotimaisista ja kansainvälisistä lähteistä suoraan sekä eri tietokantojen kautta (Cinahl complete, Cochrane, PEDro, Medic, Medline, Terveysportti).

Haastattelemalla asiantuntijoita saatiin kokemusperäistä tietoa henkilöiltä, jotka työskentelevät kehittämistehtävissä. LSSY:n ja Turun AMK:n asiantuntijat haastateltiin henkilökohtaisesti Meri-Karinassa. Muut asiantuntijat haastateltiin sähköpostitse ja tietoja täydennettiin puhelimitse, koska he eivät työskennelleet Turun talousalueella. Asiantuntijahaastattelun pohjana käytettiin opiskelijoiden mieltimiä avoimia kysymyksiä Hyvinvointiakatemiasta (liite 1). Henkilökohtaiset asiantuntijahaastattelut nauhoitettiin asiantuntijoiden luvalla ja litteroitiin. Vastaukset avoimiin kysymyksiin ryhmiteltiin tutkimusongelmien mukaan. Sähköpostivastaukset ryhmiteltiin suoraan tutkimusongelmien mukaan.

Asiantuntijoina toimivat toimeksiantajan Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry:n toimitusjohtaja sekä Turun ammattikorkeakoulun yliopettaja, joka oli ollut mukana organisaatioiden yhteisessä ”Syöpäpotilaiden hyvä hoitopolku” -hankkeessa. Ulkopuolisina asiantuntijoina haastateltiin Tampereen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiklinikan vastaava henkilö sekä Lapin sosiaali- ja terveysyhdistys ry:n projektikoordinaattori.

4.4 Asukkaiden havainnointi ja haastattelu

Interventioiden onnistuneisuutta tutkittiin havainnoimalla sekä haastattelemalla osallistujia, mitä mieltä asukkaat olivat toteutuneista interventioista sekä millaisia interventioita osallistuvat tulevaisuudessa haluaisivat Hyvinvointiakatemiassa. Havainnointi sopii menetelmänä hyvin laadullisen tutkimuksen menetelmäksi ja erinomaisesti esimerkiksi vuorovaikutuksen tutkimiseen. Havainnoinnin etuna on, että sen avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota yksilön, ryhmien ja organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi, S. ym. 1997, 201-203.) Interventioiden vetäjinä opiskelijat samalla havainnoivat osallistujia.

Haastattelu on laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun päämenetelmä. Haastattelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden olla luova ja aktiivinen osa-

puoli. (Hirsjärvi, S. ym. 1997, 205.) Haastattelu valittiin aineistonkeruun menetelmäksi, koska opiskelijoilla oli jo kokemusta työskentelystä asukkaiden kanssa. Teemahaastattelun kysymykset ovat avoimia, asiaan tai teemaan liittyviä (Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003, 64). Teemahaastattelussa tutkimusongelmasta poimitaan keskeiset aiheet tai teema-alueet, joita tutkimushaastattelussa olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Aihepiirit ovat tiedossa, mutta niiden käsittelyjärjestyksellä ja muodolla ei ole väliä. Tavoitteena on, että kaikista teema-alueista vastaaja voi antaa oman kuvauksensa. (Hirsjärvi S. ym. 1997, 208; Vilkkä H. & Airaksinen T. 2014, 82.) Haastattelu aloitetaan yleisemmältä tasolta edeten yhden teeman osalta yksityiskohtaisimpiin kysymyksiin (Kananen 2014, 77). Teemahaastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelu on tehokas tapa saada kerättyä tietoa usealta henkilöltä samaan aikaan tasapuolisesti. (Hirsjärvi, S ym. 1997, 210-211.) Ryhmähaastattelulla opiskelijat halusivat tukea osallistujien yhteisöllisyyttä ja kannustaa heitä keskustelemaan asioista. Teemahaastattelurunko (liite 2) laadittiin Hyvinvointiakatemian tutkimusongelmien ja toteutettujen interventioiden pohjalta.

Interventioiden alussa kerrottiin ryhmälle tarpeesta saada haastateltavia tutkimusta varten. Haastatteluun suostuneille jaettiin kunkin intervention jälkeen saatekirje (liite 3), jossa haastateltavia informoitiin kaikesta tarpeellisesta. Samassa yhteydessä annettiin täytettäväksi kirjallinen suostumus (liite 3), joka palautettiin haastattelijalle ennen haastattelua. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla analysointia varten. Haastattelutilaisuuteen tuli alussa vain neljä henkilöä, minkä vuoksi ravitsemukseen ja fyysisen toimintakyvyn edistämiseen liittyvien interventioiden haastattelut tehtiin yhteisesti. Haastattelun aikana mukaan tuli kaksi henkilöä lisää. Haastatelluista neljä oli ollut mukana myös suunnittelussa. Haastatteluaineisto litteroitiin jättäen pois sellaisia haastattelun osia, jotka eivät liittyneet tähän opinnäytetyöhön. Koska haastateltavia oli vähän, litteroitu teksti ryhmiteltiin suoraan haastatteluteemojen mukaisesti. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

4.5 Tutkimuksen eteneminen

Asukkaille esiteltiin Hyvinvointiakatemian ajatus viikoittaisessa kahvitilaisuudessa maaliskuussa 2015. Sen jälkeen asukkaille jaettiin kirjallinen kysely koskien toiveita Hyvinvointiakatemian tarjonnasta (liite 4). Kyselyn tuloksia esiteltiin asukkaille viikoittaisessa kahvitilaisuudessa huhtikuussa 2015. Kyselyssä kutsuttiin myös asukkaista vapaaehtoisia, jotka toimisivat asukkaiden edustajina interventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa toukokuussa 2015. Opinnäytetyön tutkimussuunnitelma hyväksyttiin ohjausryhmän kokouksessa toukokuussa 2015. Opinnäytetyöstä tehtiin toimeksiantosopimus LSSY:n kanssa toukokuussa 2015.

Keväällä ja kesällä 2015 Hyvinvointiakatemian toimintamallin lähtökohtia määriteltiin ja suunniteltiin kirjallisuuden pohjalta, sekä tehtiin asiantuntijahaastatteluita henkilökohtaisesti ja sähköpostitse. Kesällä 2015 opiskelijat suunnittelivat itsenäisesti omia syksyllä toteutettavia interventioitaan. Interventioista tiedotettiin asukkaille yhteisessä tiedotteessa heinäkuussa. Interventiot toteutettiin elokuun puolivälin ja syyskuun alun aikana

Ravitsemuksen ja fyysiseen toimintakykyyn liittyvien interventioiden ryhmähaastattelut tehtiin syyskuun 2015 alussa. Syys- ja lokakuun aikana opiskelijat tekivät sekä asiantuntijahaastatteluiden että interventioiden haastatteluiden analysointia. Loppuraporttia ryhdyttiin kirjoittamaan marraskuussa 2015.

5 TOIMINTATERAPIAN INTERVENTIOIDEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

5.1 Tavoitteet ja lähtökohdat toimintaterapian interventioille

Hyvinvointiakatemian toimintaterapian interventioiden osalta lähtökohtana pidettiin ensiarvoisen tärkeänä sitä, että asukkaille annettiin mahdollisuus osallistua interventioiden aiheiden valintaan, toimintojen ohjaamiseen mahdollisuuksiensa mukaan, sekä niin ikään interventioiden suunnitteluun ja osallistumiseen. Tällä asetelmalla on pyritty tuomaan toimintaterapian osalta esiin henkilön tahtoa, tottumusta ja toimintaa. Ihminen valitsee tekemikseen toiminnoikseen todennäköisesti niitä toimintoja, jotka tämä kokee mieleisikseen, joissa hän kokee pärjäävänsä ja joista hän nauttii. (Kielhofner G., 2008, 42-45). Tarjoamalla asukkaille mahdollisuuden osallistua interventioihin useilla eri tavoilla ja tuoda heidän omat toivomuksensa, sekä kykynsä esiin, pyrittiin vaikuttamaan heidän omaan hyvinvointiinsa.

5.2 Interventioiden sisällön valinta ja sen perusteet

Luovan toiminnan on osoitettu edistävän mielenterveyttä, samoin sosiaalisiin verkostoihin ja tukiverkostoihin osallistuminen, sekä myöskin sosiaalisten taitojen, selviytymistaitojen ja elämänhallintataitojen vahvistaminen. Tärkeää on myös valinnan mahdollisuus. (Tamminen N. 2013, 34.) Taide ja luovuus voivat olla edistäviä tekijöitä hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamisessa. Sosiaalinen luova toiminta ehkäisee eristäytymistä ja yksinäisyyttä. Taidekokemukset, joita palvelutalot tai hoivakodit tarjoavat voivat olla tärkeitä ikääntyneille ihmisille etenkin ajatellen uusien yhteyksien syntymistä ja yhteisöllisyyttä. (Tamminen N. 2013, 36.)

5.3 Ennaltaehkäisevä toimintaterapia ja osallistaminen

Ennalta ehkäisevä toimintaterapia on terapiaa, jonka tavoitteena ei ole ensisijaisesti lähtötilanteen merkittävä muuttuminen, vaan jo olemassa olevan toimintakyvyn ylläpitäminen. Toimintaterapian interventiot tähtäsivät siihen, että asukkaat saisivat osallistua mahdollisimman paljo toimintaan itse ja löytäisivät tätä kautta omia vahvuuksiaan. Toimintaan osallistuminen tuo arvokkuuden tunnetta ja kokemusta siitä, että he ovat itse osallistuneet projektiin merkittävä osana, eivätkä ole olleet vain mukana toimintaan osallistujina. Itse osallistuminenkin on toki tärkeää – ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja osallistua toimintaan. Vanhuusiässä nämä mahdollisuudet ovat ensiarvoisen tärkeitä, sillä mahdollisuudet kokea itsensä merkittäväksi vähenevät eläkkeelle jäämisen tai sairastumisen myötä. Heille annettiin mahdollisuus tuoda esiin omia vahvuuksiaan ja kykyjään, joita voisivat hyödyntää. Usein tällainen kokemus on voimaa antava.

Yhteisöllinen osallistuminen tarkoittaa esimerkiksi osallistumista johonkin vapaaajantoimintoon yhteisössä. Osallistuminen merkitsee, että ikääntyvällä henkilöllä on jokin tarkoitus yhteiskunnassa ja annettavaa itsestään. Aktiivinen osallistuminen yhteisössä antaa mahdollisuuden siihen, että he voivat hyödyntää elämänsä aikana hankittuja taitojaan, kokea kunnioituksen tunnetta, sekä tuntea itsensä arvokkaiksi. (Tamminen N. 2013, 52.)

5.4 Toimintaterapian interventioiden toteutus

Toimintaterapian interventioiden keskiöön valikoitui luovat toiminnot asukkaiden toiveiden mukaisesti. Valitut tekniikat ja työskentelymenetelmät perustuvat asukkaiden omiin toiveisiin ja mielenkiinnon kohteisiin, joita on kartoitettu suunnittelu- vaiheessa. Osallistuminen luovien toimintojen työpajaan ei edellyttänyt taiteellista osaamista tai aikaisempaa kokemusta, vaan tavoitteena on tarjota halukkaille asukkaille mahdollisuus osallistua toimintaan, sekä luoda ja toteuttaa itseään - kukin haluamallaan tavalla tarjottujen mahdollisuuksien rajoissa.

Luovien toimintojen työpajan tavoite on tuoda asukkaille mahdollisuus tehdä ja osallistua, sekä ilmaista luovien toimintojen menetelmien kautta omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Jokainen voi itse päättää, kuinka paljon heittäytyy mukaan ja kuinka henkilökohtaisia tai syvällisiä asioita ottaa mukaan työskentelyyn.

Luovien menetelmien kautta pyritään saamaan aikaan tilanne, jossa osallistuja pystyy toteuttamaan itseään ja aktivoitumaan niin, että omien ajatusten ja tunteiden käsittely helpottuu ja osallistuja saa tilaisuuden luoda ja olla luova – huolimatta hänen aikaisemmasta taustastaan ja taidoistaan. Ryhmä tuo myös mahdollisuuden sosiaalisten kontaktien luomiseen ja ylläpitämiseen, sekä

Itsekritiikkiä ja kritiikkiä ylipäättään pyritään välttämään, sillä keskiössä työskentelyssä ei ole itse töiden lopputulos – niiden laatu tai niissä onnistuminen, vaan niiden kautta saavutettava tekemisen mielekkyys, itsensä ilmaisu ja mahdollisuus osallistua toimintaan.

Ryhmäkerta päättyy prosessointiin, jossa käymme tehtyjä töitä läpi ja keskustelme siitä, miltä työskentely tuntui, mistä ideat tulivat ja millainen kokemus työpaja oli. Osallistuja saa itse valita, kuinka paljon kertoo omasta työstään ja kokemuksistaan.

5.5 Ohjelmasuunnitelma luovien toimintojen työpajaan

1. Aloitus, tilanteeseen virittäytyminen ja esittelykierros

Ryhmäkerran aluksi osallistuja ja ohjaajat kokoontuvat piiriin ja jokainen saa vuorollaan esitellä itsensä lyhyesti ja kertoa halutessaan mahdollisesta taideharrastustaustastaan.

2. Alkulämmittelytehtävä

Alkulämmittelytehtävän tavoite on johdatella taidetyöskentelyn aloittamiseen ja ryhmäkertaan. Tehtävän tukena käytetään mahdollisuuksien mukaan musiikkia. Kaikille osallistujille jaetaan tyhjät paperit ja työvälineet. Työvälineinä voi käyttää

puuvärejä ja tusseja – mahdollisuuksien mukaan myös esim. akvarelleja voi käyttää.

Työskentelyn ohjataan alkavan musiikista ja loppuvan siihen, kun musiikki loppuu. Aluksi ohjeena on, että osallistujat piirtävät tai maalavat valitsemallaan tekniikalla aiheesta ”miltä minusta tuntuu nyt”? Ohjaaja opastaa tarvittaessa aiheeseen johdatteluun. Aikaa ensimmäisessä vaiheessa on noin 10-15min.

Tämän jälkeen musiikki siis loppuu ja työskentely keskeytetään hetkeksi. Sen jälkeen piirissä vaihdetaan töitä eteenpäin seuraavalle – eli jokainen saa jonkun muun, kuin oman työn eteensä. Tämä jälkeen toistetaan ensimmäinen vaihe. Osallistujat siis jatkavat toistensa töitä ja aihe on sama.

Tämän tehtävän jälkeen käsitellään, miltä tekeminen tuntui. Miltä tuntui työskennellä itsekseen, entä tuntuiko vaikealta jatkaa toisen työtä tai antaa oma työ pois?

3. Vapaata työskentelyä työpisteillä

Yhteisen alkulämmittelytehtävän jälkeen osallistujat saavat vapaavalintaisesti syventyä valitsemaansa tekniikkaan. Tekniikoissa avustetaan ja ohjataan tarpeen mukaan. Erilaisia työskentelytapoja saa kokeilla oman mielen mukaan ja innoittamassa on mm. kuvia, lehtiä, runoja ja aforismeja. Sopivassa ryhmässä voidaan toteuttaa myös ryhmätöitä.

Työpajoja ovat:

1. Akvarellit
2. Korttien askartelu
3. Kuvakollaasien teko
3. Puuvärit ja tussit
4. Prosessointi ja ryhmäkerran lopetus

Ryhmäkerran loppuksi pidetään prosessointi – miltä työskentely tuntui, mitä ajatuksia se herätti? Jokainen saa vuorollaan kertoa halutessaan omasta työstään

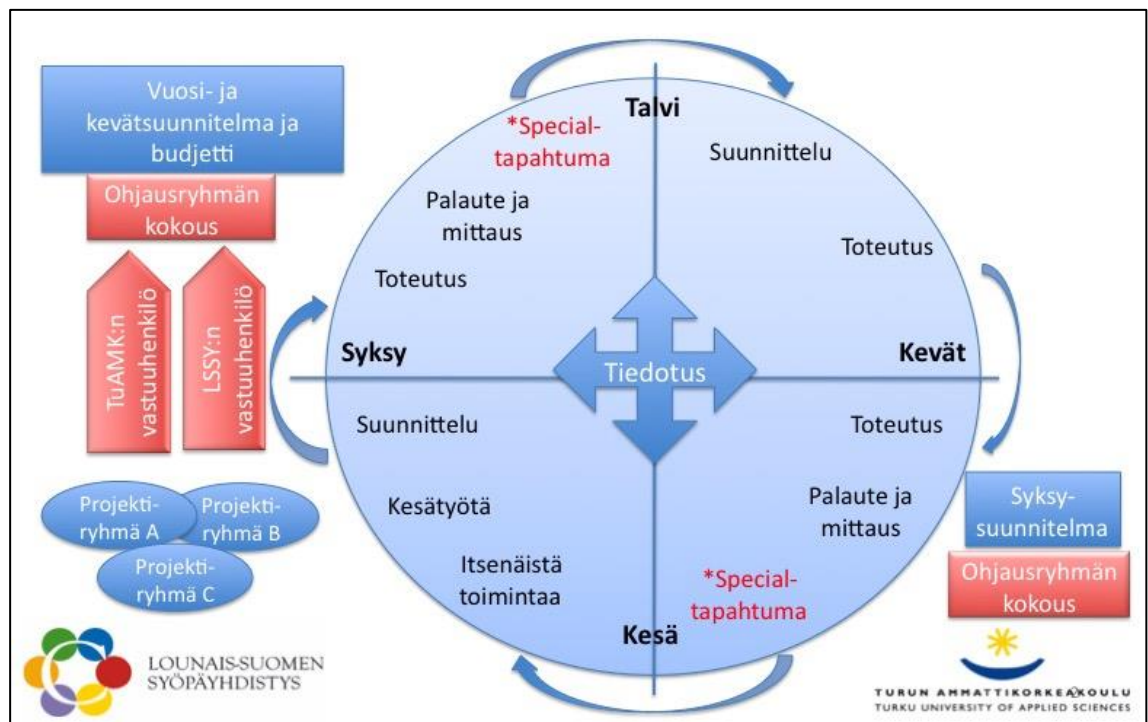
ja siitä mitä teki päivän aikana, mitä menetelmiä käytti ja miksi valitsi juuri ne. Mikäli keskustelu töistä ei lähde itsestään liikkeelle, ohjaaja ohjaa keskustelua kysymyksillä. Osallistujilta voidaan kysyä, onko työssä esiintyvillä asioilla erityistä merkitystä hänelle ja pohtia yhdessä esim. mitä muiden töistä tulee mieleen. Ryhmäkerta lopetetaan selkeästi. Työskentelyn jälkeen siivotaan. Osallistujat voivat auttaa jälkien siivoamisessa, mutta ohjaajilla on päävastuu nyt kun on tiedossa, että osallistujat ovat vanhoja henkilöitä ja jotkut heistä saattavat olla heikkokuntoisia.

Suunnitelma joustaa sen mukaan, miten paljon tehtäviin kuluu aikaa.

6 HYVINVOINTIAKATEMIAN TOIMINTAMALLI

6.1 Hyvinvointiakatemian toimintamalli

Hyvinvointiakatemian ajatuksena on asiakaslähtöisesti suunnitella, toteuttaa ja arvioida erilaisia elämänlaatua edistäviä kursseja ja tilaisuuksia. Kirjallisuuden, opiskelijoiden tietämyksen sekä asiantuntijoiden ja interventioihin osallistuneiden asukkaiden haastatteluiden perusteella kehitetty hyvinvointiakatemian toimintamalli on esitetty kuvassa 4.



Kuva 3. Hyvinvointiakatemian toimintamalli.

6.2 Hyvinvointiakatemian keskeiset toimintaperiaatteet

Asiantuntijahaastatteluiden perusteella Hyvinvointiakatemian keskeisiä toimintaperiaatteita ovat osallistaminen, asiakaslähtöisyys, elämänlaadun turvaaminen eri elämän muutostilanteissa sekä monialaisuus. Hyvinvointiakatemia toimisi op-

pimisympäristönä asukkaille, opiskelijoille, henkilöstölle sekä opettajille. Opiskelijoille Hyvinvointiakatemia olisi erityisesti harjoittelu- ja toimintaympäristö sekä esimerkki kehittyvästä työyhteisöstä.

Asukkaille Hyvinvointiakatemia tarjoaisi sisältöä, oman elämän hallintaa sekä yhteisöllisyyttä. Asukkaiden palautteen mukaan tärkeää on asukkaiden selkeä ja jatkuva tiedottaminen sekä osallistujien aktiivinen ja vapaaehtoinen ottaminen mukaan suunnitteluun ja toimintaan. Toiminnan pitäisi olla jatkuvaa ja säännöllistä ympäri vuoden.

6.3 Hyvinvointiakatemian mallin organisointi jatkossa

Asiantuntijoiden, kirjallisuuden sekä opiskelijoiden tietämyksen perusteella Hyvinvointiakatemian toimintamallissa LSSY:llä sekä Turun AMK:lla pitäisi olla nimetyt vastuuhenkilöt, jotka koordinoisivat ja vastaisivat keskitetysti yhteistyöstä. Ohjausryhmä koostuisi molempien organisaatioiden päättäjistä, sekä vastuuhenkilöistä. Ohjausryhmän tulisi kokoontua vähintään syksyisin ja keväisin eli kaksi kertaa vuodessa. Ohjausryhmän muodostamat projektiryhmät vastaisivat kulloinkin aktiivisten projektien suunnittelusta, toteutuksesta, sekä seurannasta. Projektien vaiheesta ja toiminnasta tulisi raportoida nimetyille vastuuhenkilöille säännöllisesti.

Yksittäinen projekti Hyvinvointiakatemian toiminnassa voisi olla esimerkiksi jonkin opintojakson opiskelijoiden toteuttama hyvinvointitapahtuma tai yksittäinen kurssi. Vastuuhenkilöt koordinoisivat projektiryhmiä ja raportoisivat ohjausryhmän kokouksiin tarpeelliset tiedot. Jatkossa olisi tärkeää, että Hyvinvointiakatemian toimintamallissa eri toimijoiden roolit tulisi olla selkeästi määritelty. Hyvinvointiakatemian keskeiset toimintaperiaatteet tulisivat olla selkeästi määritelty ja siihen osallistuville uusille toimijoille tulisi olla aina perehdytys ennen minkään projektin alkamista.

Hyvinvointiakatemian toimintasuunnitelma ja rahoitus sovittaisiin vuosittain syksyisin koko vuodelle ja päivitetäisiin keväisin tarpeen mukaan. Samalla suunnit-

telmat ja rahoitus integroidaan kummankin organisaation vastaaviin suunnitelmiin, esimerkiksi Turun AMK:n opinto-ohjelmaan. Toimintaa ja tuloksia mitataan laadullisesti ja määrällisesti jatkuvasti sekä koostetusti syksyisin ennen vuosisuunnittelun aloittamista.

Opiskelijat voisivat suorittaa Hyvinvointiakatemian puitteissa vapaavalintaisia opintoja, opinnäytetöitä, projektiopintoja sekä harjoittelua. Harjoittelua varten opiskelijat tarvitsevat alansa ohjaajia Hyvinvointiakatemiassa. Toisaalta LSSY voisi toisaalta tarjota Hyvinvointiakatemian eri asiantuntijoita - asukkaita, kurssilaisia ja henkilöstöä - Turun AMK:n opintojaksoille. Hyvinvointiakatemian toiminnan ja tulosten jatkuva tiedottaminen lisääisi osallistujien sitoutumista sekä houkuttelisi mukaan uusia toimijoita.

6.4 Vastaavissa yhteistyömalleissa hyväksi todettuja käytäntöjä

Muista samankaltaisista toimintamalleista voidaan soveltaa hyviä käytäntöjä. Asiantuntijahaastattelun mukaan Tampereen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiklinikassa on harjoiteltu yritystoimintaa tekemällä tilaustöitä yrityksille sekä tarjoamalla omaa tuotantoa asiakkaille, esimerkiksi allas- ja liikuntaryhmiä. Tätä kautta on myös pystytty rahoittamaan toimintaa. Toiminta on ollut osittain koulun omissa moderneissa ja esteettömissä tiloissa. Kehittämiskohteina ovat laadulliset mittarit, jotta toiminnan hyöty pystytään osoittamaan kaikille osapuolille. Tampereella on nimetty päätoiminen klinikkavastaava. (Tampereen ammattikorkeakoulu 2015)

Lapissa oppilaitosten sekä kolmannen sektorin välistä toimintaa koordinoi Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry. Sosiaali- ja terveysalan opinnoissa on tehty pilotteja järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan kanssa sekä hyödynnetty kokemusasiantuntijoita opetuksessa. Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointialalla on kehittämisympäristöjä, joissa liikunta-, fysioterapia-, hoitotyön, vanhustyön ja sosiaalialan opiskelijat tuottavat palveluita eri asiakkaille. Esimerkkeinä ovat Hyvinvointiapteekki, Hyvinvointipysäkki sekä ONNI-auton tarjoamat terveyden ja hyvinvoinnin palvelut. Asiantuntijahaastattelun mukaan toiminnan kehittämiseksi tärkeää

on olla yhteydessä eri tahojen avainhenkilöihin, järjestöissä yleensä toiminnanjohtaja, ja kokoontua visioimaan ja keskustelemaan. (Lapin sosiaali- ja terveysyhdistys ry 2015; Lapin ammattikorkeakoulu 2015.)

7 POHDINTA

7.1 Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittäminen

Opiskelijat kirjoittivat Hyvinvointiakatemian toimintamallin kehittämisen osittain yhteisesti, ja jokainen opiskelija kirjoitti erikseen osuutensa interventioiden osalta. Opiskelijat tekivät erilliset opinnäytetyöraportit, jotka valmistuivat eri aikaan. Toimeksiantajalle kirjoitetaan yhteinen artikkeli Hyvinvointiakatemiasta maaliskuun 2016 LSSY:n Syöväen Torjuntasanomiiin, jossa esiteltiin opinnäytetyötä ja sen sisältöä yleisellä tasolla kehittämistyön näkökulmasta.

7.2 Opinnäytetyöprosessi ja tutkimuksen raportointi

Opinnäytetyön aihe oli alusta alkaen todella mielenkiintoinen ja Lounais-suomen syöpäyhdistyksen tarjoama mahdollisuus toteuttaa se ainutlaatuinen. Hyvinvointiakatemian toimintamallin ajatus ja tarve oli alusta alkaen selkeä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen antamien tietojen perusteella. Hyvinvointiakatemian mallin kehittäminen oli kuitenkin siitä huolimatta pitkä prosessi, sillä lopputuloksen tuli olla yhtenäinen niin Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ajatusten mukaisesti, kuin myös kolmea eri koulutusohjelmaa edustavien opinnäytetyön tekijöidenkin näkökulmasta.

Hyvinvointiakatemian mallin suunnittelu oli tiivistä yhteistyötä koulu yhteisön ja Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen kanssa. Ohjausryhmä kokoontui säännöllisesti ja hankkeen etenemistä kartoitettiin palaverissa. Haasteeksi muodostui opiskelijoiden osalta se, että viiden opiskelijan aikataulujen yhteensovittaminen oli hyvin hankalaa, sillä kaikilla oli eri aikataulut opinnoissa ja kullakin omat aikataulunsa töiden jne. suhteen.

7.3 Moniammatillinen työote hankkeessa

Projektissa oli moniammatillinen työote, jossa toimi kolme koulutusala yhteistyössä; hoitotyö, toimintaterapia ja fysioterapia. Moniammatillinen työskentelytapa on tänä päivänä hyvin yleistä ja sen harjoittaminen opiskeluaikana on merkityksellistä tulevan työelämän kannalta. Moniammatillisuus tarjosi tämän projektin alla paljon hyvää ja positiivista työskentelyä, mutta koulutusalaakohtaiset vaatimukset opinnäytetyön suhteen tuntuivat menevän osittain ristiin. Etenkin hoitotyön opinnäytetyön erilainen työote suhteessa toiminta- ja fysioterapian opinnäytetyön rakenteeseen osoittautui haastavaksi. Opiskelijoilla oli myös eri aikataulu opinnäytetöiden työstämisen suhteen, mikä vaikeutti prosessin etenemistä.

Ohjaavien opettajien antama palaute oli osittain ristiriitaista jo tutkimussuunnitelmavaiheessa johtuen tieteenalaakohtaisista eroista. Myöhemmin palaute poikkesi koulutusaloittain myös raporttien rakenteen ja sisällön osalta.

7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Interventioihin ja ryhmähaastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista asukkaille. Haastateltavia henkilöitä informoitiin haastattelun tarkoituksesta, toteuttamisesta ja siitä, että osallistuminen oli täysin vapaaehtoisuudesta. Haastattelun saisi myös keskeyttää missä tahansa vaiheessa tahansa, mikäli osallistuja näin haluaisi. Nämä tuotiin haastateltaville henkilöille tiedoksi sekä suullisesti, että kirjallisesti suostumukseen liittyvällä saatekirjeellä (liite 3). Haastateltaville kerrottiin tarkoin, mihin haastattelun tuloksia käytetään. Haastattelua varten asukkailta pyydettiin kirjallinen suostumus (liite 3). Haastattelusta saatuja tietoja käytettiin niin, ettei henkilöitä voi niistä tunnistaa. Haastateltujen henkilöiden tietoja tai mitään heihin liittyviä henkilökohtaista informaatiota ja paikkoja ei ole mainittu tutkimuksessa heidän anonymiteettinsa toteutumiseksi. Analysoitavia tuloksia raportoitaessa suorat lainaukset ilmaistiin ilman mahdollisia murrekielisiä ilmauksia tai puhekielisyyttä, mikä voisi haitata tekstin selkeyttä lukiessa. Haastattelut nauhoi-

tettiin ja litteroitiin. Aineiston käytön jälkeen nämä tiedostot tuhotaan asianmukaisesti tutkimuksen valmistuessa. Opinnäytetyöstä tehtiin LSSY:n kanssa kirjallinen toimeksiantosopimus, ja tutkimuslupa saatiin LSSY:n toimitusjohtajalta.

7.5 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Teemahaastattelun tulosten pohjalta saimme ideoita siitä, mitkä voisivat olla jatkotutkimusehdotuksia. Jatkotutkimukseksi soveltuisi Meri-Karinassa esimerkiksi se, että miten saisi syrjäytyneimpiä asukkaita tai miespuolisia asukkaita enemmän mukaan toimintaan. LSSY:N puolesta toiveita oli siitä, että asukkaat saisivat järjestettyä ohjelmaa myös omaehtoisesti. Esimerkiksi asukkaiden välillä voitaisiin sopia tietty ajankohta yhteiselle lenkille tai muulle tekemiselle. Kuitenkin omasta puolestani näkemys on se, että mikäli halutaan ennalta määriteltyä ja suunniteltua toimintaa, missä on vaihtuvuutta eri kertoina, vaatii se aina selkeän ohjaajan tai järjestäjän. Toki ideaalista olisi, että asukkaat itse intoutuisivat järjestämään toimintaa keskenään sopimalla, mutta vastaavissa toiminnoissa, joita Hyvinvointiakatemian alla järjestimme, on ohjaaja välttämätön. Rohkaisimme kuitenkin asukkaita oman toiminnan järjestämiseen ja siihen, että kun sovitaan yhdessä jokin ajankohta ja paikka, on vaikeampi perääntyä enää.

7.6 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön tutkimusongelmiin saatiin vastaukset, joten tämän osalta onnistuttiin tutkimaan juuri sitä, mitä pitikin. Jatkossa aihetta tutkiessa voitaisiin kohdentaa tutkimuskysymyksiä tarkemmin esimerkiksi ympäristötekijöihin. Näin voitaisiin esimerkiksi tutkia, miten liikuntaa edistäviä tekijöitä voitaisiin tukea ja samalla rajoittavia tekijöitä ehkäistä ja vähentää.

Tutkimuksen tausta- ja teorian tiedon kerääminen oli varsin haastavaa, sillä tiedon tuli olla riittävän uutta. Vaikka toisinaan olisikin löytänyt aiheeseen sopivia mielenkiintoisia tutkimuksia ja näyttöä, saattoi niiden käyttö kaatua siihen, että ne

olivat liian vanhoja. Tavoitteena oli, että aineistonkeruuta kuvattaisiin selkeästi ja loogisesti.

Teemahaastattelun pyrittiin saamaan asukkaiden omat mielipiteet esiin riittävän hyvin ja tuomaan esille myös mahdolliset kehittämisideat ja jatkotutkimusehdotukset. Teemahaastattelun käyttö tutkimuksessa antoi struktuuria, mutta jätti silti haastatteluun myös mahdollisuuden vapaaseen kerrontaan. Haastattelujen toteutus sujui hyvin, sillä haastateltavat asukkaat olivat kiinnostuneita aiheista ja osallistuivat mielellään tutkimukseen. Heistä oli hyvä, että pääsivät kertomaan omia kokemuksiaan ja mielipiteitään.

Lopullisessa opinnäytetyössä tärkeänä pidän sitä, että tutkimusongelmat ja niiden vastaukset tulevat selkeästi esiin. Ensiarvoisen tärkeää on mielestäni myös se, että asukkaiden haastatteluille ja kokemuksille annetaan tilaa, sillä toimintaterapian osuudessa merkittävä arvo oli nimenomaan toimintaan osallistumisella, jossa asukkaiden omat kokemukset ovat merkittävässä osassa.

Projektina opinnäytetyö antoi osviittaa tutkimuksen tekemisestä. Itse olisin kiinnostunut laajempien ja tarkempienkin tutkimuksien tekemisestä, mutta opinnäytetyössä tuli haasteeksi se, että työhön varattu aika ja työmäärä ovat hyvin rajalliset. Tutkimuksessa on siis keskityttävä selkeisiin ja yksiselitteisiin tutkimuskysymyksiin ja niihin vastaamiseen.

Haasteellista tässä opinnäytetyössä oli eri alojen opiskelijoiden yhteistyö, sillä opinnäytetyön kriteerit olivat varsin erilaisia eri alojen opiskelijoille. Erityisesti sairaanhoidon opiskelijoilla oli erilainen tehtävänanto verraten toiminta- ja fysioterapian opiskelijoihin. Moniammatillisuus oli työssä sinänsä yksi suurimmista rikkauksista, mutta myös vaikeimmista haasteista. Oli alusta asti selkeää, että tässä työssä moniammatillinen työote itsessään mahdollisti työskentelyn näinkin monitasoisesti ja opiskelijoiden oli mahdollista toteuttaa useita asukkaiden toiveista. Kuitenkin haasteena oli se, että eri alojen opiskelijoilla oli eri aikataulut töissään ja alakohtaiset eriävyydet vaativat aina selvittelyjä. Tässä vaiheessa opintoja opiskelijoilla on usein vain vähän kokemusta moniammatillisesta työskentelystä

harjoittelujen ja koulutöiden kautta, mutta opinnäytetyössä moniammatillista työtä pääsi testaamaan varsin itsenäisesti, vaikka opettajat toimivatkin työn ohjaajina.

8 LÄHDELUETTELO

Hennala L. & Melkas, H. 2010. *Surffailua, taidi-voimistelua ja karjalanpiirakoita.* *Gerontologia.* 2010. 3/10.

Hirsijärvi, S. & Remes P. 1997. *Tutki ja kirjoita.* Helsinki : Tammi, 1997.

J, Dahlberg. 2011. *Järjestöjen ja oppilaitosten yhteistyö Hämeenlinnan alueella.* *Opinnäytetyö.* Hämeenlinna : Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyö koulutusohjelma, 2011.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Avoin yliopisto, Humanistinen tiedekunta, aineistojen analyysimenetelmät. [Online] 2015. [Viitattu: 10. 05 2016.] <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>.

Kananen, J. 2014. 2014. *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä.* s.l. : Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Suomen yliopistopaino oy, 2014.

Kielhofner, Gary. 2008. *A model of human occupation, theory and application, fourth edition.* s.l. : The Point, 2008.

Koskinen S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N., 2012. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011.* s.l. : Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2012. 68/2012.

Kylmä, J. & Juvakka T. 2012. *Laadullinen terveystutkimus. 1-2. painos.* Helsinki : Edita.

laitos, Terveiden ja hyvinvoinnin. 2013. Toimia-tietokanta. [Online] 2013. [Viitattu: 4. 24 2016.] www.thl.fi/toimiatietokanta/suositus39.

2012. *Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.* 2012/980. 2012.

Lapin ammattikorkeakoulu. 2015. Kehittämissympäristöt. [Online] 2015. [Viitattu: 24. 10 2015.] <http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Kehittamisymparistot>.

Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry. 2015. *Hyvä hoitopolku-hanke.* 2015.

—, 2015. Meri-karinan palvelu- ja toimintakeskus. [Online] 2015. [Viitattu: 3. 3 2015.] <http://merikarina.fi>.

Myllykangas, T. & Ahola M. 2015 ja ry., Lapin sosiaali ja terveysturvayhdistys. 2015. [Online] 2015. [Viitattu:] <http://www.lappilaiset.fi/fi/lapinjarjestorakenne/laoppilaitosyhteistyonkehittaminen/>.

Noro, A. & Alastalo, H. 2014. *Vanhuspalvelulain 980/2012 toimeenpanon seuranta, tilanne ennen lain voimaantuloa vuonna 2013.* s.l. : Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014. 13/2014.

P., Voutilainen P. & Tiilikainen. 2008. *Gerontologinen hoitotyö.* Helsinki : Tammi, 2008.

ry, Lapin sosiaali- ja terveysyhdistys. 2015. Oppilaitosyhteistyöhanke. [Online] 2015. [Viitattu: 3. 3 2015.] <http://lappilaiset.fi/fi/hakukone/hakutulos/?toimija=lapin-sosiaali-ja-terveysturvayhdistys-ry>.

S., Kivelä. 2012. *Hyviä vuosia: arvokas ja turvallinen ikääntyminen.* Helsinki : Kirjapaja, 2012.

Suomen virallinen tilasto. 2009. Väestöennuste. [Online] 2009. [Viitattu: 6. 3 2015.] ISSN=1798-5137.

—, 2012. Väestöennuste. [Online] 2012. [Viitattu: 6. 3 2015.] ISSN=1798-5137.

T., Toikko T. & Rantanen. Tutkimuksellinen kehitystoiminta. s.l. : AMK-lehti // Journal of Finnish Universities of Applied Sciences. 2/2009.

Tamminen, Nina. 2013. *Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja terveyspalveluissa.* s.l. : THL, 2013.

Tampereen ammattikorkeakoulu. 2015. Hyvinvointiklinikka. [Online] 2014. [Viitattu: 24. 10 2015.] <http://hyvinvointiklinikka.tamk.fi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Toimia tietokanta. [Online] 2013. [Viitattu: 24. 4 2015.] www.thl.fi/toimia/tietokanta/suositus/39.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Ikääntyneet, Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. *THL*. [Online] 2014. [Viitattu: 09. 12 2016.] www.thl.fi/ikaantyneet/terveydenjahuvinvoinninedistäminen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Toimintakyvyn ulottuvuudet. [Online] 2016. [Viitattu: 12. 9 2016.] www.thl.fi/toimintakyky/mitatoimintakykyon.

Turun ammattikorkeakoulu. 2015a. Hyvä hoitopolku-hanke. [Online] 2015. [Viitattu: 24. 4 2015.] http://www.turkuamk.fi/media/pdf/syopapotilaan-hyva-hoitopolku-2010-2015_8.pdf.

—. **2015b.** Tutkinnot ja opiskelu. [Online] 2016. [Viitattu: 24. 4 2015.] <http://www.turkuamk.fi/tutkinnotjaopiskelu>.

—. **2015c.** Opinnäytetyö. [Online] 2016. [Viitattu: 12. 12 2016.] www.turkuamk.fi/tutkinnotjaopiskelu/opinnaytetyo.

Vilka, H. & Airaksinen T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Helsinki : Tammi, 2003.

World health organization (WHO). 1997. *WHOQOL measuring quality of life. Division of mental health and prevention of substance abuse; 1997.* s.l. : WHO, 1997.

Liite 1: Hyvinvointiakatemian asiantuntijahaastattelut

Hyvinvointiakatemian toimeksiantajien asiantuntijahaastattelun runko (LSSY:n toimitusjohtaja, Turun AMK:n yliopettaja)

Haastattelun aiheena on Hyvinvointiakatemian kehittäminen Turun Meri-Karinan toimintakeskuksen asukkaiden, ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämiseksi moniammatillisella yhteistyöllä oppilaitosten kanssa.

Haastattelun kesto on noin 1 tunti. Haastattelu tapahtuu henkilökohtaisesti ja opiskelija nauhoittaa keskustelut, jonka jälkeen ne puhtaaksikirjoitetaan tietokoneella. Haastattelupaikka on haastateltavan työhuone tai yhteisesti sovittu muu paikka Turun alueella.

Haastatteluteemat ja –kysymykset

- Aika ja paikka
- Haastattelija
- Haasteltavan nimi, asema ja tarpeelliset taustatiedot
- Mitä toiveita ja odotuksia sinulla on Hyvinvointiakatemian suhteen?
- Mitä Hyvinvointiakatemian pitäisi tarjota a) asukkaille b) LSSY:lle c) Turun AMK:lle?
- Miten Hyvinvointiakatemia voisi toimia organisatorisesti yhteistyömallina?
- Miten Hyvinvointiakatemian sisältö määriteltäisiin?
- Millaiset yhteistyömuodot ovat aikaisemman kokemuksen mukaan toimineet?
- Millainen toiminta asukkaita on aikaisemmin kiinnostanut ja miksi?
- Onko sinulla muita neuvoja, toiveita ja vinkkejä kehittämistyöhön?

Hyvinvointiakatemian asiantuntijahaastattelun runko

(Tampereen ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiklinikan vastaava ja Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry, projektikoordinaattori)

Haastattelun aiheena on Hyvinvointiakatemian kehittäminen Turun Meri-Karinan toimintakeskuksen asukkaiden, ikääntyvien ihmisten hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämiseksi moniammatillisella yhteistyöllä oppilaitosten kanssa. Opinnäytetyön tilaajana toimii Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry (LSSY), joka on tehnyt yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun (Turun AMK) kanssa Syöpä-potilaiden hyvä hoitopolku-hankkeessa vuosina 2010-16 (Lounais-Suomen syöpäyhdistys ry; Turun ammattikorkeakoulu 2015). Tämä projekti toteutetaan vuoden 2015 keväällä ja syksyllä.

Hankkeen toteuttavat Turun AMK:n neljä opiskelijaa; kaksi toimintaterapian ja yksi sairaanhoidon sekä yksi fysioterapian opiskelija. Opiskelijat kehittävät yhteisesti Hyvinvointiakatemian toimintamallin ja toteuttavat erikseen asukkaiden terveyttä edistäviä interventioita ja arvioivat niitä tutkimuksellisesti omien tieteenalojensa puitteissa.

Haastattelun kesto on noin 1 tunti. Haastattelu tapahtuu sähköpostitse ja sitä täydennetään mahdollisesti puhelimitse. Ennen sähköpostia opiskelijat ottivat yhteyttä haastateltaviin, jotta kyseessä ovat tarvittavat asiantuntijat.

Haastatteluteemat ja -kysymykset

- Aika ja paikka.
- Haastattelija.
- Haasteltavan nimi, asema ja tarpeelliset taustatiedot.
- Millainen on kehittämänne yhteistyömalli oppilaitosten kanssa (milloin, ketkä, miksi, organisointi, suunnittelu, rahoitus, vastuut)?
- Miten se toimii ja mitä asioita siinä kehitätte tai parantaisitte?
- Mikä on ollut haastavinta ja miksi?

- Onko teillä tietoa ja kokemusta muista vastaavista hankkeista tai yhteistyömalleista?
- Onko teillä neuvoja, toiveita ja vinkkejä kehittämistyöhön?

Liite 2: Toimintaterapian interventioihin osallistuneiden henkilöiden haastattelun runko

- Aika ja paikka.
- Haastattelija.
- Haasteltavan etunimi ja ikä. Haastateltava saa lyhyesti esitellä itsensä ha-
lutessaan.
- Mihin kaikkiin interventioihin osallistuit kesän ja syksyn aikana?
- Miten toteutunut interventio luovien toimintojen työpajasta vastasi toivei-
tanne? Jos ei vastannut, miksi ei?
- Oliko luovien toimintojen työpajassa tekeminen mielekästä ja vastasiko se
odotuksianne? Oliko aihe mielekäs?
- Oliko jokin toiminta erityisen mielekästä teille?
- Millaista toimintaa olisitte kaivanneet lisää?
- Oliko yhteistyö opiskelijoiden kanssa teidän mielestänne sujuvaa? Mitä
asioita siinä kehitätte tai parantaisitte?
- Miten järjestelyt toimivat?
- Millaista toimintaa toivoisitte jatkossa Meri-Karinaaan?
- Onko teillä neuvoja, toiveita ja vinkkejä kehittämistyöhön?

Liite 3: Osallistujan saatekirje ja kirjallinen suostumus haastatteluun

Opinnäytetyön nimi: Hyvinvointiakatemia ja sen moniammatilliset interventiot

Hyvä Meri-Karinan asukas,

Hyvinvointiakatemian puitteissa on tarkoitus suunnitella, toteuttaa ja arvioida Turun Meri-Karinnan toimintakeskuksen asukkaiden, ikääntyvien ihmisten, hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämistä moniammatillisella yhteistyöllä oppilaitosten kanssa.

Kohteliaimmin pyydän Teitä osallistumaan haastatteluun, jonka tarkoituksena on arvioida elosyyskuussa 2015 järjestettyjä ensimmäisiä ryhmätilaisuuksia asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Lupa aineiston keruuseen on saatu LSSY:n toimitusjohtajalta Tiina Surakalta. Haastattelu toteutetaan Meri-Karinassa ma 7.9.2015 14.00 – 15.00. Suostumukseenne haastateltavaksi vahvistatte allekirjoittamalla alla olevan ”Tietoinen suostumus haastateltavaksi” -osan ja toimittamalla/antamalla sen haastattelijalle.

Teidän osallistumisenne haastatteluun on erittäin tärkeää, koska avullanne saadaan aitoa kokemuseräistä tietoa Hyvinvointiakatemian toimivuudesta ja vaikuttavuudesta. Haastattelun tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen haastateltava ole tunnistettavissa tuloksista. Teillä on täysi oikeus keskeyttää haastattelu ja kieltää käyttämästä Teihin liittyvää aineistoa, jos niin haluatte.

Tämä aineiston keruu liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaamme tutkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat yliopettaja Marjo Salmela, lehtori Niina Katajapuu ja lehtori Tuija Suominen-Romberg, Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja Hyvinvointi.

Osallistumisestanne kiittäen

Eeva-Liisa Inkeroinen
Sairaanhoidajaopiskelija
eevaliisa.inkeroinen@edu.turkuamk.fi

Heidi Lax
Fysioterapeuttiopiskelija
heidi.lax@edu.turkuamk.fi

Sanna Lassander
toimintaterapeuttiopiskelija
sanna.lassander@edu.turkuamk.fi

Taru Malinen
toimintaterapeuttiopiskelija
taru.malinen@edu.turkuamk.fi

Tietoinen suostumus haastateltavaksi

Olen saanut riittävästi tietoa Hyvinvointiakatemia-opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Yhteystiedot (tarvittaessa)

Liite 4: Asukaskysely

HYVINVOINTIKLINIKAN KESKUSTELUTILAISUUS JA KYSELY

Aika Maanantai 16.3. 2015 klo 15.00 – Tiinan tunti ja
Maanantai 23.3. 2015 klo 15.00 – Tiinan tunti

Paikka Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus

Kutsutut Meri-Karinan asukkaat, henkilöstö ja ystävät

Hei!

Hyvinvointiklinikan tarkoituksena on Meri-Karinan asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistäminen eri tavoin.

Turun Ammattikorkeakoulun opiskelijat esittelevät Hyvinvointiklinikan idean sekä antavat kirjallisen kyselyn 16.3., joka palautetaan 23.3. Tiinan tunnilla tai Meri-Karinan infoon. Opiskelijat myös keskustelevat asukkaiden tarpeista molemmilla kerroilla.

Asukkailta pyydetään toiveita ja ajatuksia Hyvinvointiklinikan tapahtumiksi tai kursseiksi. Ideoita voi esittää vapaasti ja pyrimme huomioimaan niitä toiminnan suunnittelussa.

Syksyllä opinnäytetyötä tekevät opiskelijat edustavat mm. seuraavia taitoja:

- Sairaanhoidon (terveiden elämäntapojen edistäminen, ravitsemus)
- Toimintaterapia (valokuva, kuvataide, luonto)
- Fysioterapia (eri liikuntamuotojen ohjaus sisällä ja ulkona, tasapaino, ryhti, asento)

Opiskelijat järjestävät toimintaa alkusyksyn aikana, ja sisältöä suunnitellaan yhdessä asukkaiden kanssa. Kiitos avusta!

Tiina Surakka &

Eeva-Liisa Inkeroinen, Taru Malinen, Sanna Lassander, Heidi Lax ja Jari Äärinen



LOUNAIS-SUOMEN
SYÖPÄYHDISTYS



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

