

Mika Vuorinen

VIRIKETOIMINTAA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VIRIKETOIMINTAA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Vuorinen, Mika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Syyskuu 2017
Ohjaaja: Huhtala, Minna
Sivumäärä: 103
Liitteitä: 12

Asiasanat: Mielenterveys, Palveluasuminen, Vuorovaikutus, Viriketoiminta, Motoriikka, Opas.

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni tutkin mielenterveyskuntoutujille järjestettävän viriketoiminnan kehittämistä. Mielenterveyskuntoutujille on ominaista, että he jättäytyvät pois erilaisista toiminnoista kuin osallistuisivat ohjattuun toimintaan.

Sairauksien tuomat haasteet, liikunnan vähäisyys, omanarvon tunne ovat seikkoja, jotka vähentävät helposti osallistumisen motivaatiota. Erilaisten viriketuokioiden avulla halusin tarjota mahdollisimman usealle kuntoutujalle osallistua erilaisiin motorisia- ja sosiaalisia taitoja tukeviin ryhmiin kuntoutujan omien voimavarojen mukaisesti.

Yhteistyökumppaniksi sain Satakunnan alueella toimivan asumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjoavan kodin. Viriketuokioiden sisällön suunnittelin kuntoutujista ennalta saatujen tietojen pohjalta. Toteutin kymmenen viriketuokiota kuten kukkakoriaskartelun, erilaisia liikuntapainotteisia ryhmiä sekä iskelmä tietovisan. Pyrin kannustamaan ryhmään osallistuneita ja saada heitä aktivoitua enemmän osallistumaan ryhmätoimintaan oman psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Havaintojeni tueksi toteutin jokaisella viriketoimintakerralla ryhmähaastattelun, jossa tiedustelin viriketuokion mielekkyyttä, kysyntää vastaavalle toiminnalle, toiveita viriketuokiokerroista tulevaisuudessa ja kyseisen kerran fyysistä rasittavuutta. Omat havaintoni kirjasin ylös tuokioiden jälkeen. Tuokioista keräämiäni havaintojen perusteella voi kertoa, että ryhmätyöskentely ei ole mielenterveyskuntoutujalle itsestäänselvyys. Viriketoiminnan ja liikunnan avulla voidaan edistää kuntoutujien kokonaisvaltaista kuntoutumista heidän ehdoilla sekä ohjaus- ja hoitotyötä.

RECREATIONAL ACTIVITIES FOR MENTAL HEALTH REHABILITATION PATIENTS

Vuorinen, Mika
Satakunta University of Applied Sciences
Social services programme
September 2017
Supervisor: Huhtala, Minna
Number of pages:103
Appendices:12

Key Words: Mental health, Assisted living, Interaction, Recreational activities, Motor coordination, Guide.

The purpose of this functional thesis was to examine how to improve recreational activities that are organized for mental health rehabilitation patients. It is normal for them not to participate instead of being part of assisted activities.

The challenges brought by illnesses, lack of physical exercise and self dignity are issues that easily lessen the motivation to participate. With help of different recreational activities I wanted to offer as many people as possible a chance to participate in groups that support different motoric and social skills according to the resources of each person.

I have found a cooperation partner in Satakunta, which offers living and rehabilitation services for persons recovering mental health and psychoactive drug problems. I created recreational activities according to information received from each rehabilitation patient. I carried out ten recreational activities, for instance a flower basket handicraft, different physical exercise groups and a hit song quiz. I tried to encourage the group participants and to make them more activated in participating group activities to support their own mental, physical and social welfare.

To support my observations, I conducted a group interview in each recreational activity. In this interview, I asked if the activity was meaningful, if there was demand in similar activity, their hopes for activities in the future and about the physical stress in the activity in question. I documented all observations after the activities. According to my observations, I can tell that group work is not something the rehabilitation patients take for granted. With help of recreational activities and physical exercise, both rehabilitation of the rehabilitation patients in their own terms, and guiding and care work can be improved comprehensively.

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| JOHDANTO | 6 |
| 2 MIELENTERVEYS..... | 7 |
| 2.1 Mitä mielenterveys on? | 7 |
| 2.2 Mielenterveyden haasteet Suomessa | 10 |
| 2.3 Hyvä mielenterveys | 11 |
| 2.4 Mielenterveysongelmat | 14 |
| 2.5 Mielenterveystyö | 14 |
| 3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN PALVELUASUMINEN | 16 |
| 3.1 Palveluasuminen | 16 |
| 3.2 Tehostettu palveluasuminen..... | 17 |
| 3.3 Mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut Suomessa | 18 |
| 4 VUOROVAIKUTUS JA OSALLISUUS | 20 |
| 4.1 Vuorovaikutus | 20 |
| 4.1 Osallisuus | 21 |
| 5 MOTORIIKKA | 21 |
| 6 VIRIKETOIMINTA | 24 |
| 6.1 Askartelu | 25 |
| 6.2 Liikunta | 25 |
| 7 TUTKIMUSOSA | 27 |
| 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimusmenetelmät | 27 |
| 7.2 Aineiston analysointi | 29 |
| 7.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen | 29 |
| 7.4 Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmät | 30 |
| 7.5 Yhteistyökumppani | 30 |
| 7.6 Opinnäytetyön toteutus | 31 |
| 8 RAPORTTI JA TUOKIOT | 32 |
| 8.1 Jouluaiheiset kukkakorit | 33 |
| 8.2 Tuolijumppa naisille | 35 |
| 8.3 Tuolijumppa miehille | 36 |
| 8.4 Istumalentopallo | 36 |
| 8.5 Pöytätennis eli "pingis" | 38 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 8.6 Ilmapallosulkkis | 40 |
| 8.7 Bingo | 41 |
| 8.8 Boccia | 44 |
| 8.9 Liikeharjoitteet ja kuntopiiri | 46 |
| 8.10 Iskelmätietovisa | 49 |
| 9 TULOKSET | 51 |
| 10 JOHTOPÄÄTÖKSET | 53 |
| 10.1 Opinnäytetyön tavoite | 53 |
| 10.2 Kirjoitusprosessi | 54 |
| 10.3 Viriketuokioiden toteutus | 55 |
| 10.4 Teoria | 57 |
| 10.5 Menetelmät | 58 |
| 10.6 Tulevaisuus | 58 |
| LÄHTEET | |
| LIITTEET | |
| Viriketoimintatuokio-opas | 75 |
| LÄHTEET | |

JOHDANTO

Työharjoittelussa ja opintojen ohella olen työskennellyt mielenterveyskuntoutujien palveluasumisessa ja tehostetussa palveluasumisessa. Olen tehnyt samalla havaintoja, kuinka helposti mielenterveyskuntoutajat jättäytyvät pois erilaisista toiminnoista kuin osallistuisivat ohjattuun toimintaan. Sairauksien tuomat haasteet, liikunnan vähäisyys, omanarvon tunne ovat seikkoja, jotka vähentävät helposti kuntoutujien motivaatioita. Mielenterveyskuntoutajat ovat erityistä tukea tarvitseva ryhmä, jossa useampi yksilö vetäytyy herkemmin omiin oloihinsa kuin kokisivat ryhmässä tekemisen mielekkääksi. Ryhmän kokoaminen on haasteellista, eikä ryhmiin sitoutuminen ole jokaisen mielenterveyskuntoutujan kohdalla itsestäänselvyys. Liikunnan vähäisyys mielenterveyskuntoutujien kohdalla aiheuttaa ajan kuluessa heille motoristen taitojen lisäksi myös sosiaalisten vuorovaikutusten luomisen haasteita. Mielenterveysoireista kärsivän yksilön ei ole helppo olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa, jolloin yksilö karttaa usein myös sosiaalista kanssakäymistä. Usealle mielenterveyskuntoutujalle liikuntaan osallistuminen vaatii omien pelkojen voittamista, usko omiin kykyihin ja hyväksytyksi tulemiselle ryhmässä voivat aiheuttaa ahdistusta sekä ylivoimaisia haasteita vuorovaikutussuhteiden luomiselle. Kotona asuvat mielenterveyttä sairastavilla yksilöillä on vielä suurempi kynnys hakeutua erilaisiin liikuntaryhmiin, puutteellisen tiedon tai oma-aloitteisuuden puutteen vuoksi. Usealle mielenterveyskuntoutujalle jo pelkästään ihmissuhteet voivat olla myös merkittävä ahdistuksen ja stressin lähde, joka estää osallistumisen liikuntaryhmiin ja sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden luomisen. Mielekkäiden ja mielenterveyskuntoutujia motivoivien ryhmien järjestäminen asettaa hoitotyötä tekeville omat haasteensa.

Lähdin tutkimaan opinnäytetyössäni, miten erilaisten viriketuokioiden avulla voidaan edistää tehostetussa palveluasumisessa asuvien mielenterveyskuntoutujien arkea. Valitsin kohteeksi Satakunnan alueella toimivan asumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjoavan kodin. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman usea kuntoutuja osallistumaan viriketuokioihin, jotta saisin tietoa,

minkä kaltaiset toiminnalliset viriketuokioryhmät palvelisivat kuntoutujia ja työntekijöitä luomaan virikkeellisemmän arjen. Viriketuokioiden avulla haluan tuoda yksikössä asuville kuntoutujille myös liikunnan harrastamisen mahdollisuuden heidän omien voimavarojensa mukaisesti. Viriketuokioryhmien avulla on tarkoitus madaltaa kuntoutujien yhteisöllisyyttä ja sosiaalisten kontaktien luomista asumisyksikössä.

Asumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille järjestettäviä viriketuokioita tulee kehittää enemmän kuntoutujia aktivoivaksi ja osallistaviksi toiminnoiksi. Erilaisten viriketuokioiden avulla on mahdollista järjestää erikuntoisille kuntoutujille pienimuotoisten ryhmien avulla selkeitä ja turvallisia kuntoutujia kokonaisvaltaisesti tukevia ryhmiä, jotka on helppo ja turvallinen toteuttaa. Viriketuokiokerrat ovat toteutettu niin, että kuntoutujien on helppo ymmärtää niiden ohjeet sekä ohjaaja voi osallistua toimintaan tai toimia ohjaajana. Tärkeänä lähdetietona ovat käsitteet mielenterveys ja mielenterveystyö, jotta ymmärrän paremmin millaisia haasteita kyseinen kohderyhmä asettaa minulle. Olennainen asia/opinnäytetyön luku on myös viriketoiminta, johon on koottu askartelun ja liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi olen koontanut oppaan helpottamaan viriketoimintakertojen järjestämiseksi kuntoutujille.

2 MIELENTERVEYS

2.1 Mitä mielenterveys on?

Mielenterveystyö on monitieteistä toimintaa ja siihen osallistuvat useat terveys- ja sosiaalialan asiantuntijat, asiakas, hänen läheisensä ja mahdolliset muut kokemusasiantuntijat. Kokonaisvaltainen mielenterveystyö on lääketieteelliseen, psykologiaan, sosiaalitieteisiin ja hoitotieteeseen perustuvaa havainnointia, havaintojen analysointia sekä toimintaa. Mielenterveystyötä tekevä hoitohenkilökunta on ensisijaisesti hoitotieteellisen näkökannan edustajia mielenterveysasiakkaan kokonaishoidossa. Tavoitteena on, että asiakas osallistuu aktiivisesti ja sitoutuu omaan hoito- ja kuntoutumisprosessiin, jolloin hoitotyö on enemmän asiakaslähtöistä toimintaa. Onnistuneen mielenterveystyön edellytyksenä

on, että asiakas voi moniammatillisessa yhteistyösuhteessa kohdata sairauden, kriisin tai ongelman mahdollisimman turvallisesti saaden vuorovaikutuksellista tukea hoitajilta. Jotta hoitajat kykenisivät tukemaan ja tekemään laadukasta mielenterveystyötä edellytetään heiltä herkkyyttä, hyvää vuorovaikutuksellista ammattitaitoa, itsensä ja omien voimavarojensa tuntemista. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että jokaisella yksilöllä on tasa-arvoiset mahdollisuudet olla päättämässä itseä koskevista asioista, jotta voisi kokea parempaa mielenterveyttä. Kansallisen mielenterveys- ja päihdetyön linjauksen mukaan sen keskeiset periaatteet ja painotukset ovat asiakkaan aseman vahvistaminen, mielenterveyden- ja päihteettömyyden edistäminen, ongelmien ja mahdollisten haittojen ehkäisy sekä hoito. Kansallinen linjaus edellyttää myös, että kaikille ikäryhmille järjestetään mielenterveys- ja päihdepalvelut toiminnallisena kokonaisuutena, jossa painotus on enemmän perus- ja avohoidonpalveluissa, joista on mahdollista saada riittävää tukea, hoitoa ja opastusta parempaan mielenterveyteen. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 5-6.)

Mielenterveys on jokaisen yksilön hyvinvoinnin peruskivi, joka takaa yksilölle täysipainoisen ja mielekkään elämän yhteiskunnassa. Jokaisella yksilöllä on oikeus hyvään mielenterveyteen. Mielenterveydestä keskusteltaessa tulee usein mieleen vain negatiivisia asioita eli mielenterveyshäiriöitä. Mielenterveys käsittää myös positiivisen mielenterveyden, joka ohjaa ajattelun pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiivinen mielenterveys sisältää hyvän itsetunnon, hyvinvoinnin kokemukset ja oman elämän hallinnan, jossa yksilö itse voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 17.)

Mielenterveys on oleellinen osa yksilön terveyttä. Mielenterveyttä määrittävät useat tekijät kuten biologiset perintötekijät, yksilön terveydentila, psykologiset tekijät muun muassa kasvatus ja itsetunto sekä sosiaaliset tekijät esimerkiksi vuorovaikutussuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä yksilölliset tunne- ja sosiaaliset taidot. (Aalto 2009, 7.) Mielenterveyttä voidaan pitää myös tilana, missä yksilö kokee itsensä ja ympäröivän maailman todellisuutta vastaavalla tavalla ja pystyy minäkuvansa avulla pitämään yllä henkistä tasapainoa ja elämänmyönteisyyttä sekä kokea onnistumista omien kykyjensä käytössä (Saarelainen, Stengård, & Vuori-Kemilä 2003, 12). Mielen hyvinvointi ei myöskään ole pysyvä olotila, vaan se

vaihtelee elämäntilanteiden ja fyysisen terveydentilan mukaan, elämän ongelmatilanteissa paha-olo ilmenee psyykkisenä ja fyysisinä oireina (Munnukka 1998, 70).

Masennus ja muut mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet Suomessa. Etenkin pikkulapsiperheissä mielenterveysongelmat ovat koko perheen hyvinvoinnin riskitekijä, sillä lapset omaksuvat elämän perustiedot vuorovaikutusten kautta. Suomalaisista äideistä noin 10 % kärsii synnytyksen jälkeisestä masennuksesta eli noin 6000 äitiä vuosittain. (Väestöliiton www-sivut, 2017.) Lapsuus ja nuoruus ovat voimakkaan fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa, johon vaikuttavat lapsuuden perheessä koetut kokemukset, ympäristö, koulu- ja vapaa-ajan harrastukset sekä kulttuuri, jotka luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille, niillä on iso merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. Väestötutkimuksien perusteella noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. Nuorilla on todettu olevan mielenterveyshäiriöitä noin kaksi kertaa enemmän kuin lapsilla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2014.) Mielenterveys- ja päihdehäiriöt aiheuttavat suurimman osan opiskelijoiden terveyshaitoista. Suomalaisten nuorten aikuisten väestötutkimuksessa 40%:lla on ollut yksi mielenterveyshäiriö elämänsä aikana ja 15%:lla oli, joko masennustila, päihdehäiriö tai ahdistuneisuushäiriö. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT 2012) mukaan diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden on todettu kaksinkertaistuneen vuodesta 2000 alkaen. Masennuksen määrä on kasvanut neljästä seitsemään prosenttia ja ahdistuneisuushäiriö kolmesta viiteen prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017.) Työikäisten hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttaa työn luonteen muuttuminen henkisesti haastavammaksi ja työllisyystilanteen epävarmuuden vuoksi, mikä aiheuttaa aikaisempaa enemmän mielenterveysongelmia. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen toteuttaman Terveys 2011-tutkimuksen mukaan Suomessa 17 % naisista ja 14 % miehistä oli kokenut merkittävästi kasvanutta psyykkistä kuormitusta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2015.)

Suomalaiset ovat vuosittain mielenterveysongelmien vuoksi sairauslomalla yli neljä miljoonaa päivää ja työkyvyttömyyseläkkeistä, joka kolmas myönnetään psyykkisin

perustein. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2015). Vuonna 2014 60 % 85 000 eläkeläisestä sai Kelan työkyvyttömyyseläkettä mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriön perusteella, yleisempiä syitä eläkkeisiin olivat mielialahäiriöt, skitsofreniat ja älyllinen kehitysvammaisuus. 24000 alle 40-vuotiaasta eläkeläisestä kahdeksan kymmenestä sai Kelan eläkettä mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriön perusteella. Määrä on lisääntynyt viidessä vuodessa 13 %. Eläkkeiden yleisimmät myöntämisperusteet olivat masennustila, toistuva masennus, skitsofrenia, lievä älyllinen kehitysvammaisuus ja ei-elimellinen psykoottinen häiriö. Vajaa puolet 16–39-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä alkoi näiden sairauksien vuoksi. (Kelan www-sivut, 2016.)

2.2 Mielenterveyden haasteet Suomessa.

Maahanmuuttoon liittyy psyykkisiä ja sosiaalisia riskitekijöitä, mitkä altistavat maahanmuuttajan mielenterveyshäiriöille. Hyvinvointi- ja terveyserot maahanmuuttajien ja kantaväestön välillä ovat suuria mielenterveydessä. Maahanmuuttajilla ja erityisesti pakolaisilla, jotka ovat kotimaassaan kokeneet traumaattisia tapahtumia kärsivät psyykkisistä ongelmista ja siksi heillä on suuri riski sairastua mielenterveysongelmiin. Maahanmuuttajat käyttävät vain vähän mielenterveyspalveluja, osittain häpeän tai palveluiden riittämättömyyden takia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2014.)

Mielenterveyshoidon alueellinen saatavuus ei vastaa tarvetta häiriöiden yleisyyteen nähden. Mielenterveyshäiriöistä kärsivistä noin viidesosa saa ongelmiinsa riittävää ja laadukasta psykiatrista hoitoa, yli puolet mielenterveyshäiriöistä kärsivistä ovat vailla mitään hoitoa. Mielenterveyspalvelujen saatavuudessa on suuria maakunnallisia alue-eroja, jotka näkyvät selkeimmin julkisen sektorin järjestämissä psykoterapiapalveluissa, joissa on merkittävä alimitoitus palveluiden tarpeeseen nähden. Psykoterapiatarjonta mielenterveyshäiriöistä kärsiville on pääasiassa yksityisen sektorin varassa, jonka vuoksi kyseisten palvelujen tuottamiseen perus- ja erikoistasolla sekä palvelujen parempaan saatavuuteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota sote-järjestelyissä. Peruspalvelujen vahvistaminen on tärkeää, koska suurin osa palvelujen tarpeesta kohdistuu perustasolle mielenterveyshäiriöiden suuren

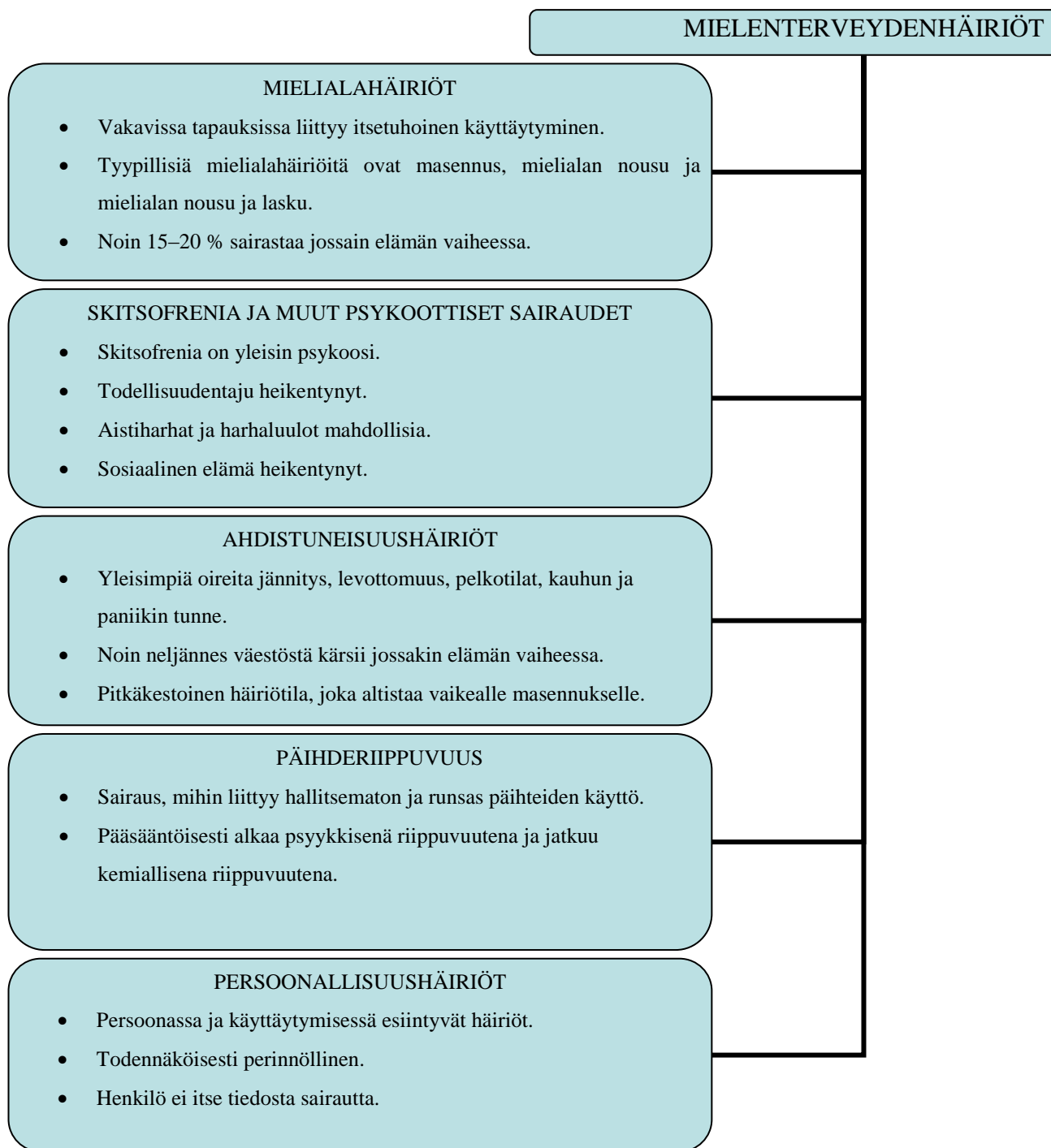
esiintyvyyden vuoksi. Perustasolla on mahdollista tunnistaa mielenterveyshäiriötä, mutta kyetään hoitamaan vain pieni osa häiriöistä kärsivistä, kuitenkin peruspalveluissa kohdataan runsaasti psykosomaattisesti oireilevia yksilöitä. Somaattisesti sairaiden yksilöiden sosiaali- ja terveydenhuollon integroidut palvelut tulisi toteuttaa paremmin hoidon kokonaisvaltaisuuden sekä hoitopolun jatkuvuuden vuoksi. Useimmat mielenterveyspotilaista tarvitsevat terveydenhuollon palvelujen lisäksi sosiaalihuollon palveluja, muun muassa mielenterveyskuntoutujien asumisyksiköissä asuvat tarvitsevat usein sosiaalityön tukea, kuten myös päihdehäiriöiset sekä ongelmaperheiden lapset. Erityisen tärkeää on myös kehittää sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelujen ja erikoissairaanhoidon hoitoketjuja niin, että jokaisella apua tarvitsevalla on mahdollisuus saada oireisiinsa tarvitsemansa apu sekä palvelu oikeaan aikaan oikeassa paikassa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017.) ”Peruspalvelujen tulee olla helposti saavutettavia matalan kynnyksen palveluja, jotka ovat lähellä mielenterveyttä sairastavaa. On tärkeä huolehtia siitä, että erityistä tukea tarvitsevat potilaat/potilasryhmät ja heidän omaisensa saavat ammattilaisilta tukea valintojen tekemiseen Mielenterveyden edistäminen jää Sote-uudistuksessa ensisijaisesti kuntien vastuulle”.(Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017.)

2.3 Hyvä mielenterveys

Mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Se ei ole muuttumaton tila, vaan se muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveys ei ole vain mielen sairauksien puuttumista vaan myös mielen hyvää vointia ja yksilön kykyä selviytyä arjessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014.) Hyvä ja tasapainoinen mielenterveys rakentuu arjessa arkisilla valinnoilla, joiden avulla yksilö voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Arjen rutiinit, rytmi, ja säännöllinen syöminen, terveellinen ravitsemus, yksilölle mielekäs tapa liikkua ja harrastaa liikuntaa sekä riittävä lepo ja nukkuminen edesauttavat mielen hyvinvointia. (Nyytin www-sivut 2016.) Mielenterveys on voimavara, joka auttaa yksilöitä kokemaan elämän mielekkääksi. Yksilön mielen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa identiteetti, sopeutumiskyky, itseluottamus sekä yksilön kokemat sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014.)

Hyvä mielenterveys rakentuu jokaisella yksilöllä monista osista ja pääasiassa siihen liittyy vahvasti neljä ominaisuutta muun muassa kyky kehittyä psykologisesti, emotionaalisesti, älyllisesti sekä henkisesti. Se on kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, kyky tuntea empatiaa lähimmäisiä kohtaan sekä nähdä myös henkisessä ahdistuksessa kehittymisen mahdollisuuksia. Mielenterveys on mielen ja ruumiin tasapainoa sekä hyvinvointia, joiden avulla yksilö kykenee elämään omien mahdollisuuksien ja toiveiden rajoissa olevaa elämää. (Munnukka 1998, 69–70.) Yksilön psykologinen joustavuus auttaa hyväksymään omassa elämässä tapahtuvia muutoksia sekä sietämään menetyksiä, joiden avulla yksilö voi havaita, ymmärtää ja tulkita ympäristöä sekä sopeutua tai muuttaa sitä tarpeen tullen. Mielenterveys on myös itsetuntoa ja myönteistä käsitystä omista kehittymismahdollisuuksista. (Nyytin www-sivut 2016.)

Yhteisöjen arvoilla sekä yksilöiden asenteilla on merkittävä vaikutus yksilön kokemaan hyvään mielenterveyteen ja siihen, miten suhtaudutaan eri mielenterveyden häiriöihin, miten yksilöiden keskinäinen arvostus sekä oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus toteutuvat (Nyytin www-sivut 2016). Ohessa esittelen Hietaharjun ja Nuuttilan esityksen Suomalaisten yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä (Kuva 1). (Hietaharju & Nuutila 2010, 32–68.)



Kuva 1. Suomalaisien yleisimmät mielenterveyden häiriöt (Hietaharju & Nuutila 2010, 32–68).

2.4 Mielensterveysongelmat

Mielensterveysongelmat ovat kattava ryhmä erilaisia oireyhtymiä, missä yhteisenä voidaan pitää sairauden negatiivista vaikutusta tunne-elämään ja ajatteluun. Erilaiset mielensterveyden ongelmat voivat kuulua ohimenevänä osana yksilön elämässä, mutta tällöin ei ole kyse varsinaisesta mielensterveyden häiriöstä, koska tällöin oiretuntemukset rajoittavat lähinnä toimintakykyä, aiheuttaen yksilölle kärsimystä tai eristäytymistä ympäröivästä maailmasta. Mielensterveys ongelmia kuvaavat erilaiset diagnoosit, jotka perustuvat oireisiin ja niiden luonteeseen, keston sekä määrään. Mielensterveysongelmiin sairastumiselle ei ole osoitettavissa yhtä ainoaa selkeästi löydettävää syytä, vaan se on monen tekijän summa. (Koskisuus 2003, 11.) Yksilön mielensterveyteen vaikuttavat niin sisäiset kuin ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät ovat yksilöön itseensä liittyviä asioita, ulkoiset puolestaan ympäristöön ja olosuhteisiin vaikuttavia tekijöitä. Mielensterveyttä sairastavalla sisäiset riskitekijät, kuten itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys vaikuttavat suurelta osin arjessa selviytymisessä. Ulkoisina riskitekijöinä arjen toimivuuteen vaikuttaa muun muassa erot ja menetykset, työttömyys, päihteet, syrjäytyminen, mielekkään tekemisen puute, hyväksikäytetyksi tuleminen sekä psyykkiset häiriöt perheessä voivat aiheuttaa ylivoimaisia haasteita arjessa. Moni mielensterveyttä sairastava ei koe saavansa apua tai tukea riittävästi selviytyäkseen normaalista arjesta. (Vernerin www-sivut, 2015.)

2.5 Mielensterveystyö

Mielensterveystyötä säätelevät useat lait ja asetukset. Terveysthuollon osalta keskeisimmät ovat mielensterveyslaki ja sen täydennysosat, kansanterveyslaki, erikoissairaanhoidtolaki, laki potilaan asemasta ja oikeuksista sekä työterveyshuoltolaki. Mielensterveystyötä ohjaavat lisäksi työturvallisuuslaki sekä kuntoutuslainsäädäntö. Mielensterveystyötä ohjaavassa lainsäädännössä korostetaan ennaltaehkäisyä ja avohoidon merkitystä. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2007, 21.)

Mielenterveystyöllä ymmärretään yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista sekä lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluu lisäksi väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä sekä tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (Mielenterveyslaki 116/1990, 1 §.)

Mielenterveystyö voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: edistävään, mielenterveyden häiriöitä ehkäisevään sekä korjaavaan toimintaan. Edistävällä toiminnalla pyritään mielenterveyttä edistävien yksilöllisten ja yhteiskunnallisten tekijöiden tunnistamiseen sekä voimistamiseen. Mielenterveyden edistäminen on ensisijaisesti positiivisen mielenterveyden vahvistamista. Edistävällä toiminnalla voidaan parantaa riskiryhmässä olevien yksilöiden selviytymiskykyä arjessa sekä mielenterveyden yhteisöjen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 27.) Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä vahvistetaan parantamalla yksilön selviytymistaitoja, elämänlaatua, hyvinvointia ja vahvistamalla fyysisen, psyykkisen sekä henkisen terveyden tasapainoa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014).

Toinen mielenterveystyön osa-alueista on mielenterveyden ehkäiseminen. Ehkäisevän toiminnan tavoitteena on tunnistaa sellaiset tekijät, jotka uhkaavat yksilön mielenterveyttä ja pyrkiä torjumaan niitä sekä tunnistamaan yksilön ensioireet. Ehkäisevän mielenterveystyön tavoite on pyrkiä vaikuttamaan häiriöiden syntymistä sekä vaikuttamaan yksilön sairastuvuuden vähentämiseen. Mielenterveyden ennaltaehkäisemiseen pyritään vaikuttamaan yhteisöllisyyden edistämiseen tähtäävillä toimenpiteillä. Edellä mainituilla edistäväillä toimenpiteillä voidaan todennäköisesti ehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 28, 29.)

Kolmas mielenterveystyön osa-alueista on korjaava toiminta. Korjaavalla toiminnalla tarkoitetaan jo todettujen mielenterveys häiriöiden mahdollisimman tehokasta hoitoa sekä sellaista kuntoutusta, että yksilö kykenee saavuttamaan optimaalisen toimintakykynsä. (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala

2007, 22.) Tarkoituksena on lieventää yksilön mielenterveyshäiriöitä sekä vähentää siihen liittyvää toimintakyvyn menetystä. Mielenterveys- ja päihdeongelmilla on yhteiskunnallisella tasolla suuri vaikutus terveystalouteen. Osaltaan ne lisäävät työkyvyttömyyttä, kuolleisuutta, köyhyyttä sekä huonoa elämänlaatua. Korjaavana toimintana voidaan pitää kuntouttavaa mielenterveystyötä, jonka tavoitteena on pienentää mielenterveydestä johtuvaa ongelmaa ja auttaa yksilön toimintakyvyn palauttamista. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 30.) Mielenterveystyön lähtökohta on kuntoutujan voimavarojen ja selviytymisen tukeminen sekä niiden vahvistaminen. Yhteistyön tavoitteena on kuntoutujan voimaantuminen. (Kuhanen ym, 2013, 31.)

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN PALVELUASUMINEN

3.1 Palveluasuminen

Palveluasumista ja tehostettua palveluasumista tuottavat kunnat, järjestöt sekä yksityiset yrittäjät. Palvelumaksut määräytyvät kunnan tai muun asumispalveluja järjestävän tahon palvelumaksujen mukaisesti. Kunnan järjestämän palveluasumisen maksut ovat pääsääntöisesti tulosidonnaisia. (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut 2017.) Palveluasuminen on yhteisöllisyyttä korostavaa asumista ryhmäasunnossa sekä kuntoutusmetodin mukaan myös tavallista palveluasumista itsenäisessä asunnossa. Palveluasumisen toimintaan sisältyy monipuolinen ja yksilöllinen kuntoutus sekä asiakkaan toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Palveluasumisessa kuntoutujalla on mahdollisuus osallistua päivätoimintaan. Palveluasumisen itsenäisessä asumisessa kuntoutuja harjoittelee muun muassa ruoanlaittoon, siivoukseen ja pyykinpesuun liittyviä asioita sekä omien raha-asoiden hoitamista ja toisten ihmisten kanssa toimimista. (Mielenterveystalon www-sivut 2017.) Kuntoutujalle tehdään hänen yksilöllisten tavoitteiden ja voimavarojen mukainen kuntoutussuunnitelma, jossa keskitytään itsenäistä asumista tukevien taitojen opettelemiseen sekä oman sairauden kanssa selviytymiseen. Samalla kartoitetaan ja opetetaan kuntoutujaa käyttämään itsenäisesti yksikön ulkopuolisia palveluja muun muassa virasto- ja kauppa-asioinneissa.

Palveluasumisessa työntekijät ovat paikalla viikon jokaisena päivänä, yöaikaan kuntoutujalla on mahdollisuus saada apua puhelimitse yksikön työntekijöiltä tai vartiointiliikkeen avustuksella. (Mikevan www-sivut 2017.)

Mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut on tarkoitettu pääsääntöisesti yli 18 vuotiaalle, jotka tarvitsevat tukea asumiseen ja arjenhallintaan mielenterveydellisistä syistä. Asumispalveluihin voi hakeutua sairaalasta, psykiatrian avopalveluista tai oman kunnan sosiaalityöntekijän kautta. Palvelun tarpeen arvio tehdään yhdessä lähettävän tahon kanssa. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden hakemukseen tarvitaan aina lääkärin arvio asumispalvelun ja tuen tarpeesta. Asumispalvelut eri muodoissa ovat osa kaupunkien aikuissosiaalityötä. Kaupungit ostavat palveluita myös yksityisiltä palveluidentuottajilta. (Vantaan kaupungin www-sivut, 2017.) Kyseisiä palveluja tarvitsevat sairastavat vaikeita mielenterveyshäiriöitä, useimmat skitsofreniaa, eivätkä pärjää itsenäisessä asumisessa (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017). Asumisyksiköissä asuvilla kuntoutujilla on aina lääkärin tekemä sairausdiagnoosi, joita voi olla yksi tai useampi. Yksilöiden kohdalla mielenterveysdiagnooseja voi olla muun muassa erilaiset mielialahäiriöt, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, persoonallisuushäiriöt, skitsofrenia ja muut psykoosit, päihderiippuvuus tai syömishäiriöt. Mielenterveyshäiriöihin liittyy usein myös muita oireita, kuten erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, itsetuhoisuus ja peliriippuvuus. (Hietaharju & Nuuttila, 2010 31–79.)

3.2 Tehostettu palveluasuminen

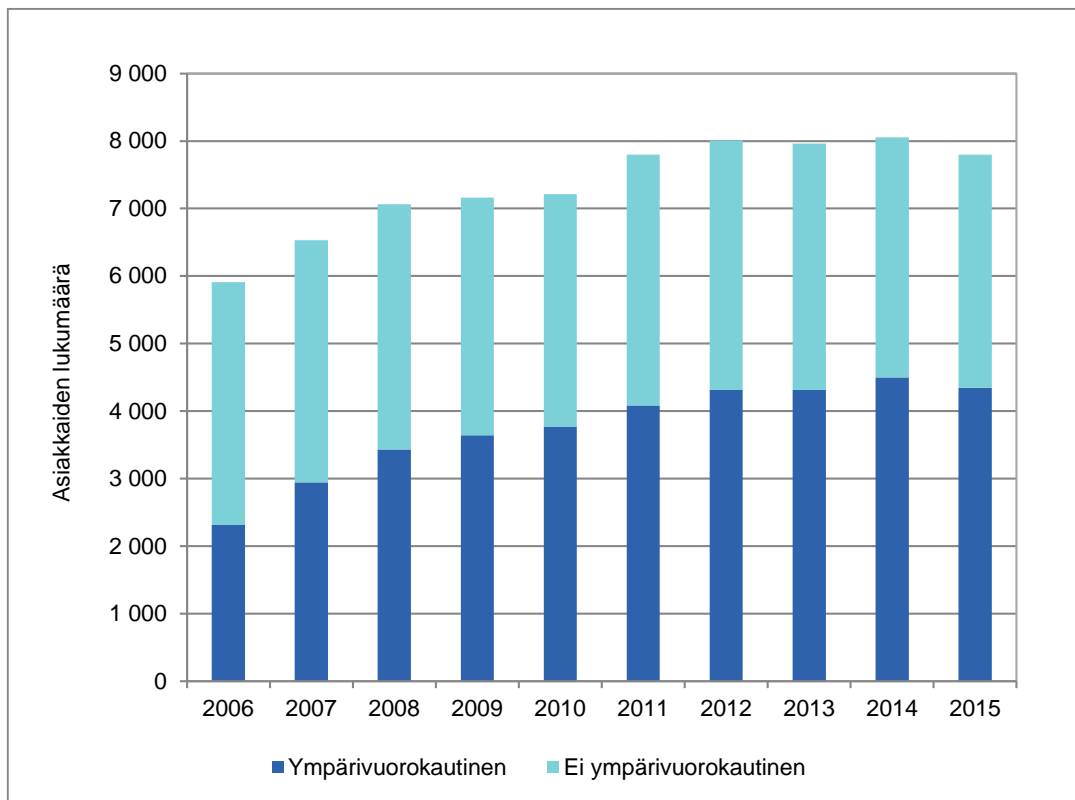
Tehostettua palveluasumista järjestetään paljon apua, hoivaa ja valvontaa tarvitseville (Mielenterveyden keskusliiton www-sivut 2017). Tehostettu palveluasuminen on suunnitelmallista ja kuntoutujaa motivoivaa toimintaa. Kuntoutuksen suunnitteluun mukaan voidaan ottaa kuntoutujan kanssa yhdessä sovitut henkilöt kuten oma perhe, muut läheiset tai sosiaalitoimen edustaja. (Mikevan www-sivut 2017.) Tehostettu palveluasuminen on yhteisöllistä asumista ryhmäasunnossa, jossa hoitoalan ammattihenkilöstö on paikalla ympäri vuorokauden. Kuntoutujaa avustetaan ja ohjataan hänen päivittäisissä toiminnoissaan, esimerkiksi

henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa, ruokailun järjestämisessä, siivouksessa sekä pyykinpesussa. Ammattihenkilökunta huolehtii kuntoutujalle lääkärin ohjeiden mukaisesta lääkehoidosta. Lisäksi harjoitellaan ja tuetaan itsenäistä päätöksentekoa, raha-asioiden hoitoa, mielekästä vapaa-ajan viettoa sekä vahvistetaan sosiaalista kanssakäymistä. Tavoitteena on vastuullinen ja toisia ihmisiä huomioiva eläminen yhteiskunnassa. (Mielenterveystalon www-sivut 2017.) Asuminen tehostetussa palveluasumisyksikössä on pidemmälle aikavälille ulottuvaa elämänhallintaa tukevaa asumista, jossa huomioidaan eri elämäntilanteet. Tuen tarpeen vähentyessä kuntoutujalla on mahdollisuus muuttaa asumaan vähemmän tuettuun yksikköön tai oman asuntoon. (Mikevan www-sivut 2017.)

3.3 Mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut Suomessa

Mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja asumispalveluita Suomessa ylläpitävät pääasiassa yksityiset yrittäjät, yhtiöt tai kolmannen sektorin toimijat. Palveluasumisen määrä on viime vuosina kasvanut samalla, kun psykiatristen sairaalapaikkojen määrä on laskenut. Asumispalveluihin liittyy yleensä myös psykososiaalista kuntoutusta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017.) Yksityiset palveluntuottajat tuottavat sosiaalihuollon palveluasumisesta merkittävän osan, niiden osuudet vaihtelevat eri palveluiden kohderyhmien tarpeiden mukaan. Merkittävä avohoidon sektori on mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut, joiden piirissä kuntoutetaan tällä hetkellä noin 8000 avohoidon mielenterveysasiakasta eri tavalla tuetuilla asumispaikoilla, tehostetusta ympärivuorokautisesti valvotusta asumisesta tukiasumiseen. Asumisyksikköpaikkojen lisääminen on samalla vähentänyt sairaalahoidon tarvetta. Vuoden 2015 lopussa Suomessa oli 39867 asumispalveluja tarvitsevaa asiakasta, joista 90 % oli mielenterveyskuntoutujia eriasteisissa asumispalveluissa. Asumispalveluissa asuvien asiakkaiden kokonaismäärään on laskettu myös 2015 lopussa vanhainkotihoidossa olleet 9494 asiakasta, kehitysvammaisten laitoshoidossa olleet 1093 asiakasta ja kehitysvammaisten autetun asumisen asiakkaat 7730 asiakasta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017.) Ohessa olevasta pylväsdiagrammista käy esille kuinka psykiatrisen asumispalvelujen tarve on

kasvanut 2006–2015 vuosien aikana (Kuva 2). (Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015, 10.)



Kuva 2. Psykiatrian asumispalvelujen asiakkaat 2006–2015 kunkin vuoden lopussa. (Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015, 10.)

4. VUOROVAIKUTUS JA OSALLISUUS

4.1 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on jatkuvassa muutoksessa oleva tapahtumaketju yksilöiden välillä, jolla ei välttämättä ole selkeää alkua ja loppua. Se voi perustua merkkeihin, joiden on yhteisesti sovittu tarkoittavan tiettyjä asioita. Yksilöt tuottavat ja tulkitsevat merkkejä samanaikaisesti. Vuorovaikutus on aina asiayhteyssidonnainen ja lähes aina kulttuurisidonnaista. (Kielijelpin www-sivut 2010.) Vuorovaikutustilanteissa yksilöt oppivat paljon toisiltaan sekä itseltään. Hyvä vuorovaikutustilanne edellyttää avoimuutta ottaa vastaan ja vastavuoroisesti antaa. Vuorovaikutustilanteissa yksilöt viestivät toisilleen muun muassa kokemalla, tuntemalla, kuuntelemalla, näkemällä sekä puhumalla. Tilanteet sisältävät myös riskin tulla väärinymmärretyksi. (Ahonen 1992, 107.) Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta on muun muassa rohkaisu ja kannustaminen, tarkkaavainen läsnäolo, myönteinen, mutta realistinen palaute sekä myötätunto ja toisen huomioiminen (Mielenterveysseuran www-sivut, 2017). Vuorovaikutusta yksilöiden välillä voidaan harjoitella vuorovaikutusleikeillä ja peleillä, joilla on tärkeä merkitys vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen kehittymisessä aikuisillakin. Pelien ja leikkien avulla voidaan laajentaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta kognitiivisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti sekä vähentää stressiä. (Nind & Hewett 2011, 54–55.)

4.2 Osallisuus

Yleensä osallisuus ymmärretään tunteena, joka syntyy yksilön ollessa osallisena jossakin yhteisössä, jossa osallisuus ilmenee yksilöiden välisenä arvostuksena, tasavertaisuutena, luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössä. Yhteiskunnassa osallisena oleminen ymmärretään jokaisen yksilön mahdollisuutta terveyteen, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Yksilön osallisuuden aste sekä yhteiskunnallinen aktiivisuus vaihtelevat elämänsä ja -tilanteiden mukaisesti. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivat yksilölle merkittävänä suojaavina tekijöinä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan. Osallisuus voidaan määritellä kolmella ulottuvuudella: riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöihin kuuluminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017.)

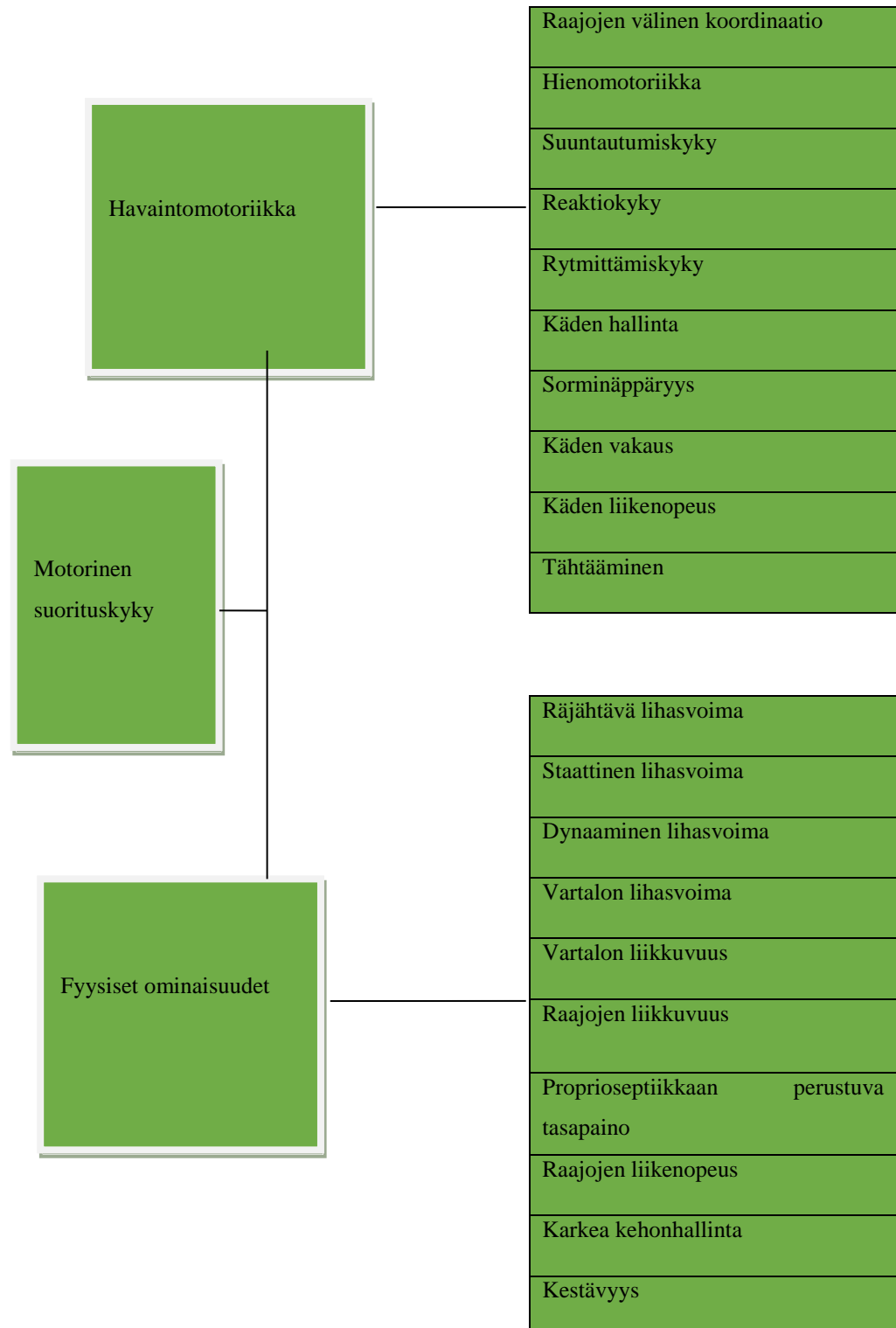
Osallisuus edellyttää yksilön voimaantumista (empowerment), joka muodostuu tunneperäisesti tuen ja arvostuksen kokemusten myötä. Osallisuuteen kuuluu myös, että yksilö saa riittävästi tukea ja apua itsensä ilmaisemiseen sekä päätöksen tekemiseen. (Mäkisalo-Ropponen, 2016.) Osallisuus voidaan ymmärtää myös osallistumisena siihen toimintaan, mitä mielenterveys- tai päihdetyön yksikössä on tarjolla. Osallistumalla erilaisiin toimintoihin ne voivat lisätä yksilön rohkeutta toimia toisten yksilöiden kanssa, joka antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen muun muassa liikunnan kautta, mikä tuo sisältöä ja vaihtelua muuten ehkä yksitoikkoiseen arkeen. (Laitila 2010, 91.)

5 MOTORIIKKA

Motoristista oppimista voidaan kuvata prosessina, jonka avulla hankitaan, täydennetään sekä käytetään yksilön aikaisempaa tietoa, kokemusta sekä sovelletaan ja mukautetaan jo opittuja taitoja erilaisiin ympäristökohteisiin. Motoriselle oppimiselle on tärkeää liikesuoritusten aistipalautteet, jotka yksilö kokee muun muassa ihon kosketus, näkö ja kuuloaistin kautta. (Sandström & Ahonen 2011, 66.)

Ihmisten liikkumisessa ja liikkeissä voi olla havaittavissa suuriakin yksilöllisiä eroja ja yksinkertaisen liikkeen suorittamisessa, ne vaihtelevat eri ihmisten välillä yksilöllisesti, mihin vaikuttavat useat eri tekijät. Eri yksilöiden välillä voi olla suuriakin eroja liikkeiden koordinaatiossa ja liikehallintakyvyssä, osalla ne voivat olla hyvinkin hallittuja, kun taas toisella saattaa olla liikesuorituksissa karkeitakin virheitä. (Kauranen 2011, 202.) Ihmisen motorinen suorituskky ja liikunnallinen lahjakkuus rakentuvat useille toisistaan riippumattomista ominaisuuksista muun muassa havaintomotoriikan ja fyysisten ominaisuuksien osa-alueilta (kuva 1) (Kauranen 2011, 203). Pääasiassa yksilö tarvitsee liikkeiden muodostamiseen ja liikkumiseen vain neljä keskeistä motoristista ominaisuutta, jotka ovat liikenopeus, motorinen ajoitus, (sensorinen ajoitus) eli liikkuvan kohteen arviointi ja lihasvoiman kontrollointi. (Kauranen 2011, 204). Motorisen oppimisen kautta yksilö sopeutuu ympäristön hänelle asettamiin motorisiin vaatimuksiin kommunikoida ja toimia ympäristön kanssa. Yksilön motorisessa suorituskvyssä tapahtuneiden muutoksien tulee olla suhteellisen pysyviä, jotta voidaan puhua varsinaisesta uuden oppimisesta. (Kauranen 2011, 291.)

Koordinaatio on kyky liittää yhteen lihasten, nivelten ja raajojen liikkeet niin, että liikkumiselle asetetut tavoitteet saavutetaan. Koordinaation säätelyn määrittelyssä on kyse sellaisten hermostojen yhteistoiminnasta, jotka mahdollistavat lihasten tarkoituksenmukaisen yhteistoiminnan ja, jotka helpottavat motorista suoritusta. (Sandström & Ahonen 2011, 48–49.) Kyky hallita sekä ylläpitää tasapaino on olennainen seikka yksilön kyvyille toimia jokapäiväisessä elämässä. Tasapainon ylläpitämiseen vaikuttavat tukipinnan laajuus, nivelten liikelaajuudet, lihasvoima sekä saatavilla oleva aistitieto, joiden avulla yksilön on helpompi säilyttää tasapaino esimerkiksi eteenpäin kumartaessa ilman, että tasapaino menetetään. (Sandström & Ahonen 2011, 51.)



Kuva 1

Edvin Fleishmanin esittelemä jaottelu malli ihmisen motorisiin kykyihin vaikuttavista tekijöistä. (Kauranen 2011, 203.)

6 VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminnalla ymmärretään toimintoja ja työmuotoja sekä ympäristöön vaikuttamisen keinoja, jotka tukevat yksilön psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä kohottavat hänen mielialaa. Psyykinen toimintakyky ja oman elämän hallinta on parempi yksilöillä, joilla on riittävästi virikkeellistä toimintaa. (Airila, Karvinen, Salminen & Kovanen 2007, 9.) Viriketoiminnan keskeinen tavoite on sosiaalisen vuorovaikutuksen aikaansaaminen sekä tuottaa osallistuville yksilöille hyvä yhdessäolon tunne. Viriketoiminta on yksilöiden henkisiin tarpeisiin vastaamista sekä osa päivittäistä hoitotyötä sekä kokonaishoitoa. Viriketoiminta on erityisen tärkeää yksilöille, joiden elämän sisältö on suurelta osin riippuvainen toisten antamasta avusta. Voidakseen tuottaa mielekästä elämää toimintakyvyiltään heikentyneille yksilöille, tarvitsee työntekijä hyvän taustatiedon viriketoimintaan osallistuvien yksilöiden jäljellä olevista kyvyistä ja voimavaroista. (Airila, ym. 2007, 19–20.)

Yksilön sisäisten ja ulkoisten olosuhteiden muuttuessa merkittävästi muun muassa kunnan heikkeneminen tai läheisen menettäminen voivat vähentää merkittävästi mielekästä ja piristävää toimintaa. Viriketoiminnan tulisi vastata mahdollisimman hyvin yksilön perustarpeisiin, ymmärretyksi tulemiselle, turvallisuuden tunteeseen, hyväksytyksi tulemiseen ja tuntee itsensä kykeneväksi toimijaksi. Sopivien virikkeiden avulla kyetään parantamaan mielekkään toiminnan sekä aistisimulaation oireita ja niiden avulla on mahdollista auttaa yksilöä pois ahdistavista ajatuksista ja vähentää psykelääkkeiden tarvetta. Stressaavassa elämäntilanteessa viriketoiminta voi toimia myös leppoistajana. (Vanhustyön keskusliiton [www-sivut](#) 2017.) Mitä mielekkäämpiä aktiivoivia toimintoja yksilöllä on, sitä parempana säilyvät psyykinen toimintakyky ja henkinen vireystaso, samalla yksilön kokema monipuolinen ja virikkeellinen luovuuden käyttö rikastuttaa elämänsisältöä sekä lisää toimintakykyä (Saarenviren [www-sivut](#), 2017). Psyykkisesti hyvinvoiva yksilö voi hyvin, on terve, jaksaa tehdä työtä ja tulee toimeen läheisten ja muiden yksilöiden kanssa sekä suhtautuu myönteisellä tavalla itseensä. Terveen psyykkisen minäkuvan omaava yksilö kykenee poimimaan arjen toiminnoista itselleen virikkeellisiä ja

hyödyllisiä elementtejä, osaa arvioida realistisesti omia suorituksia, pystyy osallistumaan omatoimisesti erilaisiin harrastuksiin ja ryhmiin sekä kykenee muodostamaan kestäviä ihmissuhteita, näin yksilö voi tuntea hallitsevansa omaa elämäänsä. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 9.)

6.1 Askartelu

Askartelu on käsin tapahtuvaa toimintaa, joka yksilön itsensä ilmentämisen ja luovan toiminnan lähtökohdista tuottaa yksilölle mielihyvää ja luo askartelijaa tyydyttäviä näkyviä ja säilyviä tuloksia (Weissenberg 1966, 72). Askarteluhetkessä yksilöt oppivat huomaamaan, että jokaisella meistä on erilaisia taitoja. Askartelun avulla yksilö saa myös onnistumisen kokemuksia omista taidoistaan. (Mielenterveysseuran www-sivut 2017.) Ihminen on yksilö, joka ajattelee osittain käsillään ja kehollaan. Askartelu ja käsitöiden aivoja aktivoiva vaikutus auttaa pitämään muistin sekä mielen vireänä. Eri materiaalien sekä pienen ja ison yhdistelmä on todettu olevan aivoille parasta. Jos yksilö saa käytettäväkseen käsityömateriaaleja, jotka ovat hänelle entuudestaan tuttuja niin hänen hoidettavuutensa sekä laitokseen sopeutumisensa paranevat. (Ylen www-sivut 2013.)

6.2 Liikunta

Liikunnan harrastaminen on mielenterveyden häiriöitä sairastavalla usein vähäistä, muun muassa lääkitykseen liittyvän väsymyksen sekä sairauden aiheuttamien oireiden, kuten aloitekyvyn ja spontaanisuuden puutteen vuoksi. Psykkisesti sairastavalle yleiset terveystoimintasuositukset ovat usein liian haastavia. Ei kuitenkaan tarvitse harrastaa raskasta liikuntaa, vaan vältellä istumista ja makaamista. Pienet päivittäiset valinnat, esimerkiksi kävely tai ulkoilu edistävät fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Omaehtoinen liikkuminen edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Liikunnan avulla saavutettu parempi kehonhallinta ja fyysinen kunto parantavat minäkuvaa ja saavat aikaan tunnetta voimaantumista, oman elämän haltuunotosta. (Terveystoiminnan ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2017.) Liikunta tarjoaa mahdollisuuden mielekkäaseen toimintaan ja synnyttää mielenterveyskuntoutujille luontevia sosiaalisia kontakteja (Yle'n & Ojanen 1999).

Kaikki liikunta ei ole fyysistä liikkumista ja on todettu, että myös mietiskely- ja lepotuokiot edesauttavat jännityksen sekä ahdistuksen lievenemiseen. Liikunnan tarkoitus mielenterveystyössä on saada mielenterveyskuntoutujat tiedostamaan, miten fyysinen kunto on yhteydessä mielenterveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta on avuksi lieventämään henkistä painetta, neuroottisuutta, ahdistusta sekä masentuneisuutta. (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 52.) Liikunta on merkittävä tekijä yksilön itsetunnon, terveiden ihmissuhteiden ja yksilön suotuisan kehityksen kannalta. Erilaisissa itsetunnon häiriötilanteissa liikunta helpottaa oireita ja tilanteeseen liittyvää välttämiskäyttäytymistä, ahdistuneisuutta, häpeän tunnetta sekä ihmissuhdevaikeuksia. Pitkäaikaisesti skitsofreniaa sairastaneelle säännöllinen päivittäisiin toimintoihin kuuluva liikunta yksin tai ryhmässä on elämää normalisoivaa ja ihmissuhteita parantavaa toimintaa, joka helpottaa sopeutumaan elämään yhteiskunnassa pitkäaikaisen laitoshoidon jälkeen. (Lintunen, Koivumäki, Säilä 1995, 73.)

Liikunta mielenterveystyössä voidaan jakaa (psyykomotorisiin) eli toiminnallisiin tavoitteisiin, (kognitiivisiin) eli tiedollisiin tavoitteisiin ja (emotionaalisiin) eli tunnealueen tavoitteisiin sekä sosiaalisiin tavoitteisiin. Toiminnallisen alueen tavoitteena on yksilön fyysisen kunnon parantaminen. Tiedollisiin tavoitteisiin kuuluu yksilön oman ruumiin rakenteen ja toiminnan tunteminen. Emotionaalisesti tärkeää on, että yksilö kokisi onnistumisen elämyksiä sekä saisi liikunnasta iloa, virkistystä sekä vahvistaisi itseluottamusta. Sosiaalisena tavoitteena on kasvattaa yhteistyökykyä ja toisten yksilöiden huomioonottamista sekä pyrkiä parantamaan sosiaalisia kontakteja mielenterveyskuntoutujien välillä. (Luotoniemi & Heiskanen 1986, 41–42.) Liikkumaan motivoiminen on haastavaa, mutta mahdollista ja usein siinä tarvitaan pitkäaikaista tukea (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut, 2017).

7 TUTKIMUSOSA

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimusmenetelmät

Toteutan opinnäytetyöni toiminnallisesti Satakunnan alueella sijaitsevassa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tehostetussa palveluasumisyksikössä, tehden kuntoutujia osallistavia virikekertoja. Kerrat koostuvat askartelusta, liikunnallisista osioista sekä musiikkitietovisakilpailusta. Yksi kerta on suunnattu naisille, yksi miehille ja kahdeksan muuta kertaa yhteisesti naisille ja miehille. Jokaisella toimintakerralla mukana on yksiköstä työntekijä, joka saa konkreettista ohjausta viriketuokiosta ja niiden ohjauksesta. Näin ollen työntekijällä on mahdollisuus arvioida tuokioiden ottamista käyttöön yksikössä. Lisäksi olen koonnut toimitakerroista erillisen oppaan, jossa on ohjeet jokaista toimintakertaa varten. Opas jää yksikön käyttöön. Iskelmätietovisapelin lahjoitin yksikön käyttöön. Kyseisessä yksikössä työharjoittelussa ollessa ehdotin, että voisin tehdä heille kuntoutujia osallistavan toiminnallisen opinnäytetyön. Tein syksyllä 2016 viriketuokiokerroista alustavan toimintasuunnitelman, jonka esittelin yksikön esimiehelle ja työntekijälle. Yhteistyökumppaniorganisaatio myönsi tutkimusluvan, koska tiedossa on kuntoutujia usealla tavalla osallistavaa toimintaa, josta on konkreettista hyötyä kuntoutujille. Toimintakerrat toteutettiin joulukuu 2016 ja maaliskuu 2017 välisenä aikana.

Toiminnallista osuutta on tarkoitus tutkia ja analysoida laadullisen tutkimusmenetelmään perustuen. Aiempi empiirinen kokemustieto huomioidaan ennen varsinaisten tuokioiden toteuttamista. Toisaalta opinnäytetyö omaa elementtejä myös kehittämistyöstä. Kehittämistyö voi olla myös toiminnallinen työ, joka koostuu pääasiassa kahdesta osa-alueesta, jonkin asian tai ongelman kehittämisestä ja suunnittelusta sekä toteuttamisesta ja toinen osa on prosessia kuvaileva kirjallinen raportti. Kehittämistyön teoreettisessa raportissa kuvataan, miten toimintatapahtuma on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tarkastella sitä, miten yhteisten viriketuokioiden avulla voidaan edistää sosiaalista yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä vuorovaikutustaitoja.

Liikuntapainotteisten tuokioiden avulla on pyrkimys selvittää osallistujien perusliikkumisen motorisia taitoja. Loppuraportissa kuvaan tutkimuksen tietoperustan ja kerron, miten tuokiot on toteutettu, esitän tulokset ja tuloksissa ne nivoutuvat yhteen eikä niitä eroteta erillisiksi kokonaisuuksiksi. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2012.)

”Kirjoituksessa voidaan lähteä liikkeelle suoraan tutkimuskohteena olevista havainnoista ja sitten siirtyä pohtimaan alkuperäistä ongelmanasettelua sekä sen kehittymistä kokemusperäisten havaintojen perusteella, jonka jälkeen voidaan miettiä havaintojen sekä niiden yleisempää merkitystä. Lopussa yleistyksen on hyvä koota teoreettiseksi kuvaukseksi. Ongelmanratkaisu tutkimustyön lopussa toimii ikään kuin oppinnytutkimuksen tutkimustuloksena”. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2012.) Varmistan tutkimustulokset ryhmähaastatteluin.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan laatua, ei määrää. Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon keruuta ja aineistot kootaan konkreettisista tilanteista. Tutkittava kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lopullinen tutkimussuunnitelma muodostuu tutkimuksen edetessä. Tutkimuksesta kirjatut aineistot käsitellään ainutlaatuisina ja aineisto tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 161, 164.) Tutkimus tehtiin suurimmaksi osaksi havainnoimalla, koska sen avulla on mahdollista saada välitöntä suoraa tutkimustietoa yksilöiden, ryhmien ja organisaation toiminnasta. Sen avulla tutkija pääsee myös paremmin luonnollisiin ympäristöihin. Samalla on mahdollisuus olla tarkkailtavan ryhmän jäsen. Havainnot pyritään tekemään sekä tallentamaan tarkasti jokaisesta kerrasta. Tutkija osallistuu ryhmän toimintaan ja tekee tutkittavilleen myös kysymyksiä. (Hirsjärvi, ym. 2004, 202–206). Haastattelukysymysten tulee olla hyvin avoimia sekä mahdollisimman vähän haastateltavia johdattelevia. Kysymysten muotoilussa on tärkeää, että tutkijalla on aikaisempaa tuntemusta kohderyhmästä. (Vilka. 2005, 109, 113.) Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluna jokaisen toimintakerran lopussa. Jokaisella toimintakerralla on samat tutkimuskysymykset, joiden avulla tutkitaan tuokioiden mielekkyyttä, fyysistä kokemusta ja sitä, onko kyseiset tuokiot otettavissa käyttöön

yksikössä. Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu suunnitteluun ja toteutukseen, jonka hyödynsaajana ovat osallistujat ja yhteistyöorganisaatio.

7.2 Aineiston analysointi

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta sekä johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2004, 209.) Tarkoituksena on löytää sellainen analyysitapa, joka parhaiten antaa vastauksen ongelmaan ja tutkimustehtävään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 212). Tutkimusaineisto on analysoitu luokittelemalla viriketuokioiden osallistujat sukupuolen sekä tutkimuskysymysten perusteella. Ryhmähaastatteluista saadut vastaukset on koottu yhteen jokaisesta kerrasta saatujen vastauksien perusteella. Jokainen toimintakerta ja havainnot on kirjattu muistiin. Analyysi on toteutettu jokaisen kerran havaintojen ja muistiinpanojen perusteella. Lopullinen tutkimusanalysointi on tehty vasta viimeisen toimintakerran jälkeen.

7.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja eteneminen

Opinnäytetyön aihe ja kohderyhmä tarkentuivat minulle toisen työharjoittelujakson aikana. Kohderyhmäksi valikoituivat mielenterveyskuntoutujat ja tämä siitä syystä, että heidän kohdallaan suurimmaksi osaksi yhteiset toiminnalliset osiot koostuvat enimmäkseen erilaisista retkistä, juhlista, esityksien katsomisesta sekä vastaavista tilaisuuksista, joissa kuntoutujat ovat enemmän katsojan roolissa. Ajattelin lähteä toteuttamaan enemmän kuntoutujia osallistavaa toimintaa, johon heillä on mahdollisuus osallistua omien kykyjen ja voimavarojensa mukaisesti.

Ihmisen kaiken liikkumisen pohjana on perusliikkuminen, joka määritellään erilaisten asentojen ja eri liikkeiden siirtymisten kokonaisuuksina. Perusliikkumiseen kuuluvat muun muassa makuu- ja istuma-asennot, vartalon sekä raajojen perusliikkeet ja siirtymiset asennosta toiseen aina kävelyyn asti. (Kauranen 2011, 202.) Pää tavoitteena minulla on tutkia mielenterveyskuntoutujien motorisia taitoja, joita tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa sekä yksikössä asuvien eri yksilöiden koordinaatiokykyä. Tavoitteena oli toteuttaa mahdollisimman mielekkäitä ja erilaisia

viriketuokioita, joihin jokaisella kuntoutujalla olisi mahdollisuus osallistua omien kykyjen ja voimavarojen mukaisesti.

Olin asettanut tuokioille tavoitteita, joiden avulla pienryhmissä toteutettavat viriketoimintakertojen tavoitteena oli saada jokainen osallistuja keskustelemaan ja ottamaan osaa ryhmän toiminnassa. Tavoitteena oli saada osallistujat osallistumaan mahdollisimman moneen järjestettävään kertaan, mikä edistäisi kuntoutujien keskinäistä sosiaalista vuorovaikutusta. Jokaisella toimintakerralla tarkastelin struktuurin onnistumista ja miten voisin parantaa sitä seuraavaa kertaa varten ja miten sitä olisi mahdollista yksinkertaistaa.

7.4 Opinnäytetyön aineiston keruumenetelmät

Opinnäytetyöni aineiston keruumenetelmäksi valitsin omat havaintoni ja muistiinpanoni jokaisesta kerrasta. Muistiinpanot kirjoitin heti viriketuokiokerran jälkeen, jotta en unohtaisi oleellisia havaintojani ja näin minun olisi helpompi palata muistiinpanoihin myöhemmin. Havaintojani tukemaan haastattelin tuokion lopuksi osallistujia loppupiirissä. Tuokioiden loppupiirissä sain heti myös konkreettista palautetta osallistujilta tuokioiden mielekkyydestä sekä miten fyysisenä he tuokiot kokivat. Palaute auttoi minua kiinnittämään huomiota seuraavien kertojen struktuuriin ja ohjaukseeni. Erillisiä kyselylomakkeita en käyttänyt, koska osa kuntoutujista olisi tarvinnut niiden täyttämiseen lisäapua ja silloin vastaukset eivät välttämättä olisi olleet kokonaisuudessa kuntoutujan mielipiteitä. Yksikön työntekijän kanssa tulimme yhteispäätökseen, että palautekeskustelu tuokion lopuksi on kevyempi muoto, johon jokainen kuntoutuja kykenee osallistumaan itsenäisesti.

7.5 Yhteistyökumppani

Ajattelin, että tekisin opinnäytetyöni toiminnallisen tuotoksen mielenterveyskuntoutujille, jotka asuvat palveluasumisen piirissä. Yhteistyökumppaniksi sain tehostetun palveluasumisyksikön Satakunnan alueelta. Eettisistä syistä en julkaise yhteistyökumppaniani, jotta jokaisen kuntoutujan subjektiivinen oikeus toteutuisi mahdollisimman hyvin. Opinnäytetyöni

kohderyhmään olin päässyt tutustumaan aikaisemmin työharjoittelussa sekä työssä kyseisessä yksikössä.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osio koostui kymmenestä keskenään erilaisesta toimintakerrasta. Kaikki toimintakerrat ovat helposti sovellettavissa yksikössä asuvien kuntoutujien toimintakyvyn mukaan. Jokaisen toimintakerran olin rakentanut opinnäytetyötäni varten ajatuksella, että ne voitaisiin ottaa osaksi yksikön nykyistä perustoimintaa. Toiminnalliset ryhmät kuuluvat osaksi yksikön perustoimintaa.

Palvelutalossa työssä olevan ohjaajan kanssa kävimme suunnittelemani toimintakerrat läpi. Valitsimme viidestätoista kerrasta kymmenen. Tein jokaista kertaa varten omat kutsut, jotka jaettiin asukkaille. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman moni asukas osallistumaan viriketoimintatuokioihin. Osallistuminen oli vapaaehtoista.

7.6 Opinnäytetyön toteutus

Suunnitelmani oli tehdä kymmenen erilaista viriketoimintakertaa, johon jokaisella yksikössä asuvalla kuntoutujalla olisi mahdollisuus osallistua omien kykyjen ja voimavarojen mukaisesti. Tuokiot olivat kaikki sellaisia, että jokainen osallistuja kykenisi sisäistämään niiden ohjeet riittävän hyvin. Tuokiot ohjattiin alusta loppuun audiovisuaalisesti havainnollistamalla. Tuokiot pidettiin joulukuun 2016 ja helmikuun 2017 välisenä aikana arki-iltaisoin kello 17:30–18:30. Näin kyettiin paremmin varmistamaan jokaisen asukkaan osallistumisen mahdollisuus. Jokaisella kerralla oli mukana myös yksiköstä ohjaaja saamassa opastusta kyseisistä toimintakerroista. Jokaista kertaa varten valmistelin omat kutsut jaettavaksi kuntoutujille. Tuokioiden etenemisjärjestys, tarvittavat välineet ja tarvikkeet sekä tilajärjestelyt olivat minun vastuullani.

Viriketuokioiden rungon olin suunnitellut mahdollisimman yksinkertaiseksi ja selkeästi eteneväksi kokonaisuudeksi, jota olisi helppo muokata tarvittaessa kesken toiminnan, jotta ohjeistus ja toiminta pysyisivät selkeinä osallistujille alusta loppuun asti. Aluksi kerroin mitä ja miksi olen saapunut ohjaamaan ryhmää, koska jokaisella kerralla joukossa oli uusia osallistujia. Suunnitelmani oli, että jokainen viriketuokio

alkaa alkupiirillä, jossa on Blomgvistin (2015) suunnittelema lyhyt 2-3 minuutin rentoutusharjoitus, jonka tarkoituksena oli saada osallistujien ajatukset keskittymään tulevaan toimintaan. Rentoutuksen jälkeen seurasi varsinaisen toiminnan suullinen ja havainnollistava ohjeistus. Ohjeistuksen jälkeen suoritettiin joukkueiden jako pelikorttien avulla niin, että parilliset olivat oma joukkue ja parittomat omansa. Viriketuokion päätteeksi toteutin lyhyen palautekeskustelun, jossa kyselin osallistujien mielipiteitä, jotka kirjasin muistiin. Palautekeskustelun avulla halusin tutkia eri virikekertojen mielekkyyttä ja tuntemuksia fyysisestä rasituksesta. Viimeiseksi kerroin, koska on seuraavan tuokion kerta ja mikä on sen aiheena.

Viriketuokiot olin suunnitellut pidettäväksi tehostetun palveluasumisyksikön sisätiloissa. Toimintakerrat ovat sovellettavissa niin, että ne voidaan toteuttaa joko isommalla osallistujaryhmällä, yksin tai yhdessä omaohjaajan kanssa. Suurin osa toteutuksista voidaan toteuttaa myös ulkona. Tavoitteena oli tehdä kaikki tuokiot mahdollisimman pienin kustannuksin niin, että ne ovat nopeasti toteutettavissa sekä voidaan ottaa osaksi yksikön viriketoimintaa. Yhtenä tarkoituksena oli, että ohjaus ei sido ohjaajan aikaa liian paljon muulta hoitotyöltä vaan, että ohjaaja auttaa asukkaat ohjaamaan suurimmaksi osaksi tuokioissa itse, joka kasvattaa yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä sosiaalista vuorovaikutusta.

Viriketoimintakerroiksi valikoituivat jouluaiheisten kukkakorien askartelu, tuolijumppa naisille, tuolijumppa miehille, istumalentopallo, pingisturnaus, ilmapallosulkkis istuen, bingo, boccia, kuntopiiri ja iskelmä tietovisa.

8 RAPORTTI JA TUOKIOT

Jokaista viriketoimikertaa varten tekemäni kutsut toimitin yksiköstä mukana olleelle ohjaajalle, joka jakoi kutsut sovittuna päivänä kuntoutujille. Viriketuokiokerta oli laitettu tiedoksi myös talon ilmoitustaululla olevaan viikko-ohjelmaan. Jokaista toimintakertaa varten olin varannut noin puolituntia aikaa tilajärjestelyille ennen osallistujien saapumista paikalle. Näin sain jokaisen kerran alkutilanteesta ylimääräisen toiminnan minimoiduksi ja osallistujat paremmin aktivoitumaan itse toimintaan. Jokaisella toimintakerralla toteutin alkurentoutumisharjoituksen, yhden

pelin tai muun viriketoiminnan. Pysin pitämään koko toimintakerran ajan osallistujat aktiivisina osallistujina ilman turhia oman vuoron odotusaikoja. Joitakin pelejä vaikeutin hieman kesken pelin, riippuen osallistujien kyvystä vastata nopeisiin muutoksiin. Tuokioiden päätteeksi joka kerta on loppupalautekeskustelu, jossa kysellään toimintakerran jälkeisiä tunteita, kokemuksia ja fyysistä rasittavuutta sekä kerrotaan seuraavan kerran toimintakerrasta.

8.1 Tuokio 1: Jouluaiheiset kukkakorit

Ensimmäisellä kertaa järjestin jouluaiheisten kukkakorien askartelun. Valitsin tämän siksi, että pikkujoulut ja joulu alkoivat olla lähellä. Samalla osallistujat saivat pidemmäksi aikaa konkreettisesti näkyville omien käsiensä jäljen. Keräsin luonnosta jäkälää ja käpyjä, jotka kuivatin hyvissä ajoin ennen toimintakertaa (kuva 1). Asetelmat tehtiin rottinkikoreihin ja niihin laitettiin lisäksi kukkamultaa (kuva 2). Kukat tuovat tunnelmaa ja poikkeavasti esille pantuna tutuista kukkasista saadaan mielenkiintoisen näköinen asetelma aikaiseksi (Koskimies 2016, 29). Kuntoutujien tekemät joulutähti ja sypressi asetelmat tulivat tunnelmanluojaksi yksikön ruokasalien pöydille (kuva 3). Alkupiirin lyhyen rentoutuksen jälkeen osallistujat siirtyivät pöydän ääreen askartelemaan kukka-asetelmia. Samalla keskusteltiin käytettävistä luonnon materiaaleista ja joulusta. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus käyttää askartelussa kertakäyttökäsineitä tai aistia paljain käsin luonnonmateriaalit. Samalla keskusteltiin kyseisen kukka-asetelman hoitamisesta. Ensimmäinen toimintakerta oli hyvä aloitus vuorovaikutuksen ja sosiaalisen yhteisöllisyyden luomiseksi seuraavia kertoja varten. Askartelukerta antoi hyvän mahdollisuuden seurata kuntoutujien käsien ja sormien motorisia taitoja.



Kuva 1. Jäkälä ja kävyt (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2016).



Kuva 2. Korit ja multa (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2016).



Kuva 3. Valmis kukka-asetelma (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2016).

8.2 Tuokio 2: Tuolijumppa naisille

Toisella kerralla olin valinnut Koivulan (2007) teoksesta läsnäolon lämmössä, erityisryhmien ohjaajan virikekirjasta vuosijumppa tuolijumpan, joka suoritettiin kokonaan istuen. Jokaiselle kuukaudelle oli omat liikesarjansa, jotka suoritettiin viisi kertaa ennen kuin siirryttiin seuraavan kuukauden aihealueeseen. Ennen tuokion aloittamista olin asetellut tuolit osallistujille puolikaaren muotoon niin, että jokaisella on riittävästi tilaa ympärillä ja jokaisella olisi hyvä katsekontakti ohjaajaan. Liikesarjat sisälsivät sekä ylä- ja alaraajojen liikesarjoja muun muassa paikallaan marssimista tuolilla istuen, ylävaratalon kierto liikkeitä, keinumista puolelta toiselle istuen ja välillä lysähdettiin veltoiksi rentouttaen hartiat. Jokainen osallistuja teki liikesarjat omien kykyjen ja voimavarojensa mukaisesti. Tarkoituksena oli, että osallistujat pyrkivät käyttämään sekä hallitsemaan kehoaan mahdollisimman monipuolisesti istuen. Samalla tuli harjoiteltua oman kehon tasapainoa, kun vartalon painopiste muuttui eri liikkeiden myötä.

8.3 Tuokio 3: Tuolijumppa miehille

Kolmannella kerralla vuorossa oli tuolijumppa miehille, jonka markkinoin ”äijäjumppana”. Tuolijumppa tehtiin kokonaisuudessa tuolilla istuen. Olin asetellut tuolit valmiiksi puolikaareen, jolloin ohjaaminen ja havainnollistaminen olivat paremmin toteutettavissa. Ennen varsinaista jumppaa olin valinnut Karvisen (1999) kirjasta venyttely- ja alkulämmittelyharjoituksia, jotka sisälsivät käsien motorisia liikkeitä muun muassa käsien pyörytystä kyynärpäätä edellä etukautta ympäri hidastaen liikettä takana. Liike tehtiin vuorotellen muutaman kerran molemmilla käsillä. Lisäksi oli soutu liikkeitä, jossa kuviteltiin olevan veneellä järvellä soutamassa aallokossa, jolloin joutui jännittämään myös keskivartaloa hieman enemmän sekä vetoliikkeet vaativat hieman enemmän voimaa. Liikkeet sisälsivät lisäksi pään kierto liikkeitä sivulta toiselle, oikealta vasemmalle ja päinvastoin sekä sormien koukistamista ja harittamista. Alkulämmittelyn jälkeen siirryttiin Koivulan (2007) tuolijumppaan, jonka aiheena oli ”siivouspäivä”. Siivouspäiväjumppa piti sisällään muun muassa ikkunoiden avaamista ja niiden pesemistä, mattojen rullaamista lattialta, jolloin ylävartaloa taivuteltiin puolelta toiselle sekä kohti lattiaa tuolilla istuen. Ripustettiin verhoja, jolloin yläraajat joutuivat nousemaan ylös koholle ja selän oli mahdollista venyä pitkäksi. Ravisteltiin mattoja sekä lopuksi levitettiin liinat ja matot takaisin paikoilleen, jolloin ylävartalo ja kädet joutuivat tekemään aaltomaisia ja sivullepäin suuntautuvia liikkeitä. Lopuksi ravisteltiin käsiä ja nosteltiin samalla hartioita pyöritellen olkapäitä sekä ojenneltiin nilkkoja. Kyseisen kerran tarkoituksena oli saada tarkempia havaintoja mieskuntoutujien motorisista taidoista sekä oman kehon hallinnasta.

8.4 Tuokio 4: Istumalentopallo

Neljännellä kerralla olin tuokion aiheeksi valinnut istumalentopallon pelin kirjasta Rintala, Huovinen & Niemelä (2012). Istumalentopallo peli koostui kahdesta kolmen hengen joukkueesta. Koska tällä kerralla osallistujina oli saman verran miehiä ja naisia, päätin sekoittaa joukkueet mahdollisimman tasapuolisesti. Yksikään osallistujista ei ollut aikaisemmin pelannut lentopalloa istuen, mutta muuten peli oli entuudestaan tuttu. Pelin valmistelut alkoivat sillä, että siirsin ruokasalin kaksi

pöytää sivuille ja asetin niiden päälle tuolit. Tuolien selkänojasta toiseen laitoin keltaisen narun ja keltaisesta kopiopaperista leikatut viirit hahmottamaan lentopalloverkkoa (kuva 1), viirit ja naru (kuva 2). Lentopalloina käytin ilmapalloja, softpalloa, rantapalloa, lateksista valmistettua jumppapalloa sekä nystyräistä jumppapalloa, joista nystyröillä varustettu sininen jumppapallo osoittautui parhaimmaksi (kuva 3). Pallosta sai hyvän otteen ja peliin osallistujien oli helpompi havaita pallon liikerata. Toiset pallot osoittautuivat liian nopeatempoisiksi, jotta jokaisen osallistujan koordinaatio ja reaktiokyky olisivat riittäneet niiden reagoimiseen kyseisessä pelitilassa. Ilmapallon lentorata taas osoittautui erittäin huonoksi vaihtoehdoksi, koska sen lentorata oli vaikea ennalta määrittellä. Peliä pelattiin myös nelinpelinä kaksi osallistujaa molemmilla kenttäpuoliskoilla. Osallistajat pitivät peliä mukavana vaihteluna arkeen sekä sopivan haastavana liikuntamuotona.



Kuva 1. Ilmapallolentopallo pelikenttä (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2.1.2017).



Kuva 2. Keltaiset viirit ja keltainen ”verkko” naru (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2.1.2017).



Kuva 3 Keltainen lateksipallo, softpallo ja sininen nystyräpallo (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2.1.2017).

8.5 Tuokio 5: Pöytätennis eli ”pingis”

Viidenneksi kerraksi olin valinnut pöytätennispelin Suomen Table tennis in Finland (2017). Olin saapunut paikalle puolituntia ennen tuokiota suorittamaan tilajärjestelyt. Tuokio alkoi alkurentoutuksella, jonka jälkeen oli vuorossa motoriikkaharjoitus. Harjoituksena oli pingispallon kuljettaminen ruokalusikalla niin, että lusikka on suussa etuhampaiden välissä. Kuljetusmatka oli ruokasalin ympäri, jonka jälkeen

kuljetusvuorossa oleva palasi lähtöpisteeseen, jossa hänen tuli luovuttaa pingispallo seuraavalle osallistujalle. Pallo piti saada siirretyksi lusikasta toiseen koskematta käsillä itse palloon. Harjoituksen tarkoituksena oli, että osallistujat kiinnittäisivät huomiota tasapainoonsa ja siihen, miten kehon painopiste muuttuu kävellessä.

Pingispöytänä toimi ruokasalin pöytä ja pelivälineinä pingismailat sekä erilaiset pallot (kuva 1). Pöydän keskialueelle olin asettanut verkon. Peli pelattiin turnausmuotoisesti jakamalla ensin erien pelaajat pelikorttien avulla niin, että saman numeron punainen ja musta olivat pelipari. Pienin pari aloitti pelin ja näin edettiin suurimpaan numeropariin asti. Ensimmäinen jokainen pari pelasi yhden lämmittelykierroksen softpallolla ja sitten varsinaisella pingispallolla. Softpallo todettiin turhan kevyeksi ja liikerata heikommin toimivaksi. Päädyttiin pelaamaan varsinaisella pingispallolla. Alkulämmittelykierrosten avulla jokainen osallistuja sai tuntumaa pelivälineisiin. Pelivuorossa ollut pari pelasi kunnes toinen pelaaja oli kerännyt kymmenen pistettä. Vähemmän pisteitä saanut pelaaja tippui pelistä ja siirtyi ”katsomon” puolelle kannustamaan muita pelaajia. Erien yksi ja kaksi voittajat olivat ensimmäinen finaali pari sekä erien kolme ja neljä voittajat olivat toinen finaali pari. Loppuottelussa kohtasivat finaali erien voittajat. Liikuntarajoitteiset saivat pelata tuolilla istuen ja tasapuolisuuden vuoksi paremmin liikkuva vastustaja pelasi kyseisen erän myös istuen.



Kuva 1 Pingispöytä, pallot ja mailat (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 17.1.2017).

8.6 Tuokio 6: ”Ilmapallosulkkis”

Kuudenneksi toimintakerraksi olin valinnut Björklundin (2001) kirjasta ilmapallosulkkapallopelin, joka on pääsääntöisesti tarkoitettu liikuntavammaisille yksilöille. Toimintakerta alkoi puolituntia ennen tilan järjestämisellä tuokiota varten, jonka jälkeen osallistujat saapuivat paikalle. Koska joukossa oli henkilöitä, jotka olivat osallistuneet jo johonkin aikaisempaan toimintaosioon ja näin ollen tunsin jo jonkin verran osallistujien motorisia taitoja, päätin jakaa itse joukkueet. Ennen pelin alkua oli sama lyhyt alkurentoutus kuin muillakin kerroilla.

Pelialue ja järjestelyt olivat hyvin pitkälle samanlaiset kuin istumalentopallossa poikkeuksena, että keltainen naru, joka toimi sulkapalloverkkona oli vedetty kolme kertaa keskialueen poikki (kuva 1). Pelivälineinä olivat lasten sulkapallomailat sekä ilmapallot (kuva 2). Pelin tarkoituksena oli saada pallo(t) pysymään mahdollisimman kauan ilmassa. Omalla puolella sai syöttää toiselle omanjoukkueen pelaajalle, mutta jokainen syöttö vastustajan puolelle piti saada yli ylimmäisen narun. Mikäli pallo meni narujen välistä tai alta sai vastustaja pisteen. Peli alkoi yhdellä ilmapallolla, jotta pelivälineet ja ilmapallon hallittavuus tulisivat tutuiksi. Pelin edetessä lisäsin erikokoisia ilmalla täytettyjä värikkäitä ilmapalloja peliin. Tarkoitus oli saada kaikki pallot pysymään ilmassa. Palloja oli samanaikaisesti pelissä yhdestä neljään kappaletta. Pallojen liikeradat olivat täytöstä johtuen erilaisia, mikä kasvatti osaltaan pelin vaativuustasoa. Värikkäät ilmapallot edesauttoivat niiden havainnointia sekä auttoivat osallistujia keskittymään paremmin peliin.

Istuen pelatessa pelaajat kykenivät hallittavammin siirtämään painoaan puolelta toiselle käden ollessa kohotettuna kokonaan ylöspäin joutumatta pelkäämään, että tasapainon muutoksesta johtuen kaatuisi. Näin ollen osallistujien oli helpompi hallita kehonsa liikeradat ja lihasryhmät, mikä edesauttoi sitä, että osallistujilla oli parempi mahdollisuus havaita liikkuvat pallot sekä kasvattaa osumatarkkuutta. Tuolia apuvälineenä käytettäessä huonommatkin motoriset taidot omaavalla sekä muuten liikuntarajoitteisella osallistujalla on paremmat mahdollisuudet ottaa osaa yhteispeliin.



Kuva 1 Istumasulkapallo pelikenttä (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 25.1.2017).



Kuva 2 Sulkapallomailat, keltainen ”verkko” naru ja ilmapallot (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 25.1.2017).

8.7 Tuokio 7: Bingo

Seitsemänneksi kerraksi olin valinnut bingon, joka pelattiin kävelemällä liikkuen. Pelivälineinä olivat perinteiset pelikortit, bingolaput, lyijykynät ja matalat värilliset merkkikartiot (kuva 1). Bingolaput oli numeroitu yhdestä kahteentoista. Lisäksi mukana oli kaksi jokerikorttia, joissa oli merkintä ”tyhjä”. Pelikortit oli aseteltu merkkikartioiden alle. Osallistujat valitsivat itselleen paikan, johon asettivat

antamani bingolapun ja kynän. Aloitusluvan antamisen jälkeen osallistujat alkoivat kulkea tilassa käyden nostamassa yhden merkkikartioin ja palasivat paikalleen merkitsemään bingolappuunsa löytämänsä numeron rastilla, jonka jälkeen lähtivät etsimään uutta numeroa. Merkkikartioiden nostamisen välissä piti aina palata paikalleen. Jokaisen osallistujan tuli itse nostaa merkkikartio. Olan yli katsottua suoritusta ei hyväksytty. Ensin etsittiin joko vaaka- tai pystybingoa ja lopuksi pelattiin koko lappu täyteen. Osallistujan saadessa rivinsä täyteen tuli hänen huutaa Bingo. (Karinharju 2016.)

Pelin tarkoituksena oli saada osallistujat käyttämään mahdollisimman laajasti motoristista suorituskyykyään niin havaintomotoriikan kuin fyysisten ominaisuuksien osa-alueilta. Samalla liikkuen pelattava bingo kasvattaa pientä kilpailuhenkeä sekä sosiaalista yhteisöllisyyttä. Peli asetti haasteita myös osallistujien kognitiiviselle kyvyille muistaa löytämänsä numero sekä minkä kartion oli jo nostanut.

Koska tilat olivat rajalliset, olin järjestänyt tilan siirtämällä ruokasalin pöydät ja tuolit eripuolille tilaa. Lisäksi apuna oli myös muutama puupenkki tuomassa lisää korkeuseroja. Kaikki merkkikartiot oli aseteltu niin, että apuvälineitä liikkumisessa käyttävän oli myös mahdollista osallistua (kuva 2 ja 3). Kaikki merkkikartiot olivat aseteltu niin, että jokaisella oli mahdollisuus ylettyä niihin ilman, että apuvälineen käyttö olisi ollut esteenä. Samalla, kun asettelin kartiot ja kortit paikoilleen kerroin osallistujille havainnollistaen pelin ohjeistuksen ja säännöt.

Loppukeskustelussa osallistujat kertoivat, että ajan kulkua oli vaikea hahmottaa ja kilpailuvietti sekoitti kognitiivisen kyvyn niin, että useamman kerran tuli käytyä nostamassa sama merkkikartio. Välillä keskittyminen herpaantui eikä osallistuja muistanut katsomaansa numeroa paikalleen tullessaan.



Kuva 1 Pelikortit, lyijykynät, bingolaput ja matalat merkkikartiot (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2017).



Kuva 2 Merkkikartiot aseteltuina (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2017).



Kuva 3 Merkkikartiot aseteltuina (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2017).

8.8 Tuokio 8: Boccia

Kahdeksannelle kerralle olin valinnut Boccia- pelin, koska se soveltuu hyvin pelattavaksi myös tuolilla istuen. Olin saapunut noin puolituntia ennen tuokion alkua valmistelemaan pelialueen asumisyksikön yhteisiin tiloihin. Olin teipannut sinisellä maalarinteipillä lattiaan pelialueen rajat ja heitto-alueet. Boccia- pelissä pelikenttä koostuu maalialueesta, välialueesta sekä heittoalueesta, jotka olin jakanut omiksi ruuduiksi. Heitto-alueet olin merkinnyt sinisillä ja punaisilla A4 paperiarkeilla, jotta pelaajat hahmottaisivat paremmin oman heittopaikkansa (kuva 1). Palloina toimivat kangaspäällysteiset pallot, jotka oli täytetty pienillä muoviraekuulilla edesauttaen niiden hallittavuutta. Palloja oli yhteensä 12 kappaletta. Pallot olivat sellaisia, että pelaajan oli helppo puristaa ja heittää niitä silloinkin, kun yläraajojen voimankäyttö ja liikkuvuus on rajallista. Peli pelattiin sekajoukkuepelinä siniset vastaan punaiset. Molemmissa joukkueissa oli miehiä ja naisia. Joukkueissa oli kaksi pelaajaa. Joukkueiden valinta suoritettiin arpomalla, jossa kukin osallistuja nosti vuorollaan kassista sokkona yhden pallon, joka määräsi sinisen ja punaisen joukkueen jäsenet.

Ensimmäisessä punaisella merkityssä ruudussa oleva heitti valkoisen pienen ”snadin” pelialueelle, jonka jälkeen seuraavana vuorossa oleva sinisen joukkueen pelaaja heitti pallonsa kentälle ja pyrki saamaan sen mahdollisimman lähelle ”snadia”. Näin edettiin vuorotellen kunnes jokaisen pelaajan pallot olivat pelialueella. Lähimpänä ”snadia” oleva joukkue sai erän pisteen. Toisen joukkueen

pallot pyrittiin saamaan kauemmaksi ”snadista” tai pois pelialueelta. Pallojen etäisyys arvioitiin silmämääräisesti. Toisen erän aloitti seuraavassa ruudussa oleva sinisen joukkueen pelaaja. Näin edettiin kunnes jokaisen ruudun pelaaja oli saanut aloittaa erän. Pallon sai joko heittää tai vierittää pelialueelle, mutta sen tuli ylittää ensimmäisen välialue.

Boccia- pelissä pelaajan motorinen suorituskyky muun muassa havaintomotoriikka ja fyysiset ominaisuudet ovat pakotettuja tekemään yhteistyötä useammalla osa-alueella samanaikaisesti. Heittotarkkuuteen vaikuttaa paljon pelaajan raajojen välinen koordinaatio, kädenhallinta ja vakaus sekä tähtääminen. Fyysiseltä osa-alueelta vartalon lihasvoima ja sen hallinta yhdistettynä raajojen liikkuvuuteen vaikutti suurelta osin, kuinka tarkasti pelaaja onnistui pallon pelialueelle saattamaan.

Loppupalautteessa useampi peliin osallistunut kertoi, että oli vaikea saada mitoitettua voimankäyttö ja käden liikerata sellaiseksi, että heitto olisi samanaikaisesti tarkka ja hallittu. Tuolia apuna käyttäneillä pelaajilla oli samanlaisia tuntemuksia. Tuoli oli apuna pelaajilla, joiden oli vaikeampi hallita tasapainoan seisten. Yksikään osallistujista ei ollut aikaisemmin pelannut Bocciaa, mutta pitivät peliä mukavana uutena tuttavuutena, jossa korostuu yhdessä tekeminen ja sosiaalinen kanssakäyminen. Osallistujien mielestä peli oli sopivan haastava, joka vaatii motoristen taitojen lisäksi jonkin verran keskittymiskykyä ja taktista pelisilmää.



Kuva 1 Boccia kenttä ja pallot (Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 8.2.2017).

8.9 Tuokio 9: Liikeharjoitteet ja kuntopiiri

Yhdeksänneksi ja toiseksi viimeiseksi kerraksi olin valinnut erilaisia liikeharjoituksia sekä kuntopiirin. Löysin Kiikalan (2007) kirjasta jokaiselle sopivan harjoitusohjelman liikeharjoitukset, jotka kohdistuvat ylävartalon, keskivartalon ja alavartalon lihasryhmiin samanaikaisesti. Liikeharjoitukset ja kuntopiiri koostuivat molemmat kuudesta eri liikesarjasta. Liikeharjoitukset tehtiin kolme kertaa ja toistettiin kaksi kertaa kaikki kuusi liikettä. Kuntopiiri tehtiin kaksi kertaa ja liikkeet toistettiin viisi kertaa.

Tuokiota varten jokaiselle osallistujalle olin varannut korkeaselkänöjaisen tuolin apuvälineeksi. Tuolit olin asetellut puolikaaren muotoon niin, että osallistujilla on riittävästi tilaa ympärillä sekä parempi mahdollisuus nähdä havainnollistava ohjaus. Tuokion ohjasin ryhmän edessä, mikä edesauttoi minua myös tekemään havaintoja osallistujien motoriikasta. Ennen liikesarjan aloittamista näytin joka kerta mallisuorituksen, jonka jälkeen sarja tehtiin yhdessä. Ohjasin sanallisesti jokaisen liikesarjan suorituksen aikana.

Liikeharjoitteet

Liike 1. Kyykky liikkeen avulla vahvistettiin reisi- ja pakaralihaksia. Alkuasennossa seisottiin lantion levyisessä haara-asennossa niin, että varpaat ja kantapää olivat samassa linjassa. Samalla kyykistyttiin ja työnnettiin pakarointia taaksepäin aivan kuten istutettiin tuolille. Kyykistyä piti sen verran kuin pystyi, jonka jälkeen noustiin ylös ja ojennettiin koko vartalo suoraksi. Osallistujien piti huomioida, että polvet koukistuvat varpaiden suuntaisesti sekä pyrkiä pitämään ylävartalo mahdollisimman suorana koko liikesuorituksen aikana.

Liike 2. Varpailleenousuliike vaikuttaa pohjelihaksiin. Liike tehtiin niin, että jokainen osallistuja seisoi tuolin takana pitäen tukea sen selkänöjasta ja samalla nousten varpaiden varaan seisomaan jolloin venytys tuntui pohkeissa. Ylösnousun jälkeen laskeuduttiin hitaasti ja hallitusti takaisin lattialle normaaliin seisoma-asentoon.

Liike 3. Lonkkaa tukevien lihasten harjoitus vahvistaa pakaralihaksia sekä lonkan koukistajia. Liike tehtiin seisomalla korkeaselkänöjaisen tuolin takana pitäen selkänöjan yläreunasta kiinni. Liike suoritettiin viemällä toinen jalka, nilkka koukkuasennossa suoraan taaksepäin ylävartalon pysyessä paikoillaan, minkä jälkeen tuotiin jalka takaisin toisen jalan viereen. Saman aikaisesti jännittämällä vatsalihaksia tuettiin myös alaselkää ja sen lihaksia.

Liike 4. Hyvää huomenta liikkeellä oli tarkoitus vahvistaa selkälihaksia. Osallistujat seisoivat hieman etukumaimissa asennossa noin puolenmetrin päässä seinästä niin, että pakarat olivat kiinni seinässä ja samalla käsien ollessa rinnan päällä ristiasennossa. Tämän jälkeen kumarrettiin ylävartaloa eteenpäin selkä suorana kunnes oltiin melkein suorakulma asennossa, jonka jälkeen noustiin takaisin ylös. Jokaisen kumarruksen yhteydessä toivotettiin hyvää huomenta. Katseen tuli pysyä etu-alaviistossa, jolloin kaularangalla oli hyvä asento. Ylävartaloa nostaessa kierrettiin samalla hieman olkapäitä vuorotellen sivulle, jolloin saatiin aikaiseksi myös kierto liikettä.

Liike 5. Vahvistettiin pakara- ja lonkankoukistajalihaksia viemällä jalkaa sivusuunnassa suoraan sivulle kantapäätä edellä, jonka jälkeen jalka tuotiin takaisin toisen viereen. Ylävartalon tuli pysyä paikoillaan koko liikkeen ajan. Liikkeen aikana paino oli enemmän lattiassa olevan jalan varassa. Sivulle vietäessä lonkan lihaksissa tuntui räsitystä. Tukea oli mahdollista ottaa tuolin selkänöjasta jolloin liikkeen tekeminen oli helpompaa.

Liike 6. Nousu yhdellä jalalla liikkeen avulla oli tarkoitus vahvistaa reisien ja pakaroiden lihaksia. Olin asetellut lattialle keltaiset A4-arkit teippien avulla kiinni. Arkki oli merkinä, jonka päälle tuli astua toisella jalkaterällä niin, että saman jalan polvi koukistuu ja sen varassa nousee seisomaan ylös. Tämän jälkeen piti palata hallitusti takaisin alkuasentoon. Liike toistettiin molemmilla jaloilla.

Kuntopiiri

Kuntopiirissä oli samat lonkkaa tukeva lihas ja jalan taaksevienti sekä hyvää huomenta liikkeitä kuin liikeharjoitteissakin. Lisäksi oli neljä muuta liikettä. Kuntopiirin liikkeet tehtiin viisi kertaa ja liikesarjat toistettiin kaksi kertaa.

Liike 1. Askelkyykkyliikkeen avulla vahvistettiin reisien ja pakaroiden lihaksia. Liike tehtiin tasaisella alustalla niin, että otettiin pitkä askel eteen ja kyykistyttiin, jonka jälkeen noustiin ylös ja tuotiin jalka toisen jalan viereen. Toistot tehtiin vuorotellen molemmilla jaloilla. Kyykkyasennossa nilkka ja polvi tulee olla samassa linjassa varpaiden takapuolella. Polven liike ei saa mennä varpaiden etupuolelle. Selän tulee olla suorassa koko liikkeen ajan.

Liike 2. Askeltaminen parantaa lihasten verenkiertoa sekä nostaa sydämen sykettä. Lattiaan teipattu A4-arkin päälle astuttiin vuoroaskelin polvista joutaen niin, että koko jalkaterä oli arkin päällä. Molemmat jalkaterät tuotiin arkin päälle, jonka jälkeen palaututtiin takaisin lähtöpisteeseen. Välillä vaihdettiin ensin etenevää jalkaa, jotta liike tulisi tehtyä molemmilla jaloilla samalla tavalla.

Liike 5. Näpätettiin vuorotellen päkiöitä sopivalla korkeudella olevalle alustalle. Osa osallistujista käytti A4-paperiarkkia lattialla ja osa tuolinjalkojen välipuuta. Näpättävän jalan vaihdot pyrittiin tekemään joko askeltamalla tai pienellä hypyllä, jolloin vaihdon aikana molemmat jalat ovat ilmassa.

Liike 6. Polvennostoliikkeen avulla vahvistettiin keskivartalon suoraa ja vinoja vatsalihaksia. Osallistujat istuivat tuolilla samalla nostaen polvea ylös sekä painaen samalla vastakkaisella kädellä polvea alas sen ollessa yläasennossa, selän ollessa hieman pyöreässä asennossa. Liikesuorituksen jälkeen laskettiin jalka alas ja ojennettiin selkä suoraksi. Liike tehtiin vuorotellen molemmilla jaloilla.

Tuokion lopuksi käytyjen keskustelujen perusteella liikeharjoitteet ja kuntopiiri olivat osallistujien mielestä sopivia liikkeitä vahvistamaan useampaa lihasryhmää, jotka helposti passivoituvat vähäisen käytön seurauksena. Kyseisten liikesarjojen

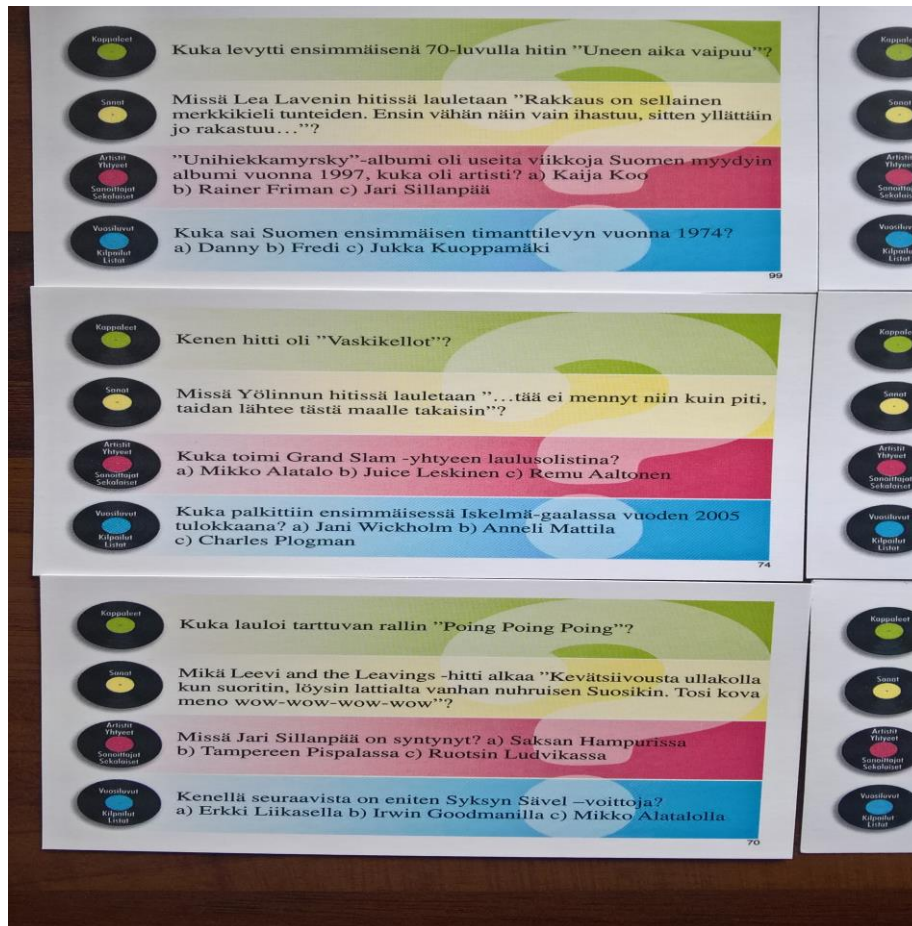
avulla tarkoituksena oli saada osallistujat myös omatoimisesti vahvistamaan kehonsa eri lihasryhmiä joita he tarvitsevat päivittäisessä liikkumisessa.

8.10 Tuokio 10: Iskelmätietovisa

Kymmenennes ja viimeinen kerta oli tavallaan toimintakertojen päätösjuhla, jonka tarkoituksena oli kasvattaa asumisyksikössä asuvien kuntoutujien yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Täksi kerraksi olin valinnut (TACTIC) valmistaman iskelmätietovisapelin, joka käsittelee menneiden vuosikymmenten ja tämän päivän iskelmähittejä sekä artisteja. Kysymysten aihe-alueina ovat kappaleet ja niiden sanat, artistit sekä erilaiset kilpailu- ja listasijoitukset. Lisäksi mukana oli DVD- levy, joka sisälsi lyhyitä introja, joista osallistujien tuli tietää joko kappaleen nimi tai esittäjä. (kuvat 1 ja 2). (Nelostuote 2007).

Olin järjestänyt tuokioin pidettäväksi asumisyksikön TV- huoneessa niin, että jokaisella kuntoutujalla oli mahdollisuus osallistua. Tarjolla oli sipsejä, popcornia ja mehua. Tuokion virittäytyminen aloitettiin jokaiselta muulta kerralta tutulla lyhyellä rentoutumisharjoituksella, jonka tarkoitus oli auttaa keskittymään tulevaan tuokioon. Rentoutumisharjoituksen jälkeen kerroin, kuinka tuokion on tarkoitus edetä ja vastausvuoron saa nopein sanomalla oman nimensä. Näin minun on helpompi kirjata piste oikein vastanneelle.

Olin valinnut kysymyskortit niin, että jokaiselta vuosikymmeneltä oli kysymyksiä eri aihealueista. Esitin tietovisakysymyksiä sattumanvaraisesti ennalta valitsemistani kysymyksistä. Kysymysten väliin otin aina silloin tällöin muutaman musiikki—intron DVD-levyltä. Tämä järjestely tasapainotti hyvin tuokion kokonaisuutta ja sai osallistujat pysymään aktiivisina koko tunnin mittaisen tuokion.



Kuva 1 Iskelmätietovisapeli kysymyksiä (Nelostuote 2007).



Kuva 2 Iskelmätietovisapeli (Nelostuote 2007).

9 TULOKSET

Jokaisella toimintakerralla esitettyjen haastattelukysymysten perusteella tarkoitus oli saada tietoa, mitä osallistujat pitivät kyseisestä toimintakerrasta ja osallistuisivatko, jos vastaavia kertoja järjestettäisiin uudelleen. Kysymyksiin kuului myös osallistujien toivomus viriketuokioiden järjestämisestä yksikössä ja minkälaista viriketoimintaa osallistujat toivoisivat yksikössä järjestettävän. Pysin jokaisella toimintakerralla myös kartoittamaan osallistujien fyysisiä kokemuksia kyseisestä viriketuokiokerrasta.

Kukkakorien askartelua pidettiin mielekkäänä, koska siinä näkyvät konkreettisesti oman käden tulos ja valmiista työstä on iloa pidemmäksi aikaa. Toimintakerroilla esitettyihin kysymyksiin saatujen vastausten mukaan, osallistujat toivoisivat vastaavia tuokioita järjestettävän useammin esimerkiksi vuodenaikojen teemojen mukaisesti. Käsillä tekemisestä ja luonnon materiaalien koskettelua pidettiin mieltä rentouttavana kokemuksena. Suurin osa osallistujista piti kukkakoriaskartelua sopivan fyysisenä kokemuksena ja samalla mukavana rupatteluhetkenä muiden asukkaiden kanssa. Luonnonmateriaaleista askartelua pidettiin myös mukavana aivotyöskentelynä, kun joutuu pohtimaan miten asetelman kokoa ja minkälainen on lopputulos.

Tehtyjen havaintojen perusteella käsi- ja silmäkoordinaatio oli hyvin hallinnassa jokaisella osallistujalla. Ison ja pienen yhdistäminen asetti muutamalla osallistujalla hieman kognitiivisia haasteita, johon tarvitsivat hieman enemmän konkreettista ohjausta. Askartelun fyysisenä ominaisuutena on, että se ylläpitää sormien hienomotoriikkaa, jota jokainen osallistuja tarvitsee päivittäin. Sairauden ominaisvaikutusten sekä vähemmän käsillään tekevillä sormien nivelten jäykkyys lisääntyy huomaamatta. Kaiken ikäisillä mielenterveyskuntoutujilla käsillä tekeminen ja mieltä virkistävä askartelu toimii ennaltaehkäisevänä nivelten jäykkyyttä vastaan.

Liikuntapainotteiset kerrat olivat useimpien osallistujien mielestä fyysisesti sopivan rasittavia, osa olisi toivonut fyysisen kuormituksen, joko rasittavammaksi tai vähemmän rasittavaksi. Tähän tulokseen vaikutti paljon liikuntatuokioiden rakenteellinen erilaisuus sekä osallistujien ikä, sukupuoli, vireystila, fyysinen yleiskunto sekä aikaisempi urheilutausta. Liikkumiseen tarvittavat apuvälineet koettiin vaikuttavan hyvin vähän liikuntapainotteisiin tuokioihin osallistumista. Liikuntatuokioita pidettiin mieltä piristävinä toimintoina ja osalle kerrat olivat aktivoijana tekijänä osallistumaan pienryhmässä järjestettävään toimintaan. Vastaavanlaisia liikuntatuokioita toivottiin järjestettävän lisää sekä avoimina, että suljettuina ryhminä.

Havaintojen perusteella liikuntapainotteisilla toimintakerroilla oli havaittavissa osallistujilla vaikeuksia tasapainossa sekä liikkeissä, joita tehtiin ilman tukea ylöspäin kurottamalla, syvissä kumarruksissa ja sivullepäin taivutuksissa oli selkeitä motorisia puutteita. Niihin vaikuttavia tekijöitä on ikä, ylipaino ja fyysinen lihaskunto. Liikkumista helpottavia apuvälineitä käyttävillä oli joidenkin liikuntasuoritusten kanssa vähäisiä suoritusvaikeuksia. Sukupuolella ei ollut suurtakaan merkitystä suorituksissa. Liikuntaa ja yleistä liikkumista lisäämällä jokaisella osallistujalla on mahdollisuus parantaa omaa fyysistä liikkuvuutta. Havainnot tukevat, että päivittäinen liikunnan lisääminen edesauttaisi jokaisella osallistujalla fyysisen kunnan ja tasapainon ylläpitämisessä sekä ennaltaehkäisee liikkumista vaikeuttavaa lihasjäykkyyttä sekä vyötäröalueen lihavuutta. Hyvä lihaskunto ylläpitää myös ryhtiä, jonka avulla on mahdollista vähentää liikkumiseen tarvittavien apuvälineiden ennen aikaista käytön tarvetta.

Yksi toimintakerta ei vaatinut osallistujilta fyysistä suoritusosaamista, koska sen pääasiallinen tarkoitus oli saada mahdollisimman moni yksikössä asuvista kuntoutujasta osallistumaan yhteisölliseen toimintaan. Vastausten perusteella musiikkietovisa on osallistujien keskuudessa mielekkäin tietovisamuoto, erityisesti pidettiin lyhyistä musiikki intro-kysymyksistä.

Havaintojen perusteella musiikkietovisa kokosi eniten osallistujia. Osallistujien keskuudessa oli erittäin hyvä tietämys suomalaisesta iskelmämusiikista. Kaikki jaksoivat keskittyä hyvin ja antaa vastausvuoron ensimmäisenä vastausvuoron

pyytäneelle. Musiikkietovisa asettaa osallistujien kognitiivisen osa-alueen työhön ja samalla sillä on huomattavan piristävä merkitys kuntoutujalle.

Kaikkien kertojen kysymysten analyysien perusteella kuntoutujat toivoisivat erilaisia avoimia viriketuokioryhmiä järjestettävän yksikössä. Asiaa perusteltiin, että ne toimisivat hyvänä tutustumiskeinona uusien ja kauemmin yksikössä asuneiden kuntoutujien kesken.

Havaintojen perusteella erilaisille viriketuokiokerroille on selvästi kysyntää, mutta haasteeksi niiden toteutumiselle asettaa kuntoutujien sitoutuminen avoimiin ryhmiin. Suljetut ryhmät toimivat huomattavasti paremmin yksikössä, jolloin kuntoutuja on tarkkaan tietoinen, koska oma ryhmä kokoontuu. Toisena haasteena on, että kaikki henkilökunnasta ei ole sitoutunut ohjaamaan ryhmiä, jolloin ryhmän vetäjän ollessa pois työstä on mahdollista, että ryhmä jää pitämättä. Ylipitkät virikkeettömät päivät passivoivat kuntoutujia, jolloin osallistuminen ryhmiin luovat omat haasteensa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

10.1 Opinnäytetyön tavoite

Tavoitteena oli tutkia tehostetussa palveluasumisyksikössä asuvien mielenterveyskuntoutujien motorisia taitoja, aktivoita heitä liikkumaan enemmän sekä kasvattamaan vuorovaikutuksellisia ja sosiaalisia kanssakäymisiä ryhmämuotoisten virikekertojen avulla. Ryhmässä toimiminen vaatii mielenterveyskuntoutujalta paljon ja se perustuu vapaaehtoisuuteen sekä positiiviseen asenteeseen sekä haluun tutustua yhdessä tehtävään toimintaan. Isossa yksikössä asuessa kaikkien kanssa toimeen tuleminen ei ole itsestään selvyys. Pelien ja leikkien sekä niihin yhdistetyn liikunnan avulla voidaan parantaa yleistä viihtyvyyttä sekä asukkaiden yhteishenkeä.

Toimintakerrat jaettiin kymmeneen noin tunnin pituiseen toimintakertaan. Jokaisella kerralla oli eri tema, johon osallistuttiin yksin tai joukkueena. Joukkueiden jaot suoritettiin pelikorttien avulla arpomalla, mikä edesauttoi tuokion etenemistä ja sitä

kautta joukkuejakojen muodostumista. Arpomalla ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa joukkuekaveriinsa tai vastustajaan, mikä edesauttoi sosiaalisen vuorovaikutuksen syntymisessä osallistujien keskuudessa sekä mahdollisti sekajoukkuejaon naisten ja miesten kesken. Halusin myös lisätä yhteisöllisiä viriketoimintakertoja mielenterveyskuntoutujille, joihin jokaisella asukkaalla on mahdollisuus osallistua omien kykyjen ja voimavarojen mukaisella tavalla. Viriketoimintakertojen pääpainon halusin pitää enemmän liikuntapainotteisina ja leikkimielisinä tuokioina, jotka pystyy muokkaamaan eri ikä- ja kuntoisille asukkaille. Tuokiot voidaan toteuttaa sisätiloissa tai ulkona, jonka tarkoituksena on, että kaikki tuokiot ovat toteutettavissa jokaisena vuodenaikana.

10.2 Kirjoitusprosessi

Kirjoitusprosessi alkoi lähteiden perusteella kerätystä tiedosta ja ylös kirjaamisella. Teoriaosaan ja toiminnalliseen osaan etsin tietoa kirjallisuuslähteistä sekä nettilähteitä apuna käyttäen, jotka liittyivät aiheeseen. Teoriaan perehtymisen jälkeen alkoi tarpeellisten tietojen ylös kirjoittaminen, josta muodostui teoriaosuus opinnäytetyöhöni. Viriketuokioita varten kokosin oman osan, jossa on kirjallisuudesta ja nettilähteistä etsittyä tietoa, joiden avulla olen koonnut tehdyt toimintakerrat omaksi kokonaisuudeksi. Kirjoja ja nettilähteitä tutkiessani minun tuli kiinnittää huomiota, että lähteet vastaisivat tutkimukseni kannalta oleellisesti tutkimuksen aihealuetta.

Viriketoimintakertojen jälkeen tein aina jokaisesta kerrasta muistiinpanoja. Niissä kävi esille kuinka monta naista ja miestä osallistui tuokioihin, mikä oli toimintakerran aiheena ja kuinka toimintakerrat sujuivat. Pohdin muistiinpanoissa tuokioiden ilmapiiriä, vuorovaikutuksellisuutta, osallistujien motorisia taitoja, fyysistä kokemusta sekä kirjasin ylös myös osallistujien esittämiä toiveita yksikössä järjestettävistä viriketoimintakerroista. Muistiinpanojen pohjalta puhtaaksi kirjoittaminen onnistui helpommin ja muistiinpanot auttoivat tuokioissa tapahtuneen muistamisen ja varmistamaan, että mikään oleellinen asia tutkimuksen kannalta ei unohdu. Tuokioiden kirjaaminen toimi pohjana tuloksien analysoinnille. Ilman muistiinpanoja tutkimusta ei olisi saatu kootuksi. Johdannon kirjoittaminen oli

viimeinen kirjoitusosio, mikä mahdollisti tutkimuksesta kertomisen ilman, että opinnäytetyön tulokset ja saavutukset paljastuisivat.

10.3 Viriketuokioiden toteutus

Suunnitelmia oli aluksi viisitoista, joista valittiin kymmenen toteutuskertaa. Viriketoimintakerrat pidettiin joulukuun 2016 ja 2017 helmikuun välisenä aikana arki-iltaisoin klo 17:30–18:30 yhteistyökumppanina toimineen tehostetun palveluasumisyksikön tiloissa. Alkuperäisenä suunnitelmana oli valita jokaiselle toimintakerralle sellaiset asukkaat, jotka jaksaisivat keskittyä ja sitoutuisivat tulemaan paikalle kyseiselle kerralle. Osallistujia jouduttiin vaihtamaan muutamalle kerralle, koska aluksi sovittu osallistujia ei saapunut tai ollut paikalla yksikössä. Ryhmän uudelleen kokoaminen aiheutti ohjaajalle lisähaasteita, mutta jokaiselle kerralle saatiin riittävä määrä osallistujia ja tuokio saatiin pidettyä. Kaksi toimintakertaa siirrettiin alustavien suunnitelmien ulkopuolelle, koska toimintakerroilla mukana ollut asumisyksikön työntekijä oli lomalla.

Pohdin suunnitelmalleni aiheita, jotka olisivat mahdollisimman virikkeellisiä osallistujille, mitkä olisivat helposti sovellettavissa eri-ikäisten- ja kuntoisuudeltaan olevien asukkaiden kanssa. Ideana oli, että viriketuokioissa tarvittavat välineet ovat yksinkertaisia, edullisia, joita voidaan käyttää luovasti eri kerroilla. Toiminnalliset viriketuokiokerrat, jotka toteutetaan pääasiassa pienryhmissä valitsin siksi, että ne ovat hyvä keino luoda asukkaiden ja henkilökunnan välillä yhteishenkeä ja edistää sosiaalisia kontakteja muihin asukkaisiin. Työntekijä oli toimintakerroilla mukana, jotta saisi samalla konkreettista ohjausta eri kerroista. Lisäksi olen koonnut toimintakerrat omaksi kokonaisuudeksi, jotta ne ovat jokaisen yksikön työntekijän käytössä ja helposti toteutettavissa. Viriketuokioiden ohjauksessa huomioin myös, että osaan itse säännöt sekä pystyn tekemään ohjauksen mahdollisimman selkeästi ja yksinkertaiseksi niin, että jokainen osallistuja ymmärtää sen. Erilaiset helposti ohjattavat virikkeelliset toiminnat luovat viihtyisyyttä ja vireyttä mielenterveyskuntoutujien arkeen sekä helpottavat hoidollisessa työssä.

Yhteistyökumppanina oli Satakunnan alueella toimiva asumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjoava tehostettu palveluasumisyksikkö.

Yksikössä on 37 asukaspaikkaa ja jokaisella asukkaalla on oma yksilöllinen hoitosuunnitelma. Tuokiot toteutin pienryhmissä, joissa ryhmäkoko oli keskimäärin kuusi osallistujaa kerralle. Viriketuokiokerroilla mukana oli naisia ja miehiä, jotka olivat eri-ikäisiä ja kuntoisuudeltaan eritasoisia. Toteutuskerroissa piti huomioida kyseisen ryhmän erityistarpeet, kuten liikunta-apuvälineiden käyttö, ohjeiden vastaanottavuus ja keskittymiskyky toimintaan. Ennakkotietoa asukkaiden mielenkiinnon kohteista ja toimintakyvyistä sekä rajoittavista tekijöistä olen saanut kerättyä työharjoittelussa ja työssä ollessa kyseisessä asumisyksikössä, lisäksi henkilökunnan näkemykset asukkaiden toiminnallisista vahvuuksista edesauttoi viriketuokioiden alustavassa suunnittelussa sekä toimintakertojen toteutuksissa.

Opinnäytetyössä toteutuksen ja monipuolisuuden mahdollistamisen onnistumiseksi toimi yksinkertaiset, selkeät viriketoimintatuokiot ja ohjaus sekä yhteistyökumppanin toimitilat, joihin osallistujien oli helppo saapua paikalle. Jokaisella kerralla aloitettiin lyhyellä alkurentoutuksella tai alkulämmittelyharjoituksella, jonka jälkeen siirryttiin varsinaiseen toimintaan. Lopuksi oli vielä lyhyt ryhmähaastattelu, jossa kysyttiin tuokiosta syntyneistä kokemuksista, fyysisestä rasittavuudesta ja toiveista mahdollisiin viriketuokiokertoihin sekä osallistumisista kertoihin jatkossa. Isomman tilan käyttö olisi mahdollistanut tehdä muutamasta toimintakerrasta haasteellisemmän ja nopeatempoisemman toteutuksen, joka olisi kasvattanut osallistujien kilpailuviettä. Ryhmän tuntemus edesauttoi keskittymään paremmin itse ohjaamiseen ja ohjattavien tuntiessa ohjaajan auttoi se heitä paremmin sitoutumaan ohjattuihin toimintakertoihin.

Toimintakerroista yksikön viikko-ohjelmaan laitettu tieto ja asukkaille jaetut erilliset selkeät kutsut auttoivat toimintakertojen aiheen, paikan sekä ajallisen keston hahmottamisen paremmin. Toimintakerrat toteutettiin asumisyksikön ruokasalissa kahta kertaa lukuun ottamatta. Boccia-kerta pidettiin yksikön isossa varastotilassa, jonne oli mahdollista teipata pelikenttä lattiaan. Iskelmätietovisa pidettiin TV-tilassa, jossa oli laitteet valmiina musiikin kuuntelua varten.

Tuloksia analysoidessani huomasin, että asumisyksikön asukkaista useat eivät osallistu juuri mihinkään yhteiseen tekemiseen, mutta osallistuivat mielellään

ohjattuihin liikuntapainotteisiin ryhmiin. Viriketoimintatuokoiden alkutilanteiden rauhattomuuteen auttoi ohjattu lyhyt rentoutumisharjoitus, joka auttoi myös ohjaajaa ottamaan tilanteen haltuun sekä osallistujia keskittymään ohjattuun toimintaan. Jokainen toimintakertaryhmä oli pieni, joka auttoi osallistujia paremmin keskittymään. Suullisesti sekä havainnollistamalla ohjatut toimintakerrat edesauttavat ohjeiden ymmärtämisessä sekä toiminnan ohjauksessa. Toimintakerran alussa kerrottu tuokion etenemisjärjestys ja sääntöjen kertaaminen useamman kerran on hyvä huomioida, kertojen toimivuuden kannalta.

10.4 Teoria

Mietin millaisia teorialähteitä tarvitsisin toiminnallisen opinnäytetyön tueksi. Pohdin ensin, mikä on tärkeää, kun lähdän pitämään viriketuokiokertoja mielenterveyskuntoutujille. Satakunnan ammattikorkeakoulun opintojaksoihin kuuluu soveltavan liikunnan opintojakso, josta sain osan ideoista ja tuokioiden suunnitteluun sekä ohjaukseen. Toimintakertojen suunnittelun tukena käytin jonkin verran kirja- ja nettilähteitä, joiden perusteella lähdin rakentamaan alustavaa suunnitelmaa toimintakerroille. Teoriaosuuksien jälkeen on helpompi tutkia sekä pohtia, minkälaiset toimintamallit sopivat tehostetussa palveluasumisyksikössä asuville mielenterveyskuntoutujille ja henkilökunnalle, jotta ne olisivat kuntoutujia tukevia sekä helpottaisivat hoidollisessa työssä. Yleisesti mielenterveyskuntoutujien liikunta on vähäistä. Mietin, mitkä teoreettiset lähteet olisivat hyödyllisiä toimintani aiheen kannalta ja millaisilla toiminnoilla voisin vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien liikunnanmäärän lisäämiseen laitospöytäasumisessa.

Viriketuokioita suunnitellessa pyrin suunnittelemaan ne siten, että kuntoutujilla olisi mahdollisimman matala kynnys osallistua useampaan toimintakertaan, että ne olisivat mielekkäitä ja fyysisesti sopivan haastavia kokonaisuuksia. Suunnittelussa pyrin huomioimaan, että ne tarjoaisivat mahdollisimman paljon tukea kuntoutujille fyysisellä ja psyykkisellä osa-alueilla sekä sitoisi vain vähän henkilökunnan päivittäistä hoitotyötä. Suunnittelun yhtenä ajatuksena oli, että toimintakerrat voitaisiin ottaa käyttöön pysyvästi yksikössä.

Olen tehnyt useamman työharjoittelun sekä työskennellyt mielenterveyskuntoutujien keskuudessa, joten kyseinen asiakasryhmä oli minulle itsestäänselvyys ja kokemuksieni perusteella mielenterveyskuntoutajat kiinnostivat minua. Teoriaosassa halusin tuoda esille, mitä mielenterveys on ja pääpiirteissään erilaiset mielenterveyshäiriöt sekä niihin rinnastettavat diagnoosit. Kokemuksieni, havaintojeni ja keräämäni tiedon perusteella pystyin suunnittelemaan tuokiot niin, että ne olivat mahdollisimman mielekkäitä kokemuksia kuntoutujille. Koska tutkin opinnäytetyössäni viriketoimintojen kehittämistä ja motoriikkaa, halusin avata teoriaosioissa myös askartelun ja liikunnan virikkeellisiä vaikutuksia.

10.5 Menetelmät

Opinnäytetyön raporttia varten valitsin tutkimusmenetelmiksi omat havaintoni sekä ryhmähaastattelun jokaisella toimintakerralla, joiden perusteella tein muistiinpanot. Vertasin jokaisella toimintakerralla kirjaamiani vastauksia ja havaintoja keskenään, joiden perusteella pystyin arvioimaan osallistujien motorisia taitoja, fyysisiä kokemuksia sekä tuokion mielekkyyttä. Mielestäni muistiinpanojen kirjoittaminen ja oli hyvä tapa purkaa jokainen toimintakerta omaksi kokonaisuudeksi. Muistiinpanoihin oli myös helppo palata myöhemmin, mikäli jokin oleellinen asia oli unohtunut.

10.6 Tulevaisuus

Tein kymmenen kerran viriketuokiokokonaisuuden tehostetun palveluasumisen yksikössä asuville mielenterveyskuntoutujille. Teemana olivat kukkakorien askartelu, erilaiset liikuntapainotteiset ja leikkimieliset tuokiot sekä iskelmätietovisa. Kertojen tarkoituksena oli saada mahdollisimman usea kuntoutuja osallistumaan toimintakertoihin ja niiden avulla luomaan uusia sosiaalisia kontakteja, kasvattamaan yksikön yhteisöllisyyttä, kokea liikunnan tuoma hyväolo sekä tuoda uusia virikkeellisiä apuvälineitä hoitotyöhön sekä edesauttamaan moniammatillisen työyhteisön ja kuntoutujien välisten vuorovaikutusten luomisessa asumisyksikössä. Asumisyksikön työntekijöiden moniammatillisessa työyhteisössä toimii lähihoitajia, mielenterveydenhoitajia, sairaanhoitajia sosionomeja sekä yksiköstä vastaava esimies. Ohjaajana tuokioissa onnistuin keräämään yksikössä asuvista kuntoutujista

paljon hiljaista tietoa, jonka avulla voi tukea kuntoutujien fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen edistää henkistä hyvinvointia ja lisää itsearvostusta sekä omiin kykyihin luottamista. Fyysiseen toimintakykyyn liittyviä toimintoja ovat päivittäiset toiminnot, tasapainon hallinta, ylösnousu, kävely, yläraajojen toiminta sekä ryhti. Liikunnan ja mielekkäiden virikkeellisten toimintojen avulla voidaan parantaa toimintakykyisiä elinvuosia sekä kuntoutujien elämänlaatua.

Havaintojen ja ryhmähaastatteluiden perusteella etenkin liikuntapainotteisilla viriketuokioilla on kuntoutujien keskuudessa tarvetta ja kysyntää. Nähtäväksi jää, miten moni toimintakerroista otetaan käyttöön yksikön viikko-ohjelmassa. Oppaan avulla kerrat on helppo jokaisen työntekijän toteuttaa ja ohjata. Jokainen yksikössä työssä oleva työntekijä on varmasti jossakin elämänsä vaiheessa harrastanut tai osallistunut johonkin ohjattuun liikuntatuokioon, joten tuokioiden järjestäminen ja ohjaaminen oppaan avulla ei vaadi heiltä suurempia ponnisteluja. Ohjaajan on kuitenkin ennen tuokioiden järjestämistä hyvä huomioida osallistujien fyysiset ja psyykkiset voimavarat ja rajoitteet, käytettävissä olevat tilat ja niiden soveltuvuus ryhmälle sekä huomioida liikkumiseen apuvälineitä käyttävät kuntoutujat. Jotta tuokiot onnistuisivat mahdollisimman hyvin, tulisi myös minimoida kaikki ylimääräiset ulkopuoliset häiriötekijät ja pyrkiä ohjaamaan jokainen toimintakerta sanallisesti kertomalla ja havainnollistavalla ohjauksella.

LÄHTEET

- Aalto, P., 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinninlaitos.
- Ahonen, H. 1997. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Airila, A., Karvinen, E., Salminen, U. & Kovanen, T. 2007. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Björklund, I. 2001. Sovelletusti palloillen- pelejä liikuntavammaisille. Helsinki: Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.
- Blomqvist, J. Kiireen keskelle helppo rentoutumisharjoitus. Viitattu 13.12.2016. <http://www.johannablomqvist.com/single-post/2015/04/23/Kiireen-keskelle-helppo-rentoutumisharjoitus>
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Iskelmätietovisapeli. 2007. Pori: Nelostuote Oy.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut 2012. Viitattu 30.4.2016. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/tag/toiminnallinen-opinnaytetyo/>
- Karinharju, K. 2016. Liikunta hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä. Luento satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaaliala 15.5.2016.
- Karvinen, E. 1999. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. 2.painos. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 167.
- Kelan www-sivut 2016. Viitattu 15.8.2017. <http://www.kela.fi/>
- Kielijelpin www-sivut 2010. <http://kielijelppi.fi>.
- Kiikala, M. 2007. Aikuisten liikuntaa leikkipuistossa: virikkeitä vartaisohjaajille. Jyväskylä: Liikunnan jakansanterveyden julkaisuja 185.
- Koivula, K. 2007. Läsnaolon lämmössä: Erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Tampere. Programmes KK & Co.

Koskimies, T. 2016. Syksystä jouluuun: Joka kodin opas juhlakauden valmisteluihin. EU: Minerva.

Koskisuus, J. 2003. Oman elämänsä puolesta: Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. 3. uud.p. Helsinki: Sanoma Pro.

"Käsityön pitäisi olla ihmisoikeus". 2013. Yle: Ylen uutiset. Viitattu 17.7.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-6852988>

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Itä-Suomen yliopisto, Kuopio. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 29.6.2017. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf

Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee, mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: Sms-Tuotanto Oy.

Luotoniemi, M. & Heiskanen, T. 1986. Liikunta ja mielenterveys. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Marttunen, M., Kärkkäinen, J & Suvisaari, J. n.d. Mielenterveyspalvelut. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/Mielenterveyspalvelut.pdf/182ce61a-be12-426b-b6ca-1c65245b186f>

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut 2017. Viitattu 8.6.2017. <http://mielenterveyden keskusliitto.fi/>

Mielenterveyslaki. 1990. L 1. 1990/1116 muutoksineen.

Mielenterveysliiton www-sivut 2017. <http://www.mielenterveysseura.fi>.

Mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu 27.7.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi>.

Mielenterveystalon www-sivut 2017. Viitattu 8.6.2017. <https://www.mielenterveystalo.fi>

Mikevan www-sivut 2017. Viitattu 8.6.2017. <http://mikeva.fi>

Munnukka, T. 1997. Hoitotyön vuosikirja: 1998: Mielenterveys. Helsinki: Kirjayhtymä.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Helsinki: Draamatyö.

Nind, M. & Hewett, D. 2011. Voimauttava vuorovaikutus: Opas toimintatavan käyttöön. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

- Nyyti ry:n www-sivut. Viitattu 9.7.2017. <https://www.nyyti.fi>
- Rintala, P. Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168: Soveltava liikunta. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.
- Saarenviren www-sivut 2017. Viitattu 16.8.2017. <http://www.saarenvire.fi>.
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Keuruu. VK— Kustannus Oy.
- Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015. 2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 12.8.2017. <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/ikaantyneiden-sosiaalipalvelut/sosiaalihuollon-laitos-ja-asumispalvelut>.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014. Viitattu 11.8.2017.<http://thl.fi>.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2015. Viitattu 12.8.2017.<http://thl.fi>.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2017 Viitattu 12.8.2017.<http://thl.fi>.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017. Teoksessa Sosiaalihuollon laitos- ja asumispalvelut 2015 tilastoraportti 2/2017: Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.8.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201702141564>.
- Vahustyön keskusliiton www-sivut. Viitattu 7.7.2017. <http://www.vahvike.fi/>
- Vantaan kaupungin www-sivut 2017. Viitattu 14.8.2017. <http://www.vantaa.fi>.
- Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä: Helsinki: Tammi.
- Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2007. Mielensterveys ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. 4. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Väestöliiton www-sivut. 2017. Viitattu 11.8.2017. <http://www.vaestoliitto.fi/>
- Weissenberg, G. V.1966. Askartelun teoria. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Yle'n, H., Ojanen, M., 1999. Liikunta on hyväksi-jos siltä tuntuu: Liikunta mielensterveyspotilaiden avohoidon tukena – projekti: Ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Palaute viriketuokiosta

1. Mitä piditte tämän päivän viriketuokiosta?
2. Toivoisitteko jatkossa samanlaisia viriketuokioita?
3. Millaista viriketoimintaa toivoisitte järjestettävän?
4. Miten fyysiseksi koitte tämän päivän viriketoimintakerran?

Toimintakerrat ja osallistujat

| TOIMINTAKERRAT | OSALLISTUJAT | | OSALLISTUJAT YHTEENSÄ |
|--------------------------------------|--------------|--------|--------------------------|
| | Naiset | Miehet | |
| 1. Jouluaiheiset kukkakorit | 4 | 1 | 5 |
| 2. Tuolijumppa naiset | 4 | 0 | 4 |
| 3. Tuolijumppa miehet | 0 | 6 | 6 |
| 4. Istumalentopallo | 4 | 2 | 6 |
| 5. Pöytätennis eli ”Pingis” | 2 | 4 | 6 |
| 6. Istumasulkkis | 2 | 3 | 5 |
| 7. Bingo | 2 | 3 | 5 |
| 8. Boccia | 2 | 4 | 6 |
| 9. Liikeharjoitteet ja kuntopiiri | 2 | 5 | 7 |
| 10. Iskelmätietovisa | 5 | 5 | 10 |
| Osallistujat yhteensä | 27 | 34 | 61 |

Yllä olevassa taulukossa on asumisyksiköstä toimintakerroille osallistuneiden asukkaiden määrä sukupuolen mukaan. Kerroilla mukana ollutta asumisyksikön työntekijää ja ohjaajaa ei ole laskettu osallistujamääriin.

HEIPPA

8.12.2016 KLO 17:30 ALKAEN ASKARTELEMME
JOULUAIHEISET KUKKAKORIT RUOKASALIEN PÖYTIÄ
KORISTAMAAN.

PAIKKANA ISOMPI RUOKASALI

TERVETULOA MUKAAN VIIHTYMÄÄN LEPPOISAN
YHDESSÄTEKEMISEN MERKEISSÄ



(Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2016)

HEIPPA

Tervetuloa mukaan tuolijumppa tuokioon

14.12.2017 klo 17:30–18:30

Kokoonnumme isompaan ruokasaliin



(Netikan www-sivut 2017)

HEIPPA

Tervetuloa mukaan ”ÄIJÄ” tuolijumppa tuokioon

20.12.2016 klo 17:30–18:30

Kokoonnumme isompaan ruokasaliin

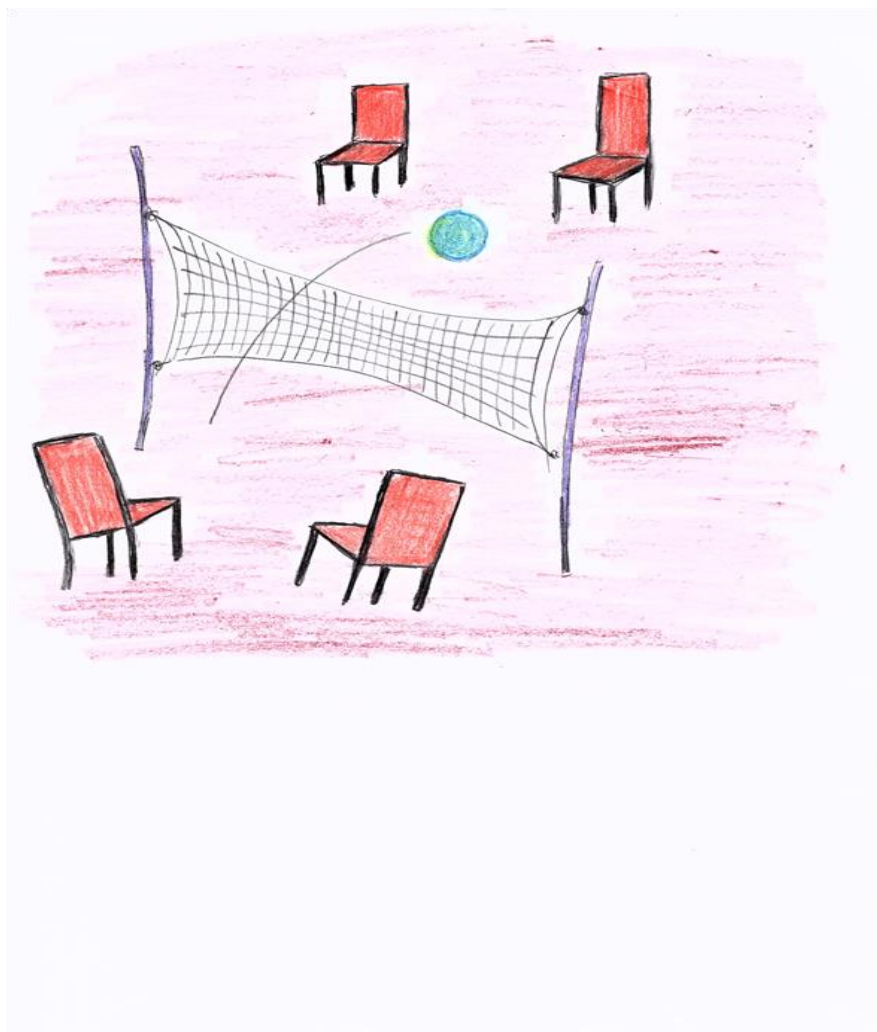


(Netikan www-sivut 2017)

Tervetuloa mukaan pelaamaan
istumalentopalloa!

Keskiviikkona 2.1.2017 kello 17:30-18:30

Paikkana isompi ruokasali



(Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2017)

Hei!

Tiistaina 17.1.2017 pelaamme pingistä kello 17:30–18:30

Paikkana isompi ruokasali

Tervetuloa mukaan!



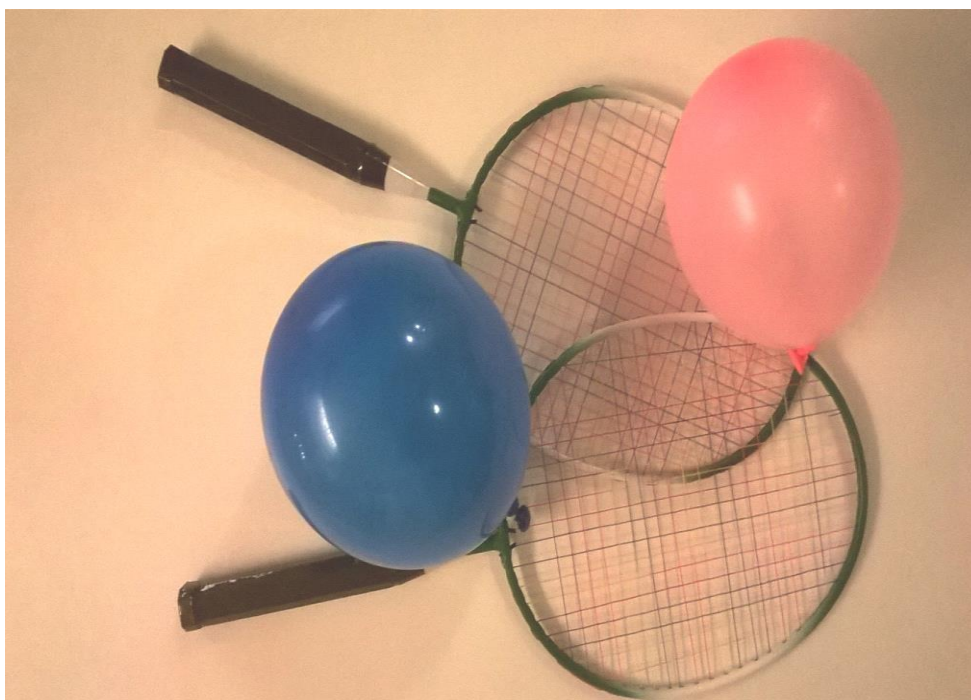
(Holiday Clubin www-sivut 2017)

HEI!

Tervetuloa mukaan pelaamaan
ilmapallosulkkiä!

Keskiviikkona 25.1.2017 kello 17:30-18:30

Paikkana isompi ruokasali



(Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2017)

Tervetuloa mukaan pelaamaan BINGOA!**MAANANTAINA 30.1.2017 KELLO 17:30–****18:30****PAIKKANA ISOMPI RUOKASALI**

| | | | |
|----|---|---|----|
| 11 | 5 | 1 | 12 |
| 4 | 2 | 3 | 9 |
| 10 | 7 | 6 | 8 |

(Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2017)

Tervetuloa mukaan pelaamaan Bocciaa!

KESKIVIKKONA 8.2.2017 KELLO 17:30–

18:30

PAIKKANA ISOMPI RUOKASALI

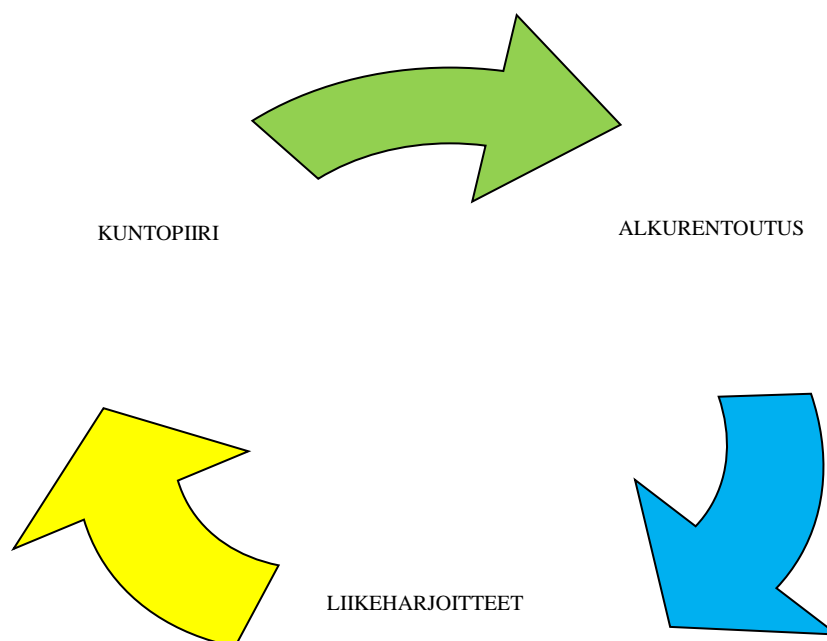


(Ylen www-sivut 2009)

Tervetuloa liikkumaan yhdessä, aiheena kuntopiiri!

TORSTAINA 23.2.2017 KELLO 17:30–18:30

PAIKKANA ISOMPI RUOKASALI



(Vuorinen henkilökohtainen tiedonanto 2017)

**Tervetuloa viettämään mukava hetki
tietovisailun merkeissä, aiheena
kotimainen iskelmämusiikki!**

TIISTAINA 28.2.2017 KELLO 17:30–18:30

PAIKKANA ALAKERRAN TV-HUONE



(Nelostuote Oy 2007)

Mika Vuorinen

VIRIKETOIMINTATUOKIO – OPAS

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SISÄLLYS

| | |
|---|-----|
| Johdanto | 77 |
| Rentoutumisharjoitus | 78 |
| Kukkakorien askartelu | 78 |
| Venyttely ja alkulämmittelyharjoitukset | 80 |
| Tuolijumppa, vuosijumppa | 81 |
| Tuolijumppa, siivouspäivä | 83 |
| Istumalentopallo sisätiloissa | 84 |
| Motoriikkaharjoitus | 87 |
| Pingis | 88 |
| Ilmapallosulkkis | 92 |
| Bingo | 93 |
| Boccia | 95 |
| Liikeharjoittelu ja kuntopiiri | 98 |
| Iskelmätietovisa | 100 |
| LÄHTEET | |

JOHDANTO

Viriketoimintojen keskeinen tavoite on sosiaalisen vuorovaikutuksen käynnistäminen, kasvattaminen, ylläpito ja hyvän yhdessä olon tunteen kokeminen. Ryhmätoiminnoilla on edesauttava merkitys osallistuneiden mielialaan ja psyykkiseen toimintakykyyn. Erilaisten viriketuokioiden järjestäminen on tärkeää kaikissa ikääntymisen ja elämäntilanteiden vaiheissa. Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja riittävä harjoittaminen onnistuu muun muassa mielekkäiden viriketuokioiden avulla.

Viriketuokio-oppaaseen on koottu toteutetut tuokiot sekä niissä käytetyt lähdemateriaalit. Oppaan tarkoituksena on toimia apuvälineenä eri ammattiryhmien edustajille, jotka toimivat ohjaajina asumisyksikössä, jotta heidän olisi helpompi valmistella ja toteuttaa tuokiot. Lisäksi oppaassa on kuvia tuokioiden rakenteesta, käytetyistä välineistä ja materiaaleista. Kaikki tuokiot ovat toteutettu niin, että niitä on helppo soveltaa eri kuntoisten ja ikäisten osallistujien kesken. Tuokiot voidaan toteuttaa sekä sisällä, että ulkona. Ohjaajalta kuluu jokaisen tuokion valmisteleminen aikaa keskimäärin kymmenen minuuttia. Kaikki tuokiot on suunniteltu ja toteutettu niin, että ne sitovat vain yhden ohjaajan työpanoksen. Ohjaaja voi osallistua tuokioihin pelaajana, avustajana tai sivusta ohjaajana. Tuokioiden ideana on saada asumisyksikössä asuvat kuntoutujat osallistumaan mukaan toimintaan omien kykyjen ja voimavarojen mukaisella tavalla.

Jokainen tuokio alkaa lyhyellä noin kahden- kolmen minuutin pituisella rentoutumisharjoituksella, minkä tarkoituksena on saada osallistujat keskittymään varsinaiseen toimintaan. Tuokiot koostuvat kymmenestä erilaisesta toimintakerrasta kukkakorien askartelusta, kevyistä leikin omaisista liikunta tuokioista sekä iskelmä tietovisakilpailusta. Toimintakertojen tarkoituksena on tuottaa mielenterveyskuntoutujien arkeen vaihtelua ja monipuolista virikkeitä sisältäviä toimintoja, sosiaalisia kokemuksia ja yhdessä tekemistä. Yhdessä tekemisellä ja mielenterveys kuntoutujia osallistavalla toiminnalla on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia kasvattava merkitys.

Rentoutumisharjoitus.

Aloitusrentoutus. (harjoitus tehdään istuen) kesto noin 2–3 minuuttia.

1. Nojaa tuolisi selkänojaan.
2. Laita silmät kiinni (ennen kuin laitot lue seuraava ohje)
3. Kuuntele aluksi oloasi hiljaa, minkälainen olosi on juuri nyt, tällä hetkellä.
4. Vedä nenän kautta ilmaa sisään, syvään sisään...
5. Hengitä ulos suun kautta, puhalla keuhkot tyhjiksi, syvään ulos...
6. Pidä huomiosi koko ajan hengityksessä, yhä syvempään sisään ja ulos, toistetaan sama 4 kertaa.
7. Kun toistot on tehty, istu silmät kiinni ja kuuntele oloasi, minkälainen se on nyt.
8. Avaa silmäsi.

Kukkakorien askartelu.

Teema: Jouluaiheisten kukkakorien askartelu.

Materiaalit: kukkamulta, rottinkikorit, jäkälä, sammalta, käpyjä, joulutähdet sekä sypressit.

1. Asetellaan joulutähti ja sypressi rottinkikoriin, joka on sisäpuolelta suojattu muovilla.
2. Lisätään kukkamultaa koriin sopiva määrä.
3. Asetetaan jäkälä ja sammal niin, että multaosa peittyi.
4. Asetellaan kävyt koristeeksi koriin.
5. Kaadetaan hieman vettä joulutähden ja sypressin juurelle.
6. Muistetaan kastella riittävän usein pienellä määrällä haaleaa vettä.
7. Joulutähti ei siedä kylmää vettä eikä vetoa!



Kuva 1. Rottinkikorit ja multa.



Kuva 2. Sammal ja kävyt.



Kuva 3. Valmis kukkakori.

Venyttely- ja alkulämmittely harjoitukset (kesto noin 10 minuuttia)

Käsien motoriset liikkeet

1. Vasen käsi polvella. Oikean käsivarren rauhallinen pyöräytys kyynärpää edellä etukautta ympäri hidastaen liikettä takana.
2. Sama liike, vasemmalla käsivarrella, oikea käsi polvella.
3. Soutuliike molemmin käsin, kädet eteen suoraksi ja samanaikainen veto taakse.
4. Toistetaan liikesarjat kolme-viisi kertaa.

Pään ja rintarangan liikkuvuus

1. Pään kierto sivulle, samalla katse alaviistossa. Pään vienti alakautta toiselle puolelle rauhallisesti kiertäen.
2. Pään kallistus toiselle sivulle (korva olkapäätä kohti) kurkotus vastakkaisella kädellä alaviistoon (venytys tuntuu niskassa) ja sama toisinpäin.
3. Toistetaan liikesarjat kolme- viisi kertaa.

Yläraajojen motorinen liikkuvuus

1. Kyynärpäät koukussa, kiinni kyljissä. sormien koukistuksia ja ojennuksia. (sormet nyrkkiin ja nyrkki auki).
2. Sama alku asento. Sormet suorina yhdessä kiinni. Haritetaan sormia vieden niitä mahdollisimman kauas toisistaan.
3. Toistetaan liikesarjat kolme-viisi kertaa.

Tuolijumppa, vuosijumppa.

(kesto noin 15–20 minuuttia)

Jumpataan istuen kerralla koko vuosi ja samalla muistellaan kuukausia.

Tammikuussa taputellaan:

Taputellaan käsiä viisi kertaa reisiin ja kämmenet yhteen, viisi kertaa olkapäihin ja kämmenet yhteen. Toistetaan sama hieman tahtia nopeuttaen.

Helmikuussa heilutellaan:

Kuvitellaan, että ollaan pulkkamäessä ja nostetaan viisi kertaa oikeaa pakaraa ja jalkaa ylös, jolloin paino siirtyy toiselle pakaralle, nostetaan viisikertaa vasenta pakaraa ja jalkaa ylös, jolloin paino siirtyy vastaavasti toiselle pakaralle.

Maaliskuussa marssitaan:

Kevättä kohti marssitaan paikalla, jalka nousee, nousee vuorotahtiin ja samalla kädet heiluvat eteen ja taakse rennossa tahdissa, tehdään vielä nopeuttaen hieman tahtia. Tehdään noin minuutin verran.

Huhtikuussa hullutellaan:

Herätetään karhu talvipesästä ja laitetaan kädet suun eteen torveksi ja huudellaan viisikertaa haa-hii-hoo. Samalla pöllökin huhuilee karhua hereille viisikertaa huhuu, huhuu...

Toukokuussa toukotöihin:

Kylvetään siemeniä vakasta, viisikertaa oikea käsi ja ylävartalo kiertyvät heittämään jyviä vasemmalle ja sama viisikertaa päinvastoin jolloin vasen käsi ja ylävartalo kiertyvät oikealle.

Kesäkuussa keinutaan:

Kuvitellaan olevamme juhannuskeinussa ja tartutaan käsillä tuolin molempiin sivuihin tai vierustoverin kanssa käsikynkkään ja keinutaan sivulle päin puolelta

toiselle ja seis, keinu pysähtyy ja muuttaa suuntaa ja nyt keinutaan muutamia kertoja eteen ja taaksepäin.

Heinäkuussa heinään:

Kuvitellaan olevan heinätoivissa ja nostellaan heiniä seipäälle viisi kertaa kurottamalla kädet vasempaan etuviistoon ja jokaisella kerralla kuuluva ähkäisy, kun heinä menee seipäeseen. Toistetaan sama toisinpäin viisi kertaa kurottamalla kädet oikealle etuviistoon ja lopuksi läpsytellään kämmenillä ympäri kehoa tappaen purevia paarmoja.

Elokuussa rehvastellaan:

Mennään elotansseihin ja ollaan joko tyrkyllä tai lähdössä pokkaamaan, ojentaen ylävartalo oikein suoraksi ja viisi kertaa vedetään hartioita taaksepäin ja istutaan vielä hetki ojennuksessa rinta rottingilla ja sitten palaudutaan istumaan normaalisti.

Syyskuussa on sadonkorjuunaika:

Kerätään marjoja puskista ojennellen käsiä suoraksi vaakatasossa samalla aukaisten ja sulkien kämmeniä, välillä viedään kädellä marjoja koriin. Sitten poimitaan koriin porkkanoita, perunoita ja sieniä maasta kurottaen käsiä lattiaa kohti ja välillä laitetaan satoa koriin. Tehdään muutamia kertoja.

Lokakuussa laiskotellaan:

Lysähdetään aivan veltoiksi kuin jauhosäkki, riiputetaan käsiä rennosti sivuilla ja heilutellaan jalkoja. Rentoutetaan hartiat ja samalla leukakin putoaa rintaan, kieli putoaa suusta, jolloin koko vartalolla on rento ja vapautunut olotila.

Marraskuussa maalataan:

On pienen pintaremontin aika, olokin on hieman rapistunut, joten kuvitellaan oikeaan käteen iso maalisuti ja maalataan koko vasen puolemmen joka paikasta, vaihdetaan maalisuti vasempaan käteen ja maalataan koko oikea puolemmen joka paikasta. (Voi kuvitella myös maalaavan seinää, jolloin viedään käsi, jossa maalisuti on pitkin liikkeen ylös ja alas, tehdään sama toisella kädellä.)

Joulukuussa juhlietaan:

Nyt laitetaan jalat kuntoon tonttuleikkiä varten, viisi kertaa ojennetaan jalka suoraksi eteen, nilkka koukkuun ja vedetään varpaita itseä kohti niin, että venytys tuntuu, pohkeessa ehkä jopa niskassa asti, sitten sama toisella jalalla. Lopuksi ravistellaan vielä jalkoja lattiaa vasten niin, että jalkapohjat ovat lattiassa kiinni ja heilutellaan jalkoja puolelta toiselle.

Tuolijumppa, siivouspäivä.

Avataan ikkuna ja työnnetään pää pitkälle eteenpäin ”ulos ikkunasta” ja hengitetään syvään ulkoilmaa, näin saadaan happea ja voimia, sitten kääritään hihat ylös ja ruvetaan töihin.

Rullataan matot: käsivarsia pyörittäen kumartuneena lattialla olevia raskaita mattoja kohti. Rullataan kolme- viisi mattoa.

Harjat heilumaan: Lakaistaan lattiaa, imuroidaan, kumarrellen tuolien ja pöytien alta sekä nurkista tomut pois erilaisin laajoin liikkein.

Pyyhittäään pölyt: (vierustoverista) lamppujen päältä, taulujen kehyksistä.

Pestään ikkunoita: Molempia käsiä apuna käyttäen sekä kiillotetaan vielä sanomalehdellä. Pestään kaksi- kolme ikkunaa.

Ripustetaan uudet verhot: Noustaan ja varpustetaan paikalla seisten tai ojennetaan käsivarret korkealle ylös. Ripustetaan uudet verhot pestyihin ikkunoihin.

Tampataan matot: Molempia käsiä apuna käyttäen joko seisten tai istuen, ravistetaan vielä mattoja hieman.

Ravistellaan: Reippain ottein petivaatteista ja pöytäliinoista pölyt pois.

Levitetään: Matot ja pöytäliinat takaisin paikoilleen erilaisin käsiliikkein. Lopuksi vielä silitetään liinat kädellä sileiksi pöydälle.

Istutaan sohvalle: Huokaistaan oikein syvään ja ravistellaan käsiä, nostellaan hartioita ylös alas sekä pyöritellään olkapäitä ja ojennellaan nilkkoja suoraksi.

Ihastellaan: Kuinka puhdasta tuli jokaisesta nurkasta, käännellen päätä hitaasti puolelta toiselle.

Kiitetään: Lopuksi kiitetään vierustoveria, siivouskaveria kädestä pitäen.

Istumalentopallo sisätiloissa.

(Suoritetaan tuolilla istuen). Kesto noin 30–40 minuuttia.

Istuma lentopalloa pelataan istuen ja se on kehitetty erityisesti henkilöille, joille normaalin pystylentopallon pelaaminen on vaikeaa. Peli vaatii jonkin verran ylävartalon hallintaa, istumatasapainoa ja käsien toimintaa sekä koordinaatiokykyä. Istumalentopallo on sovellettavissa monille eri ryhmille muun muassa alaraajavammutuneista aina vammattomille pelaajille.

Osallistujien määrä: Kuusi pelaajaa.

Pallo: Rantapallo, softpallo tai iso ilmapallo.

Pelikentän koko: Noin 2 x 4 metriä. Verkon korkeus noin 105–115 cm. Verkon sijasta voidaan käyttää värillistä narua, joka on helppo havaita. Pelialue sisätiloissa (Kuva 1). Peliin tarvittavat naru ja viirit (Kuva 3).

1. Joukkueiden muodostaminen pelikorttien avulla niin, että parittomia ja parillisia numeroita on yhtä paljon kuin peliin osallistujiakin. Jaetaan osalle parilliset- ja osalle parittomat numerot. Parittomat muodostavat oman joukkueen ja parilliset omansa.

2. Parilliset sijoittuvat pelialueen toiselle kenttäpuoliskolle ja parittomat toiselle puolelle.
3. Pelataan tuolilla istuen, jalat pitää pysyä lattiassa ja tuolilta ei saa nousta seisomaan. Painon siirtäminen toiselle pakaralle on sallittu.
4. Syötön voi tehdä heittämällä pallo yhdellä tai kädellä verkon yli. Syötön saa tehdä myös lähempää verkkoa.
5. Aloitussyötön aikana pelaajien pitää olla omalla kenttäpuoliskolla.
6. Pallo saa pompata kerran maahan omalla pelialueella ennen, kun pelaaja palauttaa sen vastustajalle.
7. Kopin ottaminen on sallittua ja pallon voi palauttaa vastustajalle joko lyömällä, heittämällä yhdellä tai kahdella kädellä. Pallon pitää mennä yli verkon vastustajan pelialueen puolelle.
8. Kaksoiskosketus omalla pelialueella aloituksessa on sallittu.
9. Joukkueella saa olla rajaton määrä kosketuksia enennen kuin palauttavat pallon vastustajan pelialueelle.
10. Osalla pelaajista voi olla pysyvä paikka lähempänä verkkoa, mikäli ei ole riittävästi voimaa ja liikkuvuutta pelata takakentällä.

Pelaajat ovat sijoittuneet kenttäpuoliskolleen kahteen riviin tai siten, että jokisella on riittävästi pelitilaa ympärillään.

Istumalentopallon sovelluksia.

1. Voidaan pelata sisätiloissa ja ulkona, hiekalla, nurmella ja vedessä.

2. Voidaan pelata alusta alkaen oikeilla lentopallon säännöillä ja virallisen kentän mittasuhteilla 10 x 6 metriä. Palloina voidaan käyttää lentopallon sijaan kevyempää palloa muun muassa kenkopalloa, voimistelupalloa tai isoa ilmalla täytettyä kuutiota. Pallo voi olla värikäs tai sen sisällä voi olla kilistin jolloin pallon havaitseminen helpottuu. Pelissä käytettyjä palloja (Kuva 2).
3. Peliä voi pelata pyörätuolissa tai tuolilla istuvat yhdessä seisaaltaan pelaavien tai lattialla istuvien kanssa. Pyörätuolilla pelaavien tulee huomioida, että ei aja lattialla pelaavien sormille tai kävellen kiikkuvien varpaille.



Kuva 1. Ilmapallolentopallo pelialue.



Kuva 2. Pelissä käytettäviä palloja, sininen nystyräpallo, lateksipallo, ja softpallo.



Kuva 3. Keltainen naru ja keltaisesta kopiopaperista leikatut viirit.

Motoriikkaharjoitus.

Ohjaaja jakaa osallistujille korttipakasta valitsemansa parilliset ja parittoman numeroiset kortit. Pelikorttien avulla jaetaan peliparit niin, että parilliset muodostavat yhden parin ja parittomat toisen parin. Mikäli osallistujapareja on useampi niin pienimmän numeron saanut pari aloittaa. Osallistujat saavat katsoa korttinsa vasta, kun ohjaaja antaa luvan kääntää kortit. Ohjaaja ottaa kellon avulla ajan kierretystä kierroksesta tai vaihtoehtoisesti voidaan käydä parikilpailuna niin, että parittoman numeron ja parillisen numeron pienimmät numerot muodostavat kilpailu parin.

Tarvikkeet: Ruokalusikka jokaiselle osallistujalle, pingispallo, merkkaukset tai teippiä tarvittaessa. Kello ajan ottoa varten.

Tavoite: Tasapainotaito ja kehonhallinta.

Aika: Noin 5-10 minuuttia.

Tehtävän kuvaus: Tehtävään tarvitaan 4-6 osallistujaa. Osallistujat jaetaan 2-3 joukkueeseen. Ohjaaja merkitsee tehtäväalueelle kuljettavan reitin. Jokainen osallistuja ottaa itselleen lusikan. Pelikortin parillisten ja parittomien numeroiden pienemmän numeron saaneet osallistujat aloittavat pelin. He asettuvat lähtöalueelle. Tarkoitus on kiertää sovittu reitti mahdollisimman nopeasti samalla pitäen lusikka

suussa ja pingispalloa lusikassa. Yhden kierroksen kierrettyä henkilö tiputtaa pingispallon lusikastaan joukkueoverinsa lusikkaan niin, että kumpikaan ei kosketa pingispalloa käsillään. Kun pingispallo on lusikassa saa lähteä matkaan. Kilpailu loppuu siihen, kun kaikki ovat kiertäneet yhden kierroksen. Kilpailun voittaa se joukkue jonka osallistujat ovat ensimmäisenä kiertäneet kierroksen. Mikäli pingispallo putoaa lusikasta, pitää se nostaa lattialta lusikalla koskematta palloon käsin.

Pingis.

Tarvikkeet: Soft- tai pingis palloja, mailat 2- 4 kappaletta, pingisverkko, sopivan kokoinen pöytä.

Osallistujat: 2-6 henkilöä.

Muut tarvittavat välineet: Pelikortit, pisteidenlaskija ja erotuomari tarvittaessa.

Pelin aloitus: Ohjaaja jakaa osallistujille pelikortit joista punaisen ja mustan kortin pienimmät numerot muodostavat ensimmäisen peliparin ja näin edetään numeroiden suuruusjärjestyksen mukaisesti. Ottelu aloitetaan arpomalla aloitussyöttövuoro pelikorttien avulla. Molemmat pelaajat saavat ottaa yhden kortin pakasta ja suuremman numeron saanut syöttää aloitussyötön. Pelin voittanut jatkaa finaaliin. Näin edetään jokaisen peliparin kohdalla. Ensimmäisen finaali parin muodostavat ensimmäisen ja toisen parin voittajat. Näin edetään kunnes jäljellä on kaksi pelaajaa, jotka pelaavat viimeisen finaalin, jossa ratkaistaan pingisturnauksen voittaja.

Arvonnan voittaja voi valita seuraavasta:

- aloitussyöttövuoron
- ottaa vastaan syöttö
- valita puoli
- antaa valinta vastustajalle

Syöttö ja syötönvaihto

Peli aloitetaan syötöllä. Ensimmäisenä vuorossa oleva pelaaja syöttää aluksi viisi syöttöä. Tilanne ensimmäisen syöttövuoron vaihtuessa voi olla esimerkiksi 5-0, 4-1 tai 3-2 jommankumman hyväksi. Sen jälkeen syöttövuoro siirtyy vastustajalle, joka syöttää viisi syöttöä ja niin edelleen. Kun molemmat pelaajat ovat syöttäneet viisi syöttöä, vaihdetaan puolia. Eniten pisteitä kerännyt voittaa erän. Pelataan neljä erää. Erien välillä voidaan pitää yhden-kahden minuutin tauko.

Oikea syöttö suoritetaan seuraavasti:

- 1) pallo lepää syöttäjän avoimella kämmenellä, kämmen kääntämällä pallo tipahtaa syötöksi.
- 2) syöttö pitää lähteä pöytätason yläpuolelta, ei pöydän pintatason alapuolelta. sama sääntö pätee myös mailakäteen.
- 3) palloa pitävä käsi ei saa olla pöydän päällä syöttöheittoa aloitettaessa.
- 4) pallon pitää mailaan osuessaan olla pöydän ja sen kuvitellun jatkeen takana
- 5) palloa on heitettävä ylöspäin vähintään verkon korkeuden verran.
- 6) palloa ei saa lyödä ennen kuin se on osunut omanpuolen pöytäpintaan
- 7) pallon pitää ensin koskettaa syöttäjän omaa pöytäpuolisko ja pomputtaa siitä verkon yli vastustajan puolelle. Jos pallo syötettäessä osuu verkkoon, mutta syöttö on muuten oikein, uusitaan syöttö.
- 8) jos pelaaja syöttäessään lyö ohi pallosta, saa vastustaja pisteen.

Piste, erä ja ottelu

Jos pelaaja lyö pallon verkkoon tai pöytäalueen ulkopuolelle, saa vastustaja pisteen.

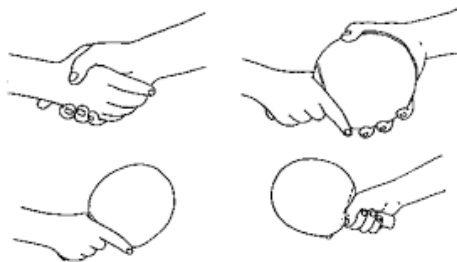
- 1) Eniten pisteitä saanut pelaaja voittaa erän.
- 2) Erän voittamiseen tarvitaan kahden pisteen ero.
- 3) Tasatilanteessa otetaan jatkopallo, jolloin syöttövuoro vaihtuu jokaisen pisteen jälkeen.
- 4) Ottelut voidaan pelata ”paras kolmesta” periaatteella tai ensin kaksi erää voittanut voittaa ottelun.
- 5) Syöttäjä vaihtuu joka erässä.

HUOM!

Varsinkaan nuoremmat ja vähemmän pelanneet eivät jaksa kovin kauan keskittyä tekniikkaharjoitteluun, niinpä jokaiseen harjoitus ja toimintakertaan kannattaa sisällyttää myöskin peliharjoittelua. Kun pelataan pisteistä, on hyvä tietää pöytätenniksen säännöt, joista oleellimmat on koottu tähän. Täydelliset pelisäännöt on koottu pöytätenniksen www-sivuille.

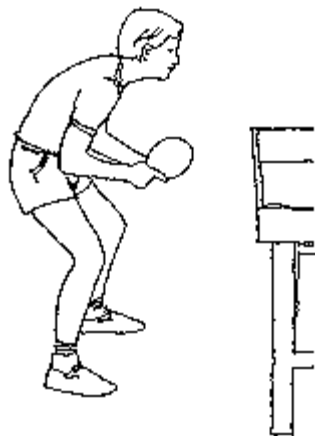
4: Mailaote ja peruslyönnit

Esimerkki mailaotteesta (Kuva 1). Maila on käden luonnollisena jatkeena. Ote mailasta on rento ja puristusote sopiva. Ote on sama kämmen sekä rystylyönnessä. Oikea ote on helppo tarkistaa ojentamalla käsivarsi suoraksi sivulle. Mailasta pitäisi näkyä reuna, mailan kummankaan puolen kumipinta ei saa näkyä silloin otetta pitää korjata.



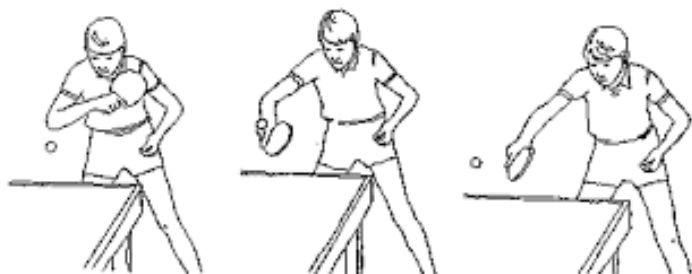
Kuva 1. Mailaote

Perusasento (Kuva 2). Asetu pelipöydän taakse keskiviivan kohdalle siten, että voit koskettaa käsisuoraksi ojennettuna mailan avulla pingispöydän päätä. Taivuta jalkoja polvia koukistamalla sekä taivuta samalla ylävartaloa hieman eteenpäin. Jalat on hyvä pitää haara-asennossa, noin puolenmetrin etäisyydellä toisistaan. Vartalon paino enemmän päkiöillä jolloin tasapaino on vakaampi ja liikkuvuus sekä reagointi ovat nopeampia. Maila tulee palauttaa lyönnin jälkeen perusasentoon vartalon eteen.



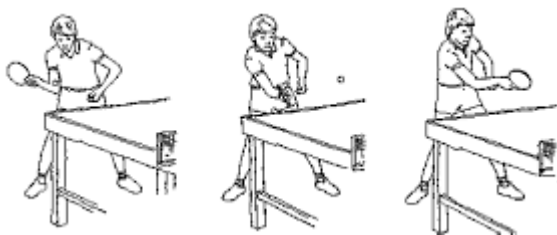
Kuva 2. Perusasento

Rystypallottelu (Kuva 3). On yksi pingiksen peruslyönneistä. Sitä kutsutaan alakierteiseksi lyönniksi, joka lyödään avoimella mailalla, jolloin mailan lyöntipinta on näkyvässä ja pelaajan katse kohdistuu palloon. Lyönti tapahtuu kyynärvarrella, jolloin kyynärpää liikkuu mahdollisimman vähän. Lyönti lähtee toisen olkapään tasolta ja suuntautuu alas eteenpäin ja päättyy, kun käsivarsi on ojentunut melkein suoraksi.



Kuva 3. Rystypallottelu

Kämmenpallottelulyönti (Kuva 4). On vaikeampi kuin rystypallottelu. Perusvalmiusasento ja mailakulma on tällöin avoin. Lyönti tapahtuu kyynärvarrella, jolloin itse kyynärvarsi pysyy lähes paikallaan.



Kuva 4. Kämmenpallottelu



Kuva 1. Bingis tarvikkeet.

Ilmapallosulkkis.

Pelivälineet: Sulkapallomailat ja värikkäät ilmapallot, verkko värikkästä narusta. Verkon korkeus noin 160 senttimetriä. Pelataan tuoleilla istuen.

Säännöt: Peliä pelataan sulkapallopelin sääntöjä soveltaen niin, että omalla pelialueella kosketuskertoja palloon ei lasketa. Pallon pitää kuitenkin koko ajan pysyä ilmassa. Syöttö tulee lähtää korkeintaan kainalon korkeudelta ja mennä vastustajan puolelle aina verkon yläpuolelta.

Pallon osuessa lattiaan tai mennessä verkon alapuolelta saa vastustaja pisteen. Pelataan kolme viidenpisteen erää. Jokaisen erän jälkeen joukkueet vaihtavat pelikentän puolia.

”Ilmapallosulkkiksen” soveltamismahdollisuuksia: Mailoina voidaan käyttää myös sanomalehdistä käärittyä pesäpallomailan kaltaista mailaa tai lyömällä palloa kädellä. Verkkona voidaan käyttää sulkapalloverkkoa tai värikästä narua. Pelikentän koko määräytyy pelaajien määrän, tilan sekä pelaajien taitotason mukaan. Voidaan pelata sisällä ja ulkona. Verkon korkeutta voidaan nostaa kahteen metriin, jolloin ilmapallon lentorata muuttuu. Haasteellisuuden lisäämiseksi peliin voidaan lisätä useampi ilmapallo, huomioiden pelaajien taitotaso.



Kuva 1. Ilmapallosulkkiksen välineet.

Bingo.

Pelivälineet: Värilliset kuppimalliset merkkarit 12–14 kappaletta, pelikortit numerot 1–12, 1–2 jokerikorttia, kyniä, Bingo numerokortit ja pilli.

Pelin valmistelu: Asettele pelikortit 1-12 värillisten merkkarikuppien alle numeropuoli ylöspäin, yksi kortti jokaista merkkaria kohden. Asettele merkkarit ja kortit joko lattialle tai pöytien ja tuolien päälle siten, että niiden lähelle on esteetön kulku. Huomioi osallistujien liikkuminen. Jokaiselle osallistujalle jaetaan oma kynä

ja bingonumerokortti. Tarvittaessa ohjaaja voi merkitä itselleen muistiin, mikä numero on minkäkin merkkarin alla.

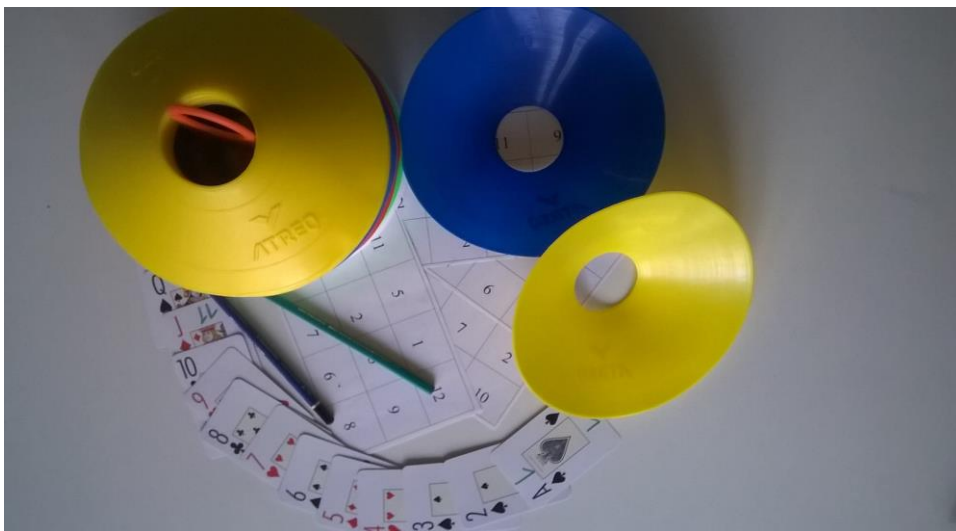
Osallistujien määrä: 2-10 pelaajaa tai enemmän huomioiden tilan käyttömahdollisuudet sekä riittävä ohjaajien määrä.

Pelin kulku: Ohjaajan antamasta pillin merkkiäänestä aloitetaan peli. Pelaaja menee valitsemansa merkkarin luokse, nostaa sen ylös ja laittaa merkkarin takaisin paikoilleen, jonka jälkeen palaa paikalleen tarkistamaan löytyykö omasta bingonumerokortista sama numero. Mikäli pelaajan bingonumerokortissa on sama numero kuin merkkarin alla ollut kortti, merkitsee pelaaja kyseisen numeron bingonumerokortistaan rastilla. Peli etenee samalla tavalla kunnes joku pelaajista on löytänyt oikeat numerot joko vaaka- tai pystysuunnassa. Kun pelaajalla on rivi täynnä hän huutaa bingo ja pelaajat pysähtyvät. Ohjaaja tarkistaa bingonumerokortin. Peli jatkuu ja seuraavaksi etsitään joko vaaka- tai pysty bingoa, riippuen kumpi edellisellä kierroksella löytyi. Etsityn rivin tullessa täyteen huutaa pelaaja bingo. Peli jatkuu kunnes koko bingonumerolappu on jollakin pelaajalla täynnä. Jokaisen merkkarin noston jälkeen pelaajan on palattava paikalleen ennen kuin hän voi siirtyä seuraavan merkkarin luokse. Jokaisen pelaajan on vuorollaan nostettava merkkari ja katsottava pelikortissa oleva numero. ”olan yli” katsottua suoritusta ei hyväksytä.

Vaihtoehto pelin vaikeuttamiseksi: Pelikortit voidaan asetella merkkarien alle numeropuoli alaspäin, jolloin joka kerta pitää kääntää kortti nähdäkseen numeron. Kortti tulee asettaa takaisin samalla tavalla kuin se oli. Merkkarit voivat olla kaikki samanvärisiä jolloin pelaajan kognitiivinen kyky joutuu enemmän työhön.

Pelin soveltaminen: Merkkareiden sijasta voidaan käyttää korkeampia merkkikartioita, jolloin esimerkiksi pyörätuolia käyttävän on helpompi nostaa merkkikartio. Peliin voidaan asettaa yksi tai kaksi jokeri korttia tyhjiksi korteiksi, jolloin peliin saadaan enemmän jännitystä aikaiseksi. Peliä voidaan pelata myös pareittain, jolloin liikkuminen tapahtuu käsi kädessä. Parit voidaan arpoa esimerkiksi Pekka korttien avulla etsimällä avioparia tai pelikorteilla etsimällä samaa numeroa. Kortti pari muodostaa peliparin. Ohjaaja jakaa kortit pelaajille ja antaa luvan lähteä

etsimään oikeaa paria. Pekka korteilla avioparit ja tavallisilla pelikorteilla saman suuruiset numerot muodostavat peliparin. Peliä voidaan pelata sisällä sekä ulkona.



Kuva 1. Värilliset merkkarit, kynät, bingo numerolaput, pelikortit.



Kuva2. Merkkarit ja pelikortit aseteltuina.

Boccia.

Boccia-peliä pelataan sisällä nahasta tai muusta pehmeästä materiaalista valmistetuilla palloilla. Pallojen tulee olla sellaisia, joita pelaajan on helppo puristaa ja heittää silloinkin, kun yläraajojen voimankäyttö ja liikkuvuus on rajallista.

Boccia-pelissä pelikenttä koostuu maalialueesta, välialueesta sekä heittoalueesta, joka on jaettu heittoruutuihin.

Pelikentän koko yleisimmin on 15m x 6 m, ulkona peliä pelataan yleensä tasaisella hiekkakentällä ja sisällä puulattialla jolloin pelikentän koko on noin 6m x 10 m.

Pelissä käytetään kahden värisiä palloja yhteensä kaksitoista kappaletta ja samasta materiaalista valmistettua valkoista maalipalloa. Sisällä pelataan sinisillä ja punaisilla palloilla ja ulkona keltaisilla ja punaisilla palloilla.

Pallojen etäisyyttä maalipallosta mitataan virallisesti harppimaisella mittatikulla, jotta voi arvioida kumman joukkueen tai henkilön pallo on lähempänä maalipalloa. Lähempänä oleva pallo määrää seuraavan joukkueen tai henkilön heittovuoron.

Bocciaa voidaan pelata joukkue tai yksilöpelinä. Yksilöpelissä jokaisella pelaajalla on kuusi palloa. Pelataan kuusi erää. Pelaajilla on oltava eriväriset pallot.

Parikilpailussa pelaajilla on kolme palloa jokaisella pelaajalla. Pelataan neljä erää.

Joukkuekisassa joukkueet jakautuvat kuuteen ruutuun 1,2 ja 5 ja vastustaja joukkue ruutuihin 2,4 ja 6.

Pelinkulku: Maalipallon kentälle heitto tehdään järjestyksessä ensimmäisestä viimeiseen ruutuun. yksi erä sisältää maalipallon heiton jokisessa ruudussa olevalta pelaajalta. Pelaajat heittävät tai vierittävät bocciapalloja valkoista maalipalloa tai muita kentällä olevia palloja kohti. Tavoitteena on saada henkilökohtainen tai joukkueen pallo lähimmäksi maalipalloa. samalla pelaaja pyrkii suojaamaan oman pallonsa tai puskemaan vastustajan palloja kauemmaksi maalipallosta. Maalipalloa saa siirtää osumalla siihen pelipallolla. Maalipallon tulee jäädä heitettäessä heittoalueelle, heittoa ei saa uusia. Mikäli aloitusheitto ei ylitä välialueen ja maalialueen rajaa on heitto hylätty ja aloitus menee vastustajalle. Mikäli vastustajakin epäonnistuu aloitusheitossa, erästä tulee 0-0. Jos pelaaja vahingossa heittää aloitusheittovuorolla maalipallon sijasta pelipallon niin palautetaan pelipallo hänelle ilman virhepistettä. Onnistuneen maalipallon heiton jälkeen heittovuoro siirtyy vastustajajoukkueelle tai pelaajalle. Sen jälkeen heittovuoro siirtyy sille pelaajalle jonka pallo on kauimpana maalipallosta. Pallojen loputtua toiselta

pelaajalta tai joukkueelta saa toinen heittää jäljellä olevat pallot. Mikäli molempien joukkueiden tai pelaajan pallot ovat yhtä kaukana maalipallosta, heitetään seuraavat pallot vuorotellen järjestyksessä kunnes muutos tapahtuu. Viimeiseksi heittänyt on ensin heittovuorossa. Kierros päättyy, kun jokainen pelaaja on heittänyt kaikki pelipallonsa. Erän voittaa joukkue tai pelaaja, jonka pelipallo(-t) ovat lähimpänä maalipalloa. Eräpisteitä saa niin monta kuin on palloja lähimpänä maalipalloa. Mikäli molempien pallot ovat yhtä lähellä maalipalloa päättyy erä 1-1. Mikäli kaksi samanväristä palloa ja yksi erivärinen pallo on yhtä lähellä maalipalloa, erä päättyy 2-1.

Boccia pelipallo on ulkona, kun se koskettaa kentän rajaviivoja sisäpuolelta kohtisuoraa ylhäältä katsottuna. Mikäli maalipallo joutuu pela aikana kentän ulkopuolelle, siirretään se kentän keskipisteeseen. Jos pelaaja heittää väärällä vuorolla, mitätöidään heitto ja poistetaan pelipallo kentältä. Mikäli molemmat pelaajat tai joukkueet heittävät pelipallon yhtä aikaa hyväksytään heitto. Heiton tulee tapahtua omasta heittoruudusta ja yliastumisesta seuraa piste vastustajalle. Seisten heittävä pelaajan on siirryttävä heittonsa jälkeen ruutunsa takaosaan jolloin toiselle heittäjälle jää paremmin tilaa heittämiseen. Istumiseen apuvälinettä käyttävä pelaaja saa jäädä heiton jälkeen paikalleen. Mikäli pelaaja poistuu heittoruudusta ilman tuomarin lupaa saa vastustaja pisteen. Pisteet lasketaan jokaisella kierroksella ja lopuksi kierroksien pisteet lasketaan yhteen. Enemmän pisteitä kerännyt voittaa pelin.



Kuva 1. Boccia pelikenttä sisätilassa.

Liikeharjoittelu ja kuntopiiri.

Liikeharjoittelu ja kuntopiiri: Liikeharjoittelussa tehdään eri liikkeitä, jotka kohdistuvat ylävartalon, keskivartalon ja alavartalon lihasryhmiin samanaikaisesti. Jokaista liikettä tehdään kolme- viisi kertaa. Liikkeiden välillä pidetään lyhyt (30) sekunnin tauko, jonka jälkeen toistetaan liikesarja. Sitten siirrytään suorittamaan seuraavaa liikettä. Kuntopiiriharjoittelussa tehdään kuutta liikettä, Jokaista liikettä tehdään kolme- viisi kertaa ja toistetaan liikesarja ilman taukoa. Tämän jälkeen pidetään lyhyt (30) sekunnin tauko ja siirrytään seuraavaan liikkeeseen.

Liikeharjoittelu

Liike 1: Kyykky liikkeen avulla vahvistetaan reisi- ja pakaralihaksia. Seiso lantion levyisessä haara-asennossa niin, että varpaat ja kantapäät ovat samassa linjassa. Kyykisty ja samalla työnnä pakarointa taaksepäin aivan kuten istuisit tuolille. Kyykisty sen verran kuin pystyt, jonka jälkeen nouse ylös ja ojenna koko vartalo suoraksi. Muista, että polvet koukistuvat varpaiden suuntaisesti ja pyri pitämään ylävartalo mahdollisimman suorana koko liikesuorituksen aikana.

Liike 2: Varpaille nousu liike vaikuttaa pohjelihaksiin. Seiso steppilaudan tai muun sopivan tason reunalla kantapäät reunan ulkopuolella. Seuraavaksi ota kädellä tukea esimerkiksi oven pielestä. Paina kantapäitä rauhallisesti lattiaa kohti ja nouse sitten rauhalliseen tahtiin varpaille asti. Venytyksen pitäisi tuntua pohkeissa. Sopiva taso voi olla esimerkiksi porrasaskelma tai sopivan paksuinen noin puolenmetrin pituinen laudan pätkä. Pääasia, että kantapäät irtoavat riittävästi lattiasta ja pohkeisiin saadaan venytys aikaiseksi.

Liike 3: Lonkkaa tukevien lihas harjoitus vahvistaa pakaralihaksia ja lonkan koukistajia. Seiso kasvot päin tankoa tai voit yhtä hyvin käyttää korkeaselkänojaista tuolia, jolloin seisot tuolin takana ja pidät selkänojan yläreunasta kiinni. Vie toinen jalka, nilkka koukkuasennossa suoraan taaksepäin ylävartalon pysyessä paikoillaan. Tuo jalka takaisin toisen jalan viereen. Pienellä jännityksellä vatsalihaksissa tuet samalla alaselkää.

Liike 4: Hyvää huomenta liikkeellä voidaan vahvistaa selkälihaksia. Seiso noin puolenmetrin päässä seinästä niin, että pakarat ovat kiinni seinässä. Asettele kädet rinnalle ristiasentoon. Kumarra ylävartaloa eteenpäin selkä suorana kunnes olet melkein suorakulma asennossa ja nouse ylös. Katseen tulee olla etu-alaviistossa, jolloin kaularangalla on hyvä asento. Ylävartaloa nostaessasi voit samalla kiertää olkapäitä sivulle, jolloin tulee myös kierto liikettä.

Liike 5: Vahvistetaan pakara- ja lonkankoukistaja lihaksia viemällä jalkaa sivusuunnassa suoraan sivulle kantapäätä edellä ja tämän jälkeen tuo jalka takaisin toisen jalan viereen. Ylävartalon tulee pysyä paikoillaan koko liikkeen ajan. Voit ottaa tukea tangosta, tuolin selkänojasta tai ovenpielestä jolloin liikkeen tekeminen on helpompaa.

Liike 6: Nousu yhdellä jalalla vahvistetaan reisien ja pakaroiden lihaksia. Nosta toisen jalan jalkaterä esimerkiksi steppilaudan tai muu sopivan korkeisen tason päälle. Ojenna tason päällä olevan jalan polvi niin, että nouse tämän jalan kanssa ylös. Laskeudu hitaasti alkuasentoon. Liikkeestä voit tehdä raskaamman niin, että maassa oleva jalka koskettaa vain hieman lattiaa tai maata ennen kuin nouse uudelleen ylös.

Kuntopiiri

Liike 1: Askelkyykky liikkeellä vahvistetaan reisien- ja pakaroiden lihaksia. Tee liike tasaisella tai kaltevalla alustalla ylös tai alaspäin. Kaltevalla alustalla liike on raskaampi tehdä. Tee liike niin, että otat pitkän askeleen eteen ja kyykisty, nouse ylös ja tuo jalka toisen jalan viereen. Tee toistot vuorotellen molemmilla jaloilla. Kyykkyasennossa nilkka ja polvi ovat samassa linjassa varpaiden takapuolella. Polven liike ei saa mennä varpaiden etupuolelle. Selän tulee olla suorassa koko liikkeen ajan.

Liike 2: Askeltaminen parantaa lihasten verenkiertoa ja nostaa sydämen sykettä. Valitse tukeva ja sopivalla korkeudella oleva taso esimerkiksi steppilauta tai porrasaskelma, johon mahtuu koko jalkaterä. Nouse ylös niin, että molemmat

jalkaterät nousevat tasolle ja laskeudu takaisin alas. Vaihda välillä ensin etenevää jalkaa. Tuo myös kantapää tasolle asti.

Liike 3: Lonkkaa tukevien lihas harjoitus vahvistaa pakaralihaksia ja lonkan koukistajia. Seiso kasvot päin tankoa tai voit yhtä hyvin käyttää korkeaselkänojaista tuolia, jolloin seisot tuolin takana ja pidät selkänojan yläreunasta kiinni. Vie toinen jalka, nilkka koukkuasennossa suoraan taaksepäin ylävartalon pysyessä paikoillaan tämän jälkeen tuo jalka takaisin toisen jalan viereen. Pienellä jännityksellä vatsalihaksissa tuet samalla alaselkää.

Liike 4: Hyvää huomenta liikkeellä voidaan vahvistaa selkälihaksia. Seiso noin puolenmetrin päässä seinästä niin, että pakarat ovat kiinni seinässä. Laita kädet rinnalle ristiasentoon. Kumarra ylävartaloa eteenpäin selkä suorana kunnes olet melkein suorakulma asennossa ja nouse ylös. Katseen tulee olla etu-alaviistossa, jolloin kaularangalla on hyvä asento. Ylävartaloa nostaessasi voit samalla kiertää olkapäitä sivulle, jolloin tulee myös kierto liikettä.

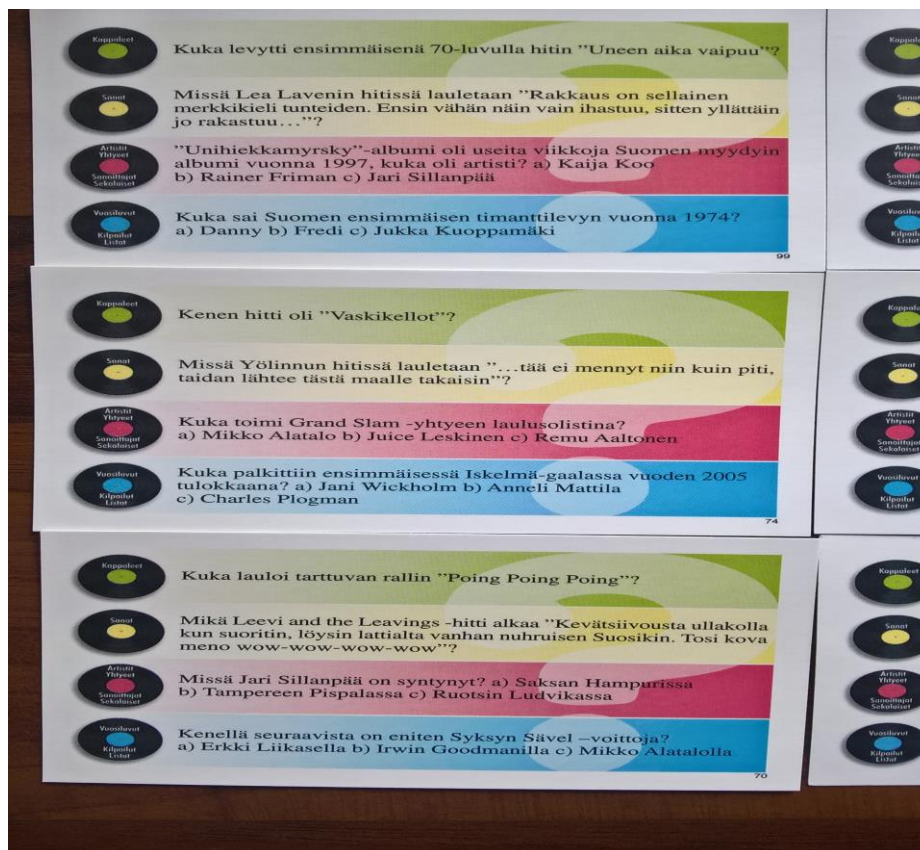
Liike 5: Näpäytä vuorotellen päkiöitä sopivalla korkeudella olevalle alustalle esimerkiksi steppilautaa tai porrasaskelmaa. Näpäyttävän jalan vaihdon voit tehdä joko askeltamalla tai hypyllä, jolloin vaihdon aikana molemmat jalat ovat ilmassa.

Liike 6: Polven nosto liikkeen avulla vahvistetaan keskivartalon suoraa- ja vinoja vatsalihaksia. Istu tukevalle alustalle tai tuolille. Nosta polvea ylös ja paina samalla vastakkaisella kädellä polvea alas sen ollessa yläasennossa, selän ollessa hieman pyöreässä asennossa. Laske jalka alas ja ojenna selkä. Tee liike myös toisella jalalla.

Iskelmätietovisa.

(TACTIC) valmistama iskelmätietovisapeli käsittelee menneiden vuosikymmenten ja tämän päivän iskelmähittejä sekä artisteja. Kysymysten aihe-alueina ovat kappaleet ja niiden sanat sekä artistit sekä erilaiset kilpailu- ja listasijoitukset. Lisäksi mukana on DVD- levy joka sisältää lyhyitä introja, joista osallistujat voivat arvata tai tietää kappaleen nimen tai esittäjän. (kuvat 1 ja 2).

Vastausvuoron saa nopein sanomalla oman nimensä. Näin ohjaajan on helpompi kirjata piste oikein vastanneelle. Kysymyskortit on hyvä valita niin, että jokaiselta vuosikymmeneltä on kysymyksiä eri aihealueista. Kysymykset tulee esittää sattumanvaraisesti ennalta valitsemista kysymyksistä. Kysymysten väliin on hyvä ottaa silloin tällöin muutama musiikki intron DVD-levyltä, koska se tasapainottaa tuokion kokonaisuutta sekä osallistujat pysyvät paremmin aktiivisina koko tuokion.



Kuva 1. Kysymyskortit.



Kuva 2. Iskelmätietovisapeli.

LÄHTEET

Björklund, I. 2001. Sovelletusti palloillen- pelejä liikuntavammaisille. Helsinki: Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.

Irjala, P. 2007. Teoksessa K. Koivula. Läsnaolon lämmössä: Erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Tampere. Programmes KK & Co, 113.

Iskelmätietovisapeli. 2007. Pori: Nelostuote Oy.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu: ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS- kustannus.

Johanna Blomqvist Kiireen keskelle helppo rentoutumisharjoitus. 23.4.2015. Viitattu 13.12.2016. <http://www.johannablomqvist.com/single-post/2015/04/23/Kiireen-keskelle-helppo-rentoutumisharjoitus>

Karinharju, K. 2016. Liikunta hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä. Luento satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaaliala 15.5.2016.

Karvinen, E. 1999. Iloisesti ikääntyen: Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. 2.painos. Jyväskylä. VK-Kustannus Oy.

Kiikala, M. 2007. Aikuisten liikuntaa leikkipuistossa: virikkeitä vertaisohjaajille. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 185.

Koivula. K. 2007. Teoksessa Läsnaolon lämmössä: Erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Tampere. Programmes KK & Co, 113.

Koskimies, T. 2016. Syksystä joulun: Joka kodin opas juhlakauden valmisteluihin. EU: Minerva.

Pöytätennis Table tennis in Finland www-sivut. Viitattu 1.1.2017. <http://www.tloy.com/pingis/ohjeet>.

Rintala, P., Huovinen, T., & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.