

## **Yksikätinen toiminta**

**Tekniikoita, vinkkejä ja apuvälineitä**

Eeva Koivisto  
Tiina Koponen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020  
Sosiaali- ja terveysala  
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä(t) Koivisto, Eeva Koponen, Tiina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2020
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Yksikätinen toiminta</b> Tekniikoita, vinkkejä ja apuvälineitä		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutti (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Mari Kantanen ja Emmi Ritvos		
Toimeksiantaja(t) Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toimeksiantajana toimii Kuopion yliopistollisen sairaalan fysiatrian poliklinikan toimintaterapeutit, joilla oli käytännön työstä noussut tarve oppaalle. Tarve oli saada tiiviiseen muotoon tietoa yksikätisen toiminnan tekniikoista, vinkeistä ja apuvälineistä. Tarkoituksena oli etsiä luotettavaa tietoa yksikätisyyteen liittyen ja pohtia yksikätisyyttä osallistumisen näkökulmasta. Tavoitteena oli luoda erinäisistä syistä yksikätisesti toimiville asiakkaille opas, johon on kerätty yksikätiseen toimintaan liittyviä vinkkejä, tekniikoita ja apuvälineitä.</p> <p>Yksikätisesti toimiminen vaikuttaa toimintakykyyn ja päivittäiseen elämään vahvasti ja sen tarve voi johtua useista eri syistä, kuten aivovammasta, erilaisista yläraajan murtumista, palovammoista tai olkapään kiertäjäkalvosimen vammoista. Yksikätisten toimintojen oppiminen vaatii normaalia kognitiota sekä hyvää motivaatiota.</p> <p>Työ eteni työelämän tutkimuksellisen kehittämistyön mukaisesti tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tiedonhaussa hyödynnettiin kansainvälisiä tietokantoja, kuten Cinahlia ja Pubmedia, lisäksi käytettiin toimintaterapiakirjoja ja –verkkosivuja. Aineiston analyysi toteutui aineiston laadun arvioinnilla, sisällönanalyysia soveltaen sekä neuvottelevilla arvioinneilla. Työ toteutui teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin pohjautuen. Analyysirunko oli strukturoitu AOTA Framework –viitekehyksen toimintojen mukaisesti.</p> <p>Tuloksista käy ilmi, että yksikätisyydellä on vaikutusta osallistumiseen, elämänlaatuun sekä itsenäiseen toimintaan. Toimintaterapialla voidaan vaikuttaa yksikätisen ihmisen arkeen osallistumiseen ja merkityksellisten toimintojen toteuttamiseen. Syntynyttä opinnäytetyötä ja sen liitteenä olevaa opasta voivat hyödyntää niin toimintaterapeutit, asiakkaat kuin aiheesta muuten kiinnostuneet. Opas otettiin viralliseen käyttöön Kuopion yliopistollisessa sairaalassa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Yksikätisyys, toimintaterapia, toimintakyky, apuväline, osallistuminen, OTIPM		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Koivisto, Eeva Koponen, Tiina	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 55	Permission for web publication: x
Title of publication <b>One-handed occupation</b> Techniques, tips and aids		
Degree programme Degree programme in Occupational therapy		
Supervisor(s) Mari Kantanen and Emmi Ritvos		
Assigned by Kuopio university hospital (KUH)		
<p>Abstract</p> <p>The thesis was assigned by the occupational therapists of the Kuopio University Hospital Physiatry Outpatient Clinic, whose practical job raised a need for a guidebook. The need was related to a concise information package on the operational techniques, tips, and aids with one-handed occupations. The purpose was to look for reliable information about onehandedness and reflect on it from the perspective of participation. The aim was to create a guidebook for one-handedly operating clients about the related tips, techniques and assistive devices.</p> <p>Being one-handed has a profound effect on the ability to function as well as on daily life, it and may be due to a variety of causes, such as brain injury, various upper limb fractures, burns or shoulder rotator cuff injuries. Learning one-handed activities requires normal cognition and good motivation.</p> <p>The work proceeded in close collaboration with the assignor and in line with a work-related developmental research work. International databases, such as Cinahl and PubMed, were used for information retrieval, as well as occupational therapy books and websites. The analysis of the material was carried out by evaluating the quality of the material, applying content analysis and consultative evaluations. Theory-driven content analysis was carried out by using a predefined outline framework. The analysis framework was structured according to the functions of the AOTA Framework.</p> <p>The results show that one-handedness has an impact on participation, quality of life and independent activities. Occupational therapy can influence a person's participation in everyday life and the implementation of meaningful activities. The resulting thesis and the accompanying guide can be used by occupational therapists, clients and other people interested in the topic. The guide was officially introduced at Kuopio University Hospital.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) One-handed, occupational therapy, occupational performance, aid, participation, OTIPM		
Miscellaneous (Confidential information)		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Toimeksiantaja .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Teoreettinen tausta .....</b>	<b>5</b>
3.1	Yksikätiisyys ja yksikätiinen toiminta .....	5
3.2	Occupational Therapy Intervention Process Model – OTIPM.....	7
3.2.1	OTIPM vaiheet lyhyesti.....	10
3.2.2	Kompensatorinen malli .....	11
3.3	AOTA Framework .....	12
3.4	Toiminnallisuus, taidot ja valmiudet .....	13
<b>4</b>	<b>Tarkoitus ja tavoite.....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Kehittämistyön toteuttaminen .....</b>	<b>16</b>
5.1	Kehittämismenetelmät ja -prosessi.....	16
5.2	Aineiston laadun arviointi ja sisällönanalyysi.....	23
<b>6</b>	<b>Tulokset .....</b>	<b>28</b>
6.1	Keinoja yksikätiiseen toimimiseen .....	28
6.2	Osallistuminen.....	31
6.3	Toimintaterapeutin rooli yksikätiisten kuntouttamisessa .....	32
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>33</b>
7.1	Tulosten tarkastelu.....	33
7.2	Kehittämistyön ja toteutuksen arviointia.....	34
7.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	36
7.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	37
	<b>Lähteet .....</b>	<b>38</b>
	<b>Liitteet.....</b>	<b>41</b>

**Kuviot**

Kuvio 1. Valmiudet, taidot ja toimintakokonaisuudet suhteessa toisiinsa .....	14
Kuvio 2. Spiraalimalli.....	19
Kuvio 3. Tiedonhaun vuokaavio.....	21

**Taulukot**

Taulukko 1. Kehittämispöytäselityksen vaiheet. ....	16
Taulukko 2. Keskeisimmät mukaanotetut artikkelit ja kirjallisuus .....	22
Taulukko 3. Teoriaohjaava sisällönanalyysi soveltaen .....	24
Taulukko 4. Toimeksiantajan palaute oppaasta .....	26

# 1 Johdanto

Oletko koskaan yrittänyt toimia päivän ajan vain toista kättäsi käyttäen? Uskotko pystyväsi pukeutumaan, laittamaan ruokaa ja ehostautumaan, jos toinen kätesi olisi kipsissä, leikattu tai halvaantunut? Tarve yksikätiseen työskentelyyn voi johtua monesta eri syystä. Tässä opinnäytetyössä asiakasryhminä voivat olla toispuolihalvaantuneet, käsileikatut, yläraaja-amputoidut sekä trauman saaneet henkilöt, jotka joutuvat toimimaan yksikäteisesti arjessaan. Opinnäytetyö on työelämän tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka toimeksiantajana toimii Kuopion yliopistollinen sairaala, tarkemmin Fy-siatrian poliklinikan toimintaterapeutit.

Toimintaa haittaava vamma voi olla sormissa, kämmenessä tai koko yläraajassa. Yksikäteisyys vaikuttaa esimerkiksi päivittäisiä toiminnoista suoriutumiseen sekä vapaaajan toimintoihin, kuten harrastuksiin osallistumiseen. Yksikäteisyys vaikuttaa laajasti toimintakykyyn, jonka merkitys on kaikille yksilöllinen. (Sofka & Caragonne 2012, 572-573.) Lähestymme yksikäteisyttä toiminta- ja asiakaslähtöisesti. Opinnäytetyön tuotos on opas, joka on suunnattu ihmisille, joilla ei ole merkittäviä kognition haasteita, ja jotka haluavat tai joiden täytyy toimia yksikäteisesti. Opas on koottu ihmisille, jotka kokevat tärkeänä toimia arjessa itsenäisesti yksikäteisydestä huolimatta. Opinnäytetyön tarkoitus on myös tuoda yksikäteiseen toimintaan liittyviä keinoja kaikille niitä tarvitseville, jotta tieto ei olisi vain asiakasprosessissa olevilla asiakkailla.

Opinnäytetyö pohjautuu ajatukseen, että jokaisella on oikeus toimia. Tämä tarkoittaa, että kaikille tulee tarjota tasavertaiset mahdollisuudet ja resurssit kohti merkityksellistä toimintaa ja siihen osallistumista. Toiminnallinen vieraantuminen ja depriivaatio ovat tiloja, joissa ihminen ei koe toimintaa merkitykselliseksi, elämän sisältöä rikastuttavaksi ja mahdollisuudet osallistumiseen ovat kaventuneet. (Hautala, Hämälinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2016, 15-17.) Pohdimme yksikäteisyttä muun muassa osallisuuden näkökulmasta.

## 2 Toimeksiantaja

Kuopion yliopistollinen sairaala eli KYS tarjoaa kaikki lääketieteen erikoisalut, työllistään lähes 4 500 eri alojen ammattilaista. KYS on Suomen yksi viidestä yliopistosairaalaista. KYS:n vastuulla on pohjoissavolaisten erikoissairaanhoidon sekä itä- ja keski-suomalaisten erityistason erikoissairaanhoidon. Kuopion yliopistollinen sairaala toimii opetussairaalaan lääkäri ja terveydenhuoltoalan opiskelijoille. KYS:n toimintaterapeutit toimivat laajasti eri osastoilla. (Ammattilaisten yliopistosairaala n.d.; Kuopion yliopistollinen sairaala n.d.)

Toimeksiantajamme oli fysiatrian poliklinikka. Poliklinikalle tullaan lääkärin lähetteellä. Potilaista valtaosalla on erilaisia tuki ja liikuntaelimistön ongelmia sekä pitkäaikaisia kipua. Toimintaterapeuttien lisäksi fysiatrian poliklinikalla työskentelee fysioterapeutteja ja fysiatrian erikoislääkäreitä eli fysiatreja. Poliklinikka sijaitsee Kaarisairaalassa. (Ammattilaisten yliopistosairaala n.d.; Kuopion yliopistollinen sairaala n.d.)

Kuopion yliopistollisen sairaalan toimintaterapiassa on hyvin laaja asiakaskirjo. Suurin osa terapioista tapahtuu yksilökäynteinä. Toimintaterapian asiakas voi olla käden, kivun, reuman, arven, turvotuksen tai palovammojen vuoksi joko käymässä itse sairaalassa tai toimintaterapeutti tulee tapaamaan asiakasta osastolle. Lisäksi poliklinikalla tehdään toimintakyvyn kartoitusta sekä toiminnan havainnointia. Opinnäytetyön asiakasryhmät ovat erinäisistä syistä yksikäsitteisesti toimivia asiakkaita. Kohderyhmällä voi olla esimerkiksi aivoverenkiertohäiriön seurauksena hemiplegia eli toispuolihalvaus, osittain pleeginen käsi, tuore käsileikkaus, kokonaan tai osittain amputoitu yläraaja, kiputila yläraajassa tai perifeerinen hermovamma, kuten plexus-vaurio. (Höylä 2020; Toimintaterapia KYS 2016.)

### 3 Teoreettinen tausta

Taustateorioina työssä toimivat yksikätsisyys, OTIPM- malli ja AOTA-framework. Lähestymme yksikätsisyyttä toiminnan tasolla valmiustason sijaan eli mietimme tekniikoita, vinkkejä ja apuvälineitä arjen toimintoihin sekä pohdimme aihetta osallistumisen näkökulmasta. Pääkäsitteitä opinnäytetyössä ovat yksikätsisyys, yksikätsinen toimiminen, toimintaterapia, osallistuminen, toimintakeskeisyys ja asiakaslähtöisyys sekä top-down lähestymistapa. Uudemman OTIPM-mallin käsitteistä ei vielä ole virallisia suomennoksia, joten käytimme vapaita käännöksiä. Käännösten perään olemme laittaneet sulkuihin viralliset englanninkieliset termit.

#### 3.1 Yksikätsisyys ja yksikätsinen toiminta

Tarve yksikätsiseen työskentelyyn voi johtua yläraajan kokonaisesta tai osittaisesta amputaatiosta, aivotapahtuman jälkeisestä käden pysyvistä tai parantuvasta halvauksesta, erilaisista yläraajan vammautumisista ja yläraaja leikkauksista. Lisäksi syitä voivat olla aivovamma, erilaiset yläraajan murtumat, palovammat, olkapään kiertäjäkalvosimen vammat, perifeerinen kipu eli ääreishermostoperäinen kipu, yläraaja syövät sekä niin kutsuttu jäänyt olkapää (adhesiivinen kapsuliitti). Yksikätsisen toiminnan taustalla voi olla myös esimerkiksi flexor tendon vammat eli käden koukistajajännevamma. (Doncaster & Humber 2013; Koketsu 2018, 205; Naudé & de Klerk 2019, 48; Pendleton & Schultz-Krohn 2018, 205.) Aivoverenkiertohäiriön sekä aivovamman saaneiden voi olla vaikeampi oppia yksikätsisiä taitoja, oppimisen vaikeus voi johtua eri aisteihin, kuten näköön, kognitioon eli tiedon käsittelyyn ja puheeseen vaikuttaneista vammoista. Normaalin kognition omaavien on yleensä helpompi oppia yksikätsisiä tekniikoita. (Koketsu 2018, 205.)

Yksikätsisellä toimimisella tarkoitamme toimintaa, joka tehdään vain yhdellä aktiivisella yläraajalla eli ainoalla toimintakykyisellä yläraajalla. Yksikätsisyys voi olla väliaikaista, pidempään jatkuvaa tai loppuelämän kestävä. Tärkeintä on noudattaa toimintaterapeutin tai lääkärin antamaa ohjeistusta käden käytöstä. Esimerkiksi koukistajajännevammojen jälkeen aluksi voi olla käden käyttökielto, jota seuraa kevyen harjoittelun jakso ja vasta 3-4 kuukauden kuluttua voi alkaa käyttämään enemmän kättä.



Leikkauksen jälkeen sidoksista tai kipsistä vapaiksi jätettyjä niveliä saa ja pitää liikutella heti puudutuksen lakattua. Kenties yläraaja amputoitu saa proteesikäden auttamaan arjessaan. Kuntoutusprosessi etenee asiakaslähtöisesti eli huomioiden asiakkaan toiveet ja ajatukset. (Kotihoito-ohje olkapään kiertäjäkalvosimen leikkauksen jälkeen (rekonstruktio) 2010; Käsileikkauksen jälkeen n.d; Koketsu 2018, 205.)

Palokosken (2007) pro-gradussa käsiteltiin kirurgisen potilaan kotona selviytymistä leikkauksen jälkeen. Tutkimukseen osallistui 101 erilaisiin leikkauksiin joutuneita aikuisia. Tutkimuksessa kuvataan tiedollinen ja toiminnallinen selviytyminen. Tiedolliseen selviytymiseen kuuluu tieto leikkauksen tuomista rajoituksista, haavanhoidosta, kipulääkityksestä sekä mihin voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. Leikatuista 87% koki oman tiedollisen selviytymisen kotona hyväksi, 12 % tyydyttäväksi ja 1 % huonoksi. Tutkimuksessa selvisi, että tiedolliseen selviytymiseen ei vaikuttanut asiakkaiden ikä, sukupuoli, aiemmat leikkauskokemukset, jonotusaika, leikkaustyyppi tai asumismuoto. Toiminnallinen selviytyminen tarkoittaa arkielämän toimintojen sujuvuutta leikkauksen jälkeen, kuten suihkussa käyminen, pukeutuminen, syöminen, siivous, ostosten teko, haavanhoito, kipu sekä oma kokemus itsehoitoon liittyvästä jaksamisesta. Vastaaajista 82% kertoi toiminnallisen selviytymisen olleen hyvää ja loput 18% koki olleen tyydyttävää. Parhaiten oli sujunut suihkussa käyminen, haavanhoito sekä syöminen. Apua arjen toiminnoissa leikatuista oli tarvinnut 63%, apua oli tarvittu muun muassa pukeutumiseen, ruoan laittoon, peseytymiseen sekä siivoukseen. (Palokoski 2007, 42-46.)

Toimintaterapeutit käyttävät alkuvaiheessa yläraajan kuntoutuksessa afferentteja hermosoluja pitkin aivoihin meneviä ärsykeitä, jotka simuloivat erilaisia aistijärjestelmiä ja muun muassa motorista aivokuorta. Pyrkimyksenä on vaikuttaa lihasten toimintaan sekä tonukseen saaden oikea liikelaajuus, otteet sekä lisätä asiakkaan osallistumista. Kuntoutuksessa hyödynnetään esimerkiksi liikettä, niiden toistoja sekä manipulaatiota eli käsittelyä. Annettu ohjaus ja rohkaisu apuvälineiden käyttöön vähentää epänormaalien liikeratojen kehittymistä. (Edmans 2010, 14, 40.) Yläraajan kuntoutus on tunnettu osa toimintaterapiaa. Keskitymme opinnäyteytössämme yläraajan kuntoutukseen kompesatorisesta näkökulmasta.

### 3.2 Occupational Therapy Intervention Process Model – OTIPM

OTIPM- malli on amerikkalaisen toimintaterapeutti, toiminnan tutkija ja kouluttaja Anne G. Fisherin kehittämä toimintaterapian malli. Ensimmäinen julkaisu ilmestyi 1998 (Fisher 2009, V) ja seuraava painos 2009. Uusin painos on ilmestynyt 2019 yhdessä toimintaterapeutti, tohtori Abbey Marterellan kanssa. Toimintaterapian taustalla on ajatus saada asiakkaat toimimaan päivittäisissä tehtävissään tavalla, jolla he haluavat toimia, heidän täytyy toimia ja/tai heidän odotetaan toimivan. OTIPMissä keskiössä on kolme pääajatusta; jokainen asiakas on uniikki yksilö, yksilön sitoutuminen toimintaan sekä toiminnan terapeuttinen käyttö. (Fisher & Marterella 2019, 2-5.)

OTIPM-malli on top-down lähestymistavan mukainen eli prosessi aloitetaan tutustumalla asiakkaaseen, hänen tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Lisäksi kartoitetaan mihin toimintaan asiakas haluaisi parannusta ollakseen tyytyväinen rooleihinsa ja paljonko tarvitsee tukea osallistumiseen. Kun asiakkaasta on saatu kokonaiskuva, voidaan havainnoida hänen toimintaansa toiminnassa, jossa asiakas kokee hankaluuksia. Havainnoidessa kiinnitetään huomiota asiakkaan taitoihin, eli pienimpiin havainnoitaviin tekoihin toiminnassa. Havainnoidaan mitkä asiat onnistuvat ja mitkä eivät. Havainnoinnin jälkeen toimintaterapeutti ja asiakas suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä toimintakeskeiset interventiot. (Fisher & Marterella 2019, 49-57.)

Asiakas voi olla yksilö, asiakasrypäs tai asiakasryhmä. Usein asiakas-termi kattaa yksilön, hänen perheensä, organisaation sekä muut ryhmät, joille interventiota harkitaan. Yksilö on yksittäinen asiakas, joka on hakeutunut tai päässyt toimintaterapiaan. Asiakasrypäs tarkoittaa niin yksilöä kuin hänen lähipiiriään, kuten perhettä. Asiakasryhmä on joukko yksilöitä, joilla on samankaltainen toimintaterapeuttinen pulma, mutta he eivät tunne toisiaan tai ole sukua. (Fisher & Marterella 2019, 51-53.) Opin näytetyön asiakkaat ovat yksilöasiakkaita, jotka käyvät itsenäisesti toimintaterapeutin vastaanotolla tai toimintaterapeutti käy osastolla heidän luonaan. Periaatteessa asiakkaat voisivat tulla myös asiakasryppäänä, jolloin kaikilla olisi yksikätisyys synnä vastaanotolle tuloon ja toimintaterapeutti ohjaisi yhteisesti heitä yksikätiseen toimintaan.

OTIPM-mallissa on neljä jatkumoa, jotka ovat asiakaslähtöisyys (client-centered practice), ympäristön tarkoituksenmukaisuus (ecologically-relevant practice), toimintaan perustuvat (occupation-based methods) sekä toimintaan keskittyvät (occupation-focused methods) käytännöt. Asiakaslähtöisyys toteutuu, mikäli interventiot sovitaan yhteistyössä asiakkaan kanssa. Jatkumon toisessa päässä on tilanne, jossa joko terapeutti tai asiakas tekee päätöksen yksipuolisesti. Ympäristön tarkoituksenmukaisuus tarkoittaa sitä, että interventiot toteutuvat aidoissa arjen tilanteissa, joihin asiakas sitoutuu. Jatkumon toisessa päässä on asiakkaan arkeen liittymättömät tilanteet. Toimintaan perustuvat interventiot ovat sellaisia, jotka ovat asiakkaalle relevantteja hänen elämässään sekä asiakas on sitoutunut aidosti toimintaan. Toimintaan kohdistuvuus tarkoittaa, että fokus on toiminnassa eikä esimerkiksi kehon toiminnoissa, ympäristössä tai muissa tekijöissä. Näitä jatkumoa voi käyttää terapian käytäntöjen kriittisessä havainnoinnissa. Jatkumoiden teemoista voi saada vastauksia kysymyksiin mitä teemme, miksi sen teemme eli mitä asiakas tekee ja miksi hän sen tekee. (Fisher & Marterella 2019, 63-88, 95.)

**Toimintaterapiassa** käytetään toimintaa tavoitteellisesti ja terapeuttisesti hyödyntäen toiminnan hoitavaa ja restoratiivista eli vahvistavaa voimaa. Keskiössä ovat toiminta, toiminnallisuus ja toiminnallinen kokemus sekä osallistuminen. Terapiaprosessi tapahtuu prosessimallin mukaan, kuten OTIPM- mallin. **Mukauttavaan toimintaan** (adaptive occupation) kuuluu soveltavat strategiat, jotka kompensoivat heikentyntä toimintakykyä. Näitä ovat apuvälineet tai vaihtoehtoiset toimintatavat sekä ympäristön muokkaaminen. Intervention ollessa onnistunut toiminnasta suoriutuminen kohenee. (Fisher & Marterella 2019, 5, 17, 50, 94, 97-102.)

Toiminnan monimuotoisuutta voidaan selittää kokonaisvaltaisen **transaktionaalisen mallin** (Transactional Model of Occupation) avulla. Transaktionaalinen näkökulma korostaa ympäristön ja ihmisen suhdetta sekä tarkentaa toiminnan olevan jatkuva vaste tilannekohtaisiin ja toiminnallisiin elementteihin. Toiminnan transaktionaalisen mallin keskiössä ovat toiminta sekä toiminnalliset elementit eli toiminnallinen kokemus, toiminnallinen suorittaminen ja osallistuminen, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Lisäksi toiminnalliset elementit vaikuttavat toimintaan ja toiminta vaikut-

taa näihin elementteihin. Malli rakentuu seitsemästä elementistä, jotka ovat asiakasta, aikaa, sosiokulttuuria, geopoliittisia tekijöitä sekä fyysistä ja sosiaalista ympäristöä koskevia elementtejä. (Fisher & Marterella 2019, 15-18, 64.)

Transaktionaalisen mallin asiakas elementteihin (client elements) kuuluvat muun muassa rutiinit ja roolit, arvot, asenteet, mielenkiinnon kohteet, kehon toiminnot sekä toiminnalliset päämäärät. Sosiokulttuuriset, geopoliittiset ja ajalliset elementit ovat kaiken alleen kattavia elementtejä, joiden kautta toimintaa voidaan tarkastella laajimmalla tasolla. Nämä kolme elementtiä muotoilevat toiminnan tarkoituksen, muodon ja tehtävän. Sosiokulttuurisiin elementteihin (sociocultural elements) kuuluvat esimerkiksi säännöt, normit ja oletukset sekä jaettu moraalit. Geopoliittiset elementit (geopolitical elements) rakentuvat maantieteellisistä, poliittisista, taloudellisista ja historiallisista tekijöistä. Geopoliittiset tekijät vaikuttavat terveydenhuollon linjauksiin sekä saatavilla oleviin palveluihin. Historialliset tekijät vaikuttavat esimerkiksi siihen, mitä toimintoja on esimerkiksi viestinnän muuttuminen lankapuhelin ajasta eri sovelluksilla lähetettäviin viesteihin. Ajalliset elementit pitävät sisällään menneisyyden, nykyhetken ja tulevan, jaksotuksen ja rytmisyyden sekä keston ja toistuvuuden. (Fisher & Marterella 2019, 17, 23-24.)

**Toiminnallisuus** (occupational performance) kuvaa havainnoitavissa olevaa tekemistä. Tehtävästä suoriutuminen ja käytössä olevat taidot ovat näitä havainnoitavissa olevia elementtejä. Toiminnallisuutta voidaan arvioida vaikutuksen, tehokkuuden, turvallisuuden, tarvittavan avun, sosiaalisen tehokkuuden, tyytyväisyyden sekä havaintojen ja kokemuksen eroavuuden näkökulmista. Toiminnallisuus on ketju havainnoitavissa olevia ja tavoitteellisia tekoja. **Toiminnallinen kokemus** (occupational experience) kuvaa sitä, kuinka asiakas kokee toiminnan. Kokemuksen voi jakaa verbaalisesti tai nonverbaalisesti eli ilmeillä ja eleillä. Toimintaterapeutin on tärkeää ymmärtää mitä asiakas kokee toiminnan aikana. (Fisher & Marterella 2019, 18-21.)

**Osallistuminen** (occupational engagement/participation/engaging in occupation) ilmentää toimintaan sitoutumista eli tunnetta siitä, että tehdään asioita, joilla on merkitystä. Osallistumista on yksilöllisten toimintojen tekeminen tai yhteisössä olevaan toimintaan sitoutuminen. Osallistumista voi sävyttää positiivinen, negatiivinen tai

neutraali tunne. Näitä tunteita voivat olla ne, että toiminta koetaan tarpeelliseksi, tärkeäksi tai se on velvoite. Osallistumisessa voi olla mukana myös tunne, että on totunut toimimaan tietyllä tavalla tai tunne, että toiminnallaan edistää jotakin. Lisäksi toimintaan sitoutumisesta voi sävyttää tunne hyväksynnästä tai sosiaalisesta yhteydestä. Toimintaan voi olla sitoutunut, vaikka ulospäin ei siltä näyttäisi, kuten nelirajahalvaantunut, joka osallistuu maratoniin toisen vetämänä. (Fisher & Marterella 2019, 18, 21-23, 354-358.)

**Universaaleja toiminnan taitoja** (universal performance skills) ovat motoriset, prosessi ja sosiaaliset vuorovaikutus taidot. Näitä voidaan havainnoida käyttämällä standardoituja arviointimentelmiä, kuten AMPS- tai ESI-arviointimentelmiä. Näitä taitoja kutsutaan universaaleiksi, koska niitä voidaan havainnoida käytännössä lähes missä tahansa päivittäisen arjen toiminnassa, joka sisältää vuorovaikutusta käsinkosketeltavien esineiden kanssa. (Fisher & Marterella 2019, 177-178.)

**Asiakaslähtöisessä työskentelyssä** toimitaan yhteistyössä asiakkaan kanssa. Asiakkaan toiveet ja halut tulee huomioida ja pyrkiä työskentelemään niitä kohden. Asiakaslähtöisyydessä asiakas on aktiivisessa roolissa ja osallistuu päätösten tekoon. Asiakkaiden voi olla vaikea sisäistää heille annettuja diagnooseja ja ennusteita, joten heidän omat tavoitteensa ovat välillä jopa mahdottomia. Tällöin toimintaterapeutin tulee pilkkoa tavoitetta pienempiin osiin ja pyritään osatavoitteita kohden. Tulee kuitenkin toimia hienotunteisesti, eikä murskata asiakkaiden unelmia, joista motivaatio kuntoutumiseen kumpuaa. (Fisher & Marterella 2019, 64-68.)

### 3.2.1 OTIPM vaiheet lyhyesti

OTIPM koostuu kolmesta eri vaiheesta, jotka ovat arvioinnin ja tavoitteen asettamisen vaihe (evaluation and goal-setting phase), interventiovaihe (intervention phase) sekä uudelleen arvioinnin vaihe (reevaluation phase). Ensimmäisessä vaiheessa tutustutaan asiakkaaseen, luodaan asiakaslähtöinen suhde, ymmärretään asiakkaan toiminnan ja tilanteen suhde toisiinsa, nimetään haasteet toiminnallisuudessa, tehdään toiminnan analyysi havainnoimalla, määritetään tehokkaat ja tehottomat teot toiminnassa sekä asetetaan tavoitteet. (Fisher & Marterella 2019, 50-57.)

Toimintaterapiassa toimintaa voidaan tukea ja mahdollistaa erilaisten lähestymistapojen kautta. Fisher ja Marterella ovat jakaneet nämä interventiovaiheen lähestymistavat neljään erilaiseen malliin, jotka ovat kompensatorinen malli (compensatory model), opetuksellinen malli (education and teaching model), toimintataitojen harjoittelun malli (acquisitional model for occupational skills training) sekä yksilötekijöiden ja ruumiin/kehon toimintojen lisäämisen malli (restorative model for enhancing body functions and other client elements). Malleja voidaan käyttää yksittäisinä tai yhdistelminä toisistaan. (Fisher & Marterella 2019, 50, 55-57.)

Uudelleen arvioinnin vaiheessa arvioidaan, onko asiakkaan tavoitteet saavutettu. Havainnoidaan asiakkaan toiminnan laatua sekä kartoitetaan asiakkaan tyytyväisyys toimintaan. Tarvittaessa tavoitteeseen liittyvää toimintoa harjoitellaan lisää, asetetaan uusi tavoite tai aloitetaan koko prosessi alusta uudelleen. (Fisher & Marterella 2019, 50, 56.)

### 3.2.2 Kompensatorinen malli

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan kompensatorista mallia, joka on toimintaperusteinen (occupation-based) ja toimintasuuntautunut (occupation focused). Kompensatorisessa mallissa keskitytään suunnittelemaan ja toteuttamaan muokattua toimintaa vastaamaan heikentyneen toimintakyvyn taitoja. Mallin interventiot ovat ryhmitelty mukauttamiseen, yhteistyöhön perustuvaan konsultointiin ja opettamiseen. Mukauttamisen interventiot voivat olla lyhytaikaisia tai pitkäaikaisia ratkaisuja. Interventiosta tulee varmistua, että se on luotettava ja hyväksyttävä asiakkaalle sekä muille joihin interventio vaikuttaa. Interventio lisää tehokkuutta ja turvallisuutta, eikä asiakas välttämättä tarvitse erillistä avustajaa intervention jälkeen. Lisäksi muita ehtoja interventiolle on se, että mukauttamisen keinoin edistetään asiakkaan tasoa osallistua yhteiskuntaan. (Fisher & Marterella 2019, 222-223.)

Yhteistyössä tapahtuva konsultointi voi tapahtua sekä asiakkaan että muiden asiakkaan kanssa työskentelevien ihmisten kanssa, kuten avustajien tai huoltajien kanssa, mikäli tähän on asiakkaan suostumus. Tunnistettua nämä ihmiset, on määriteltävä ketkä soveltuvat toteuttamaan interventiota asiakkaan kanssa. Toimintaterapeutin

rooliin kuuluu tuoda toimintakeskeinen näkökulma ja tietämys sekä kokemukset muiden tietoisuuteen. (Fisher & Marterella 2019, 223.)

Kompensatorisessa mallissa interventiokeinona on myös opettaminen, jolloin huomioidaan asiakkaan tietämys tilanteesta, intervention mahdollisista vaikutuksista sekä toiminnallisen suoriutumisen rajoista. Opettaessa valitaan tekniikat, jotka ovat relevantteja asiakkaan toiminnallisen suoriutumisen ja oppimisen kannalta sillä hetkellä sekä tarjoavat sopivan haasteen. Oppimisen tueksi voidaan käyttää struktuuria. Asiakkaalle voidaan esitellä uusia ongelmanratkaisustrategioita ja mahdollisuus analysoida omaa suoritusta sekä tarjota työkaluja yrityksen ja erehdyksen kokeiluihin toiminnallisen suoriutumisen edistämiseksi. Toimintaterapeutin tulee tarjota oikea-aikaista palautetta ja mahdollisuuksia strategioiden harjoitteluun niin kauan, kunnes ne automatisoituvat. Opittuja ongelmanratkaisustrategioita voidaan käyttää uusissa tilanteissa samanlaisina tai muokattuina. (Fisher & Marterella 2019, 223-224.) Kokomme opinnäytetyöhön kompensatorisen mallin mukaan uudenlaisia strategioita sekä apuvälineitä.

### 3.3 AOTA Framework

American Occupational Therapy Associationin AOTA Framework on asiakaslähtöinen toimintaterapian viitekehys. AOTA Framework koostuu arvioinnista, interventiosta sekä tulosten arvioinnista. AOTA Framework luokittelee toiminnan kahdeksaan eri kokonaisuuteen, jotka ovat ADL (Activities of Daily Living) ja IADL (Instrumental Activities of Daily Living) toiminnot eli päivittäiset toiminnot ja välineelliset päivittäiset toiminnot, uni ja lepo, opetus, työ, leikki, vapaa-aika sekä sosiaalinen osallistuminen. Keskiössä ovat asiakkaan yksilötekijät, toimintataidot sekä tavat ja tottumukset. Taustalla ympäristö ja asiakkaan kontekstit. (American Occupational Therapy Association 2014, s3-5.) Jäsennämme yksikätiseen toimintaan liittyviä tekniikoita, vinkkejä ja apuvälineitä näitä AOTA Frameworkin toimintoja mukaillen.

Liitteenä oleva opas on koottu pohjautuen AOTA Frameworkiin. Käännökset ovat vapaita suomennoksia, muutaman toiminnon kohdalta otsikkoa on muutettu tiiviim-

pään ja kuvaavampaan muotoon ja oppaaseen liittymättömät otsikot on jätetty kokonaan pois. Pois jätettyjä kokonaisuuksia ovat työ, leikki ja sosiaalinen osallistuminen, lisäksi jäljelle jääneistä kokonaisuuksista karsittu alaotsikoita, kuten seksuaalisuus, talouden hoitaminen ja lepo. Taulukossa on yhdistettynä yhteen kohtaan ruokailuun liittyvät toiminnot. Oppaan taulukko ei siis ole täysin AOTA Frameworkia kattava, vaan siihen pohjautuva ja toimeksiantajan toiveiden mukaan koottu.

### 3.4 Toiminnallisuus, taidot ja valmiudet

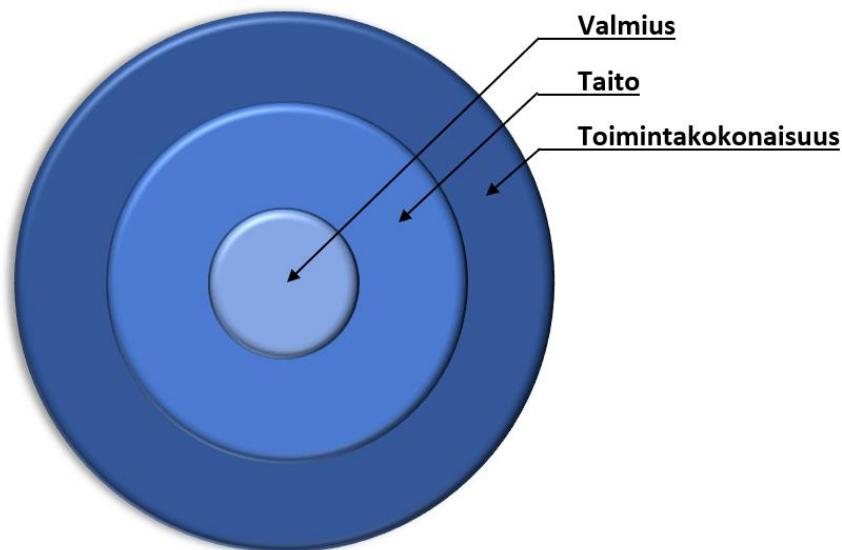
Kaikissa toimintaterapian malleissa keskiössä on toiminnallisuus. Toiminnallisuus syntyy taidoista ja valmiuksista, ympäristön mahdollisuuksista ja rajoituksista sekä merkityksellisestä ja tarkoituksen mukaisesta toiminnasta. Valmiuksien, taitojen ja toimintakokonaisuuksien suhde kuvattuna kuviossa 2. (Kuntaliitto 2017, 10, 14.)

Taito tarkoittaa toiminnan pienintä havainnoitavaa osaa. Taitoja arvioimalla saadaan selville asiakkaan vahvuudet ja heikkoudet toiminnassa, itsenäisyys, tehokkuus sekä turvallisuus. Arviointi voi tapahtua havainnoimalla, haastattelemalla sekä käyttämällä erilaisia arviointimenetelmiä. Taitoja ovat sosiaaliset taidot, motoriset taidot, prosessitaidot, psyykkiset taidot, eettiset taidot sekä kivunhallinta taidot. Sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi vuorovaikutus ja vastavuoroisuus sosiaalisissa tilanteissa. Motorisia taitoja ovat esimerkiksi liikkuminen, voiman käyttö sekä esineiden käsittely. Prosessitaidot kuvaavat muun muassa toiminnan aloittamista, jatkamista, mukauttamista sekä loppuun saattamista sekä ohjeiden ymmärtämistä. Psyykkisiä taitoja ovat tunteiden ilmaisu ja hallinta. Eettisiä taitoja ovat taidot arvioida omaa suhdetta toisiin ihmisiin, sääntöihin ja normeihin sekä oman toiminnan seurauksien pohtiminen. Kivunhallintataitoja ovat esimerkiksi kivun sietäminen sekä kompensatiokeinojen löytäminen. (Kuntaliitto 2017, 16-18.)

Valmiudet tarkoittavat ihmisen ominaisuuksia, jotka mahdollistavat eri taidot. Ihmisellä tulee olla ensin valmius, josta voi seurata taito. Toimintaterapiassa voidaan arvioida motorisia, sensorisia, kognitiivisia, sosiaalisia, psyykkisiä sekä eettisiä valmiuksia. Valmiuksia arvioimalla voidaan tunnistaa vahvuuksia ja toiminnan rajoitteita aiheut-



tavia ominaisuuksia. Valmiuksia voidaan arvioida samaan tapaan kuin taitoja. Motoriset valmiudet kuvaavat muun muassa ihmisen kehon asentoa ja sen ylläpitoa, liikkeiden eriyttämistä sekä kehon keskiviivan ylittämistä. Sensoriset valmiudet liittyvät eri aistitoimintoihin, kuten tunto, asento, tasapaino, näkö, kuulo, kipu ja hajuaistiin. Kognitiivisia valmiuksia ovat esimerkiksi orientaatio aikaan, paikkaan ja henkilöön, viireystila, muistitoiminnot sekä oppiminen. Sosiaalisia valmiuksia ovat kontaktin hakeminen muihin sekä kommunikaatiokeinot. Psykykkiset valmiudet kuvaavat esimerkiksi tunteiden, stressitekijöiden sekä minäkuvan tunnistamista. Eettiset valmiudet kertovat omien oikeuksien, velvollisuuksien sekä hyvän ja pahan erottamisesta. (Kuntaliitto 2017, 10, 18-20.)



Kuvio 1. Valmiudet, taidot ja toimintakokonaisuudet suhteessa toisiinsa (Kuntaliitto 2017, muokattu)

## 4 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus oli etsiä luotettavaa tietoa yksikätiseen työskentelyyn ja ottaa huomioon luovatkin menetelmät arjessa yksikätisen toiminnan edistämiseksi.

Opinnäytetyön liitteenä olevaan oppaaseen kerättiin keinoja, apuvälineitä ja vinkkejä niin ammattilaisten kuin asiakkaiden käytettäväksi. Tavoitteena oli tuottaa Kuopion yliopistollisen sairaalan asiakkaille annettava opas.

Toimeksiantaja toivoi, että opas on käytännönläheinen ja mahdollisimman saavutettavissa oleva. Oppaassa toimeksiantaja toivoi olevan monipuolisesti eri arkitoimintoja esiteltyinä, kuten vaatteiden pukeminen, ruokailu, lakanoiden vaihto sekä peseytyminen. Lisäksi toivottiin, että vinkit ja ideat ovat helposti toteutettavissa sekä että ne ovat ensisijaisesti ilman apuvälineitä olevia tai helposti saatavia apuvälineitä. Painotamme oppaassa aikuisille tulevia vinkkejä ja keinoja. Opas on suunnattu ihmisille, joilla ei ole merkittäviä kognition haasteita, ja jotka haluavat tai joiden täytyy toimia yksikätisesti. Kohdejoukko ovat ihmiset, jotka kokevat tärkeänä toimia arjessa itsenäisesti yksikäsisyydestä huolimatta.

Tuotamme sähköisen materiaalipaketin Kuopion yliopistollisen sairaalan käytettäväksi, mutta he tekevät työn lopullisen muotoilun omaan pohjaansa ja ohjelmiinsa sopivaksi. Meidän ei tarvitse huomioida oppaan selkokielisyyttä, saavutettavuusdirektiiviä, fontteja tai KYS:n omia logoja tai yhteystietoja. Toimeksiantajamme tekee tuotoksesta itse virallisen lopullisen version tarvittavin muutoksin. Oppaan ei tarvitse toimeksiantajan mukaan olla salassa pidettävä, vaan saamme liittää sen osaksi opinnäytetyötämme.

Kehittämistyötä ohjaavat kysymykset ovat;

1. Kuinka/miten toimintaterapeutti voi edistää yksikätisesti toimivaa asiakasta toimimaan hänelle merkityksellisissä toiminnoissa?
2. Mitkä ovat olennaisia keinoja yksikäsisessä toiminnassa?

## 5 Kehittämistyön toteuttaminen

Kehittämistyömme oli hankeperustainen eli sillä oli selkeät tavoitteet, ajallinen jatkumo ja toimintatavat. Opinnäytetyötä voi määritellä myös toimitusprojektina, koska se toteutetaan ulkopuoliselle asiakkaalle. Kehittämisen luonne on yleisesti määriteltynä käytännöllisten asioiden korjaamista, parantamista sekä edistämistä. Kehittämissellä pyritään muutokseen, saamaan aikaan edeltäviä toimintatapoja tehokkaampaa ja parempaa. Kehittämistoimintaa voi perustella sisäisillä tekijöillä kuten haasteilla ja uusilla visioilla. (Toikko & Rantanen 2009, 15-16, 18.) Oppaan tavoite on myös antaa toimintaterapeuteille enemmän aikaa käytettäväksi terapiakerrasta merkityksellisten asioiden edistämiseen.

### 5.1 Kehittämismenetelmät ja -prosessi

Kehittämisprosessi eteni vuoropuhelussa toimeksiantajamme kanssa. Alla olevassa taulukossa kuvattuna prosessin etenemistä oppaan osalta. Oppaan rinnalla työstimme koko ajan myös opinnäytetyön teoriaa ja saimme palautetta ohjaavilta opettajiltamme.

Taulukko 1. Kehittämisprosessin vaiheet.

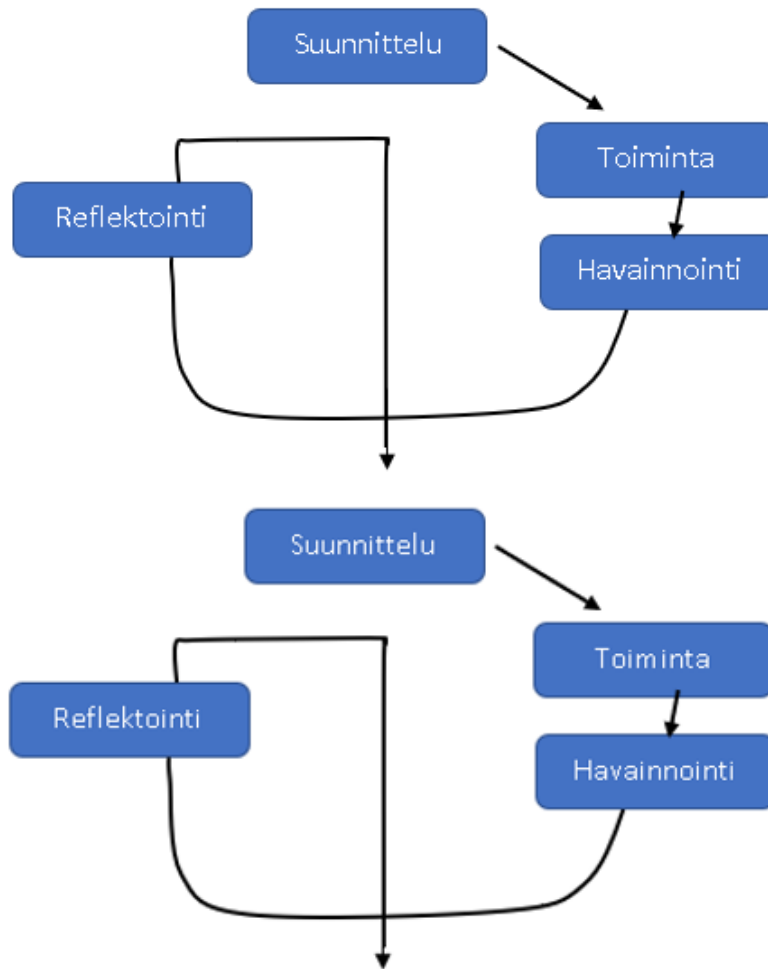
Kehittämisprosessin vaihe	Toimintaterapeutti opiskelijoiden vastuu	Toimeksiantajan vastuu
Tiedonhaku	Opiskelijat hakivat itsenäisesti tietoa.	
Palaveri tiedonhaun tuloksista, jotka olivat koottu Word -tiedostoon	Tulokset lähetettiin toimeksiantajalle etukäteen.	Toimeksiantajan perehtyi tiedonhaun tuloksiin sekä antoi palautetta.

Ensimmäisen oppaan raaka-version lähettäminen toimeksiantajalle	Opiskelijat koostivat oppaan ensimmäisen version lähteineen ja toimittivat sen toimeksiantajalle.	Toimeksiantaja perehtyi saamaansa materiaaliin ja teki itselleen tarvittaessa muistiinpanoja.
Palautteen kerääminen	Opiskelijat paneutuivat saatuun palautteeseen.	Toimeksiantaja otti kantaa esitettyjen vinkkien ja keinojen toteuttamiskelpoisuudesta ja tekstin sekä kuvien selkeydestä. Palaute tuli kommenteilla lähetettyyn tiedostoon. Näin oli selkeä palata myöhemmin saatuun palautteeseen.
Palautteen koonti	Palaute ja korjausehdotukset koottiin kommenteista ja opiskelijat jatkoivat työstämistä.	
Toisen version lähettäminen toimeksiantajalle	Oppaan lähettäminen sähköpostitse toimeksiantajalle.	Toimeksiantaja perehtyi materiaaliin ja teki tarvittavat muistiinpanot.
Palautteen kerääminen		Toimeksiantaja antoi palautetta yllä mainituista asioista sekä kertoi tyytyväisyyden edellisiin korjauksiin.
Kolmannen version lähettäminen toimeksiantajalle		Toimeksiantaja antoi laajasti palautetta oppaasta ja sen käyttökelpoisuudesta.
Palautteen koonti	Sähköposti palaute koottiin ja oppaaseen tehtiin tarvittavat muutokset.	
Varsinaisen opas lähetetty toimeksiantajalle	Lopullinen versio palautettu.	Toimeksiantaja sai materiaalin vapaaseen käyttöönsä.

Tiedonhaussa käytettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkokirjaston Janet Finnan sosiaali- ja terveysalan tietokantoja. Keräsimme tietoa kansainvälisistä tietokannoista, kuten CINAHL:ista, OTSeeker:ista, Medline:sta sekä PubMedi:sta. Tietokantojen lisäksi haimme tietoa Googlen kautta, esimerkiksi blogeista ja YouTube -videoista. Sopivien hakusanojen muodostuksessa hyödynnettiin asiasanastoja, esimerkiksi Fintopalvelua. Rajasimme oppaaseen kerättäviä neuvoja AOTA Frameworkin toimintojen mukaan.

Kehittämismenetelmät eroavat tutkimusmenetelmistä siinä, että tutkimusongelmien ratkaisemiseen sijaan lähtökohta on käytännöllisempi. Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhde on selitettävissä sillä, että kehittämistyössä sovelletaan tutkimuksista saatavaa tietoa. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa on sekä konkreettista kehittämistoimintaa että tutkimuksellista lähestymistapaa. Kehittämistoimintaa voidaan kuvata tutkimuksen näkökulmasta ja suhteuttaa kehitystyötä perustutkimukseen ja soveltavaan tutkimukseen. Soveltavassa tutkimuksessa etsitään käytäntöä palvelevaa tutkimustietoa. Tällöin tutkimus vastaa mitä-, miksi- ja kuinka -kysymyksiin. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tiedontuotantoa ohjaavat käytännön läheiset ongelmat ja kysymykset. (Toikko & Rantanen 2009, 18-20.)

Spiraalimallissa kehittämistyö on jatkuva prosessi, joka etenee spiraalimaisessa muodossa. Yksi kehä koostuu suunnittelusta, toiminnasta, havainnoinnista ja reflektoinnista eli pohdinnasta, kehiä tulee useampia ja prosessi kiertää uudelleen ja uudelleen vaiheita läpi. Kuviossa 2 Toikko & Rantasen materiaaliin pohjautuva kuvio spiraalimallin etenemisestä. (Toikko & Rantanen 2009, 66-67.) Tässä työssä suunnitteluvaihe oli opinnäytetyön suunnittelu, josta seurasi toiminta eli työn esittely muille kurssilla oleville sekä opettajalle. Esittelystä saadun palautteen perusteella teimme omaa pohdintaa ja teimme tarvittavat korjaukset, josta siirryimme uudelleen palautteen antamiseen. Opinnäytetyössä toimintavaiheessa etsittiin tietoa monipuolisesti eri lähteitä hyödyntäen ja kirjoitettiin työtä eteenpäin. Toimeksiantajan kanssa sovittiin palauteskustelu, jossa tehdystä työstä saatiin palautetta, jonka pohjalta teimme tarvittavat muutokset. Samaa kehää kierrettiin kunnes, toimeksiantaja oli tyytyväinen tuottamaamme materiaaliin.

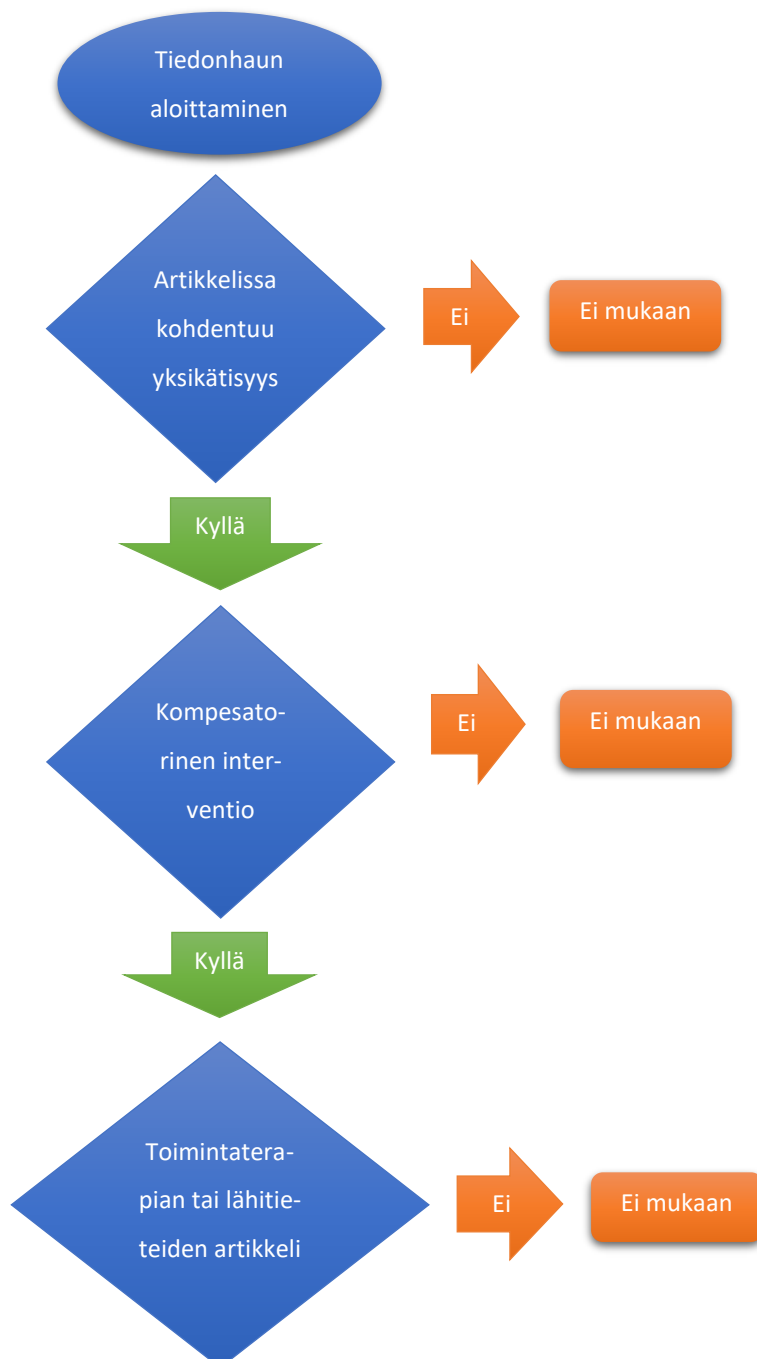


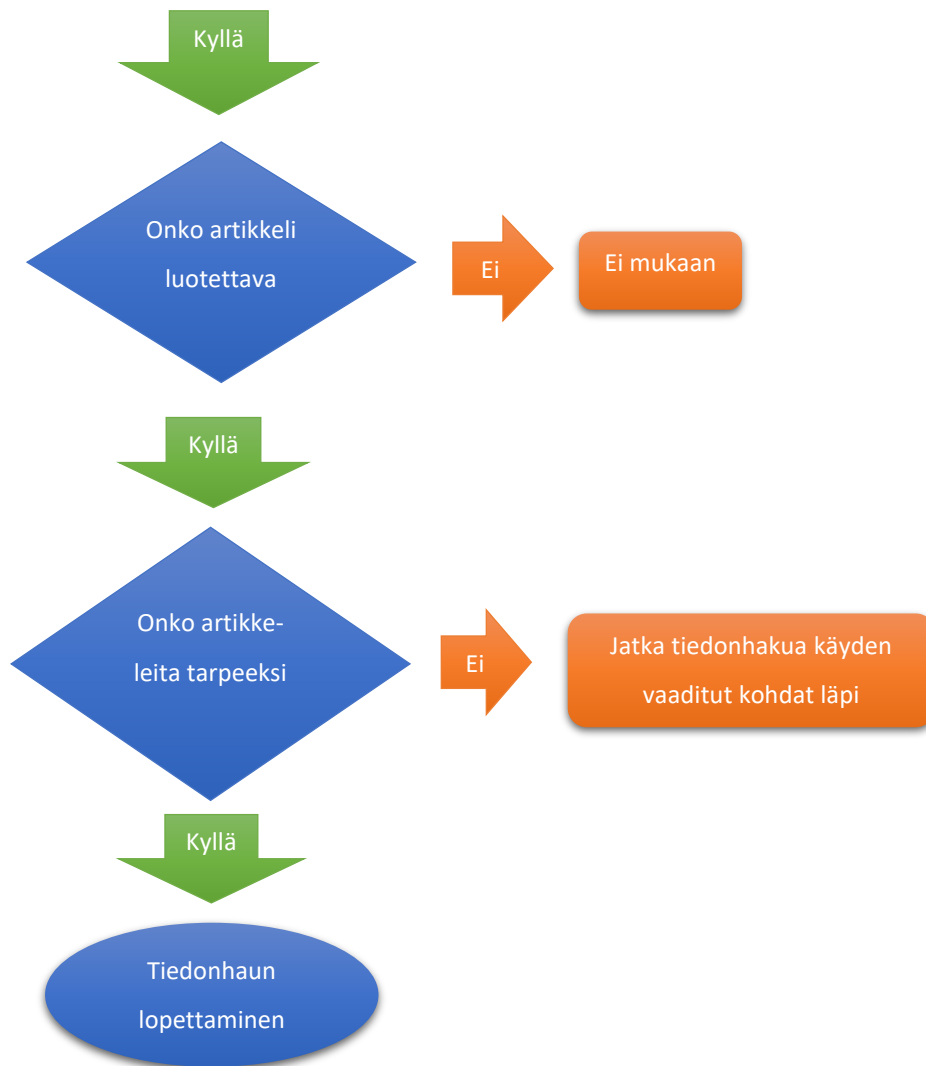
Kuvio 2. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67, muokattu)

Ideat koottiin tiiviiseen muotoon ja mukaan otettiin myös valokuvia havainnollistamaan erilaisia toimintoja ja niiden vaiheita. Mahdollistamme näin visuaalisen oppimisen valokuvien avulla. Pyrimme etsimään jo olemassa olevasta kuvamateriaalista sopivia kuvia. Etsimiämme kuvia ei löytynyt, joten kuvasimme oppaan kuvat itse. Pyrimme ottamaan mahdollisimman selkeitä kuvia. Oppaassa tekstiosuudessa ei käytetty vaikeita tai epäselviä termejä, vaan pyrimme selkokieliisyyteen.

Tiedonhakuamme ohjasi käsitteet yksikäsisyys ja toimintaterapia. Tarkat hakusanat olivat: one-handed AND occupational therap, single-handed AND occupational therap\*, one arm AND occupational therap\*, one-handed strategies sekä one-

handed AND participation. CINAHL Plus with full text (EBSCO) tietokannasta löytyi hakusanalla one-handed strategies noin 100 tutkimusta, joista kaksi valikoitui tähän opinnäytetyöhön. Muilla hakusanoilla CINAHL tietokannasta ei löytynyt tutkimuksia, joita olisimme voineet ottaa mukaan. Medline tietokannasta ei löytynyt hakuamme vastaavia tutkimuksia. PubMed –tietokannasta löytyi pari mukaan otettavaa tutkimusta. Tekniikoita, vinkkejä ja apuvälineitä löytyi suppeasti tietokannoista, joten hyödynsimme Pinterest –sivustoa sekä YouTube –sivua. Tiedonhaun vuokaaviossa, alla kuvio 4, on esitelty opinnäytetyön artikkeleiden sisäänotto- ja poissulkukriteerit.





Kuvio 3. Tiedonhaun vuokaavio

Opinnäytetyön kannalta keskeisimmät artikkelit ovat esiteltyinä taulukossa 2. Käytimme lähinnä uutta ja uudehkoa kirjallisuutta materiaalina, mutta mukana on yksi selvästi vanhempi artikkeli. Otimme vanhemman artikkelin sen keskeisen sisällön vuoksi mukaan.



Taulukko 2. Keskeisimmät mukaanotetut artikkelit ja kirjallisuus

Tekijä(t), julkaisu- vuosi ja julkaisu	Artikkelin nimi	Keskeinen sisältö
Derhaag, Schoorl & Derhaag. 1990. Journal of Rehabilitation, Cinahl Plus Full Text (Ebsco).	Personality development in one-handed children treated with a myoelectrically controlled prosthesis.	Ympäristötekijöillä, kuten koululla, perheellä ja sosiaalisella verkostolla, on huomattava vaikutus esimerkiksi sosiaaliseen kehitykseen. Mikäli lapsella on mahdollisuus osallistua yhteisöihin kuten kouluun, ei heillä tutkimuksen mukaan näytä olevan eroja ikätoverien kanssa.
Naudé & de Klerk. 2019. Cinahl Plus Full Text (Ebsco).	Introducing early active mobilisation following flexor tendon repair in the context of care in a developing country: A randomised feasibility study.	Flexor tendon vammat kädessä eli käden ojentajiin kohdistuvat vammat johtavat yleensä huonoon lopputulokseen ja rajoittuneeseen käden käyttöön, jolloin vammasta voi seurata negatiivinen vaikutus elämän laatuun ja itsenäisyyteen.
Doncaster & Humber. 2013. NHS Foundation Trust.	One handed activities.	Useita vinkkejä yksikätiseen toimintaan, kuten peseytymiseen, ruoan valmistukseen, pukeutumiseen, hampaiden pesuun sekä ostoksilla käymiseen.
Independence at home 2015. Harvard Health Letter. Cinahl Plus Full Text (Ebsco).	Tools to make your life easier.	Artikkelissa esitellään erilaisia yksikätisiä apuvälineitä, kuten tarttumapihdit, monitoimileikkulauta, nappikoukku sekä pitkävartiset hius- ja vartaloharjat.

Powell & von der Heyde. 2014. Pubmed.	The inclusion of activities of daily living in flexor tendon rehabilitation.	Koukistajajännevammojen vaikutus päivittäiseen elämään. Mukauttavien toimintojen opettamisen tärkeys.
Clewes & Kirkwood. 2016. M & K Publishing. E-kirja.	Diverse roles for Occupational Therapists.	Toimintaterapeutin rooliin kuuluu olla tukena avustavan teknologian valinnassa sekä osallistumisen tukijana.

## 5.2 Aineiston laadun arviointi ja sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi tarkoittaa aineiston kuvaamista sanallisesti tiiviissä ja yleisessä muodossa. Menetelmällä on mahdollista analysoida dokumentteja eli kirjallisessa muodossa olevia materiaaleja systemaattisesti ja objektiivisesti. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina suoraan teoriasta. Abstrahoinnissa empiirinen tieto liitetään teoreettisiin käsitteisiin siten, että alaluokat muodostuvat aineistolähtöisesti, mutta analyysin yläluokat ovat jo tiedossa. Ennen sisällönanalyysin tekemistä tulee miettiä, millaista aineistoa kerätään ja millaisia vastauksia haetaan. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 117, 133, 146.) Teoriaohjaavan analyysin päätely on usein abduktiivista, jolloin aineistolähtöisyys ja teoreettiset mallit vaihtelevat prosessissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97.)

Toteutimme opinnäytetyössä teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä soveltaen. Analyysirunko oli strukturoitu, koska keräsimme aineistoa AOTA Framework –viitekehysten toimintojen mukaisesti. Haimme tietoa työtä ohjaaviin kysymyksiin ja muodostimme aineistoon merkityksikköjä, joista teimme pelkistettyjä ilmauksia. Näistä ilmauksista muodostimme alaluokkia ja liitimme ne teorian pääluokkiin. Pelkistimme aineistoa rajaamalla useista vinkeistä vain selkeimmät ja oleellimmat varsinaiseen oppaaseen. Taulukko 3 kuvaamassa teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Taulukko 3. Teoriaohjaava sisällönanalyysi soveltaen

Tutkimus- kysymys	Aineisto	Merkitys- yksikkö	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Pääluokka
Kuinka/miten toimintaterapeutti voi edistää yksikäätisesti toimivaa asiakasta toimimaan hänelle merkityksellisissä toiminnoissa?	Powell RK &R, von der Heyde, RL. 2014.R. The inclusion of activities of daily living in flexor tendon rehabilitation. Pub-med	"Is an important part of hand therapy practice and that teaching adaptive strategies is a high priority in the early weeks of flexor tendon rehabilitation.."	Mukauttaviin toimintojen opettaminen on todella tärkeää heti alussa.	Kompensointi	Päivittäiset toiminnot
Mitkä ovat olennaisia keinoja yksikäätisessä toiminnassa?	One handed activities. 2013. Rotherham Doncaster and South Humber NHS Foundation Trust (RDaSH). Doncaster Community Integrated Services.	"To put the toothpaste onto the brush put the toothbrush onto a ledge or the sink, squeeze the paste out and then onto the brush or hold the handle end of the brush in you mouth then apply the paste."	Purista tahna hammasharjan ollessa pöydällä.	Hampaiden harjaus	Henkilökohmainen hygienia
	Managing daily tasks with one hand. 2018. Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust.	"Use pump-dispenser products where available."  "Sit down to dry your unaffected	Käytä pumppupulloja.  Kuivattele is-tualtaan, hyödynnä	Pyyhkeen ja pumppupullojen käyttäminen yksikäätisesti	Suihkussa käyminen

		hand/arm. Put a towel on your knees and rub the hand/arm against the towel.”	kehoa ja sen asentoja.		
	Edmans, J. 2010. Occupational Therapy and Stroke. John Wiley & Sons.	”Put affected arm down the sleeve and pull the sleeve up past elbow, put sound arm into the other sleeve and pull the jumper, etc. over head”	Laita heikompi käsi hihaan, vedä hiha olkapään yli, laita terveempi käsi toiseen hihaan ja pujota pää	Paidan pukeminen	Pukeutuminen
		”Use non-slip mat, pan holder on the stove, spike board, buttering board, belliclamp or wedge against solid, fixed objects. A damp jay cloth also works well as a non-slip mat.”	Käytä apuna esimerkiksi liukuestemattoa ja monitoimileikkuulautaa	Ruoanlaiton apuvälineet	Aterian valmistus ja jälkien siivoaminen

Tutkimukselliseen kehittämistoimintaan kuuluu muodostuneiden aineistojen analysointi eli arviointi. Arviointia tapahtuu koko prosessin ajan. Kerättyä aineistoa tulee verrata toimintaan, sen lähtökohtiin sekä tavoitteisiin kriittisesti. Jokainen tehty arviointi voi muuttaa kehittämistoimintaa sekä arviointiasetelmaa. Aineiston keräämistä ja analyysiä tehdään kehittämistoiminnan tarkentamiseksi. Kehittämistoiminta ohjautuu analyysin perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 82-83.) Teimme kerätylle aineistolle laadunarviointia.

Aineiston analyysiin kuuluu neuvotteleva arviointi, jossa arviointiprosessi etenee yhdessä tehtyjen neuvottelujen kautta. Neuvotteluiden tarkoituksena on luoda yhteisiä näkemyksiä kehitettävästä toiminnasta. Neuvotteluissa vaaditaan kykyä niin oman kuin muiden toiminnan kriittiseen arviointiin. (Toikko & Rantanen 2009, 84.) Toimeksiantajan palautteen analyysi toteutui kirjallisen palautteen vaatimien kohtien muokkaamisena.

Keräsimme palautetta lähinnä sähköpostitse toimeksiantajaltamme. Lisäksi tapasimme toimeksiantajaa, jolloin saimme myös suullista palautetta. Sähköpostitse pyysimme oppaan raakaversioista palautetta ja teimme oppaaseen saadun palautteen perusteella tarvittavia muokkauksia ja lisäyksiä. Alla olevassa taulukossa 4 avattu saatua palautetta. Viimeisimpään oppaan palautepyyntöön emme kerenneet saada olleenkaan palautetta.

Taulukko 4. Toimeksiantajan palaute oppaasta

Palautekerta	Toimeksiantajan palaute
<b>1.palaute</b>	-Hyviä ajatuksia, joista saa työstettyä -Hyvässä vaiheessa menossa
<b>2.palaute</b>	-Hyviä asioita ja paljon, olette saanut tehtävänannosta kiinni -Mahdollisimman vähän sivuja ja enemmän kuvia kuin tekstiä -4 sivua ei ole ehdoton maksimi

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Linkkejä, niin ettei kaikkea tarvitse kirjoittaa auki</li> <li>-Suuren informaatiomäärän tiivistämistä</li> <li>-Oppaassa voisi käyttää tilannekuvia, joissa samassa kuvassa yhdistyy mahdollisimman monta vinkkiä ja nuolilla vinkit kuvaan</li> </ul>
3.palaute	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toiveissa lisää kuvia esimerkiksi suihkussa käymiseen liittyen</li> <li>-Voisiko apuvälinekuvia ottaa esim. apuvälinelainaamon välineistöä hyödyntäen?</li> <li>- Voisiko kokeilla ottaa kuvaa eri kuvakulmasta, kuten ylhäältä tai hartian takaa? Lisäksi vaatteiden ja esineiden värikontrastilla saa myös esille paremmin kuvassa tapahtuvan toiminnan</li> <li>-Yhteen kuvaan voisi yrittää sisällyttää ”epärealistisen paljon” yksityiskohtia, joihin upottaa vinkit. Ainakin ensimmäisen vinkkikappaleen 2 ja 3 vinkit varmasti saisi lisättyä kuvaan. Tai mahdollisesti ottaisi yhden kuvan keittiötyöskentelyyn liittyen</li> <li>-Alkuun voisi tehdä esittelevän introteksti, johon on koottu yleisiä asioita</li> <li>-Pumppupullo on mainittu kaksi kertaa. Voisiko pumppupulloasian yksinkertaistaa niin, että on vain maininta, että käyttää pumppupulloja tai se kuvattuna. Ei erillistä ohjetta, että laittaa vatsaan tai otsaan shampooa?</li> <li>-Aterianvalmistus vinkeissä on toistoa ensimmäisille sivulle, esim. kansien avaaminen. Mikron käyttö helpompaa –tyyppiset ohjeethan saa helposti kuvaan</li> <li>-Pyykkäyksen korivinkkiin kuva? Tai yksinkertaistaa niin, että vaihda pyykkikori isoon kestokassiin</li> <li>-Vaihtoehtona on myös se, että tekee lyhennetyn version, johon tulee kaikkein olennaisimmat vinkit alkuun ja lopuille sivulle ns. vaikeammat vinkit. Esimerkiksi nauhojen solmimisvinkit ovat epäilemättä vaikeampia oppia tai ne täytyy erikseen opettaa. Tai muut spesifimmät vinkit ei kosketa kaikkia</li> <li>-Hyvää työtä olette tehneet ja meille on isoapu tästä</li> </ul>

## 6 Tulokset

Kehittämistyötä ohjaavat kysymykset olivat; 1. Kuinka/miten toimintaterapeutti voi edistää yksikätisesti toimivaa asiakasta toimimaan hänelle merkityksellisissä toiminoissa? sekä 2. Mitkä ovat olennaisia keinoja yksikätisessä toiminnassa? Saimme runsaasti vastauksia molempiin kehittämistyön kysymyksiin ja onnistuimme kokoamaan tiiviiseen muotoon oppaaseen kehittämistyötä ohjanneiden kysymyksiä vastaavia. (ks. Liite 1. Opas)

Ensimmäiseen kehittämistyön kysymykseen saimme vastauksia yksittäisten tekniikoiden, vinkkien ja apuvälineiden muodossa, toimintaterapeutin eri roolien ymmärtämisestä sekä syventymällä tutkimustietoon yksikäätisyydestä ja osallistumisesta. Toiseen kehittämistyön kysymykseen kokosimme yleisiä vinkkejä yksikäätiseen toimimiseen. Näitä vinkkejä ovat toimintojen priorisointi, esineiden helposti saavutettavuus, avun pyytäminen, kehon asennon muokkaaminen sekä turvallisuudesta huolehtiminen (Doncaster & Humber 2013, 3-4).

Keskeisimpänä työn tuloksena on yksikäätisen toiminnan opas. Oppaaseen vinkit on kerätty tiiviissä muodossa, mutta tässä opinnäytetyössä tulokset kuvattuna laajemmin. Oppaan materiaaleissa lähinnä vinkkejä arjen toimintoihin ja opinnäytetyössä kuvattuna myös osallisuutta sekä toimintaterapeutin roolia kuntoutuksessa.

### 6.1 Keinoja yksikäätiseen toimimiseen

Yleisiä vinkkejä yksikäätisessä toiminnassa on toimintojen priorisointi, esineiden helposti saavutettavuus, avun pyytäminen, kehon asennon muokkaaminen sekä turvallisuudesta huolehtiminen (Doncaster & Humber 2013, 3-4). Yksikäätisesti toimiville on kehitetty monenlaisia apuvälineitä, niin pukeutumiseen, ruokailuun, ruoanlaittoon kuin henkilökohtaiseen hygieniaan liittyen. (Independence at home 2015, 6). Liitteenä olevassa oppaassa kuvattu enemmän vinkkejä yksikäätiseen toimintaan, mutta tässä kuvattu muutamia päivittäistä toimintaa tukevia ja edistäviä toimintatapoja.

Pukeutumisessa kannattaa suosia mukavia ja joustavia vaatteita. Vaatteissa on hyvä olla taskuja, jotta usein käytetyt tavarat ovat lähellä ja helposti saatavissa. Rintaliivit kannattaa sulkea edessä ja pyöräyttää ympäri tai käyttää pujotettavia liivejä. Paitaa pukiessa heikompi yläraaja puetaan ensin ja toimivampi seuraavaksi. Housujen nappi suljetaan ennen vetoketjun ylös vetämistä. Kravatti kannattaa solmia polvien välissä tai käyttää klipsikravattia. Vetoketjut, napit ja soljet voivat olla haastavia yksikätisesti. Napittaminen yksikätisesti voi olla haastavaa, mutta tarvittaessa voi hyödyntää nappikoukkaa. Nappikoukun avulla saa napin napinlävestä läpi. Vetoketjullisissa vaatteissa voi pyrkiä pitämään vetoketjun alaosan aina kiinni, jolloin pieniä osia ei tarvitse pujottaa yhteen. Vetoketjun sulkemista kannattaa harjoitella rauhassa ajan kanssa. Vetoketjun voi sulkea laittamalla peukalolla ja etusormella vetoketjun vetimen sisään ja keskisormella työntämällä vastaan. Kun osat ovat sisäkkäin, otetaan vetoketjun vetimestä kiinni etusormella ja peukalolla, keskisormella työnnetään osia alaspäin. Kengissä on nykyään suuri valikoima erilaisia kiinnitysmekanismeja, yksikätisesti toimiville helpoimpia kenkiä ovat pujotettavat, tarranauhalliset tai joustavanauhaiset kengät. Oppaassa on esiteltynä keinoja myös yksikätiseen kengännauhojen solmimiseen. (Independence at home 2015, 6; Managing daily tasks with one hand 2018, 2; One handed activities 2013, 11-12.)

Peseytyessä voi tuntua turvallisemmalta toimia istualtaan. Suihkuun on saatavana monenlaisia suihkutuoleja, kuten selkänöjallisia, selkänöjattomia sekä käsinojallisia ja käsinojattomia, lisäksi suihkutuolissa voi olla lukittavat renkaat. Peseytymisessä voi hyödyntää pitkävartisia ja muotoiltuja pesuharjoja sekä shampooon levittämiä. Lisäksi on pitkävartisia hiusharjoja ja -kampoja, kenkälusikoita sekä varpaankynsien leikkureita. Kannattaa suosia pumppupulloja korkillisten ja puristettavien pesuainepullojen sijaan. Monia tuotteita on saatavilla valmiiksi pumppupullossa tai voi ostaa tyhjän pumppupullon, jonka täyttää itselleen mieluisalla pesuaineella. Tervettä kättä pesessä pesuainetta voi laittaa esimerkiksi vatsan kohdalle ja hieroa kättä siihen. Kuiva-  
tellessakin voi olla turvallisinta istua. Pyyhkeen voi laittaa jalkojen päälle ja kuivata tervekäsi pyyhkeen ollessa paikoillaan. Jos kuivaaminen tuntuu hankalalta, kannattaa pitää hetki kylpytakkaa päällä, joka imee kosteuden itseensä. (Independence at home 2015, 6; Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust 2018, 1.)



Henkilökohtaisessa hygieniassa kannattaa suosia elektronisia versioita, jos mahdollista. Sähköhammasharjalla ei tarvitse tehdä nopeaa liikettä edestakaisin saadakseen puhdasta. Riittää kun saa harjan nostettua suuhun ja rauhallisesti liikutettua harjaa suussa. (Independence at home 2015, 6.) Parranajossa parranajokone on helppoiten käytettävä, vaikka joutuisi toimimaan ei-dominantilla kädellään. Wc-paperin voi katkaista pitämällä paperista peukalolla ja nimettömällä kiinni sekä työntämällä etu- ja keskisormella paperia pois päin. (Managing daily tasks with one hand 2018, 2.)

Ruokaillessa helpoimpia ovat korkeareunaiset lautaset, joiden laittaa pitkin ruoan saa helpommin haarukkaan tai lusikkaan. Lautasen pohjassa voi olla pöytää vasten esimerkiksi silikonista tai kumiä pitämässä lautasen paikoillaan. Lisäksi lautasten ja kuppien alla voi pitää liukuestemattoa tai kosteaa kangasta liikkumisen minimoimiseksi. Pehmeät ruoat, kuten perunamuussi, ovat helpompia syödä yksikäsisesti. (Managing daily tasks with one hand 2018, 2.)

Ruokaa laittaessa saatavilla on monenlaisia esivalmisteltuja ruokia, kuten valmiiksi paloitetut salaattit, kasvikset ja lihat. Valmiiksi paloitetut ja pilkotut ruoat nopeuttavat ja helpottavat aterian valmistusta. Kierrekantiset purkit voi avata laittamalla pöydälle liukuestemattoa, laittamalla purkin sen päälle ja laittamalla toisen liukuestematon kannen päälle. Painetaan kämmenellä purkkia alaspäin ja käännetään samalla kansi auki. Purkkeja voi aukaista myös pitämällä niitä reisien välissä ja kiertämällä kannen auki. Metallikansia kannattaa lämmittää ensin kuumassa vedessä, jolloin ne aukeavat helpommin. Öljyn ja muut usein käytettävät nestemäiset tuotteet voi laittaa pumppupulloon, jolloin ei tarvitse aukaista korkkeja. Keittäessä ruokia voi laittaa ruoat metalliseen keittolävikköön kattilaan, esimerkiksi keittäessä perunoita tai kananmunia voi korin nostaa kattilasta pois ruokien ollessa kypsiä, eikä tarvitse kaataa kuumaa vettä kattilasta. Saatavilla on monitoimileikkulauta, joka on suunniteltu yksikäsisesti toimivien tarpeeseen. Leikkulaudan pohjassa on imukupit, jotta se pysyy paikoillaan ja piikit, joihin leikattavan tai kuorittavan ruoan saa kiinni. Lisäksi leikkulaudassa voi olla kiristettävä tuki esimerkiksi purkkien aukaisua ajatellen. (Managing daily tasks with one hand 2018, 3; Independence at home 2015, 6; One handed activities 2013.)

## 6.2 Osallistuminen

Osallistuminen on sitoutumista toimintaan, joka on asiakkaalle merkityksellistä. Asiakkaan osallistumista voi lähteä tarkastelemaan syvemmin selvittämällä mikä on hänelle arvokasta, minkä takia sekä onko asiakkaalla mielessä sellaista toimintaa, josta kokee, että se olisi tarpeellista tehdä, mutta sitä ei kyseisellä hetkellä tee. On tärkeää ymmärtää lisäksi asiakkaan näkemys hänen osallistumisestaan yhteisössä eli osallistumisen taso. Osallistumista voi rajoittaa muut toiminnalliset elementit, kuten toimintakyvyn haasteet tai lannistavat kokemukset. Transaktionaalisen mallin teoriaa hyödyntäen toimintaterapeutti voi tukea asiakasta osallistumaan toimintaan asiakkaan suurimmalla haluamalla tasolla. Tämä tapahtuu ymmärtämällä transaktionaalisen mallin elementtien yhteyksiä toisiinsa ja toimintaan. Osallistumisen taso voi muuttua esimerkiksi niin, että asiakas pystyy hoitamaan velvollisuuksiaan tai asiakas voi kokea olevansa sosiaalisesti yhteydessä muihin ihmiseen aikaisempaa paremmin. Muutos voi olla pientä, keskitasoa tai huomattavaa. On olemassa vaihtoehto, että sitä ei välttämättä tapahdu ollenkaan. (Fisher & Marterella 2019, 21, 137, 143-143, 254-255.)

Derhaag, Schoorl & Derhaag (1990, 25-26, 28) pohtivat yksikätsisyyden ja persoonallisuuden kehittymisen yhteyttä tutkimusartikkelissaan. Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli se, että eroavatko yksikätsiset lapset kaksikätsisiin ikätovereihin verrattuna älyllisen, emotionaalisen, sosiaalisen tai motorisen kehityksen alueilla. Tutkimuksessa otos rakentui 30. lapsesta, joilla oli synnynnäinen amputaatio kyynärnivelistä alaspäin. Lapset olivat iältään 3-14 vuotiaita, joukko otos otettiin Leidenin akateemisesta sairaalasta. Lapsilla oli kyynärvarteen asennettu proteesi, joka hyödynsi lihaksien lähettämiä hermosignaaleja eli sähkömekaniikkaa hyödyntävä proteesi. Ympäristötekijöillä, kuten koululla, perheellä ja sosiaalisella verkostolla, oli huomattava vaikutus sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Sosiaalisen kehityksen välillä ei näytä heidän tutkimuksensa mukaan olevan eroja ikätovereiden kanssa, koska lapsilla oli mahdollisuus osallistua yhteisöihin esimerkiksi koulussa. Vaihtelua selittää enemmän opetus kuin yksikätsisyydestä aiheutuva vamma.

Osallistuminen tavalliseen arkeen näyttäisi lisäävän erilaisia taitoja ja myös osallisuutta. Näemme tulevina toimintaterapeutteina tärkeänä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin toimintakyvyn haasteista huolimatta. Toimintaterapeutin rooli voisi olla koulussa yksikätisten lasten syrjäytymisen ennaltaehkäisy eli osallistumisen tukeminen koulu- ja kotiarjessa, vaikka Derhaag, Schoorl & Derhaag (1990) tutkimuksen mukaan jo kouluympäristöön osallistuminen tukee lasten kehitystä.

Flexor tendor vammat kädessä eli käden ojentajiin kohdistuvat vammat johtavat yleensä huonoon lopputulokseen ja rajoittuneeseen käden käyttöön, jolloin vammasta voi seurata negatiivinen vaikutus elämän laatuun ja itsenäisyyteen. Kuntoutuksessa tavoitellaan optimaalista liikelaajuutta ja paluuta arvokkaana pidettyihin ennen vammaa olleisiin toimintoihin. Leikkauksien tulokset voivat olla heikkoja ja toipumisajalla esiintyy usein erilaisia komplikaatioita. Hoidon laadun ja toimintaterapiainterventioiden tehokkuuden optimointi perustuu riittävään, saatavissa olevaan näyttöön. (Naudé & de Klerk 2019, 48.)

### 6.3 Toimintaterapeutin rooli yksikätisten kuntouttamisessa

Toimintaterapiassa korostuu kokonaisvaltainen lähestymistapa toimintaan, osallistumiseen ja yhteistyöhön. Toimintaterapeutin työnkuvaan ja rooliin kuuluu toimintakyvyn ja toiminnallisuuden arviointi, terapeuttiset toimenpiteet, neuvonta ja ohjaus sekä välilliset työtehtävät. Arviointiin kuuluvat elämäntilanteen ja yksilötekijöiden selvittäminen. Terapeuttisilla toimenpiteillä edistetään asiakkaan toiminnallisuutta. Kuntoutus johtaa parhaimmillaan merkitykselliseen, tyydyttävään ja tuottavaan elämään. Toimintaterapeutin rooliin kuuluu opettaminen, erityisesti mukauttavien toimintojen opettaminen on todella tärkeää ensimmäisten viikkojen aikana. Toimintaterapeutilla on rooli myös avustavan teknologian valinnassa sekä osallistumisen tukijana. (Powell & von der Heyde 2014; Clewes & Kirkwood 2016, 107, 157; Kuntaliitto 2017,12-20.)

Vaihtoehtoisilla toimintatavoilla, ympäristön muokkaamisella tai apuvälineillä tavoitellaan parempaa toiminnasta suoriutumista. (Fisher & Marterella 2019, 97-102.)

Suuntaamme interventiot yksikätiseen toimintaan asiakasryhmälle, jotka eivät voi sillä hetkellä tai tulevaisuudessa käyttää molempia käsiään. Emme ota opinnäyte-työssämme kantaa, milloin kaksikäsinen työskentely on mahdollista ja suotavaa, vaan se on terapeutin ja asiakkaan arvioitava tilannekohtaisesti. Tämä toteutuu esimerkiksi käyttämällä terapeutin ammatillista harkintaa.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Kompensatoriseen interventiomalliin kuuluvat yksikäätiset tekniikat esimerkiksi pukeutumiseen, ruoan leikkaamiseen sekä hammastahnan laittamiseen. Kompensatoriseen malliin kuuluvat myös apuvälineet, kuten liukuestematto, nappikoukku ja sukanvetolaite. Taitojen harjoittelun malliin kuuluu erilaisten toimintojen uudelleen opettelu vaiheittain, kuten pyörätuolin käyttöön ja liikkuvuuteen liittyvien taitojen opettelu. (Fisher & Marterella 2019, 311.) Varsinaisia tutkimuksia kompensatorisen mallin interventiokeinoihin löytyi vähän, mutta muutoin oppaita ja ohjelehtisiä löytyi englanniksi. Sopivilla hakusanoilla etsittäessä alkoi materiaalia löytyä runsaasti. Tärkeintä oli miettiä suomalaiseen kulttuuriin sopivat keinot, eikä suositella apuvälineitä, joita ei Suomesta saa ostettua. Emme esimerkiksi suosittele wc-paperiarkkeja tai paistinpannun kahvaan tulevaa tukea, koska emme itsekään löytäneet sellaisia.

Soveltaen tehdyssä sisällönanalyysissä pääluokiksi nousivat AOTA Frameworkin päivittäiset toiminnot, henkilökohtainen hygienia, suihkussa käyminen, pukeutuminen ja aterian valmistus ja jälkien siivoaminen. Teimme sisällönanalyysin taulukon käyttäen vain muutamaa keskeisintä lähdemateriaalia, koska taulukosta olisi tullut muuten hyvin pitkä, mikäli olisimme ottaneet kaikki kehittämistyöhön vastanneet lähdemateriaalit. Oppaassa näkyy sisällönanalyysin tulokset laajemmin. Pukeutumisen alaluokina voidaan pitää paidan, rintaliivien, housujen, sukkien ja kenkien pukemista. Lisäksi oman alaluokan muodostavat muut pukeutumisessa liittyvät asiat kuten yleiset vinkit, kuten esimerkiksi vinkki käsilaukusta.

Tuloksia voi tarkastella asiakaslähtöisyyden näkökulmasta, jossa huomioidaan yksilöllisesti mikä toiminta asiakkaalle on merkityksellistä. Toiselle asiakkaalle voi olla tärkeää saada valmistaa ruoka alusta alkaen, vaikka joutuisi toimimaan yksikätisesti. Toiselle valmiiden pakastevihanneksien ostaminen tai ruoan valmistaminen mikrossa on mielekkäämpää ja merkityksellinen toiminta voi painottua, vaikka omasta hygieniasta huolehtimiseen tai itsensä ehostamiseen. Osa tekniikoista, kuten lakanoiden vaihtaminen yksikätisesti voi mahdollisesti olla haastavaa ja uuden tekniikan oppiminen vaatii useita toistoja. Tässä kohtaa on syytä pohtia itsenäisen toimimisen sekä avun pyytämisen rajaa.

## 7.2 Kehittämistyön ja toteutuksen arviointia

Teimme oppaan käyttäen käskymuotoa, kuten ”laita pesuaine, käytä peseytyessä ja katkaise”. Kotimaisten kielten keskuksen sivuilla hyvän oppaan kuvataan käyttävän käskymuotoja, jotta lukijan on helppo ymmärtää, kenen tulee tehdä kerrottuja asioita. Pyrimme tuomaan asiat esille mahdollisimman yksinkertaisina ja helposti ymmärrettävinä. Hyvän oppaan kerrotaan myös välttävän hankalia termejä, kuten ammattikieleen kuuluvia sanoja, epäselviä termejä kuten huomenna sekä aukaisevan asiat mahdollisimman selkeästi auki kaikkien ymmärrettäväksi. Viimeisenä sivuston ohjeena on selkeän kokonaisu rakenteen huomioiminen sekä tarvittaessa valokuvien käyttäminen. Oppaassamme lauserakenteet ovat napakoita, fontit helppolukuisia ja lisäksi olemme käyttäneet valokuvien tuomaa lisäinformaatiota. (Kotimaisten kielten keskus n.d.)

Työskentelimme tiiviisti sekä etänä että kasvotusten, hyödynsimme etänä työskentellessä keskustelua erillisen ohjelman kautta. Pidimme kirjaa mitä kumpikin teki minäkin päivänä, joka auttoi erityisesti etätyöskentelyssä jatkamaan siitä mihin toinen oli päässyt. Työstimme tekstejä erikseen ja yhdessä pohtimalla aihealuetta, kirjoittamalla ja muokkaamalla. Kokopäivätöitä hankaloittivat tapaamisten sopimista toimeksiantajan kanssa, mutta saimme asian ratkaistua pyytämällä palautetta sähköpostilla. Molempien työssäolo vaikutti osaltaan aikatauluihin. Lisäksi saimme ohjausta poik-

keuksellisesti ilta-aikaan. Osa tapaamisista toimeksiantajan kanssa tapahtui vain toisen käymällä paikan päällä ja välittävän tietoa eteenpäin toiselle opiskelijalle. Onnistuimme opinnäytetyössä hyvin ottaen huomioon resurssit.

Prosessissa analysoidaan määriteltyä tavoitetta, voidaan analysoida vastaavatko toimeksianto, suunnitelma ja toteutus toisiaan. (Toikko & Rantanen 2009, 82-83). Prosessimme aikana tavoitteemme on pysynyt selkeänä ja se ei muuttunut arviointien perusteella. Toimeksianto, suunnitelma ja toteutus vastaavat hyvin toisiaan, ainoastaan muutoksia tuli aikatauluun. Tehtävänantoa tukevaa palautetta ja ehdotuksia saimme toimeksiantajalta.

Yksi haasteista kehittämistyötä tehdessä oli valtava tiedonmäärä ja tarve karsia niistä hyvin tiivis opas. Onnistuimme tässä käyttämällä AOTA Frameworkia soveltaen ja huomioimalla toimeksiantajan tärkeimmät kriteerit vinkeille, tekniikoille ja apuvälineille. Yksikäätisyydestä ja osallistumisesta puolestaan löytyi vain vähän sopivaa tutkimustietoa, joten yksi opinnäytetyöhön valikoitunut tutkimus on muutamia kymmeniä vuosia vanha. Derhaag, Schoorl & Derhaag (1990) tutkimus tarjoaa kiinnostavan näkökulman yksikäätisyyteen, joten se on perusteltua ottaa mukaan. Muut käyttämämme lähteet olivat tuoreita.

Yritimme saada opinnäytetyön oppaassa käytettäväksi jo valmiiksi toteutettuja valokuvia, mutta yhteydenottopyyntöihimme ei vastattu ollenkaan. Päätimme ottaa itse kaikki oppaassa näkyvät kuvat ja olemme tyytyväisiä saavutettuun lopputulokseen. Valokuvien suunnittelu ja toteutus oli aikaa vievä, mutta opettavainen prosessi. Valokuvien ottamisessa olisi voinut huomioida tarkemmin vielä yksikäätisen paidan pukemisessa sen, että käsi ei välttämättä toimi niinkään hyvin mitä oppaan kuvissa. Haasteena opinnäytetyötä tehdessä oli myös koronavirus COVID-19, tuoden omat rajoituksensa.

Varsinaista uutta tietoa opinnäytetyömme ei tuo, mutta yksikäätisen toiminnan opas on merkittävä ja ainutlaatuinen, sillä suomenkielistä vastaava opasta ei ole yleisesti saatavilla. Englanniksi löytyy oppaita ja vinkkejä yksikäätiseen toimintaan, mutta suomen kielellä vain apuvälineitä esittelevä teos. Opinnäytetyössämme näkökulmana on

arjen osallistumisen edistäminen erilaisilla tekniikoilla ja apuvälineillä. Mikäli yksikätisen ihmisen mahdollisuudet osallistumiseen kaventuvat riski toiminnalliselle vieraantumiselle ja deprivatiolle kasvaa.

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen myönnetään vaikuttavan tutkija ja hänen oma kehys, kuten ikä, uskonto tai poliittinen vakaumus. Puolueettomuusnäkökulmassa keskeistä on tutkijan pyrkimys ymmärtää tutkittavaa asiaa tai tiedonantajia, on kuitenkin mahdollista, että tieto suodattuu tutkijan oman näkemyksen kautta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jossa tulee käydä selkeästi ilmi muun muassa tutkimuksen kohde ja tarkoitus, aineiston keruu ja analysointi sekä tutkimuksen raportointi. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 160, 163-164.) Työskentelimme avoimin mielin eikä omat näkemyksemme vaikuttaneet työn laatuun.

Noudatimme opinnäytetyötä tehdessä hyvää tieteellistä käytäntöä eli HTK-ohjetta ja toimintaterapeuttien ammattieettisiä ohjeita. HTK-ohjeeseen kuuluu tiedeyhteisön tunnistamat toimitavat kuten rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tutkimustulosten käsittelyssä sekä muiden tutkimusten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Toimintaterapeuttien ammattieettisiä ohjeita ovat esimerkiksi näyttöön perustuvan tiedon hyödyntäminen ja lainsäädännöllisten periaatteiden noudattaminen (Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet 2011). Luotettavuutta lisää trigangulaation eli erilaisten aineistojen yhdistäminen, joka toteutuu opinnäytetyössä vahvasti. Analyysin lisäksi on hyvä tuoda analyysivaiheen epävarmuustekijät sekä tuloksia heikentävät tekijät selkeästi esille. (Toikko & Rantanen 2009, 82, 124,140.)

Eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien käyttäminen on osa opinnäytetyötämme. Kunnioitamme muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viitetasimme heidän tekemiin tutkimuksiin asianmukaisella tavalla, jotta ne saavat niille kuuluvan arvon ja merkityksen. Lisäksi suunnittelimme, toteutimme sekä raportimme opinnäytetyöstä vaatimuksien mukaan. Teimme hyväntieteellisen käytännön

mukaan Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa selkeän sopimuksen opinnäytetyöstä, jossa tuli ilmi vastuut, velvollisuudet ja käyttöoikeudet.

Pyrimme toimimaan mahdollisimman läpinäkyvästi, kirjoitimme prosessin vaiheet auki sekä toimme julki myös kritiikin. Luotettavuutta opinnäytetyössämme lisää se, että työssä oli kaksi tekijää, hyödynsimme erilaisia aineistoja, yhteistyökumppani oli vahvasti mukana sekä lähteet olivat tunnettuja sekä pääosin melko tuoreita. Teimme tutkimusartikkeleille ja kerätylle aineistoille laadun arviointia, jota on kuvattu tarkemmin luvussa 5.2 aineiston laadun arviointi ja sisällönanalyysi.

#### 7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyössämme kuvasimme yksityiskohtaisesti esimerkiksi löytyneitä vinkkejä sekä teimme niihin liittyen johtopäätöksiä yksikätisyydestä ja osallistumisesta. Johtopäätös on, että yksikätisyydellä on vaikutusta osallistumiseen, elämänlaatuun sekä itsenäiseen toimintaan. Toimintaterapialla voidaan vaikuttaa yksikätisen ihmisen arkeen osallistumiseen ja merkityksellisten toimintojen toteuttamiseen. Johtopäätös vahvistaa ennakkotietoja.

Pyrimme tällä opinnäytetyöllä tuomaan tietoa myös toimintaterapian kustannustehokkuudesta ja vaikuttavuudesta. Mahdollisesti opitut tekniikat ja vinkit sekä löytyneet apuvälineet saattavat vähentää avustajan tarvetta. Ihmisen osallisuuden tukeminen voi mahdollisesti vähentää syrjäytymisestä tulevia kuluja.

Yksikätisen toiminnan aihetta voisi kehittää valitsemalla tai ottamalla enemmän valokuvia sekä tekemällä konkreettisia videoita vinkeistä. Tämä voisi olla idea seuraaville opiskelijoille opinnäytetyön aiheeksi. Mahdollisessa tulevassa opinnäytetyössä voisi hyödyntää tekniikkaa, kuten QR-koodia. Jatkokehityksessä voisi huomioida yksikätisten syrjäytymisen ennaltaehkäisyn ja toimintaterapeutin roolin siinä.



## Lähteet

- American Occupational Therapy Association. 2014. Occupational Therapy Practice Framework. Domain and Process (3rd edition). American Journal of Occupational therapy, 68 (Suppl. 1).
- Clewes, J. Kirkwood, R. 2016. Diverse roles for Occupational Therapists. M & K Publishing. E-kirja. Viitattu 9.2.2020. Viitattu 17.2.2020. <https://janet.finna.fi/>.
- Derhaag, M., Schoorl, P. & Derhaag, P. 1990. Personality development in one-handed children treated with a myoelectrically controlled prosthesis. Journal of Rehabilitation. Viitattu 3.1.2020. <https://janet.finna.fi/>, Cinahl Plus Full Text (Ebsco).
- Doncaster, R. Humber, S. 2013. One handed activities. Doncaster Community Integrated Services. NHS Foundation Trust. Viitattu 13.1.2020. <https://www.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2014/02/DP4519-One-handed-activities-web.pdf>.
- Edmans, J. 2010. Occupational Therapy and Stroke. John Wiley & Sons. Viitattu 20.3.2020. <https://janet.finna.fi/>.
- Fisher, A. & Marterella, A. 2019. Powerful Practice. A model for authentic occupational therapy. Center for Innovative OT solution, Inc. USA.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Edita Helsinki. 3-4. PAINOS.
- Höylä, K. 2020. Toimintaterapeutti. KYS. Sähköpostiviesti 14.1.2020. Vastaanottajat Koivisto, E. & Koponen, T.
- Independence at home. 2015. Tools to make your life easier. Harvard Health Letter. Viitattu 5.3.2020. <https://janet.finna.fi/>, Cinahl Plus Full Text (Ebsco).
- Junttila, H. 2015. Opettajan ammatillinen toimijuus muuttuvassa lukiossa. Kasvatus-tieteiden Pro Gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.12.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96915/GRADU-1429277674.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Koketsu, J. S. 2018. PART III Occupational Performance and the Performance Areas: Evaluation and Intervention. Activities on Daily Living. ADLs for the Person With Hemiplegia or Use of Only One Upper Extremity. Julkaisussa Pedretti's occupational therapy: Practice skills for physical dysfunction. 8th edition. Toim. Pendleton, H. M. & Schultz-Krohn, W. 8th edition. St. Louis, MO: Elsevier.
- Kuopion yliopistollinen sairaala. N.d. Kuopio health. Viitattu 4.2.2020. <https://kuopiohealth.fi/yhteisot/kys/>.
- Kotihoito-ohje olkapään kiertäjäkalvosimen leikkauksen jälkeen (rekonstruktio). 2010. HYKS Jorvin sairaala. Helsingin ja Uudenmaansairaanhoidopiiri. Potilasohje. Viitattu 13.3.2020. [https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/jorvin-sairaala/kirurgia/paivakirurgia/Documents/Ortopedia/Kotihoito-ohje%20olkapaan%20kiertajakalvosimen%20leikkauksen%20jalkeen%20\\_rekonstruktio\\_.pdf](https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/jorvin-sairaala/kirurgia/paivakirurgia/Documents/Ortopedia/Kotihoito-ohje%20olkapaan%20kiertajakalvosimen%20leikkauksen%20jalkeen%20_rekonstruktio_.pdf).

Kotimaisten kielten keskus. N.d. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Viitattu 25.3.2020. [https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille](https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille).

KYS. N.d. Ammattilaisten yliopistosairaala. Kuopion yliopistollisen sairaalan internet-sivut. Viitattu 4.2.2020. <https://www.psshp.fi/ammattilaiset/ammattilaisten-yliopistosairaala>.

KYS. N.d. Fysiatria. Viitattu 14.02.2020. Kuopion yliopistollisen sairaalan internet-sivut. Viitattu 7.2.2020. <https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/kuntoutus/fysiatria>.

Käsileikkauksen jälkeen. N.d. Varsinais-suomen sairaanhoitopiiri. Potilasohje. Viitattu 13.3.2020. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHP/K%C3%A4sileikkauksen%20j%C3%A4lkeen.pdf>.

Managing daily tasks with one hand. 2018. Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. Viitattu 13.1.2020. <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/therapies/managing-daily-tasks-with-one-hand.pdf>.

Naudé, A. de Klerk, S. 2019. Introducing early active mobilisation following flexor tendon repair in the context of care in a developing country: A randomised feasibility study. Viitattu 9.2.2020. <https://janet.finna.fi/>, Cinahl Plus Full Text (Ebsco).

One handed activities. 2013. Rotherham Doncaster and South Humber NHS Foundation Trust (RDaSH). Doncaster Community Integrated Services. Viitattu 13.1.2020. <https://www.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2014/02/DP4519-One-handed-activities-web.pdf>.

Palokoski, M-R. 2007. Kirurgisen potilaan kotona selviytyminen leikkauksen jälkeen. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Viitattu 12.3.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94271/gradu01622.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Pendleton, H. Schultz-Krohn, W. 2018. Pedretti's Occupational Therapy - E-Book: Practice Skills for Physical Dysfunction. 8th edition. St. Louis, Missouri. Mosby. Viitattu 20.11.2019. <https://janet.finna.fi/>.

Powell RK & von der Heyde, RL. 2014. The inclusion of activities of daily living in flexor tendon rehabilitation. Viitattu 5.2.2020. <https://janet.finna.fi/>, Pubmed.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Sofka, K. & Caragonne, P. 2012. Assistive Technology for the One-Handed. Journal of Nurse Life Care Planning. Viitattu 13.1.2020. <https://janet.finna.fi/>, Cinahl Plus with Full Text (Ebsco).

Suomen Kuntaliitto. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. [http://shop.kunnat.net/product\\_details.php?p=3409](http://shop.kunnat.net/product_details.php?p=3409).

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopisto. Tampereen yliopistopaino Oy. 3. korjattu painos. Viitattu 7.12.2019. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1).

Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. 2011. Suomen toimintaterapeutti liitto ry.


Toimintaterapeuttiliitto. 2019. Toimintaterapia. Viitattu 4.12.2019. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Toimintaterapia KYS. 2016. Kuntoutuksen palveluyksikössä. Kuopion yliopistollisen sairaalan toimintaterapia esite.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 4.11.2019. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>.

## **Liitteet**

Liite 1. Opas



Opas  
yksikätiseen  
toimintaan


Tekijät: Koivisto ja Koponen

## Opas yksikätiseen toimintaan

Tässä oppaassa esitellään keinoja yksikätiseen toimimiseen arjessa. Oppaasta esitellyt keinot sopivat kaikille, joilla on rajoite toisen yläraajan käytössä. Rajoite voi johtua esimerkiksi halvauksesta, leikkauksesta, amputaatiosta, kivusta tai yläraajan vammasta. Muista noudattaa henkilökohtaisesti saamiasi ohjeita ja rajoituksia käden/käsien käytön suhteen. Tarvittaessa toimintaterapeutti antaa lisää vinkkejä.

### Yleisiä vinkkejä

- Priorisoi kaikista tärkeimmät toiminnot ja suunnittele uudet rutiinit niihin.
- Varaa toimintaan runsaasti enemmän aikaa.
- Kehon asennon miettiminen ja muokkaaminen toiminnan mukaan on yksi tehokkaimmista tavoista helpottaa vaikeita tehtäviä. Toiminta voi toteutua seisten tai istualtaan, kehon eri osilla voi tukea toimintaan tarvittavia esineitä. Huomioi, että tasapainon ylläpitäminen on haastavampaa yksikätisenä.
- Pyydä tarvittaessa apua. Turvallisuus ennen kaikkea!

<p><b>Suihkussa käyminen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pestessäsi tervettä käsivartta, laita pesuaine otsaan tai vatsaan ja hiero kättäsi siihen</li> <li>-Käytä peseytyessä pitkävartista harjaa. Suosi pumppupulloja</li> <li>-Purista shampoo kuiviin hiuksiin ennen suihkuun menoa peiliä apuna hyödyntäen</li> <li>-Jos käytössä on suihkutuoli: laita pyyhe istuinosaan liukumisen välttämiseksi</li> <li>-Muita apuvälineitä: luistamaton matto ja ammelauta</li> <li>-Kuivaa tervekäsi istualtaan; laita pyyhe polvien väliin ja hiero kättä pyyhkeeseen, kylpytakki auttaa kuivaamaan hankalat kohdat</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Vessassa käyminen ja wc-hygienia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Katkaise wc-paperi nipistämällä se peukalon ja nimettömän väliin, työnnä etu- ja keskisormella paperia pois päin</li> </ul>
<p><b>Pukeutuminen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pue heikompi/leikattu puoli ensin, suosi joustavia ja löysiä vaatteita</li> <li>-Suosi taskullisia vaatteita, jotta saat käden ulottuville tärkeät tavarat</li> <li>-Tarvittaessa käytä apukeppiä</li> </ul> <p><b><u>Paita</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Paitaa puettaessa muista vetää hiha heikompaan käteen olkapään yli, vältä vetoketjuja</li> <li>-Jätä vetoketju alhaalta kiinni ja pujota paita/takki pään yli tai käytä tarvittaessa apuna tarttumapihtejä</li> <li>-Tarvittaessa osta nappikoukku</li> </ul>





### Housut

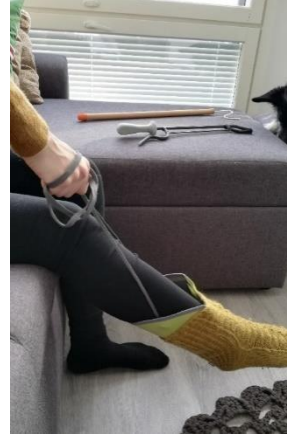
-Ota kädellä leveä ote housujen edestä vetoketjun/nauhojen kohdalta. Pujota jalat housuihin ja vedä ylös. Sulje ensin nappi, sitten vetoketju. Nappia sulkiessa pidä napista peukalolla ja etusormella, keskisormi tuo napinläven nappiin. Sulje vetoketju peukalolla ja etusormella pitäen kiinni vetimestä ja työnnä keskisormella vetoketjun alhaalta



**Sukat**

-Venytä sormilla sukan suuaukkoa. Pujota varpaat sukkaan ja työnnä jalkaa mahdollisimman pitkälle sukassa

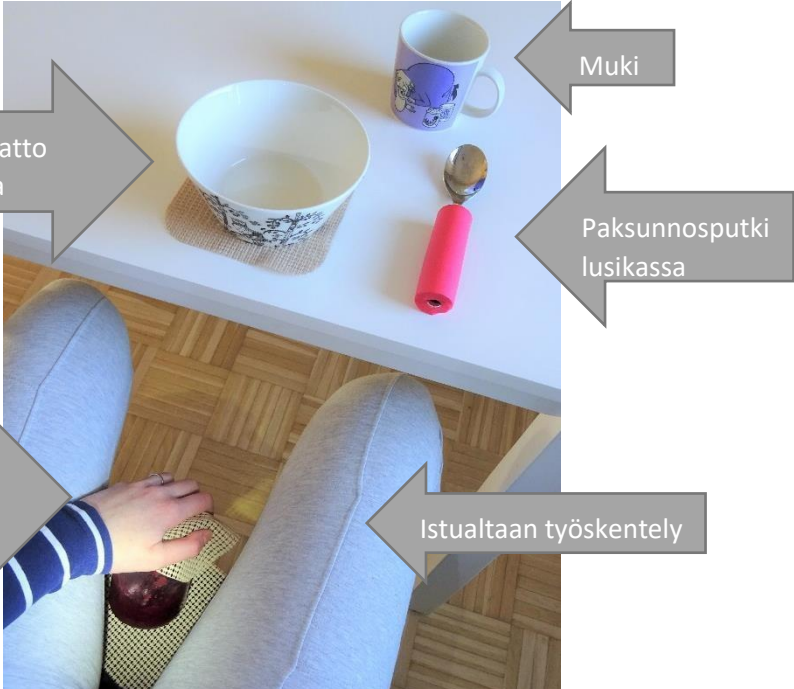
-Apuna voi hyödyntää pukeutumiskeppiä, tarttumapihtejä sekä sukanvetolaitetta

**Kengät**

-Helpoimpia ovat joustavat kengännauhat, pujotettavat kengät sekä tarrakengät

-Kengännauhojen solmiminen yksikäsitesti: laita nauhat ristiin. Laita päällä oleva naru alemman ali, jolloin syntyy solmu. Laita toinen jalka toisen nauhan päälle ja vedä kädellä toista nauhaa kiristäen solmu. Pidä toinen nauha edelleen jalan alla ja tee kädessä olevaan nauhaan pupunkorva-lenkki. Vie lenkki jalan alla olevan nauhan ali, pujota nauha nauhojen väliin syntyvään lenkkiin ja kiristä. Tee suorasta nauhasta pupunkorva-lenkki ja vie se aiemmin solmitun ali ja syntyneen lenkin läpi. Kiristä. Voit käyttää toista jalkaa apuna rusetin kirittämisessä.



	<p>-Pitkävartisen kenkälusikan hyödyntäminen pukeutumisessa; normaalisti kenkien pukemiseen, sukien riisuminen työntämällä kenkälusikan suoralla päällä sukan vartta alas, housun lahkeiden asetteluun</p> <p><b><u>Vetoketju</u></b> -Pidä etu- ja keskisormella vetoketjun toiselta puolelta ja peukalo, nimetön ja pikkusormi asettavat vetoketjun paikoilleen. Vedä vetoketju peukalolla ja etusormella kiinni pitäen ja keskisormella työntäen</p> <p><b><u>Rintaliivit</u></b> -Sulje rintaliivit edessä ja käännä taakse tai käytä urheiluliivejä -Laita rintaliivit selän taakse kupit alaspäin ja nurjapuoli esille. Ota rintaliivien o- lenkki puoli ensin ja aseta se itsesi ja seinän väliin. Nojaa seinään. Ota selän takaa roikkuva osa ja vedä hakaset kiinni edessä. Käännä kupit eteen, nosta rintojen päälle ja pujota olkaimet -Edestä avattavat rintaliivit</p> <p>-Käytä pujotettavaa kelloa -Käytä käsilaukkaa, jossa on pitkä nauha, eli käsilaukun saa kuljetettua vartalolla. Laukun vetoketjun voi avata suulla, mikäli siinä on liitettyä kohta, josta saa hyvän otteen hampailla. Tarranauhalliset tai lukolliset laukut ovat helpompia avata ja sulkea -Laita takki sängylle ennen sen henkariin laittoa</p>
<p><b>Ruokailu (Syöminen ja syöttäminen)</b></p>	<p>-Ravintolassa voi pyytää keittiötä pilkkomaan ruokaa valmiiksi. Suosi ruokia, joita ei tarvitse pilkkoa -Syvät lautaset nostetuilla reunoilla helpottavat syömistä -Käytä lautasten, kulhojen ja kuppien alla liukuestemattoa tai kosteaa pyyhettä/rättiä lautasen liikkumisen minimoimiseksi -Pehmeät ruoat helpompia yksikäsisesti</p> 

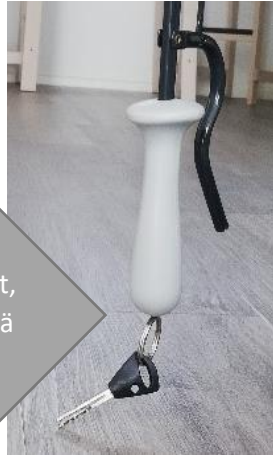
<b>Fyysinen liikkuvuus</b>	-Kävelykepin voi laittaa paidan etumukseen roikkumaan, joten käsi vapautuu muuhun tekemiseen
<b>Henkilökohtainen hygienia</b>	<p><b>Hampaiden harjaus</b></p> <p>-Hampaiden harjaus: laita hammasharja pöydälle tahnan laittoa varten, käytä helposti avattavaa hammastahnaa. Kieritettävän korkin saa auki pitämällä sitä polvien välissä ja kierittämällä sen auki kädellä, hammastahnaa voi myös pursottaa tästä asennosta</p> <p>-Pese hammasproteesit istualtaan pyyhe sylissä ja proteesit polvien välissä</p> <p>-Lankaa hammasvälit pitkävartisella lankaimella</p> <p>-Parranajoon parranajokone</p> <p>-Terveysseiteitä voi olla helpompi käyttää kuin tamponeita. Avaa sidepakkaus hampaita käyttämällä, laita side kovalla alustalle ja paina kädellä alushousut kiinni siihen. Kosteuspyyhkeet auttavat puhdistautumisessa</p> <p>-Kynsien viilaus: laita polvien väliin liukuestematto ja kynsiviila. Tai teippaa kynsiviila tasoon kiinni</p> <p>-Ponnarin laitto: istu sohvalle ja laita hiukset selkänojalle, avaa ponnari sormia venyttämällä, ota sormilla hiukset niin että ponnari ympäröi niitä, nojaa taakse, kierrä ponnari ristiin eli kahdeksikon muotoon ja pujota ponnari uudelleen niin että hiukset tulevat sieltä läpi</p>

### Välineelliset päivittäiset toiminnot

<b>Lemmikkieläimistä huolehtiminen</b>	-Koiran ulkoilutukseen vyötärölle tuleva talutinvyö
<b>Yhteydenpito</b>	<p>-Puhelimen asetukset, kuten näkymän pudotus ja kelluva painike. Nämä saa esimerkiksi kohdasta älykäs avustus ja yksikäätinen käyttö tai puhelinmalleittain vaihtelevilla pikanäppäimillä, kuten kotipainiketta painamalla. Mikäli asetuksia ei ole, voi puhelimen järjestellä soveltumaan paremmin yksikäätiseen käyttöön</p> <p>-Sanelun käyttäminen kirjoittamisen sijaan</p> <p>-Hands free:n käyttäminen</p> <p>-Lisäksi puhelimeen voi ostaa erilaisia tukia, kuten otenauha, Popsocket ja sormirengas</p>

## Kodin ylläpitäminen ja hoitaminen

Tarttumapihdit, toisessa päässä magneetti



-Pudonneita tavaroita voi nostaa lattialta tarttumapihdeillä, toisessa päässä on magneetti, joka helpottaa esim. avaimen nostamista vaikeista paikoista

-Vasaroimisessa voi käyttää sinitarraa pitämään naulaa oikeassa kohdassa

### Lakanoiden vaihto

-Keino 1: Pussilakanoiden vaihto: aseta pussilakana niin, että se tulee sängyn reunan yli. Laita peitto yhteen kulmaan ja varmista se lakanan ulkopuolelta

pyykkipojalla, tee sama toiselle puolelle. Kiinnitä pyykkipoikia peiton ja pussilakanan yläreunaan, että se pysyy paikallaan. Ravistele peittoa niin, että pussilakana tulee peiton alareunaan asti

-Keino 2: Laita kaksi klipsihengaria roikkumaan oven päältä. Laita molemmat pussilakanan yläkulmat kiinni klipseihin. Työnnä pussilakanan sisään peitto. Kun olet saanut yhden kulman paikoilleen, laita henkarin klipsi siihen kiinni. Laita toinen yläkulma samalla tavalla. Asettele pussilakana suoraksi ja irrota klipsit

-Käytä muotoonmeltua lakanaa, istu sängyn kulmauksessa ja laita kädellä lakana patjan reunaan, toista muille kulmille

### Pyykkäys

-Käytä kuivausrumpua, viikkoa pyykit isolla tasolla kuten pöydällä

-Käytä kestokassia, jonka saa suoraan olalle tai vedettävää pyykkikoria pyykkien siirtämisessä

### Keittiötyöskentely



Aseta usein käytetyt tavarat helposti saatavaan paikkaan

Suosi mikroa

Käsin tiskatessa hyödynnä lavuaarin kulmaa

Suosi astianpesukonetta

Ei mattoja tai ylimääräisiä tavaroita

<b>Aterian valmistus ja jälkien siivoaminen</b>	<p>-Voi olla helpompi toimia istualtaan. Suosi valmiiksi paloitetuja ruokatarvikkeita. Apuvälineitä pilkkoja, voileipälautaa, sähköinen purkinavaaja, yksikäsinen pullonkorkin avaaja sekä liukuestematto esim. purkin aukaisuun tai tukemiseen. -Keitä keittolävikössä ja nosta kori pois ruoan ollessa kypsää. Kaada vesi kattilasta veden jäähtyttyä</p> <p>-Purkin voi avata (istualtaan) pitämällä sitä reisien välissä tiukasti ja pyörittämällä kantta kädellä. Käytä metallista kantta kuumun veden alla helpottaaksesi avaamista</p> <p>-Maidon voi kaataa kannuun päivittäistä käyttöä varten</p> <p>-Monitoimileikkuulautaa pilkkomisen ja kuorimisen apuna. Leikkuulaudassa on imukupit alla. Leikkuulaudan piikit, kiristettävät leuat sekä nostettu kulma pitävät ruoat paikoillaan</p> <div data-bbox="488 600 804 943" data-label="Image"> </div> <p>-Kuorimisessa voi hyödyntää paksuvartista kuorimaiveistä. Tue esim. porkkanaa peukalolla ja kuori peukaloa kohti</p>
<b>Turvallisuus ja hätätilanteissa toimiminen</b>	<p>-Lukot voi vaihtaa sellaisiin, joissa ei tarvitse pitää lukko-osaa samalla kun painaa kahvasta</p>
<b>Ostoksilla käyminen</b>	<p>-Rahan valikoiminen on helpompaa pöydällä tai kovalla alustalla</p> <p>-Laita lompakkoon tarranauhaa, jotta se on helpompi avata ja sulkea</p> <p>-Käytä ostoskärriä tai vedettävää kauppakärriä</p> <p>-Pakkaa ostokset vedettävään pyörälliseen ostoskassiin</p>

## Koulutus

<b>Koulutukseen osallistuminen</b>	<p>-Sinitarralla saa esim. viivottimen pysymään paikallaan</p> <p>-Nitojaa on helpompi käyttää kuin klemmareita</p> <p>-Peukaloon laitettava apuväline kirjojen sivujen aukipitämiseen</p>
------------------------------------	--

## Vapaa-aika

<b>Vapaa-ajan toimintaan sitoutuminen</b>	<p>-Yksikätiselle suunnitellut harrastusvälineet, kuten yksikäsinen peliohjain esim. PS4:lle tai Xbox Adaptive Controller. Konsolipelejä voi ohjata yhdellä kädellä, kädellä ja jalalla tai leualla</p> <p>-Apusylvi käsitöiden tekemisen apuna</p> <p>-Kirjatuki ja lukuteline</p>
---	---



**Lähteet:**

Apusylvi. N.d. Viitattu 14.1.2020. <http://www.apusylvi.fi/>

Bless this stuff. N.d. Kebo the one-handed pottle opener. Viitattu 14.1.2020. <https://www.blessthisstuff.com/stuff/culture/drinks/kebo-the-one-handed-bottle-opener/>

Dunaisky, S. Petterson, L. N.d. The door donner. Northwestern University.

Viitattu 2.2.2020. <https://www.flickr.com/photos/48897123@N07/6974037266/in/photostream> Dr Leonards Healthcare.

N.d. Magnetics bra claps. Pinterest. Viitattu 14.1.2020.

Edmans, J. 2010. Occupational Therapy and Stroke. John Wiley & Sons. Viitattu 20.2.2020. <https://janet.finna.fi/> \*

Etac. N.d. Arkielämän apuvälineet <https://docplayer.fi/139300956-Arkielaman-apuvälineet.html> \*

E-ville. N.d. Lukutoukan pikkuapuri. Viitattu 14.1.2020 <https://www.e-ville.com/fi/3045217-poistomyynti/13305lukutoukan-pikkuapuri.html>

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. 2018. Managing daily tasks with one hand. Viitattu 13.1.2020.

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/resources/patient-information/therapies/managing-daily-tasks-with-onehand.pdf> \*

Haikala, N. 2015. Näin käytät puhelintasi tehokkaammin yhdellä kädellä. Mobiili.fi -sivusto. Viitattu 13.1.2020. <https://mobiili.fi/2015/10/25/nain-kaytat-puhelintasi-tehokkaammin-yhdella-kadella/>

HannahOT12. 2012. Hannah's One-Handed Shoe Tying Technique. Youtube video. <https://www.youtube.com/watch?v=CLqdQ-f1RO0&t=108s>

Heckendorn, B. 2019. PS4 Singel handed prototype complete. Viitattu 14.1.2020. <https://www.benheck.com/ps4-singlehanded-prototype-complete/>

Introducing the Xbox Adaptive Controller. 2018. Youtube. Viitattu 16.1.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=9fcK19CAjWM>

KurthaTheBurtha. 2018. How to put on socks with one hand. Youtube video. Viitattu 2.2.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=wrsplkVSwOQ>

MacGillivray, R. 2015. One armed showering tips. Youtube video. Viitattu 2.2.2020 [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=332&v=XU2K-T9Z3vg&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=332&v=XU2K-T9Z3vg&feature=emb_title)

MacGillivray, R. 2015. Shoes one handed. Youtube video. Viitattu 2.2.2020. [https://www.youtube.com/watch?v=kJAtx8p2rJ0&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=kJAtx8p2rJ0&feature=emb_title)

MacGillivray, R. 2015. Picking Baby up One handed. Youtube video. Viitattu 2.2.2020. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=8&v=R-9IMvdTxXc&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=R-9IMvdTxXc&feature=emb_title)

MacGillivray, R. 2015. How to apply sunscreen one-handed. Youtube video. Viitattu 2.2.2020. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=8&v=5I3IRDrrJu4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=5I3IRDrrJu4&feature=emb_title)

MacGillivray, R. 2016. Onehanded zipper. Youtube video. Viitattu 2.2.2020. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=5&v=2T77uBAO1is&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=2T77uBAO1is&feature=emb_title)

Medical Equipment Vector. N.d. Handy Helper. Viitattu 14.1.2020. <https://fi.pinterest.com/pin/586101338990501435/>

Mute Sports Equipment. N.d. Adaptive Jump Rope "The Bar". Viitattu 14.1.2020. <https://mutesportsequipment.com/product/adaptive-jump-rope/>

One handed activities. 2013. Rotherham Doncaster and South Humber NHS Foundation Trust (RDASH). Doncaster

Community Integrated Services. Viitattu 13.1.2020. <https://www.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2014/02/DP4519One-handed-activities-web.pdf> \*

Pang, R. O'Neill, S. Yip, C. N.d. Magnaclip. Northwestern University. Northwest Engineering. Pinterest. Viitattu 14.1.2020 <https://www.flickr.com/photos/48897123@N07/5431165039/in/photostrea>

Pendleton, H. Schultz-Krohn, W. (toim.). 2018. Pedretti's Occupational Therapy - E-Book : Practice Skills for Physical Dysfunction. 8th edition. Mosby. Viitattu 20.2.2019. <https://janet.finna.fi/>

Plotnik, R. 2018. Zip a coat using one hand only. Youtube video. Viitattu 2.2.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=7KgroDS6dUw>

Powerful tool cords. N.d. Electrical hand tools. Pinterest. Viitattu 14.1.2020. <https://fi.pinterest.com/pin/672162313114268410/>

Pro Dog Handsfree setti sis. talutusvyö+talutin. N.d. Musti ja mirri.

Viitattu 16.1.2020. [https://www.mustijamirri.fi/pro-dog-handsfree-setti-sis-](https://www.mustijamirri.fi/pro-dog-handsfree-setti-sis-talutusvyotalutin?51062)

[talutusvyotalutin?51062](https://www.mustijamirri.fi/pro-dog-handsfree-setti-sis-talutusvyotalutin?51062) Radomski, M. & Latham, C. 2008. Occupational Therapy for Physical Dysfunction. Sixth Edition.

Respecta. N.d Apukeppi rintaliivien pukemiseksi. Viitattu 2.2.2020. <https://kuvasto.respecta.fi/p/2781-apukeppirintaliivien-pukemise-ksi/>

\*= Lähde, johon kannattaa tutustua tarkemmin