

Merja Laitala

**MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJAN
TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI JA EDISTÄMINEN
PALVELUASUMISYKSIKÖSSÄ**

Käsikirja Vihannin Palvelukodille

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lokakuu 2013

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Centria Ammattikorkeakoulu Ylivieska	Aika Lokakuu 2013	Tekijä/tekijät Merja Laitala
Koulutusohjelma Sosiaali-alan koulutusohjelma		
Työn nimi MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJAN TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI JA EDISTÄMINEN PALVELUASUMISYKSIKÖSSÄ. Käsikirja Vihannin Palvelukodille		
Työn ohjaaja Marja Savolainen	Sivumäärä 31+47	
Työelämäohjaaja Sirpa Honkimaa ja Leena Vikki		
<p>Vihannin Palvelukoti tarjoaa asumispalveluita aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Tämä opinnäytetyö tehtiin vastaamaan yrityksen tarpeita.</p> <p>Tavoitteena oli luoda jatkuvasti kehittyvä malli asukkaiden toimintakyvyn arvioimiseen ja edistämiseen. Käytännön välineeksi päätettiin tehdä käsikirja. Käsikirjaan on koottu välineitä, joilla arvioida ja edistää mielenterveys- ja päihdekuntoutujan toimintakykyä palveluasumisyksikössä. Käsikirja jaettiin kahteen osaan. Ensimmäiseen osaan tuli toimintakyvyn mittaamiseen liittyviä testejä ja kyselyjä ja toiseen osaan toimintakykyä edistäviä toimintatuokioideoita. Käsikirjan avulla asukas itse yhdessä omahoitajan kanssa arvioi toimintakykään sekä sitä, mitä toimintakyvyn osa-alueita tulisi kehittää ja miten. Yhteisen arvion mukaan asukkaalle tehdään kuntoutussuunnitelma, jota arvioidaan kuukausittain uudelleen.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään mielenterveys- ja päihdeongelmia ja kaksois- ja monidiagnoosia. Lisäksi käsitellään kuntoutusta, toimintakyvyn osa-alueita, muistin virkistämistä ja sosiokulttuurisuutta</p> <p>Käsikirjan kaikki testit, kyselyt ja toimintatuokioideat on käytännössä kokeiltu Vihannin Palvelukodilla. Hyvä laatu toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä toteutuu, kun kuntoutujien, heidän lähipiirinsä ja henkilökunnan odotukset ja palvelutarpeet on otettu huomioon.</p>		
Asiasanat Arviointi, edistäminen, kuntoutus, sosiokulttuurisuus, toimintakyky		

ABSTRACT

Unit Centria University of Applied Sciences	Date October 2013	Author/s Merja Laitala
Degree programme Social Services		
Name of thesis PERFORMANCE ASSESSMENT AND PROMOTION FOR MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE ABUSE PATIENTS IN A RESIDENT HOUSING UNIT. Manual for the Vihannin Palvelukoti		
Instructor Marja Savolainen		Pages 31 + 47
Supervisor Sirpa Honkimaa ja Leena Vikki		
<p>Vihannin Palvelukoti offers residential housing services for adults with mental health and substance abuse rehabilitation needs. This research study was conducted to meet the needs of the organization.</p> <p>The goal was to create a continuously evolving model to be used for evaluating and promoting the performance of the residents. It was decided that a manual for day-to-day activities was the best approach. The manual consists of tools to assess and promote the performance of patients with mental health and substance abuse issues in a residential housing unit setting. The manual was divided into two parts. First part includes tests and questionnaires for performance measures, and the second part includes ideas for activities that promote performance. The patient, with the help from the assigned counselor, can utilize the manual to evaluate performance, identify areas for improvement, and how to best improve those areas. The completed evaluation is used to create a rehabilitation plan, which is reviewed on a monthly basis.</p> <p>The theoretical part of the thesis addresses mental health and substance abuse issues and comorbid diagnoses. In addition, rehabilitation, areas of performance, memory stimulation and socio-culturalism are discussed.</p> <p>All of the tests, questionnaires and activity session ideas have been tried and tested at the Vihannin Palvelukoti. When expectations and service needs of the patients, their supporters, and the staff are aligned, a high degree of patient performance can be achieved and maintained.</p>		
Key words Evaluation, Promotion, Rehabilitation, Socio-culturalism, Performance		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Vihannin Palvelukoti	3
2.2 Palvelukodin asukkaat	5
3 PALVELUKODISSA KUNTOUTUMISEN VIITEKEHYS	7
3.1 Mielenterveys	7
3.2 Mielenterveysongelmat	8
3.3 Päihdeongelmat	9
3.4 Kaksoisdiagnoosi	9
3.5 Monidiagnoosi	10
4 KUNTOUTUS	11
4.1 Kuntoutuksen käsite	11
4.2 Kuntoutussuunnitelma	12
4.3 Toimintakyky	13
4.4 Toimintakyvyn edistäminen	15
4.5 Sosiokulttuurinen toiminta	15
4.6 Muistin virkistäminen	17
4.7 Sosiaalinen kognitio	18
5 KÄSIKIRJAN TAVOITE JA SUUNNITTELU	19
5.1 Käsikirjan tavoite	19
5.2 Käsikirjan ensimmäisen osan suunnittelu	21
5.3 Käsikirjan toisen osan suunnittelu	23
5.4 Prosessin eteneminen	24
6 POHDINTA	26
6.1 Prosessin ja oman oppimisen arviointia	26
6.2 Käsikirjan arviointia	26
6.3 Tulevaisuuden näkymiä	27
6.4 Ammatillinen empatia	29
LÄHTEET	30

KUVIOT

KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessin kuvaus

25

LIITTEET

LIITE 1. Käsikirja Vihannin Palvelukodille

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aihe nousi käytännön tarpeesta Vihannin Palvelukodilla. Palvelukodin toimitusjohtaja oli pohtinut, miten tutkia ja edistää palvelukodin asukkaiden toimintakykyä. Kysyessäni opinnäytetyön aihetta hänellä oli pian käsitys siitä, mikä se voisi olla. Asia muotoutui lopulta niin, että tarkoituksena on tehdä käsikirja toimintakyvyn tutkimisesta ja sen edistämisestä palveluasumisyksikössä Vihannin Palvelukodin käyttöön. Käsikirjaan tulisi erilaisia toimintakykymittareita sekä keinoja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen palveluasumisyksikössä. Käsikirja olisi ennen kaikkea omahoitajan työkalu asukkaahan toimintakykyä selvitetessä ja suunnitellussa hoito- ja kuntoutussuunnitelmaa. Tavoitteena on arjessa selviytymisen tukeminen palveluasumisyksikössä. Lisäksi tavoitteena on luoda jatkuvan kehittämisen malli asukkaiden toimintakyvyn tutkimiseen ja edistämiseen.

Käsikirjaa kootessani koko palvelukodin moniammatillinen henkilökunta oli mukana pitkän matkaa. Palvelukodin henkilökuntahan käyttää kansiota asukkaiden kanssa työskennellessä, joten henkilökunnan asiantuntemus ja mielipide on otettava huomioon. Asiakslähtöisyys on Vihannin Palvelukodin ydinajatuksia, joten toimintakyvyn arvioimisessa ja toimintakyvyn tukemisessa on ennen kaikkea otettava huomioon kuntoutujan oma mielipide.

Aloitin käsikirjan kokoamisen kesällä 2012 ollessani töissä palvelukodilla. Minulla oli jo käytännön kokemusta työskentelystä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa. Olin työskennellyt palvelukodilla jo muutaman vuoden ajan eripituisissa jaksoissa. Tarkoitus oli kerätä aineistoa toimintakyvyn mittaamiseen ja edistämiseen kesän aikana, sekä samanaikaisesti aloittaa aineiston testaaminen. Niin saataisiin juuri sopivat aineistot palvelukodin tarpeeseen. Käsikirja päätettiin jakaa kahteen osaan. Ensimmäiseen osaan tulisi toimintakyvyn mittaamiseen liittyviä testejä ja kyselyjä ja toiseen osaan toimintakykyä edistäviä toimintatuokioideoita.

Aluksi keräsin fyysistä toimintakykyä mittaavia testejä, mutta totesimme niiden tarpeen olevan vähäinen. Palvelukodille tulevan asukkaan täytyy olla fyysiseltä toimintakyvyltään enimmäkseen itsenäinen. Asukkaiden toimintakyvyn rajoitteet ovat suurimmalta osaltaan psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn alueilla. Palvelukodin asukkaat ovat keskenään hyvin erilaisia, ja siksi ei voi olla olemassa mitään yleispätevää keinoa

heidän toimintakykynsä mittaamiseen. Uuden asukkaan tullessa täytyy aikaisempien tietojen sekä haastattelun avulla lähteä kokeilemaan sopivia keinoja mitata toimintakykyä. Jo tutuksi tulleen asukkaan kanssa omahoitajan on helpompi löytää sopivat kyselyt ja testit.

Erilaisia kyselyitä ja tehtäviä toimintakyvyn mittaamista varten testasimme yhteistyössä palvelukodin henkilökunnan ja asukkaiden kanssa. Avoimet kysymykset olivat parhaita monessa tapauksessa. Liian monet valmiit vastausvaihtoehdot, kuten esimerkiksi Likertin asteikossa, olivat liian vaikeita lähes kaikille muistaa ja ymmärtää. Likertin asteikossa on seuraavat vastausvaihtoehdot: täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei osaa sanoa, jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Monia yllätyksiäkin tuli, sekä positiivisia että negatiivisia, joidenkin asukkaiden toimintakyvyn osalta.

Vihannin Palvelukodilla on jo ennestään paljon erilaisia toimintapiirejä, työtoimintaa ja virkistystoimintaa. Niiden lisäksi käsikirjaan otettiin erityyppisiä toimintatuokioideoita, joita hoitajat voivat toteuttaa asukkaiden kanssa. Käsikirjan toimintatuokiot ovat valmiina heti otettavaksi käyttöön. Tämä helpottaa hoitajia, koska arjen kiireessä voi olla vaikea suunnitella toimintatuokioita. Nämä käsikirjan toimintakyvyn edistämiseen tähtäävät harjoitteet toimivat parhaiten pienissä ryhmissä tai yksilötehtävinä. Useat asukkaat palvelukodilla ovat muistihäiriöisiä. Heille erityisesti arjen rutiinien rikkominen mielekkäällä tavalla virkistää muistia ja tuo mieleen unohtuneita asioita ja sanoja.

Erityisen tärkeänä pidän sitä, että henkilökunnan ja asukkaiden välillä on aito ja toimiva vuorovaikutus. Ilman sitä hoito- ja kuntoutussuunnitelma jää pelkäksi paperiksi tai tiedostoksi tietokoneella. Asukkaan äänen täytyy kuulua ja näkyä häntä itseään koskevissa suunnitelmissa realistisesti niitä yhdessä henkilökunnan kanssa tehden.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kuntoutumista palvelukodilla ja suunnitella ja toteuttaa käsikirja kuntoutumisen tueksi Vihannin palvelukodille. Vilkan mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tuottaa jonkun fyysisen tuotoksen tai kehittää jotain toiminnallista osa-alueita. Näin kehittyä oman alan ammatillinen taito, tieto ja sivistys. (Vilka 2006,76). Toiminnallisen osuuden, tässä työssä käsikirjan, lisäksi kirjoitan tuotosta ja kehittämisprosessia koskevan raportin. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus on käsikirja Palvelukodin henkilökunnan käyttöön tutkittaessa ja edistettäessä asukkaiden toimintakykyä. Käsikirja sisältää kyselyitä ja tehtäviä, joiden avulla voidaan selvittää asukkaan toimintakykyä eri osa-alueilla. Omahoitaja tekee yhdessä asukkaan kanssa näitä tehtäviä. Tehtävien tulosten, asukkaan oman mielipiteen sekä omahoitajan havainnointien perusteella omahoitaja tekee yhdessä asukkaan kanssa kuntoutussuunnitelman. Asukkaiden kuntoutussuunnitelmaa päivitetään kuukausittain

Käsikirjaan tulee toimintatuokio-ideoita, joiden avulla asukkaiden toimintakykyä voidaan ylläpitää ja edistää. Kaikki käsikirjan tehtävät eivät suinkaan sovellu kaikille, vaan omahoitajan täytyy valita parhaiten soveltuvat tehtävät ja toimintakykyä ylläpitävät keinot kullekin asukkaalle. Tavoitteena on yhtenäistää toimintamalleja ja saada tietoa uusille henkilökunnan jäsenille. Tämän opinnäytetyön raporttiosuudessa kerrotaan työn lähtökohdista, taustasta, toimeksiantajasta, kohderyhmästä ja tavoitteista. Teoreettinen viitekehys sekä toiminnallisen osuuden suunnittelu, toteutus ja lopputulos käydään läpi raporttiosuudessa.

2.1 Vihannin Palvelukoti

Vihannin Palvelukoti sijaitsee Raaheen kuuluvassa Vihannin Ilveskorven kylässä. Palvelukoti on aloittanut toimintansa vuonna 1996 kunnalta vuokratuissa kolmessa rivitalossa, joissa on tilaa 12 asukkaalle. Toiminta laajentui vuonna 2007 viereen rakennetulla 17-paikkaisella Hovikodilla. Vuonna 2010 valmistui vielä uusi rakennus, jossa on työtoimintatilat ja neljä tukiasuntoa. Tässä työssä tarkoitetaan palvelukodilla näitä yksiköitä. Vihannin Palvelukoti tarjoaa asumispalvelua aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille näissä kolmessa eri asumisyksikössä.

Palvelukodin rivitaloasunnoissa kaikilla asukkailla on oma kalustettu huone, johon voi halutessaan tuoda omiakin kalusteita. Keittiö, pesutila ja sauna ovat yhteiset 2-4 asukkaalle. Yhdessä huoneistossa sijaitsevat yhteistilat, jossa järjestetään ruokailut ja vietetään yhdessä aikaa. Palvelukodin rivitalojen puolella on henkilökunta paikalla ma – pe klo 8 – 19.30 ja la – su klo 10 – 19. Hovikoti on kaksikerroksinen viihtyisä ja kodinomainen rakennus. Hovikodilla on henkilökunta paikalla ympäri vuorokauden, joten halutessaan palvelukodin rivitalojen asukkaat saavat ohjausta sieltä. Hovikodilla on otettu huomioon liikuntarajoitteisten asukkaiden erityistarpeet ja kaikkiaan turvallisuuteen on kiinnitetty huomiota. Henkilökunta auttaa ja tukee asukkaita kaikessa tarvittavassa. Henkilökunta käyttää kuntouttavaa työtettä ja asukkaat osallistuvat kykynsä mukaan kaikkeen toimintaan. (Vihannin palvelukoti 2013.)

Tukiasuntojen asukkailla on jokaisella oma yksiönsä keittiöineen ja suihkuineen. Osa heistä valmistaa ruuan itse ja osa käy syömässä Hovikodilla. Tukiasuntojen asukkaat saavat ohjausta heidän omien tarpeittensa mukaisesti.

Kaikkien näiden kolmen yksikön asukkaiden käytössä ovat työtoimintatilat, joissa tehdään mm. puu- ja tekstiilitöitä. Jokaisen asukkaan omahoitaja on laatinut asukkaan kanssa yhdessä viikko-ohjelman, jossa on erilaisia toimintapiirejä ja työtoimintaa. Maanantaisin on tietovisa. Tiistaisin on siivouspäivä, johon kaikki osallistuvat. Tiistaina on myös vuoroviihköin karaokea tai levyraati. Keskiviikkoisin on bingo ja yhteisökokous, johon koko talon väki osallistuu. Torstaina järjestetään erilaista työtoimintaa mm. puutöitä, kudontaa ja askartelua. Perjantaina on liikuntapiiri, jolloin käydään pelaamassa sählyä läheisellä Korvenraivaajien talolla. Kävelyllä käydään mahdollisimman usein. Osa käy itsenäisesti, mutta osa tarvitsee jonkun, joka patistaa lähtemään. Monet eivät muistiongelmien vuoksi voi lenkkeillä yksin. Talolla on oma kuntosali, jota kaikki voivat käyttää. (Vihannin palvelukoti 2013.)

Vihannin Palvelukodin toiminta-ajatus ja arvot

Toiminta-ajatuksena on antaa asukkaille laadukasta asumispalvelua, kokonaisvaltaista hoivaa ja huolenpitoa täysihoitoperiaatteella. Toimintojen jatkuva kehittäminen on tärkeää. Toimimme yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti, perustehtävästä käsin. Demokraattinen päätöksenteko, yhteisöllisyys ja todellisuuden kohtaaminen ovat yhteisöhoidon keskeiset periaatteet. Tärkeimmät arvomme ovat ihmisarvon kunnioittaminen, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus (Vihannin palvelukoti 2013).

Yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti koko yhteisö, sekä kuntoutujat että henkilökunta, päättävät demokraattisesti yhdessä yhteisöä koskevista asioista. Vihannin Palvelukodilla pidetään joka päivä aamukokous, jossa puhutaan tulevan päivän tapahtumista ja sovitaan kullekin päivän tehtävät. Tehtävät liittyvät enimmäkseen siivoukseen ja pihatöihin. Asukkaat ovat vuorotellen puheenjohtajana ja hoitaja auttaa tarvittaessa. Joka viikko pidetään yhteisökokous, jossa keskustellaan yhteisistä asioista. Kaikki saavat ilmaista mielipiteensä ja tuoda esille asioita. Yhteisesti sovitut pelisäännöt ovat tärkeä osa yhteisöhoitoa. Sovittujen pelisääntöjen rikkomisesta seuraa sanktio, joka päätetään tapauskohtaisesti. Keskinäinen auttaminen ja vertaisryhmäpalaute ovat myös keskeisiä asioita. Sallivuus ja toistensa tukeminen ovat erittäin tärkeitä asioita. (Vihannin palvelukoti 2013.)

2.2 Palvelukodin asukkaat

Vihannin Palvelukodilla asuu yli kolmekymmentä aikuista mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalvelusta vastaavat lainsäädännön mukaan kunnat. Kunnat voivat järjestää sen ostopalveluna yksityiseltä sektorilta Palvelukodin asukkaat voivat saada omasta kunnastaan maksusitoumuksen, jonka pituus voi olla muutamasta viikosta useisiin vuosiin. Useimmilla on sekä mielenterveys- että päihdeongelmia, joillain vain jompaa kumpaa. Useilla asukkailla on myös monia fyysisiä sairauksia, kuten mm. astma, diabetes tai keuhkohtaumatauti. Asukkaita on monista eri ammattiryhmistä ja heillä on takanaan erilaisia elämäntilanteita. Heidän toimintakykynsä selviytyä itsenäisesti on heikentynyt ja he tarvitsevat paljon tukea ja ohjausta.

Toimintakyky voi olla heikentynyt fyysisen, kognitiivisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn alueella. Yleensä ongelmia on useilla näillä alueilla. Holopaisen mukaan pitkäaikainen ja runsas alkoholin käyttö vaurioittaa pikkuaivojen toimintaa. Pikkuaivot säätelevät liikkeiden koordinaatiota ja tasapainoa. Käsien yhteistoiminnassa voi olla vaikeuksia ja puhelihasten toimintakin voi olla puutteellista. Tyypillisiä muutoksia liikkumisessa ovat katkokävely, tasapainovaikeudet ja vapina. (Holopainen 2005.)

Monilla palvelukodin asukkailla on eriasteisia muistihäiriöitä. Holopaisen mukaan pitkäaikainen alkoholin käyttö heikentää henkistä suorituskkyä. Muisti, aloitteellisuus, päättelykyky ja motoriikka heikentyvät. Alkoholidementiaksi sanotaan oireistoa, johon kuuluu lähimuistin heikkeneminen, sosiaalisen selviytymisen ja työkyvyn heikkeneminen, persoonallisuuden muutokset ja henkisten toimintojen aleneminen. Alkoholin runsas käyttö aihe-

uttaa usein aivoverenkiertohäiriöitä, tapaturmista tulleita aivovammoja ja vitamiinien puutostiloja. (Härmä 2009.)

Mielenterveyden häiriöt –nimekkeen alla on hyvin erilaisia psyykkisiä oireita ja sairauksia. Erilaiset mielenterveysongelmat vähentävät kykyä selvitä itsenäisesti. Huono itsetunto, aloitekyvyttömyys, keskittymiskyvyn puute ja sosiaaliset pelot ovat yleisiä monille mielenterveysongelmaisille. Esimerkiksi skitsofreniaa sairastavilla tyypillisiä ovat harhaluulot, aistiharhat, hajanainen puhe, outo käytös ja puutteellinen sosiaalinen toimintakyky. (Huttunen 2011.)

Kaksoisdiagnoosi eli alkoholiriippuvuuden ja psykiatrisen sairauden samanaikaisuus on tavallista palvelukodin asukkaiden keskuudessa. Alkoholiriippuvuus ja psykiatrisen sairaus voivat esiintyä samalla henkilöllä toisistaan riippumatta, mutta monet psyykkiset sairaudet voivat altistaa alkoholiriippuvuudelle. Silloin alkoholin liikakäyttö voi pahentaa psyykkistä sairautta. Palvelukodin asukkailla voi siis olla useita eri sairauksia ja toimintakyvyn vajeita, joista johtuen he ovat kykenemättömiä itsenäiseen elämään. (Salaspuro, Kiianmaa & Seppä 2003. 184)

3 PALVELUKODISSA KUNTOUTUMISEN VIITEKEHYS

3.1 Mielensterveys

Mielensterveys voidaan ymmärtää monella eri tavalla. Mielensterveys ei ole samana pysyvä tila, vaan se vaihtelee elämän aikana. Monet asiat vaikuttavat mielensterveyteen. Hyvissä olosuhteissa mielensterveyden voimavarat kasvavat ja vaikeina aikoina voimavarat usein kuluvat. Yksilölliset tekijät, sosiaaliset tekijät, yhteiskunnalliset tekijät sekä kulttuuriset ja biologiset tekijät vaikuttavat yhdessä ja erikseen kunkin mielen hyvinvointiin. Positiivinen mielensterveys on sitä, että pystyy kohtaamaan vastoinkäymisiä ja pystyy solmimaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Positiivinen mielensterveys on myös sitä, että kokee positiivista hyvinvointia. Henkilöllä on voimavaroja, kuten itsetunto, optimismi sekä elämänhallinnan ja eheyden kokemuksia. (STM 2004 ;THL 2013.)

Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys Mielensterveystyö Euroopassa vuodelta 2004 määrittää mielensterveyttä määrääviä tekijöitä neljään eri ryhmään. Henkilön **yksilölliset tekijät ja kokemukset** ovat ensimmäinen osa-alue. Biologiset tekijät, kuten perimä ja sukupuoli, ovat yksilöllisiä vaikuttavia tekijöitä. Myönteiset tai kielteiset elämäkokemukset muokkaavat kunkin henkilön itsetuntoa ja voimavaroja. **Sosiaalinen tuki ja muu vuorovaikutus** jo lapsuuden perheestä asti vaikuttaa mielensterveyteen. Vauvan ja vanhempien varhainen vuorovaikutus vaikuttaa myöhempään elämään, koska silloin muodostuu perusturvallisuus ja luottamuksen kokemukset. Hyvät ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen vahvistavat mielensterveyttä. Päinvastoin taas esimerkiksi liian vaativa työ tai ystävien puuttuminen heikentävät mielensterveyttä. Sukupolvesta toiseen jatkuva huono-osaisuus tavalla tai toisella on usein näkyvissä. **Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit** vaikuttavat mielensterveyteen asumis- ja elinolosuhteiden, taloudellisen toimeentulon tai koulutusresurssien kautta. Yhteiskuntapolitiikalla ja lainsäädännöllä pyritään saamaan kaikille kansalaisille samanlaiset lähtökohdat. **Kulttuuriset arvot** ovat riippuvaisia kustakin aikakaudesta ja sen ajan normeista. Esimerkiksi suhtautuminen mielensterveysongelmiin on nykypäivänä hyvin erilaista kuin menneinä aikoina. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 19-21.)

3.2 Mielenterveysongelmat

Mielenterveysongelmia voi olla psyykkinen stressi, joka liittyy ongelmiin elämäntilanteessa. Masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat tavallisia mielenterveyden häiriöitä. Vakaviin psyykkisiin häiriöihin liittyy aistiharhoja sekä vääristyneitä uskomuksia ja ajatusprosesseja mm. psykoosit. Päihteiden väärinkäyttö johtaa useimmiten mielenterveysongelmiin. Tautiluokituksissa mielenterveyden häiriöt on määritelty tiettyjen oireiden esiintyvyyden mukaan. Häiriön kriteerit täyttyvät, jos oireet ovat kohtalaisen vakavia, pitkäkestoisia ja niihin liittyy toimintakyvyn aleneminen tai toimintakyvyttömyys. Etenevät elimelliset aivosairaudet, kuten dementia, voivat aiheuttaa mielenterveysongelmia. Mielenterveysongelmat ovat usein jatkuneet jo pitkään, kymmenen vuotta tai enemmänkin (STM 2004.)

Lars Fredrik Svendsenin mukaan ns. normaaliutta on yhä vaikeampi saavuttaa. Diagnostisten kriteerien kynnyksiä madalletaan jatkuvasti, ja jopa normaaliin ihmiselämään kuuluvat asiat voidaan luokitella häiriötilaksi. Svendsenin mukaan diagnoosin antamisessa pitää olla varovainen, koska siitä voi muodostua ihmisen identiteetti. (Psyk.fi 2013.)

THL:n tutkijan Irina Holman väitöskirjassa todetaan, että vakavasti masentuneet eivät saa tarpeeksi pitkää lääkehoitoa, tupakoivat muita enemmän ja jäävät eläkkeelle aikaisemmin. Tutkimuksessa kerrotaan, että vain hieman yli puolet masennuspotilaista sai tilan heikentymistä estävää lääkehoitoa. Viidesosalle tutkittavista myönnettiin työkyvyttömyyseläke seurannan aikana. Työkyvyttömyyseläkettä ennustivat ikä, masennuksen pituus, fyysiset sairaudet, neuroottisuus ja persoonallisuushäiriöt ja subjektiivinen työkyvyttömyys. (Holma 2013.)

Eero Castren puolestaan esittää, että masennuslääkehoito pelkästään ei auta, vaan tarvitaan myös kuntoutusta, esimerkiksi psykoterapiaa. Castrenin mukaan masennuslääkkeet palauttavat aikuisten aivojen muokattavuutta, jolloin uusien aivokytkeiden luominen ja muokaus onnistuu oman toiminnan ja havaintojen avulla. (Castren 2013.)

3.3 Päihdeongelmat

Lääketieteessä päihderiippuvuusoireyhtymä on määritelty yhdeksi päihdediagnoosiksi. Sen kriteerit sisältävät pakonomaisen käytön, heikentyneen kyvyn hillitä käyttöä, sietokyvyn kasvamisen ja käytön jatkamisen sen aiheuttamista haitoista huolimatta. Tautiluokitus ICD-10 määrittelee riippuvuusoireyhtymän seuraavasti: ”Yhden tai useamman aineen käyttö tulee henkilölle huomattavasti tärkeämmäksi kuin aiemmin tärkeät käyttäytymisen muodot. Oireet ilmenevät käyttäytymisen tasolla sekä älyllisissä ja fysiologisissa toiminnoissa” (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007,20.) Päihdeongelmaisella tulee terveydellisiä ongelmia fyysisellä ja psyykkisellä alueella. Taloudelliset ongelmat ja ongelmat ihmissuhteissa ovat tavallisia. Tapaturmia voi sattua ja toimintakyky kaikilta osin huononee.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt kannanoton sosiaali- ja terveysministeriölle siitä, että tehokkain tapa vähentää alkoholin riskikulutusta ja haittoja on alkoholin hinta ja saatavuuden rajoitukset. Näillä keinoin voidaan estää ihmisten alkoholisoitumista laajojen kansallisten ja kansainvälisten tutkimusnäyttöjen mukaan. Vuoden 2007 jälkeen toteutetut neljä alkoholiveron korotusta sekä tiukennukset alkoholin saatavuudessa ovat kääntäneet alkoholinkulutuksen Suomessa lievään laskuun. (Karlsson 2013.)

3.4 Kaksoisdiagnoosi

Ns. kaksoisdiagnoosipotilaalla on päihdeongelman lisäksi psykiatrinen häiriö. Alkoholiriippuvuus ja psykiatrinen sairaus voivat ilmetä samalla henkilöllä toisistaan riippumatta. Kuitenkin psyykkiset sairaudet lisäävät altistusta alkoholin liialliselle käytölle, ja tämä taas pahentaa psyykkistä sairautta. Kaksoisdiagnoosipotilaan psyykkiset oireet säilyvät pitkäänkin raittiuden jälkeen. Lähes puolella alkoholiongelmallisista ja vielä useammalla huumeongelmallisella on jokin päihteistä riippumaton häiriö.

Kaksoisdiagnoosipotilaan hoidossa on kiinnitettävä huomiota sekä päihdeongelman että psykiatrisen häiriön hoitoon. Päihdeongelmaa on kuitenkin hoidettava ensin, koska päihteet voimistavat psyykkistä oireilua. Tutkimuksissa psyykkinen häiriö, varsinkin persoonallisuus- tai ahdistuneisuushäiriö, ovat olleet olemassa ennen alkoholiriippuvuutta. Masennus johtaa naisilla alkoholiriippuvuuteen, kun taas miehillä masennus seuraa alkoholi-

riippuvuutta. Pitkäaikainen runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pysyviä psyykkisiä ongelmia. (Aalto 2009; Salaspuro ym. 2003,183.)

3.5 Monidiagnoosi

Palvelukodin asukkailla on useimmilla monia eri sairauksia. Mielenterveys- ja/tai päihdeongelman lisäksi yleisiä ovat muistisairaudet, epilepsia, astma, verenpainetauti, diabetes ja keuhkohtaumatauti. Alkoholismi altistaa aivovaurioille kahta eri kautta. Ensisijaisesti etanoli tai sen aineenvaihduntatuotteet vaikuttavat suoraan toksisesti aivoihin. Toissijaisesti alkoholi on tärkeä vaaratekijä muutamien aivosairauksien (mm. Wernicken tauti, maksan toiminnanvajakseen liittyvä aivosairaus, Marchiafava-Bignamin tauti) syntyyn. Lisäksi alkoholistit ovat alttiita tapaturmille, joista on voinut aiheutua aivovamma. Alkoholin suurkulutus ja aivovammat aiheuttavat osaltaan sekä alkoholiepilepsiaa että alkoholidementiaa. (Salaspuro ym. 2003 ,315 - 316.)

Mielenterveys- ja/tai päihdeongelmaisilla voi olla puutteellinen ruokavalio, joka altistaa eri sairauksille. Alkoholin aiheuttamat maksakirroosi ja haiman vajaatoiminta huonontavat vielä vitamiinien imeytymistä. Suojaravinteiden puutostilat ovat yleisempiä kuin varsinaisen aliravitsemus. Vitamiinien puutteet voivat aiheuttaa muistisairauksia, anemiaa, ihottumia ja luukatoa. Huono hygienia osaltaan aiheuttaa ihottumia ja tulehduksia. Kyvyttömyys huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista johtaa osaltaan sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen. Useimmat palvelukodin asukkaat ovat tupakoitsijoita. Runsas tupakointi on monilla johtanut astmaan ja keuhkohtaumatautiin. (Salaspuro ym. 2003, 294-297.)

4 KUNTOUTUS

4.1 Kuntoutuksen käsite

Kuntoutuksen käsite on muuttunut eri yhteiskunnallisten tilanteiden mukaan. Viime vuosikymmeninä Suomessa kuntoutuksen käsite on huomattavasti laajentunut. Sosiaaliportissa määritellään kuntoutus seuraavasti:

”Kuntoutuksen tavoitteena on edistää sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä. Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja osallistumiseen ovat eri syistä uhattuina tai heikentyneet. Kuntoutus perustuu kuntoutujan ja kuntouttajien yhteisesti laatimaan suunnitelmaan ja jatkuvaan prosessin arviointiin. Kuntoutus sisältää yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä sekä ympäristön tarjoamia toimintamahdollisuuksia parantavia toimenpiteitä. Kuntoutus voi perustua sekä yksilö- että ryhmäkohtaiseen työskentelyyn, ja siinä käytetään hyväksi lähiyhteisöjen sosiaalisia verkostoja.”(Kuntoutusportti 2004.)

Kuntoutus voidaan jakaa kolmeen eri tasoon. Tasolla 1 toimintamuotona on yleinen toiminta- ja työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpito ja kohteena on koko väestö. Tällä tasolla tuetaan yleisesti asuin-, opiskelu- ja työyhteisöjä sekä yleisesti edistetään terveyttä. Tasolla 2 keskitytään varhaiskuntoutukseen eli toiminta- ja työkyvyn ja hyvinvoinnin heikkenemisen ehkäisyyn. Kohderyhmänä ovat henkilöt, joiden toiminta- ja työkyky tai hyvinvointi on heikentynyt. Heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan pyritään parantamaan eri keinoilla. Tasolla 3 on kuntoutus henkilöille, joiden toimintakyky ja hyvinvointi on heikentynyt sekä kroonisesti sairaat ja huono-osaiset. Heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan pyritään aktiivisesti parantamaan yhteistyössä eri tahojen kanssa. (Kuntoutus. 2001, 35.)

Kuntoutus on jokaisella hyvin yksilökohtainen prosessi. Kahta ihan samanlaista tarinaa ei varmaankaan löydy. Kuntoutus voidaan jakaa eri vaiheisiin, jotka toteutuvat limittäin ja yhtäaikaan. Ensimmäiseksi täytyy kartoittaa kuntoutustarpeet ja voimavarat. Niiden pohjalta laaditaan kuntoutussuunnitelma. Suunnitelmaa aletaan toteuttaa ja suunnitelmaa arvioidaan säännöllisin väliajoin. Ihminen täytyy ottaa kokonaisvaltaisesti huomioon mielenterveyden

kuntoutumisessa. Kuntoutumisen tarkoituksena on lisätä toimintakykyä, vähentää syrjäytymistä ja sen uhkaa, ja tukea yhteiskunnassa selviytymistä. Palvelu- ja kuntoutuskodeissa on keskeisessä asemassa arkielämän taitojen harjoittelu. Asukkaan vuorovaikutustaitojen parantaminen ja tukeminen sosiaalisissa suhteissa ovat tärkeitä tavoitteita. Lisäksi pyritään lisäämään kuntoutujan ymmärrystä omaa sairauttaan kohtaan, realisoimaan hänen omaa tilannettaan ja antamaan selviytymiskeinoja tulevaisuuteen. (Kuhanen 2010, 102.)

Kuntoutuksella saavutetut inhimilliset arvot eivät ehkä ole yhteiskunnallisesti merkittäviä, mutta yksilön elämässä todella suuria. Granön ja Mäki-Petäjä-Leinosen mukaan paras tulos kuntoutuksesta saadaan yhdistettäessä kokonaisvaltaisesti erilaisia hoito- ja kuntoutusmuotoja. Lihasvoimaan, toimintakykyyn, henkiseen suorituskyykyyn ja käytösoireisiin voidaan vaikuttaa myönteisesti liikunnalla. Toimintaterapia parantaa arjesta selviytymistä ja vähentää käytösoireita. Pitkäkestoisen kognitiivisen harjoittelun on todettu edistävän henkistä suorituskyykyä ja lisäävän omatoimisuutta. Muisteluterapia on kokemusten mukaan vähentänyt depressio-oireita kohentanut toimintakykyä. Taideterapian suurimmaksi hyödyksi on koettu se, että se mahdollistaa osallistumisen ja vuorovaikutuksen. (Granö & Mäki-Petäjä-Leinonen 2010, 285.)

4.2 Kuntoutussuunnitelma

Kuntoutussuunnitelma määrittelee kuntoutuksen tavoitteet, keinot ja arvioinnin. Asukas ei välttämättä itse pysty varsinaisesti osallistumaan kuntoutussuunnitelman tekemiseen, mutta hänen mielipiteensä tulee aina ottaa huomioon. Ensin arvioidaan toimintakyvyn eri osaluokkia eri testeillä ja mittareilla, haastatteleamalla ja havainnoimalla. Suunnitelmaan kirjataan voimavarat ja haasteet. Suunnitelman tulee olla realistinen ja toteutettavissa sekä kuntoutujan että hoitajan kannalta. (Granö 2010, 311-313.)

Kuntoutussuunnitelmasta tehdään konkreettinen viikko-ohjelma, ja se laitetaan kuntoutujalle esille näkyvään paikkaan. Kuntoutussuunnitelma on viikko-ohjelman suurempi viitekehys. Jos kuntoutussuunnitelmassa pyritään edistämään sosiaalista kanssakäymistä, niin viikko-ohjelmassa se konkretisoidaan vaikkapa osallistumalla keskustelupiiriin. Viikko-ohjelmaa kannattaa päivittää tilanteen mukaan. Ohjelman tulee sisältää kuntoutujalle mie-

lekästä toimintaa, jotta hän pystyy sitoutumaan siihen ja saa onnistumisen elämyksiä. (Granö 2010, 317 - 318.)

4.3 Toimintakyky

Ihmisen hyvinvointiin liittyy laajasti toimintakyvyn käsite. Toimintakyky voidaan määrittää todettuina toiminnan vajeina tai jäljellä olevan toimintakyvyn tasona eli voimavaroalähtöisesti. Sosiaaliportissa toimintakyky määritellään niin, että henkilö selviytyy itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista, siinä ympäristössä, jossa hän elää. Henkilön käsitykseen hänen omasta toimintakyvystään vaikuttavat hänen terveytensä ja sairautensa ja suurelta osin hänen asenteensa. Oma käsitys toimintakyvystä huononee, jos on vaikeuksia selvitä päivittäisestä arjesta, työstä, opiskelusta ja vapaa-ajasta. Toimintakyky käsitetään useaksi eri alueeksi: fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Sosiaaliportti 2013)

Toimintakykyä haittaavat tekijät voivat olla mm. eri sairauksia, vammoja, kehitysvammoja tai mielenterveys- ja päihdeongelmia. Samalla henkilöllä vielä useat eri ongelmat yhdistyvät vaikeaksi ongelmien vyyhdiksi. Tämän päivän Suomessa yhä enemmän ja enemmän jää myös nuoria, alle 30-vuotiaita, työkyvyttömyyseläkkeelle. Heistä valtaosa mielenterveysyistä. Sosiaalisten tilanteiden pelko erakoittaa hyvin monia ja tietokone on ainoa elämän sisältö. Varhaisen kuntoutuksen merkitys on erittäin suuri, jotta asioihin voitaisiin puuttua tarpeeksi ajoissa. Kuntoutuminen on toimintakyvyn vahvistamista.

Henkilön toimintakyvyn muuttuessa hänen minäkuvansa eli identiteettinsä muuttuu. Mitä pidempään toimintakyvyn vajavuus jatkuu, sitä enemmän henkilön identiteetti voi muuttua vajaakuntoiseksi. Tästä voi seurata erilaisia käyttäytymistapoja. Henkilö voi jättäytyä täysin toisten autettavaksi tai hän voi alkaa aktiivisesti kuntouttaa itseään. Kuntoutujan ja hänen ympäristönsä väliset suhteet määrittelevät hänen toimintakykynsä. Tässä kirjoituksessa kuntoutujan tilannetta käsitellään palvelukoti-ympäristöstä käsin. Palvelukodin asukkaat ovat hyvin eritasoisia kaikilla eri toimintakyvyn osa-alueilla. Jotkut heistä kokevat itsensä parempikuntoiseksi kuin muut ja ovat mielestään väärässä paikassa. Heitä voi olla haastavaa saada yhteistyöhön toisten asukkaiden kanssa. Jotkut voivat olla ns. sairaudentunnot-

tomia eli he eivät koe olevansa millään tavalla vajaakuntoisia. Silloin on myös haastavaa saada heitä mukaan toimintaan. (Kuntoutumisen mahdollisuudet 2009, 14 - 16.)

Fyysinen toimintakyky käsittää sitä, miten henkilö selviytyy päivittäisistä perustoiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta, liikkumisesta ja hygienian hoitamisesta. Se tarkoittaa myös sitä, miten henkilö kykenee hoitamaan kotiaskareet ja asioinnin kodin ulkopuolella. Sosiaalisen verkoston ylläpitäminen ja mielekäs vapaa-ajanvietto sekä työelämä ja opiskelu ovat myös osa fyysistä toimintakykyä. Terveystila ja erilaisten toiminnan vajavuuksien esiintyminen luokitellaan tähän käsitteeseen. (Sosiaaliportti 2013.)

Kognitiivinen toimintakyky sisältää muistin, keskittymisen, oppimisen, tiedon käsittelyn, tarkkaavuuden, orientaation, ongelmien ratkaisun, toiminnanohjauksen ja kielellisen toiminnan. Oman terveystilan tai toimintakyvyn realistinen ymmärtäminen ovat tärkeä osa kognitiivista toimintakykyä. (Sosiaaliportti 2013.)

Psyykinen toimintakyky on laajasti ihmisen elämänhallintaa ja tyytyväisyyttä elämään. Se on mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Tämä sisältää mielialan, omat voimavarat, itsearvostuksen ja erilaisista haasteista selviytymisen.

Sosiaalinen toimintakyky on kykyä toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tämä kuvastuu sosiaalisten suhteiden sujuvuudessa, vastuussa läheisistä, osallistumisessa, elämän mielekkyydessä ja suhteissa omaisiin ja ystäviin. Lisäksi harrastukset ja vapaa-ajanvietto kuuluvat tälle alueelle. (Sosiaaliportti 2013)

Sosioekonomiset erot väestössä erottuvat aika hyvin. Vähän kouluja käyneillä, pienituloisilla henkilöillä on enemmän toimintakyvyn ongelmia. Viime vuosikymmeninä erot koulutusryhmien välillä ovat säilyneet samoina. Jos koko väestö olisi yhtä toimintakykyistä kuin ylimpään koulutusryhmään kuuluvat, voitaisiin arvioida, että jopa puolet suomalaisten päivittäisestä hoivan tarpeesta poistuisi. (STM 2007.)

4.4 Toimintakyvyn edistäminen

Toimintakyvyn edistäminen lähtee paremmin alkuun etsimällä asiakkaan voimavaroja eikä hänen puutteitaan. Voimavaralähtöisessä asiakastyössä ytimenä on, että asiakas löytää itsestään ja elämästään arvokkuuden, kauneuden ja mielekkyyden lähteitä. Tällaista työtettä voidaan Eero Riikosen mukaan kutsua kukoistamishakuiseksi asiakastyöksi. Tätä työtettä voidaan Riikosen mukaan pitää vähentyneen tai tilapäisesti kadonneen mielikuvituksen kuntoutuksena. (Kuntoutus 2001, 91)

Edellä toimintakyky jaettiin fyysiseen, kognitiiviseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kuitenkin ihminen on kokonaisuus ja eri osa-alueet ovat riippuvaisia toisistaan ja vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ihminen toimii jatkuvassa vuorovaikutuksessa myös fyysisen ja psykososiaalisen ympäristönsä kanssa. Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa eli käsikirjassa palvelukodille, toimintakykyä ja sen edistämistä katsotaan palvelukodin ympäristöstä käsin.

Kuntouttava työote on tärkeä palvelukodilla. Kuntoutuksessa korostuu asukkaan positiivisten kykyjen esiin nostaminen. Asukasta avustetaan vain tarvittaessa ja annetaan hänen tehdä itse sekä annetaan hänelle siihen aikaa. Askareita tehdään yhdessä. Asukas saa tehdä omat ratkaisunsa ja häntä ei jätetä yksin. Asukkaan yksilölliset voimavarat ja mieltymykset otetaan huomioon. Hoitajan tulee olla kuntoutumisen mahdollistaja ja yhteistyökumppani. Hoitajan tehtävä on tukea asukkaan itsetuntoa, ylläpitää toivoa ja välittää sitä asukkaalle. Jokainen haluaa olla tarpeellinen ja osallinen, kunhan hänelle annetaan siihen mahdollisuus. (Kuhanen 2010,100)

4.5 Sosiokulttuurinen toiminta

Sosiokulttuurinen toiminta on osallistavaa toimintaa, jota voidaan toteuttaa musiikin, liikunnan, muistelun tai kädentaitojen toiminnallisilla menetelmillä. Sosiokulttuurisessa työotteessa asukkaat nähdään aktiivisina toimijoina, saadaan aikaan mielekästä ajanviettoa yhteisössään ja sisältöä arkeen. Luovat toimintamuodot ovat sosiokulttuurisen toiminnan menetelmiä, kuten kuvallinen ilmaisu, musiikki, liikunta, muistelu ja kirjallisuus (Korkalo & Mustanoja 2012). Käsikirjan avulla toivon asukkaiden palvelukodilla saavan lisää mie-

lekästä toimintaa. Lisäksi toivon, että myös palvelukodin henkilökunta ottaisi toimintatuokio-ideat käyttöön ja voisivat kehittää uusia ideoita näiden jälkeen. Toivon, että henkilökunnasta tulee sosiokulttuurisia innostajia, jotka saavat asukkaat osallistumaan. Menetelminä ovat sosiaalinen ja vapaa-ajan virkistysellinen toiminta ja kulttuuriset ja taiteellisen ilmaisun keinot.

Sosiokulttuurinen työ on käsitteenä vielä aika uusi. Jotkut työntekijät voivat kokea sen turhana ja ylimääräisenäkin työnä. Hoitajien työ erilaisissa työpaikoissa on usein kiireistä, eikä aikaa ja energiaa aina jää muulle kuin perustyölle. Asenteet ratkaisevat paljon sekä työntekijöiden että työnantajien puolella, kuinka paljon voidaan panostaa viriketoimintaan ja sosiokulttuuriseen työhön. Työntekijöiden omat harrastukset ja taidot kannattaa ottaa käyttöön. Taitavat käsityöntekijät, laulajat ja piirtäjät voivat tehdä omannäköisiä toimintatuokioita. Loppujen lopuksi luovan toiminnan avulla saadaan hyvää mieltä ja voimavaroja sekä asukkaille että työntekijöille.

Ihmisen maalatessa hän samalla suunnittelee, ennakoii ja vertailee. Silmien ja käden koordinaatio stimuloi visuaalista ja sensomotorista aivokuorta. Hahmottaminen ja miellelyhtymät puolestaan aktivoivat muisti- ja tunnekeskuksia (Numminen 2009). Musiikki ja laulaminen edistävät ryhtiä ja liikkumista ja tilanteen mukaan rauhoittavat tai virkistävät. Useat pitävät oman nuoruutensa ajan musiikista. Sitä kuunnellessaan he ovat taas nuoria ja onnellisia.

Vuorovaikutus on erittäin tärkeää. Burakoffin mukaan kaikki lähtee siitä, että molemmat osapuolet ovat aidosti ja vastavuoroisesti läsnä toisilleen. Ihmiset herkästi vaistoavat, jos toinen on muissa ajatuksissa tai on kielteinen. Vuorovaikutuksessa tulee muistaa olla vastavuoroisesti läsnä, odottaa ja antaa tilaa aloitteille, mukauttaa ilmaisua toisen kommunikointitarpeen mukaisesti ja lopuksi tarkistaa, onko yhteisymmärrys saavutettu. (Burakoff 2012.)

Yhteisohoidossa yhteisön kaikkien jäsenten tulee osallistua yhteisten sääntöjen ja päätösten tekemiseen ja olla vuorovaikutuksessa keskenään. Yhteisö sallii erilaisuutta, mutta yhteisön jäsenet saavat jatkuvasti palautetta toisiltaan käyttäytymisestään. Näin yhteisö sekä kontrolloi käyttäytymistä että antaa vertaistukea. Yhteisössä voi harjoitella sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. Yhdessä tekeminen on yhteisöllisyyttä. Eniten se näkyy päivittäisissä aamukokouksissa ja viikoittaisissa yhteisökokouksissa. Kokouksissa päätetään yhdessä kunkin päivittäiset tehtävät. Tämä tuo arkielämän taitojen harjoittelua sekä sosiaalisten taitojen harjoittelua. Päiviin tulee aktiviteettia ja järjestystä. (Kuhanen 2010, 106-107.)

4.6 Muistin virkistäminen

Vanhustyön kurssilla teimme opiskelukaverini kanssa muistelutuokion vanhojen esineiden avulla. Tuokio sai suuren suosion niin, että jopa ne hiljaisimmat alkoivat jutella. Tuon muistelutuokion jälkeen tulikin televisiosta englantilainen dokumentti Aikamatka nuoruuteen. Dokumentissa oli ryhmä ikäihmisiä, jotka asuivat viikon talossa, joka oli sisustettu kokonaan kuin vuonna 1975. Ihan kaikki oli kuin tuona vuonna, myös näiden koehenkilöiden vaatteet.

Ennen testijaksoa näille henkilöille oli tehty liikkuvuus- ja tasapainotestit. He olivat kaikki enemmän tai vähemmän huonoja liikkumaan, ja osalla oli muistikin huono. Testiviikon aikana heidän tuli tulla toimeen mahdollisimman itsenäisesti, talon ulkopuolelta heille ei tulisi apua. Heitä oli ohjeistettu luottamaan itseensä. Talossa asukkaat pelasivat paljon muistipelejä, he liikkuivat enemmän, kannustivat toisiaan ja heillä oli todella hauskaa. Viikon jälkeen liikkuvuus- ja tasapainotestit ja muistitestit tehtiin uudelleen. Heillä kaikilla oli liikkuminen parantunut huomattavasti ja myös muisti oli parantunut. Kun he viettivät aikaa ympäristössä, joka kuului siihen aikaan, jolloin he olivat vielä hyväkuntoisia, he uskoivat itseensä ja omiin kykyihinsä. Tässä dokumentissa oli tehty myös muita kokeita. Lopputuloksena dokumentissa todettiin, että mahdollisuus tehdä päätöksiä omassa elämässään ja tunne siitä, että hallitsee omaa elämäänsä, saa aikaan mielekkäämmän ja toimintakykyisemmän elämän. (Aikamatka nuoruuteen 2012.)

Muistelutyössä voidaan tehdä elämäntarinasta taidetta. Muistelu eheyttää, ja muistelutyössä näkee elämänsä uudessa valossa. Oma elämä paikantuu historiaan ja paikkaan. Henkilökunta oppii tuntemaan paremmin asukkaat tätä kautta ja pystyy näin paremmin edistämään toimintakykyä.

Muistin ja ajan- ja paikantajan horjuessa voidaan muistelun avulla tukea identiteetin ja omanarvontunnon säilymistä. Muistelun avulla luodaan yhteys menneestä nykypäivään ja voidaan puhua asukkaalle tärkeistä asioista (Granö 2010, 338). Monille on hyvin tärkeää puhua jonkun kanssa, jolla on kokemuksia tai tietoa samoista paikoista ja ihmisistä. Yhdessä muistelemisen on mukavaa ja virkistävää.

Muistihäiriöisellä on usein pieni sanavarasto. Tiedon hankinta ja tiedon välitys haju-, maku- ja tuntoaistin välityksellä korostuu muistihäiriöisellä. Sanatkin voivat muistua mieleen näiden aistien kautta. Kronstöm-Johansson kirjoittaa, että haju-, näkö- ja kuuloaisti vaikuttavat tunteisiin syvästi. Aistit linkittyvät aivojen primitiiviseen osaan, joka kontrolloi

tunteita, tunnetiloja ja tahattomia elämisen toimintoja, (kuten hengitys, sydämenlyönnit, pupillin koko ja erektio.) Hajuaisti herättää ihmisessä parhaiten muistoja. Hajuaisti vaikuttaa ihmiseen usein enemmän kuin pelkkä visuaalinen mielikuva. Vaikkapa kahvin tuoksu, mausteet, terva tai kukkaistuoksu: muistot alkavat tulla mieleen tällaisten aistiärsykkeiden kautta. Hajut ovat samassa tilassa kaikille ihmisille samat, mutta niiden tuomat mielikuvat voivat silti olla hyvin erikaltaisia. Makuuisti tuo yleensä suurimmalle osalle ihmisistä nautintoa. syöminen on kosketusta ja liittyy siten myös tuntoaistimukseen hajuaistin ja näköaistin lisäksi (Kronström-Johansson 2008). Vanhanajan palasaippuan tuoksusta tulee mieleen oma kotisauna ja siihen liittyviä muistoja ja samoin esimerkiksi joku tietty ruuan tuoksu tuo muistoja. Kaikki muistot taas voivat tuoda mieleen jo unohtuneitakin sanoja.

4.7 Sosiaalinen kognitio

Sosiaalinen kognitio sisältää erityisesti tunteet ja motivaation. Sosiaalinen kognitio käsittää kyvyn tehdä omaa elämää koskevia sosiaalisesti hyväksyttäviä päätöksiä ja ymmärtää toisten henkilöiden aikeita. Kyky ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja aikeita on tarpeen, jotta voi olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Tarkkailemalla toisten ihmisten kasvonilmeitä, asentoja, liikkeitä ja katseen suuntaa, saamme tietoja heidän asenteistaan, aikeistaan ja mielentiloistaan. Mielenterveysongelmaisilla henkilöillä voi olla vaikeuksia tulkita toisten ihmisten käytöstä, joka johtaa väärinkäsityksiin. Autisteilla, skitsofreenikoilla, aleksitymiassa ja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivällä sosiaalinen kognitio poikkeaa tavallisesta. (Hari 2003, 1465-1470.)

Sosiaaliseen kognitioon kuuluu toisten ihmisten havaitseminen ja havaitsijan käsitys omasta itsestään. Onnistumisen elämykset toimivat itsevahvistuksena ja lisäävät minäpystyvyyttä. Minäpystyvyys on oma käsitys siitä, miten hyvin pystyy selviytymään asioista. Onnistumisen elämysten ja positiivisen palautteen antaminen vahvistavat minäpystyvyyttä ja sitä kautta myös sosiaalista kognitiota. (Vilkko-Riihelä & Laine 2013, 40-41.)

5 KÄSIKIRJAN TAVOITE JA SUUNNITTELU

5.1 Käsikirjan tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on mielenterveys- ja päihdekuntoutujan toimintakyvyn arviointi ja edistäminen palveluasumisyksikössä. Käytännön työvälineeksi päätettiin tehdä käsikirja. Käsikirja tulee olemaan Vihannin palvelukodilla omahoitajan työkalu yhdessä asukkaan kanssa. Käsikirja tulee sisältämään erilaisia mittareita ja kyselylomakkeita, joiden avulla selvitetään millainen asukkaan toimintakyky on. Näiden mittareiden ja kyselyjen avulla voidaan saada selville millä toimintakyvyn osa-alueella asukas tarvitsee tukea. Asukkaan oma mielipide on erittäin tärkeä. Omahoitaja havainnoi asukasta, perehtyy asukkaan elämänhistoriaan ja sairauskertomukseen. Yhdessä asukkaan kanssa suunnitellaan viikko-ohjelma.

Vihannin palvelukodilla järjestetään ohjattua työtoimintaa sekä arkipäivisin erilaisia toimintapiirejä. Näiden lisäksi voidaan järjestää kullekin asukkaalle yksilöllisesti suunniteltuja toimintoja. Omavalvontasuunnitelman mukaan asukkaan hoito- ja kuntoutussuunnitelmaa tarkistetaan kuukausittain ja mikäli on tarvetta, siihen tehdään muutoksia. Asukas- kyselyt tehdään vuosittain, joissa seurataan asukkaiden tyytyväisyyttä. Yhteisöpalavereissa kaikilla on mahdollisuus ilmaista mielipiteitään. Palvelukodilla on myös käytössä palaute- laatikko, johon voi laittaa ehdotuksia ja toiveita.

Käsikirjan alkuun tulee selostus siitä, miten käsikirjaa käytetään. Pääasiassa omahoitajat tulevat käyttämään käsikirjaa työvälineenä omien asukkaitensa kanssa hoito- ja kuntoutus- suunnitelman teossa ja sen seurannassa. Kaikki kysymykset eivät ole sopivia kaikille asuk- kaille, vaan omahoitajan täytyy valita sopivat. Prosessin kulusta tulee kaavio, josta on hel- pompi hahmottaa, kuinka tapahtuma etenee. Käsikirja on työkalu myös uusille työntekijöil- le ja opiskelijoille. Koko henkilökunnalle käsikirjassa on toimintatuokio-ideoita. Valmiita toimintatuokio-ohjeita on kätevä käyttää, koska arjen kiireessä voi olla vaikea löytää niitä.

Käsikirjan alussa käydään lyhyesti läpi muutamia tärkeimpiä asioita liittyen toimintaky- vyyden ja sen tukemiseen. Yhteisöhoito, kuntouttava työote ja vuorovaikutus saavat omat sivunsa. Sosiokulttuurisia menetelmiä esitellään lyhyesti yhdellä sivulla. Ne ovat luovia toimintamuotoja, joissa asukkaat ovat aktiivisia toimijoita. Mini Mental State Examination

(MMSE) antaa hyvän kuvan henkilön muistista. Sen jälkeen on vuorossa Paavo-projektista mukailtu avuntarpeen itsearviointi-osio. Tämä sisältää kysymyksiä taloudellisesta tilanteesta, itsestä huolehtimisesta, terveydentilasta ja lääkehoidosta, kotitöistä, asioinnista, opiskelusta ja työelämästä, vapaa-ajasta, osallistumisesta ja kulttuurista, liikkumisesta, ihmissuhteista ja vuorovaikutuksesta, tukiverkostosta, toimintatarmon ylläpitämisestä, arkielämän vaikeuksista, arkielämän suunnittelusta ja lopuksi kerrotaan elämäntilanteesta. Tapahtumiin reagointi - ympyrän avulla voidaan keskustella tunteiden käsittelykyvystä. Verkostokartan, minäkuvan ja voimavarakilven avulla voidaan miettiä psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä asioita.

Käsikirjan toinen osio sisältää toimintatuokio -ideoita. Aluksi on erilaisia hengitysharjoitus- ja verryttelyohjeita. Voimavarakäsi on harjoite, jossa etsitään asioita, joista saa voimaa sekä mietitään hyviä asioita itsestä. Ystävyyden verkko on hauska yhteisöllinen harjoite. Unelmakartassa kootaan esimerkiksi isolle pahville kuvia omista unelmista ja päämääristä. Karttamenetelmässä taas etsitään paikkakuntia omien elämänvaiheiden mukaan ja kerrotaan muistoja niistä. Sarjakuva- tai kuvakortteja voidaan tehdä leikkaamalla erilaisia kuvia ja liimaamalla ne pahville. Kortteja käytetään keskustelun apuna kertomalla kuvien herättämistä ajatuksista. Tämä virkistää mieltä ja uusien asioidenkin miettimiseen. Rentoutusharjoituksia tulee käsikirjaan myös ja ne ovat aina toivottuja harjoituksia. Erilaisia leikkejä on muutamia mukana käsikirjassa. Niiden tarkoituksena on tuottaa hauskoja yhdessäolon hetkiä ja tuoda vaihtelua arkeen. Tuolijumppa tuo tarpeellista liikuntaa niillekin, jotka eivät voi muuten jumpata. Aivojumppa on Paul Dennisonin kehittämä menetelmä. Siinä yksinkertaisten liikkeiden avulla pyritään edistämään aivopuoliskojen välistä yhteistyötä. Muistin virkistäminen kaikkien aistien avulla, etenkin haju-, maku- ja tuntoaistin avulla on hyvä keino, kun sanavarasto on käynyt pieneksi. Lopuksi käsikirjassa on mukava rentoutusharjoitus musiikin ja värien avulla. Käsikirjaan tulee myös liitteeksi jumppa dvd-levyjä valmiina käyttöön.

5.2 Käsikirjan ensimmäisen osan suunnittelu

Käsikirja tulee jakautumaan kahteen osaan. Ensimmäiseen osaan tulee erilaisia apuvälineitä toimintakyvyn arviointiin, ja toiseen osaan tulee toimintaideoita ja harjoituksia toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen. Ensimmäiseen osaan aloin aluksi etsiä erilaisia mittareita toimintakyvyn tutkimiseen Toimia.fi- sivustolta. Siellä on todella paljon erilaisia toimintakyvyn mittareita, joihin tutustuin. Arvioimme yhdessä Sirpa Honkimaan ja Leena Vikin kanssa näiden soveltuvuutta ja kokeilimme niitä asukkaiden kanssa.

Seuraavassa arvioin joitain näistä mittareista. Olin ottanut mukaan muun muassa FAC-kävelyluokituksen. Se todettiin tarpeettomaksi, koska Palvelukodin asukkaiden tulee olla itsenäisesti liikkuvia. Samoin ABC-asteikko, toiminnallisen tasapainon varmuus – mittari, oli tarpeeton. Toimia-sivustoilta otin BDI-21, Terveys 2000 kyselyn, jossa on 21 sarjaa kysymyksiä. Esimerkiksi sarjassa 1 ovat väittämät 1-5 seuraavasti: 1 En ole alakuloinen, enkä surullinen, 2 Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi, 3 Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon, 4 Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää ja 5 Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää. Tässä kyselyssä on kuitenkin liian paljon samankaltaisia vaihtoehtoja, joista palvelukodin asukkaiden on vaikea valita. Toimia-sivustolta oli myös Yksinäisyyskysymys – kysely. Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat seuraavat: 1. en koskaan, 2. hyvin harvoin, 3. joskus, 4. melko usein ja 5. jatkuvasti. Tässä kyselyssä oli sama ongelma kuin edellisessä; siinä oli liian paljon vaihtoehtoja. Huononmuistisimmat asukkaat eivät välttämättä muistaisi enää vastatessaan, mitä kaikkia vaihtoehtoja olikaan. Itsearvioitu muisti, keskittymiskyky ja uuden oppimisen kyky – kyselyssä oli myös liian monta vastausvaihtoehtoa. Ne olivat: erittäin hyvin, hyvin, tyydyttävästi, huonosti ja erittäin huonosti. Näitä edellä mainittuja mittareita ei katsottu sopiviksi käsikirjaan.

SPS- kysely eli kysely, jossa keskitytään ihmissuhteisiin, sosiaaliseen tukeen ja sosiaaliseen yhteyteen, kuului myöskin niihin kyselyihin, joissa sinällään kysytään hyviä asioita, mutta vastausvaihtoehtoja on liikaa. Tässä kyselyasteikko oli: 1. Täysin eri mieltä, 2. Eri mieltä, 3. Samaa mieltä ja 4. Täysin samaa mieltä. Seuraavaksi testasimme Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksen Glasgow outcome scale – extended eli GOSE kysymyssarjaa, joka löytyy Toimia-sivustolta. Kysely jakautuu kysymyksiin tajunnan tilasta, itsenäisyydestä kotiooloissa, itsenäisyydestä kodin ulkopuolella, työstä, sosiaalisista ja vapaa-ajan

toiminnoista, perhe- ja ystävyys-suhteista sekä paluusta normaaliin elämään. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä selkeitä tässä kyselyssä, mutta sinänsä tämä kysely Palvelukodin käyttöön tarpeeton ja ei sopiva tähän käsikirjaan.

Seuraavaksi käsittelen menetelmiä, jotka otettiin käsikirjaan. Mini-Mental State Examination (MMSE) testi on jo käytössä Palvelukodilla. Tämä testi on lyhyt muistin ja tiedonkäsittelyyn tarkoitettu ns. minitesti. MMSE-testi tullaan sisällyttämään käsikirjaan. MMSE on helppo ja nopea tehdä. Se antaa helposti dokumentoitavan numeerisen arvon tulokseksi. Paavo – avuntarpeen itsearviointimenetelmä mielenterveyskuntoutujalle kysymyssivusto on netissä saatavissa. Kysymykset ovat netissä täytettävissä muodossa. Kun on täyttänyt kyselyn netissä, saa vastauksista yhteenvedon. Yhteenvedon pohjalta voi miettiä yksin tai jonkun kanssa yhdessä, mitä palveluja tarvitsee. Käytyämme yhdessä läpi Paavo – kysymyksiä, tulimme siihen tulokseen, että näiden avulla saa laajan kuvan henkilön toimintakyvystä. Kysymykset voisi muokata avoimiksi kysymyksiksi, jotta ne olisi helpompi käsittää. Olen muokannut nämä avoimiksi kysymyksiksi ja niitä on jo kokeiltu asukkaiden kanssa. Tämä kysymyssarja tulee käyttöön käsikirjaan. (Paavo-projekti 2003-2006.)

Tunteiden käsittelyä varten on myös tehtävä, joka on jaettu ympyrään neljään eri osioon. Kysymykset ovat tässä: 1. Mitä tapahtui? Tapahtuma. 2. Mitä ajattelit? Välittömät ajatuksesi? Uskomus? 3. Kuinka suhtauduit? Seuraamus. Tunteesi? Kehosi reaktiot? ja 4. Mikä sai sinut voimaan paremmin? Vaihtoehtoiset ajatukset? Tämä on menetelmä, jossa mietitään tekoja, tunteita ja seurauksia. Verkostokartta oli ollut myös jo aikaisemminkin käytössä Palvelukodilla, ja otimme sen mukaan myös käsikirjaan.

Minäkuva – millainen minä olen, oli tehtävä, jossa kysytään seuraavia: Mitä osaan?, Millainen olen sosiaalisissa tilanteissa?, Minkä luonteinen olen? ja Minkä näköinen olen? Tämä tehtävä vaikutti tarpeelliselta ja päätimme ottaa sen käsikirjaan. Voimavarakilvessä mietitään niitä elämänhaasteita ja vaativia tilanteita, joita on selvittänyt. Tukiverkosto käydään läpi yhdessä kilven osassa, yhdessä osassa on kannustavia ajatuksia ja elämänviisauksia, yhdessä keinoja pitää huolta terveydestä ja kunnosta ja vielä keinoja suoda itselleen hyvää oloa ja hemmotella.

5.3 Käsikirjan toisen osan suunnittelu

Käsikirjan toisessa osassa on toimintatuokio-ideoita ja harjoituksia toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen. Sosionomi (AMK) opiskeluni aikana meillä on ollut ryhmä- ja vuorovaikutustaidot- sekä musiikkiopintojaksot. Näiltä opintojaksoilla käytimme ja testasimme erilaisia harjoitteita. Näistä otin mukaan seuraavat: ystävyysverkko, pallorentoutus, mielikuvamatkarentoutus, aivojumppaa ja tuoli- ja keppijumppaa. Leikit ovat hauskoja keinoja saada uusia ajatuksia ja virikkeitä. Tuoli- ja keppijumppa parantavat liikkuvuutta. Erilaiset rentoutukset saavat rauhoittumaan ja leikit parantavat sosiaalista vuorovaikutusta. Leikeistä tuli käsikirjaan seuraavat; ”hampaat ei saa näkyä”, ”arvaa kuka”, ”minä myös”, ”pikku kala – iso kala”, ”juoru kiertämään”, ”katsotko minua” ja ”hedelmä-salaatti”.

Kokosin erilaisia hengitysharjoituksia ja verryttelyä. Niissä on tavoitteena parempi liikkuvuus sekä rentoutus. Niitä ennen on neuvoja ohjaajalle, miten parhaiten ohjata ryhmää. Erilaisia rentoutusharjoituksia saa olla useita. Ne ovat yleensä sellaisia, mistä kaikki pitävät ja saavat ihmiset rauhoittumaan. Palvelukodilla on päivittäinen toimintatuokiokalenteri. Siihen sisältyy liikuntapiiri, kokkiapiiri, musiikkiapiiri, elokuva tai tanssia, tietovisa ja työtoimintaa. Käsikirjan toimintatuokio-ideoita voidaan toteuttaa aina silloin, kun sopivaa aikaa on, tilanteen mukaan. Omahoitaja tekee yhdessä asukkaan kanssa juuri hänelle sopivan kokoonpanon talon yhteisistä toimintatuokioista ja käsikirjassa olevista toiminnoista.

Käsikirjan liitteenä on keskustelukortteja ja liikunta-dvd. Liitteet ovat alkuperäisessä Palvelukodille käyttöön tulevassa käsikirjassa. Keskustelukorttien tavoitteena on nimensä mukaan herättää keskustelua erilaisten kysymysten avulla. Henkilöillä, joilla on muistiongelmia ajatukset ja puheet alkavat helposti kiertämään samoja asioita. Keskustelun avulla voidaan herättää muistiärsykeitä muistakin asioista, kuin niistä joita tapahtuu joka päivä. Samalla aktivoidaan muistamaan nimiä ja sanoja.

Testasin useita liikunta-dvd:tä. Dvd:ssä tuli olla riittävän lyhyt ja helppo jumppa, että asukkaat jaksavat keskittyä siihen. Jumpassa tuli olla mukava musiikki ja liikkeiden sellaisia, että mahdollisimman moni pystyy ne tekemään. Valitsin Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) –ohjelman: 75+ senioreiden tuolijumppa ja 75+ seniorijumppa istuen ja seisten. Liikunta-dvd:tä on kotelossa kaksi kappaletta: toinen on keppijumppaa ja toinen tuolijumppaa mukavan ja reippaan musiikin tahdissa.

5.4 Prosessin eteneminen

Olen tehnyt tätä opinnäytetyötä rauhallisessa tahdissa käyttäen runsaasti aikaa käsikirjan materiaalin keräämiseen ja testaamiseen. Alkupalvesta 2012 toin esille Vihannin Palvelukodilla, että etsin aihetta opinnäytetyöhön. Helmikuussa 2012 Palvelukodin toimitusjohtaja ehdotti opinnäytetyön aiheeksi Palvelukodin asukkaiden toimintakyvyn arvoimista ja edistämistä. 14.2.2012 aihe hyväksyttiin koulutusohjelmatiimissä. Tutkimussuunnitelmaseminaarin pidin 10.4.2012. Kesän 2012 olin töissä Vihannin Palvelukodilla. Siellä aloin miettiä yhdessä koko henkilökunnan kanssa, kuinka edetä asiassa.

Käytännön työvälineeksi päätettiin tehdä käsikirja, johon tulee toimintakykyä mittaavia testejä sekä toimintakykyä edistäviä toimintatuokio-ideoita. Aloin tutkia teoriapohjaa käsikirjaa varten. Teoriapohjaan perustuen osasin alkaa etsimään käsikirjan materiaalia. Kesän 2012 aikana testasin asukkaiden kanssa erilaisia testejä, kyselyjä ja toimintatuokioita. Syksyn 2012 ja talven 2013 aikana muokkasin käsikirjaan tulevaa aineistoa sopivaksi Palvelukodin käyttöön. Keväällä 2013 osallistuin Luovasti hyvinvoivan – hankkeen GreenCare – ryhmään. Ryhmässä pääsin osallistumaan useisiin eri koulutuksiin, joista sain ideoita käsikirjaa varten. Syksyllä 2013 pidin loppuseminaarin 20.8.2013 ja suoritin kypsyysnäytteen 28.8.2013. Prosessia voi tarkastella aikajanasta (KUVIO 1) sivulla 25.

OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS



KUVIO 1. Prosessin kuvaus Laitalan toiminnallisen opinnäytetyön kulusta. (Laitala, 2013)

6 POHDINTA

Olen jakanut tämän viimeisen luvun kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa arvioin prosessia ja omaa oppimistani. Toisessa osassa tuotosta eli käsikirjaa ja kolmannessa osassa käsittelem hieman tulevaisuudennäkymiä.

6.1 Prosessin ja oman oppimisen arviointia

Olen tehnyt tätä opinnäytetyötä pitkällä aikavälillä, yli vuoden ajan. Kesällä 2012 aloin kerätä kyselyjä ja testejä toimintakyvyn arvioimista varten. Tuolloin aloin kerätä myös toimintakyvyn edistämiseen sopivia toimintatuokio-ideoita. Vihannin Palvelukodilla oli jo ennestään työtoimintaa, erilaisia viikoittaisia toimintaryhmiä ja virkistystoimintaa. Tärkeä osa Vihannin Palvelukodin toimintaa on yhteisöhoito. Yhteisöhoidossa asukkaat ja henkilökunta päättävät demokraattisesti yhteisistä pelisäännöistä. Vertaisryhmäpalaute, sallivuus ja toistensa tukeminen ovat hyviä keinoja kuntoutumisessa. Toiminnan jatkuvan kehittämisen kannalta kaivattiin vielä selkeää mallia, jolla arvioida ja kehittää asukkaiden toimintakykyä arkisessa elämässä. Aluksi lähdin etsimään toimivia, luotettavia testejä. Samalla tutustuin teoriapohjan kautta siihen, millaisia testejä tarvitaan. Yhdessä Palvelukodin henkilökunnan ja asukkaiden kanssa tutkimme ja testasimme erilaisia mittareita. Pian alkoi selkiintyä, että kysymysten tulee olla riittävän selkokielisiä ja yksinkertaisia. Tarvittaessa voi hoitaja vielä selventää kysymyksenasettelua. Viikoittaisten toimintaryhmien lisäksi etsin valmiita toimintatuokio-ideoita, joita hoitajat voivat toteuttaa asukkaiden kanssa.

6.2 Käsikirjan arviointia

Olen rakentanut tietoperustan käsikirjan pohjaksi. Viitekehyksessä avaan käsitteitä, joihin käsikirja perustuu. Koin tärkeäksi lähteä liikkeelle asukkaan voimavaroista eikä vajavuuksista. Useilla asukkailla käsitys omasta toimintakyvystä on puutteellinen. Toiset kaipaavat rohkaisua ja toiset realisoitua. Useilla asukkailla on muistivaikeuksia ja he kaipaavat

muistin virkistämistä. Kronström-Johanssonin mukaan hajuaisti on ihmisen tärkein aisti muistojen herättämisessä. Tuoksut, äänet ja koskettaminen tuovat muistoja ja sitä kautta myös sanoja mieleen niillekin, joilla sanat ovat vähissä. Tästä ajatuksesta syntyi käsikirjaan Muistin virkistäminen –osio. Sosiokulttuuriset menetelmät ovat osallistavaa toimintaa, jossa käytetään musiikkia, liikuntaa, muistelua ja kädentaitoja välineinä. Korkalo & Mustanojan mukaan sosiokulttuurinen toiminta antaa mielekkyyttä arkeen ja antaa tunteen tarpeellisuudesta ja arvostetuksi tulemisesta. Mukavat muistot ja onnistumisen elämykset ovat tärkeitä ja lisäävät minäpystyvyyden tunnetta.

Tässä opinnäytetyössä on kiinnitetty huomiota luotettavuuteen. Kaikki testit ja kysymys-sarjat on testattu ja kokeiltu Vihannin Palvelukodilla, että ne ovat sopivia käyttöön. Kaikki toimintatuokio-ideat on kokeiltu käytännössä ja sopiviksi todetut on otettu mukaan käsikirjaan.. Käsikirjassa olevissa valokuvissa esiintyviltä talon asukkailta on pyydetty kirjallinen lupa heidän kuvansa käyttöön käsikirjassa. Nämä luvat ovat liitteenä Vihannin Palvelukodille toimitetussa käsikirjassa.

Käsikirjan alussa on kuvio prosessin kulusta avuksi käsikirjaa käyttäville. Kuviosta näkyy, miten hoitajan ja lääkärin arvio asukkaan toimintakyvystä, asukkaan itsearviointi ja asukkaan ääni vaikuttavat yhdessä tavoitteisiin, joihin pyritään. Tavoitteiden perusteella tehdään kuntoutussuunnitelma, jonka näkyvin käytännöllinen osa on viikko-ohjelma. Viikko-ohjelmaa arvioidaan kuukausittain hoitajan ja asukkaan käymissä keskusteluissa sekä huomioissa asukkaan toimintakyvyn mahdollisista muutoksista. Käsikirjassa esitellään sekä jatkuvan kehittämisen kehä että prosessin kulun kaavion. Jatkuvan kehittämisen kehässä näkyy kuinka suunnittelu, tekeminen ja arviointi johtavat hyvien toimintatapojen löytämiseen ja vakiinnuttamiseen. Laatu on sitä, kuinka hyvin toiminta, palvelu tai hoito täyttää sille asetetut odotukset ja vaatimukset. Asukkaiden toimintakyvyn säilyminen tai edistyminen Vihannin Palvelukodilla osoittaa hyvää laatua Palvelukodin toiminnassa ja täyttää kaikkien osapuolien odotukset.

6.3 Tulevaisuuden näkymiä

Olen osallistunut Luovasti hyvinvoiva- hankkeen GreenCare-ryhmään. GreenCare tarkoittaa luontolähtöisiä hyvinvointimalleja. Ryhmä sai osallistua useille luennoille, työpajoille ja tutustumiskäynneille Suomessa sekä tutustumismatkalle Iso-Britanniaan GreenCare-

maatiloille. Luontolähtöisistä hyvinvointimenetelmistä löytyy useita eri alueita, joita voisi kehittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien toimintakyvyn edistämiseksi.

Puutarhaterapia voi olla aktiivista kasvimaan tai kukkien istutusta, tai se voi olla puutarhasta nauttimista siellä oleskellen. Eläinavusteinen terapia toimii lähes minkä tahansa eläinten kanssa mahdollisuuksien mukaan. Luontoretkeä voi tehdä lähelle tai kauemmas pysähtyen kuuntelemaan luonnon ääniä. Iso-Britanniassa oli kehitetty toimintamalleja puutarhaterapiaan niin, että huonokuntoisimmillekin oli etsitty jokin pieni tehtävä. Se pieni tehtävä sai sen ihmisen tuntemaan itsensä tärkeäksi ja osalliseksi. Tällaisen hyvin suunnitellun ja organisoidun maatilalla näimme Iso-Britanniassa Shrivenshamissa Pennyhooks Farmilla. Siellä tehtiin myyntiin pieniä puutöitä ja askartelutöitä puutarhan ja eläinten hoidon lisäksi.

Vierailimme Lontoossa Thrive Battersea Park–projektissa. Siellä käy päivätoiminnassa erikäisiä vajaakuntoisia, joiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia pyritään parantamaan puutarhahoidon ja puutarhaterapian avulla. Thrivessä tehdään tutkimusta ja koulutetaan ammattilaisia. Nuoret työskentelevät puutarhatöissä Herb Gardenissa, jossa viljellään kasveja ruuanlaittoon, lääkintään ja terapeuttiseen käyttöön. Nuoret työskentelevät myös Vanhassa Englantilaisessa Puutarhassa, joka on nimensä mukaan tehty perinteiden mukaan. (Thrive Battersea Garden Project 2013.)

Puutarhaterapiaa ja askartelu/puutöitä on Vihannin Palvelukodilla jo toteutettukin. Työtoiminta tarvitsee lisää panostusta, sillä se on asukkaille hyvin tärkeää ja mieleistä hyvin toteutettuna. Sopivien tehtävien löytäminen itse kullekin voi vaatia aikaa, mutta palkitsee sitten asukkaiden hyvinvoinnin kautta. Ensiarvoisen tärkeää on ihmisten välinen vuorovaikutus. Validaatiomenetelmää on Suomessa käytetty ainakin vanhusten parissa. Validaatio on myötäelämistä, empatiaa, kosketuksen, äänen ja katseen käyttöä. Asiakas kokee olonsa turvalliseksi. Dementikkojen parissa on saatu validaatiomenetelmästä hyviä tuloksia; vanhukset ovat voineet paremmin. Menetelmä sopii sovellettuna myös mielenterveysongelmaisten henkilöiden parissa käytettäväksi. Validaatiomenetelmästä on kehitetty suomalainen malli: TunteVa, joka on vuorovaikutusmenetelmä muistisairaahan kohtaamiseen.

6.4 Ammatillinen empatia

Loppujen lopuksi on kysymys siitä, minkälainen vuorovaikutus ihmisillä on keskenään. Mikään käsikirja, prosessi tai menetelmä ei toimi, jos asiakkaiden kanssa työskentelevät eivät ole aidosti kiinnostuneita työstään ja asiakkaistaan. Talentia-lehden numerossa 7/2013 esitellään Anne Saarisen sosiaalityön pro gradua ammatillisen empatian oppimisesta sosiaalityön käytännön opetuksessa. Empatiaa pidetään yhtenä sosiaalityön keskeisenä ammatillisena taitona, jota voidaan kehittää. Anne Saarisen mukaan ammatillinen empatia on tilan antamista asiakkaan puheelle ja mielipiteille. Kyse on pienistä asioista, joilla on asiakkaan kohtaamiselle ja kuulluksi tulemisen tunteelle suuri merkitys. (Jaakkola 2013). Työnohjaaja Antti Särkelän mukaan meillä kaikilla vaikuttavat taustalla elämäkokemuksemme. Jos ei ole saanut itse empatiaa, ei voi sitä jakaakaan. Esimiehillä ja työyhteisöllä on tässä iso vaikutus. Jos työpaikalla suhtaudutaan toisiin ymmärtäväisesti, hyväksyvästi, kannustavasti ja työntekijöiden hyvinvoinnista välittäen, on helpompi jakaa tätä samaa asiakkailleen. Empaattinen työote on rakentavaa ja tärkeintä on katsoa eteenpäin (Yliluoma 2013).

Jo aikaisemmissa työpaikoissani sekä Vihannin Palvelukodilla työskennellessäni olen pohjinnut paljon vuorovaikutusta, läsnä olemista ja toisen ihmisen arvostamista. Työharjoittelussani olen nähnyt monenlaisia työyhteisöjä ja asiakaskohtauksia ja aina olen palannut samaan asiaan. Tärkeintä on se, miten ihminen kohdataan. Vasta sitten voi yhteistyö alkaa. Juuri opinnäytetyöni olemassa valmistumaisillaan, luin artikkelit ammatillisesta empatiasta. Niissä artikkeleissa oli kiteytettynä juuri se asia, jota olen miettinyt paljon. Jos nyt aloitaisin tekemään opinnäytetyötä uudestaan, siinä olisi kaikista tärkein asia ammatillinen empatia. Empatia luo yhteyden asiakkaan ja työntekijän välille ja yhteistyö voi alkaa.

LÄHTEET

- Aalto, Mauri. 2009. Päihdelinkki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/145-kaksoisdiagnoosi> Luettu: 16.3.2013.
- Burakoff, Katja 2012. Vuorovaikutuksen tukeminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://papunet.net/tietoa/vuorovaikutuksen-tukeminen>.
- Castren, Eero. 2013. Masennuslääkkeet eivät tehoa ilman psykoterapiaa. Psyk.fi 2, 20. Saatavissa: http://issuu.com/mikkohaarala/docs/psyk.fi_1.2013_lowforweb. Luettu 19.9.2013.
- Granö, Sirpa & Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna 2010. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. WSOYpro. Helsinki.
- Hari, Sirpa. 2003. Duodecim 15, 1465-1470.
- Holma, Irina. 2013. Masentuneita lääkitään liian vähän aikaa. Tesso 3-4, 17
- Holopainen, Antti. 2005. Päihdelinkki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/213-alkoholi-ja-aivot>. Luettu 14.3.2013.
- Huttunen, Matti. 2011. Terveyskirjasto. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148. Luettu 14.3.2013.
- Härmä, Heidi. 2009. Päihdelinkki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/225-alkoholi-ja-muisti>. Luettu: 14.3.2013.
- Jaakkola, Helena. 2013. Empatiaopin pitkä oppimäärä. Talentia 7/2013, 12-13.
- Juva, Kati. 2010. Työikäisen muisti ja muistisairaudet. WSOYpro. Helsinki.
- Karlsson, Mirja. 2013. Alkoholien riskikulutus aisoihin: Vähemmän ja kalliimmalla. Tesso 3-4, 52-53.
- Korkalo, T. & Mustanoja, M. 2012. Sosiokulttuurinen toiminta osaksi arkea. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39173/Korkalo_Tuija_Mustanoja_Minna.pdf?sequence=1 Luettu: 16.3.2013.
- Kuhanen, Carita. Oittinen, Pirkko. Kanerva, Anne. Seuri, Tarja & Schubert, Carla. 2010. Mielenterveyshoitotyö. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Kuntoutumisen mahdollisuudet. 2009. Toim. Kettunen, Reetta; Kähäri-Wiik, Kaija; Vuori-Kemilä, Anne; Ihalainen, Jarmo. WSOYpro OY. Helsinki.
- Kuntoutus. 2001. Toim. Kallanranta, Tapani; Rissanen, Paavo; Vilkkumaa, Ilpo. Duodecim. Helsinki.

- Kuntoutusportti. 2004. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/yleista_kuntoutuksesta/ Luettu: 3.1.2013.
- Kronström-Johansson, Riikka.2008. Pitkäaikaispotilaan esteettinen ympäristö.ProGradu-tutkielma. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylä. Saatavissa:
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18427/URN_NBN_fi_jyu-200804161357.pdf?sequen.
- Lappalainen - Lehto, R. Romu, M-L. Taskinen, M.2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. WSOY.
- Numminen, Ava. 2009. Kulttuuri osaksi muistisairaahan hoitoa. Helsingin sanomat 8.7.2009 Paavo-projekti.2003-2006. Www-dokumentti. Saatavissa:<http://www.paavo.fi/> . Luettu: 7.7.2012.
- Pennyhooks Farm. Vierailu 21.5.2013. Www-dokumentti. Saatavissa:
www.pennyhooks.com.
- Psyk.fi 2013. Mistä löytyy psyykkisesti normaaleja?. Psyk.fi 1, 34-35. Saatavissa:
http://issuu.com/mikkohaarala/docs/psyk.fi_1.2013_lowforweb. Luettu: 19.9.2013.
- Salaspuro, M., Kiianmaa, K.& Seppä, K. 2003. Päihdelääketiede. Gummerus. Jyväskylä Sosiaaliportti. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/> Luettu: 3.1.2013.
- STM. 2007. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.stm.fi/julkaisut/julkaisuja-sarja/nayta/-/julkaisu/1069413> Luettu: 16.3.2013.
- STM:n selvityksiä 2004:7, Mielenterveystyö Euroopassa. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3596.pdf&title=Mielenterveystyö_Euroopassa_fi.pdf. Luettu: 3.2.2013.
- Thrive Battersea Garden.Vierailu 23.5.2013. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.thrive.org.uk/thrive-battersea-garden-project.aspx>.
- THL. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa:
http://www.thl.fi/fi-FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/mielen_hyvinvointi Luettu: 16.3.2013.
- Tiededokumentti Aikamatka nuoruuteen 2012. Yle Teema. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://teema.yle.fi/ohjelmat/juttuarkisto/aikamatka-nuoruuteen>.
- Vihannin palvelukoti. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.amiprix.fi/palvelut.php>.
- Vilka, Hanna. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi. Helsinki.
- Vilko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa. 2013. Mielen maailma 5. Sanoma Pro Oy. Helsinki
 Yliluoma, Susanna. 2013. Osaatko käyttää ammatillista empatiaa? Talentia 7/2013, 14-15.



**MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJAN
TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI JA SEN TUKEMINEN
PALVELUASUMISYKSIKÖSSÄ**

KÄSIKIRJA VIHANNIN PALVELUKODILLE



SISÄLLYS

KÄSIKIRJAN TARKOITUS JA KÄYTTÖ	1
JATKUVAN KEHITTÄMISEN KEHÄ	2
1 TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI OSANA KÄSIKIRJAA	3
2 YHTEISÖHOITO	5
3 KUNTOUTTAVA TYÖOTE	6
4 VUOROVAIKUTUS	7
5 SOSIOKULTTUURISET MENETELMÄT	8
OSA 1	9
VÄLINEITÄ TOIMINTAKYVYN ARVIOINTIIN	9
1 MINI-MENTAL STATE EXAMINATION	9
2 AVUNTARPEEN ITSEARVIOINTI MUKAILTUNA PAAVO-PROJEKTISTA	14
2.1 Taloudellinen tilanne	14
2.2 Itsestä huolehtiminen	15
2.3 Terveystila ja lääkehoito	16
2.4 Kotityöt	17
2.5 Asiointi	18
2.6 Opiskelu ja työelämä	19
2.7 Vapaa-aika, osallistuminen ja kulttuuri	20
2.8 Liikkuminen	21
2.9 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	22
2.10 Tukiverkosto	23
2.11 Toimintatarmon ylläpitäminen	24
2.12 Arkielämän vaikeudet	25
2.13 Arkipäivän suunnittelu	26
2.14 Elämäntilanteeni	27
3 TAPAHTUMIIN REAGOINTI	28
4 VERKOSTOKARTTA	29
5 MINÄKUVA: MILLAINEN MINÄ OLEN	30
6 VOIMAVARAKILPI	31

OSA 2	32
TOIMINTATUOKIO-IDEOITA OSANA KÄSIKIRJAA	32
1 HENGITYSHARJOITUKSIA JA VERRYTTELYÄ	32
2 VOIMAVARAKÄSI	35
3 KORTIT JA KARTAT	36
4 LEIKKEJÄ	37
5 TUOLIJUMPPA	38
6 AIVOJUMPPA	40
7 MUISTIN VIRKISTÄMINEN	41
8 VÄRIMATKA VUORELLE	42
LÄHTEET	46
KUVIOT	
KUVIO 1. Jatkuvan kehittämisen kehä.	2
KUVIO 2. Kuntoutujan prosessin kulku Vihannin Palvelukodissa.	4

KÄSIKIRJAN TARKOITUS JA KÄYTTÖ

Tämä käsikirja on tarkoitettu varsinkin omahoitajien, mutta myös koko henkilökunnan, työkaluksi asukkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen yhdessä asukkaiden kanssa. Käsikirja sisältää useita kyselyitä ja tehtäviä, joilla voidaan selvittää asukkaan toimintakykyä.

Kaikki kyselyt ja tehtävät eivät suinkaan käy kaikille, koska sellaisia yleispäteviä kyselyitä ei ole olemassa. Niille asukkaille, jotka omahoitajat jo tuntevat, on helpompi valita kysely tai tehtävä. Kokeilkaa kuitenkin myös jotain uutta, voitte yllättyä! Uusille asukkaille voi valita pohjatietojen perusteella sopivia tehtäviä. Kyselyissä voi esittää vielä selventäviä lisäkysymyksiä, jos ne ovat liian vaikeita. Kyselyjä voi tehdä jonkin ajan kuluttua uudelleen, jos on tapahtunut muutoksia asukkaan toimintakyvyssä. Käsikirjan toisessa osiossa on toimintatuokio-ideoita. Niitä voi käyttää talon viikko-ohjelman toimintatuokioiden ja työtoiminnan lisänä.

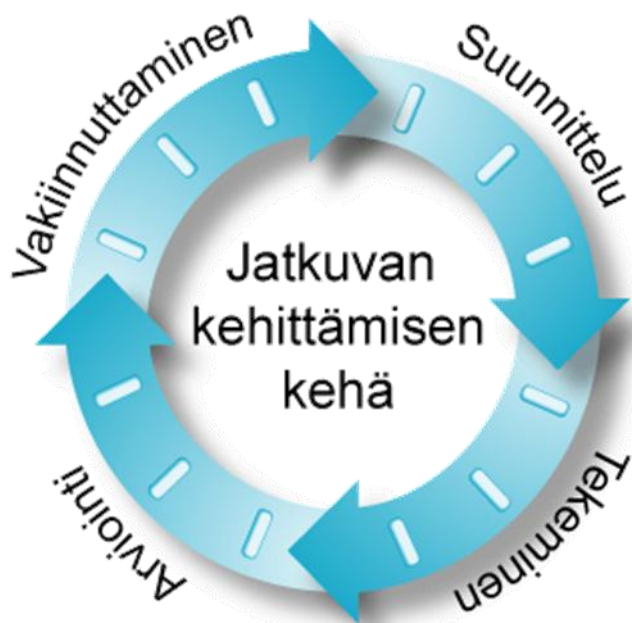
Tämä käsikirja on tarkoitettu jatkuvaan käyttöön, eikä vain kertaluontoiseksi tehtäväksi. Asukkaan itsearviointi ja asukkaan ääni tulevat esiin näiden kyselyjen kautta. Hoitajan ja lääkärin arvio toimintakyvystä yhdistettynä edellisiin saadaan hahmotettua tavoitteet, joihin pyritään. Tavoitteiden pohjalta omahoitaja ja asukas tekevät yhdessä viikko-ohjelman. Omavalvontasuunnitelman mukaisesti tavoitteita ja viikko-ohjelmaa arvioidaan joka kuukausi ja tehdään muutoksia, jos on tarpeellista.



JATKUVAN KEHITTÄMISEN KEHÄ

Jatkuvan kehittämisen kehä kuvaa sitä jatkuvaa toimintakyvyn seuranta ja edistämistä, mikä on tavoitteena. **Suunnittelu**-vaiheessa asukas ja omahoitaja arvioivat yhdessä toimintakykyä ja mitä voidaan tehdä sen ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. **Tekeminen**-vaiheessa toteutetaan tehtyjä suunnitelmia ja viikko-ohjelmia. **Arviointi**-vaiheessa arvioidaan suunnitelmien ja viikko-ohjelmien vaikuttavuutta. Jos suunnitelma ei ole hyvä, sitä vaihdetaan. **Vakiinnuttaminen** – vaiheessa hyväksi koetut suunnitelmat pidetään voimassa. Näin jatketaan koko ajan kehittämisen toimintaa.

Laatu on sitä, kuinka hyvin toiminta, palvelu tai hoito täyttää sille asetetut odotukset ja vaatimukset. Hyvä laatu toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä tarkoittaa sitä, että kuntoutujien odotukset ja palvelutarpeet on otettu huomioon. Samoin muiden toimijoiden kuten kuntoutujan lähipiiriin ja muiden kuntoutukseen osallisten odotukset on otettu huomioon.



KUVIO 1. Jatkuvan kehittämisen kehä (mukaiillen Laatuakatemia ja Vihannin palvelukoti)

1 TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI OSANA KÄSIKIRJAA

Toimintakykyä voidaan tarkastella monelta eri näkökannalta. Sen käsite liittyy elämänlaatuun ja ihmisen hyvinvointiin. Loppujen lopuksi toimintakyky on hyvin paljon tahdosta kiinni. Siksi asiakasta tulee kuunnella ja yhdessä hänen kanssaan tehdä suunnitelmia aidossa vuorovaikutuksessa. Toimintakykyä ei voi kantaa ulkoapäin, vaan asiakasta täytyy tukea niin, että hänellä on mahdollisuus parantaa toimintakykyään.

Sosiaaliportin mukaan toimintakyky voidaan määritellä joko voimavaralähtöisesti eli jäljellä olevan toimintakyvyn tasona tai todettuina toiminnan vajeina. Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa myös sitä, että henkilö selviytyy itselleen tärkeistä jokapäiväisen elämän toiminnoista omassa asuinympäristössään. Toimintakykyyn vaikuttavat oman arvion lisäksi terveys ja sairaus, toiveet ja asenteet.

Fyysinen toimintakyky on Sosiaaliportin määrittelyn mukaan kykyä selviytyä fyysisesti päivittäisistä perustoiminnoista; juominen, syöminen, nukkuminen, peseytyminen, pukeminen, wc-käynnit ja liikkuminen. Arjen askareiden hoitaminen, vapaa-ajan vietto sekä työelämä ja opiskelu vaativat myös fyysistä toimintakykyä

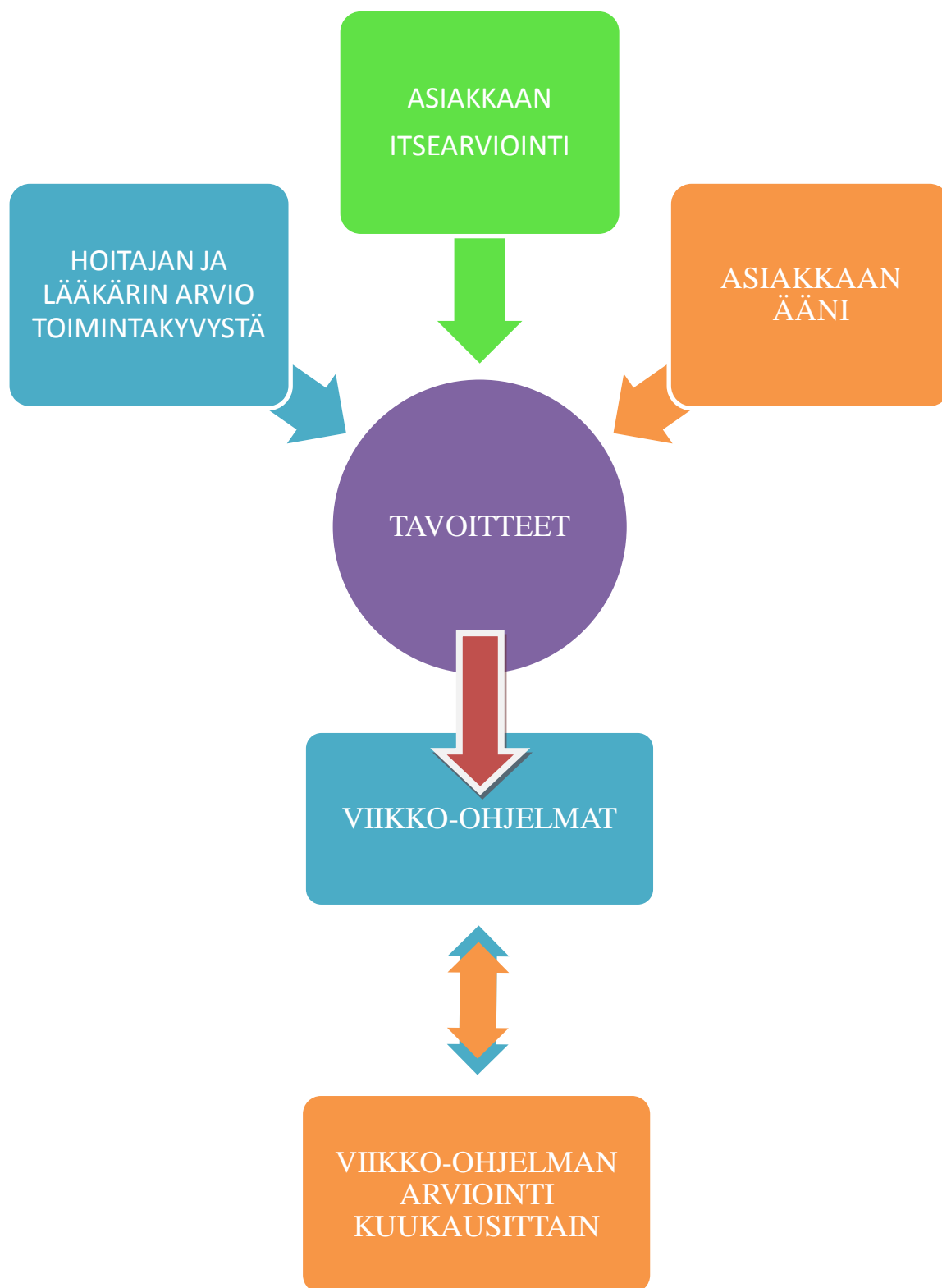
Kognitiivinen eli älyllinen toimintakyky sisältää muistin, kielellisen toiminnan, oppimisen, keskittymisen, ongelmien ratkaisun ja tarkkaavuuden. Kognitiivista toimintakykyä on myös oman terveydentilan tai toimintakyvyn realistinen ymmärtäminen.

Psyykinen toimintakyky liittyy psyykkiseen hyvinvointiin, ihmisen elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen ja mielenterveyteen. Siihen sisältyvät itsearvostus, mieliala, omat voimavarat ja erilaisista haasteista selviytyminen.

Sosiaalinen toimintakyky on kykyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Sitä määrittävät elämän mielekkyys, suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, osallistuminen ja sosiaalisten suhteiden sujuvuus. Ja vielä vapaa-ajanvietto ja harrastukset kuuluvat sosiaaliseen toimintakykyyn.

Lähde: Laine 2013.

KUVIO KUNTOUTUJAN PROSESSIN KULUSTA



KUVIO 2. Kuntoutujan prosessin kulku Vihannin Palvelukodissa. (Vihannin Palvelukoti mukaellen Laitala)

2 YHTEISÖHOITO

Vihannin Palvelukodilla toimimme yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti, perustehtävää käsin. Demokraattinen päätöksenteko, sallivuus, yhteisöllisyys ja todellisuuden kohtaaminen ovat yhteisöhoidon keskeiset periaatteet.

Yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti koko yhteisö, sekä kuntoutujat että henkilökunta, päättävät demokraattisesti yhdessä yhteisöä koskevista asioista. Vihannin Palvelukodilla pidetään joka päivä aamukokous, jossa puhutaan tulevan päivän tapahtumista ja sovitaan kullekin päivän tehtävät. Tehtävät liittyvät enimmäkseen siivoukseen ja pihatöihin. Asukkaat ovat vuorotellen puheenjohtajana ja hoitaja auttaa tarvittaessa.

Joka viikko pidetään yhteisökokous, jossa keskustellaan yhteisistä asioista. Kaikki saavat ilmaista mielipiteensä ja tuoda esille asioita. Yhteisesti sovitut pelisäännöt ovat tärkeä osa yhteisöhoitoa. Sovittujen pelisääntöjen rikkomisesta seuraa sanktio, joka päätetään tapauskohtaisesti, esimerkiksi ei pääse kauppaan sillä viikolla. Keskinäinen auttaminen ja vertaisryhmäpalaute ovat myös keskeisiä asioita. Sallivuus ja toistensa tukeminen ovat erittäin tärkeitä asioita.



Lähde: Vihannin palvelukoti 2013; Vihannin palvelukoti 2013

3 KUNTOUTTAVA TYÖOTE

Asukasta avustetaan vain tarvittaessa, annetaan hänen tehdä itse ja annetaan hänelle siihen aikaa.

Tehdään yhdessä.

Asukkaan yksilölliset voimavarat ja mieltymykset otetaan huomioon.

Jokainen haluaa olla tarpeellinen ja osallinen.

Asukas saa tehdä omat ratkaisunsa ja häntä ei jätetä yksin.



Lähde: Vihannin palvelukoti 2013; Vihannin palvelukoti 2013

4 VUOROVAIKUTUS

Kaikki lähtee siitä, että molemmat osapuolet ovat aidosti ja vastavuoroisesti läsnä toisilleen.

Ihmiset aistivat herkästi, jos toinen on muissa ajatuksissa tai suhtautuu kielteisesti.

Hyvä vuorovaikutus on sitä, että se ei ahdistakaan osapuolta nurkkaan vaan antaa tilaa mielikuvitukselle sekä puheenaiheiden ja tyylien vaihtelulle.

- ole vastavuoroisesti läsnä
- odota ja anna tilaa aloitteille
- mukauta ilmaisuasi kumppanin kommunikointitarpeen mukaisesti
- tarkista, onko yhteisymmärrys saavutettu



Lähde: Burakoff 2012; ClipArt

5 SOSIOKULTTUURISET MENETELMÄT

Sosiokulttuurinen toiminta on osallistavaa toimintaa, jota voidaan toteuttaa musiikin, liikunnan, muistelun tai kädentaiteiden toiminnallisilla menetelmillä. Sosiokulttuurisessa työotteessa asukkaat nähdään aktiivisina toimijoina, saadaan aikaan mielekästä ajanviettoa yhteisössään ja sisältöä arkeen. Luovat toimintamuodot ovat sosiokulttuurisen toiminnan menetelmiä, kuten kuvallinen ilmaisu, musiikki, liikunta, muistelu ja kirjallisuus. (Korkalo&Mustanoja2012.) Käsikirjan avulla toivon asukkaiden palvelukodilla saavan lisää mielekästä toimintaa. Lisäksi toivon, että myös palvelukodin henkilökunta ottaisi toimintatuokio-ideat käyttöön ja voisivat kehittää uusia ideoita näiden jälkeen. Toivon, että henkilökunnasta tulee sosiokulttuurisia innostajia, jotka saavat asukkaat osallistumaan. Menetelminä ovat sosiaalinen ja vapaa-ajan virkistysellinen toiminta ja kulttuuriset ja taiteellisen ilmaisun keinot.

Työtoiminnassa näkee työnsä tulokset ja saa myös päivään sisältöä. Työtoiminta tukee fyysistä, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Hyvin suunniteltu, säännöllinen työtoiminta edistää kaikkia toimintakyvyn osa-alueita. Jokaiselle on tärkeää tuntea itsensä tarpeelliseksi.



Lähde: Korkalo&Mustanoja 2012; Vihannin palvelukoti 2013

OSA 1

VÄLINEITÄ TOIMINTAKYVYN ARVIOINTIIN

1 MINI-MENTAL STATE EXAMINATION

ASUKAS: _____

SYNTYMÄAIKA: _____

TUTKIJA: _____

PVM: _____

Seuraavassa esitän Teille erilaisia pieniä muistiin ja älyllisiin toimintoihin liittyviä kysymyksiä ja tehtäviä:

	väärin	oikein
1. Mikä vuosi nyt on?	0	1
2. Mikä vuodenaika nyt on? talvi = joulukuu, tammi, helmi kevät = maaliskuu, huhti, touko kesä = kesä, heinä, elokuu syksy = syyskuu, loka, marraskuu ; aina ± 1 vko	0	1
3. Monesko päivä tänään on? (± 1 pv)	0	1
4. Mikä viikonpäivä tänään on?	0	1
5. Mikä kuukausi nyt on?	0	1
6. Missä maassa olemme?	0	1
7. Missä maakunnassa olemme? (Myös vanhan läänijaon mukaiset vastaukset hyväksytään)	0	1
8. Mikä on tämän paikkakunnan nimi?	0	1
9. Mikä on tämä paikka jossa olemme? (Sairaalan/terveyskeskuksen nimi, kotiosoite)	0	1
10. Monennessako kerroksessa olemme?	0	1

11. Seuraavassa pyydän Teitä painamaan mieleen kolme sanaa. Kun olen sanonut ne, toistakaa perässäni. (Kaksi vaihtoehtoista sarjaa)

	väärin	oikein
PAITA – RUSKEA – VILKAS	0	1
RUUSU – PALLO – AVAIN	0	1
PAITA – RUUSU	0	1
RUSKEA – PALLO	0	1
VILKAS – AVAIN	0	1

(Merkitään ensimmäisellä kerralla muistetut sanat. Jos ensimmäisessä toistossa tulee virheitä, sanoja kerrataan, kunnes kaikki kolme sanaa on opittu.)

Toistoja ____ (enintään 5 kertaa).

12. Nyt pyydän Teitä vähentämään 100:sta 7 ja saamastanne jäännöksestä 7 ja edelleen vähentämään 7, kunnes pyydän lopettamaan.

93.....	0	1
86.....	0	1
79.....	0	1
72.....	0	1
65.....	0	1

(Kysymys voidaan toistaa kerran, jos sitä ei heti ymmärretä. Jos henkilö tekee välillä virheen, mutta jatkaa siitä oikein vähentäen 7 virheellisestä luvusta, tulee väriä vastauksia 1. Kynää ja paperia ei saa käyttää.)

13. Mitkä olivat ne kolme sanaa, jotka pyysin Teitä painamaan mieleenne?

(Sanojen järjestyksellä ei ole merkitystä.)

PAITA – RUUSU	0	1
RUSKEA – PALLO	0	1
VILKAS – AVAIN	0	1

14. Nyt kysyn Teiltä kahden esineen nimeä.

a) Mikä tämä on? – näytetään rannekelloa	0	1
b) Mikä tämä on? – näytetään lyijykynää	0	1

15. Nyt luen Teille lauseen. Pyydän Teitä toistamaan sen perässäni:

	väärin	oikein
EI MITÄÄN MUTTIA EIKÄ JOSSITTELUA	0	1

(Annetaan piste vain, jos lause on täysin oikein. Lausetta ei saa toistaa.)

16. Seuraavaksi annan Teille paperin ja pyydän Teitä tekemään sille jotain.

(Paperi asetetaan pöydälle tutkittavan eteen.)

Ottakaa paperi vasempaan käteenne.

Taittakaa se keskeltä kahtia ja asettakaa polvienne päälle.

(Ohjeita ja lausetta ei saa toistaa eikä henkilöä saa auttaa.)

Otaa paperin vasempaan käteen	0	1
Taittaa sen	0	1
Asettaa paperin polville	0	1

17. Näytän Teille tekstin ”SULKEKAA SILMÄNNE”.

Pyydän Teitä lukemaan sen ääneen ja noudattamaan sen ohjetta.

	0	1
--	---	---

(Annetaan piste vain, jos sekä lukee tekstin, että sulkee silmänsä.)

18. Kirjoittakaa kokonainen lyhyt lause mielenne mukaan. (ks. seuraava sivu)

	0	1
--	---	---

(Yksi piste, jos lause on ymmärrettävä ja siinä on ainakin subjekti ja predikaatti.

Kirjoitusvirheet eivät vaikuta.)

19. Voisitteko piirtää tämän kuvion alapuolelle samanlaisen kuvion. (ks. seuraava sivu)

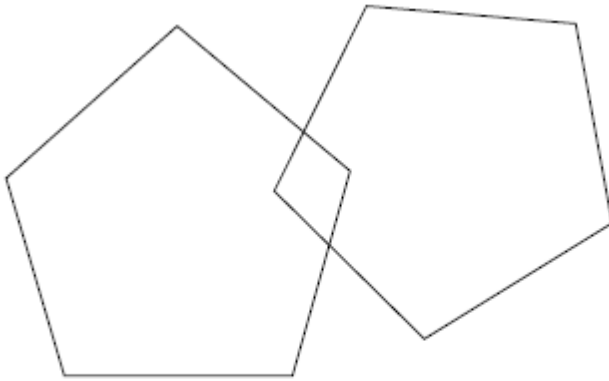
	0	1
--	---	---

(Annetaan piste, jos kaikki sivut ja kulmat ovat tallella ja leikkauspinta on nelikulmainen.)

MMSE-testin pistemäärä _____ /30

Kirjoittaisitteko lauseen tähän.

Piirtäisittekö tämän kuvion alapuolelle samanlaisen kuvion.



SULKEKAA SILMÄNNE

Lähde: Terveyskirjasto

2 AVUNTARPEEN ITSEARVIOINTI MUKAILTUNA PAAVO-PROJEKTISTA

2.1 Taloudellinen tilanne

Mistä saat toimeentulosi?

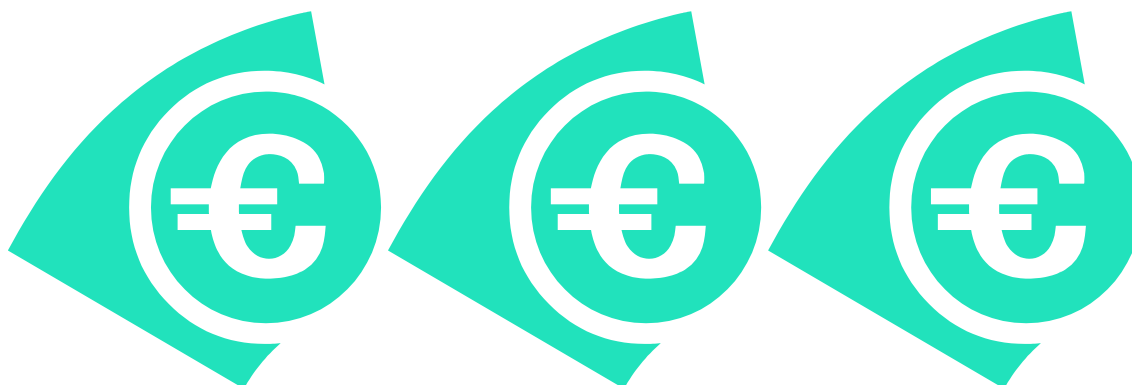
Riittävätkö rahasi elämiseen?

Millaista apua tarvitset raha-asioiden hoidossa?

Tarvitsetko apua rahan käytön suunnittelussa?

Tarvitsetko apua pankissa ja pankkiautomaatilla asioinnissa?

Tarvitsetko apua laskujen maksussa ajallaan?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.2 Itsestä huolehtiminen

Kun ihminen pitää huolta itsestään, hän pitää huolta puhtaudestaan ja vaatteistaan. Hän myös lepää ja liikkuu tarpeeksi.

Miten sinä pidät itsestäsi huolta?

Tarvitsetko apua hygienian eli oman puhtauden hoidossa?

Tarvitsetko apua vaatteiden valinnassa erilaiseen säähän ja eri tilanteisiin?

Tarvitsetko apua ulkoilussa ja liikunnassa?

Mitä apua tarvitset itsestäsi huolehtimiseen?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.3 Terveydentila ja lääkehoito

Terveydestä huolehtimiseen kuuluu, että huolehdit ruumiillisesta ja henkisestä terveydestäsi ja havaitset terveydentilasi muutokset.

Millainen on terveydentilasi?

Onko sinulla sairauksia, jotka vaativat hoitoa?

Tarvitsetko apua psyykkisen eli henkisen voinnin arvioinnissa?

Tarvitsetko apua fyysisen eli ruumiillisen voinnin arvioinnissa?

Tarvitsetko apua lääkkeiden otossa?

Mitä apua tarvitset, jotta voit huolehtia terveydestäsi ja lääkehoidostasi?

Lähde: Paavo-projekti

2.4 Kotityöt

Miten sinulta sujuvat kotityöt?

Tarvitsetko apua ruuanlaitossa?

Tarvitsetko apua siivouksessa ja pyykinpesussa?

Tarvitsetko apua kodin huoltotöissä?

Mitä apua tarvitset kotitöiden tekemiseen?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.5 Asiointi

Asiointiin kuuluvat esimerkiksi ajan varaaminen puhelimella, asioiden hoitaminen virastoissa ja ostosten tekeminen kaupassa.

Miten sinulta sujuu asiointi kodin ulkopuolella?

Mitä apua tarvitset asiointiin?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.6 Opiskelu ja työelämä

Millaisia kokemuksia sinulla on opiskelusta?

Millaisia kokemuksia sinulla on työelämästä?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.7 Vapaa-aika, osallistuminen ja kulttuuri

Harrastukset, kulttuurinen osallistuminen ja muu kiinnostava tekeminen tuovat arkipäivään iloa ja vaihtelua.

Mistä asioista sinä olet kiinnostunut?

Tarvitsetko tukea, jotta löydät kiinnostavaa tekemistä?

Tarvitsetko tukea, jotta voit osallistua kulttuuritapahtumiin, urheilutapahtumiin tai muihin tapahtumiin?

Mitä tukea tarvitset harrastamiseen ja osallistumiseen?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.8 Liikkuminen

Liikkuminen voi olla vaikeaa monesta syystä. Esimerkiksi fyysinen vamma, jännittäminen, erilaiset pelot tai pakonomainen tarve liikkua voivat aiheuttaa ongelmia.

Jos sinulla on ongelmia liikkumisessa, miksi näin on?

Tarvitsetko apua, kun liikut vaikkapa kaupassa tai pankissa?

Tarvitsetko apua, kun liikut kodin lähiympäristössä?

Tarvitsetko apua, kun liikut vieraissa paikoissa?

Mitä apua tarvitset liikkumiseen?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.9 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Elämään kuuluu yhdessäolo toisten ihmisten kanssa, esimerkiksi perheen, ystävien ja naapurien kanssa.

Millaisia ihmissuhteita sinulla on?

Millaista apua tarvitset asioissa, jotka liittyvät ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.10 Tukiverkosto

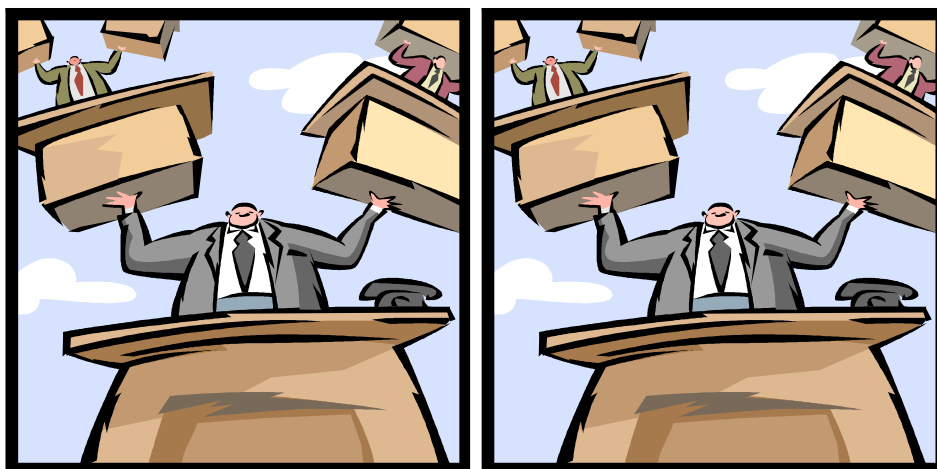
Mitä apua ja tukea saat työntekijöiltä ja viranomaisilta?

Onko sinulla mahdollisuus vaikuttaa siihen , millaista apua ja tukea saat?

Onko saamasi tuki sinulle sopivaa?

Saatko riittävästi apua ja tukea?

Mihin tarvitset lisää apua ja tukea?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.11 Toimintatarmon ylläpitäminen

Toimintatarmo tarkoittaa tässä voimaa ja kykyä jaksaa omassa arkipäivässä.

Mistä sinä saat iloa ja voimaa arkipäivässä jaksamiseen?

Millainen apu auttaa sinua jaksamaan?

Voit valita yhden tai monta vaihtoehtoa.

- muistuttaminen
- kehottaminen
- neuvominen
- keskustelu
- kannustaminen
- rohkaiseminen
- rauhoittaminen
- Muu,mikä?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.12 Arkielämän vaikeudet

Millaiset asiat vaikeuttavat arkeasi?

- muistivaikeudet
 - aloitekyvyn puute
 - voimattomuus tai uupumus
 - keskittymisvaikeudet
 - jännittäminen
 - ahdistuneisuus
 - unettomuus
 - pelot
 - yksinäisyys
 - kiusaaminen tai väkivalta
 - syrjintä
 - tekemisen puute
 - taloudelliset huolet
 - alkoholin tai huumeiden käyttö
 - rahapelien pelaaminen
 - muu, mikä?
-
-

Mitä apua tarvitset arkielämän vaikeuksiin?



Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

2.13 Arkipäivän suunnittelu

Millainen on vuorokausirytmisi?

Tarvitsetko apua päivän toimien suunnitteluun?

Tarvitsetko apua sovitusta ajoista kiinnittämiseen?

Mitä apua tarvitset arkipäivän suunnittelussa?

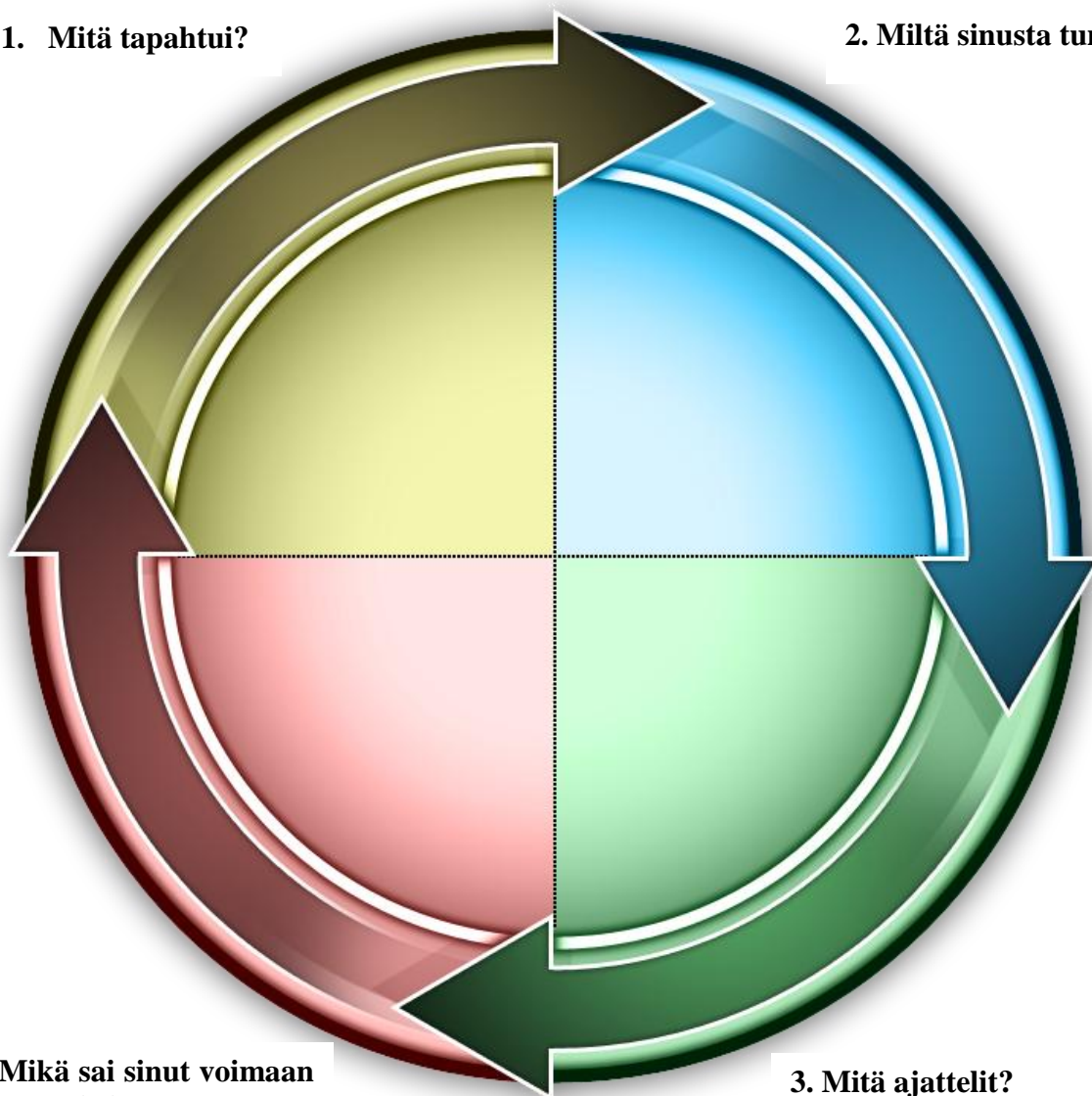


Lähde: Paavo-projekti; ClipArt

3 TAPAHTUMIIN REAGOINTI

1. Mitä tapahtui?

2. Miltä sinusta tuntui?

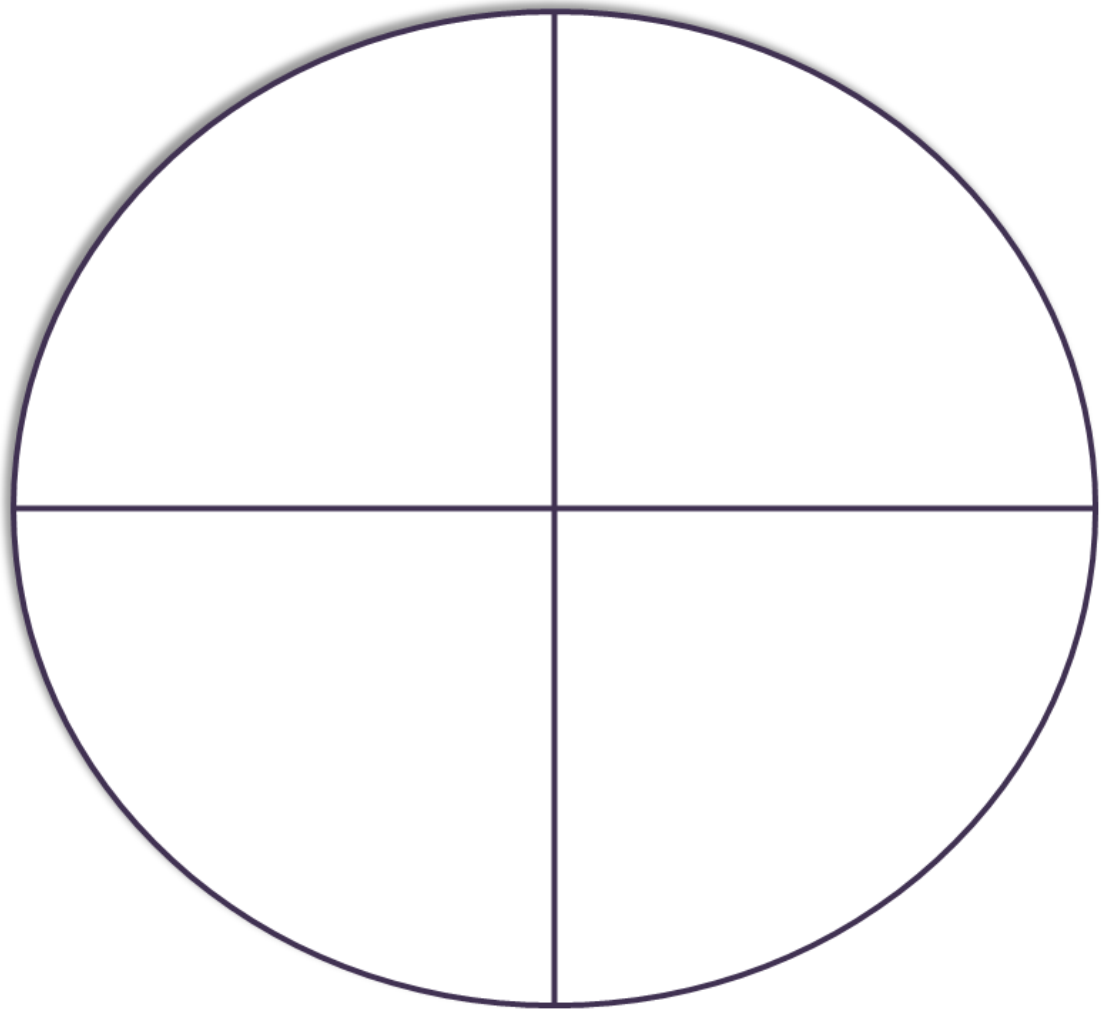


4. Mikä sai sinut voimaan paremmin?

3. Mitä ajattelit?

Lähde: Mahdollisuuksia muutokseen; ClipArt

4 VERKOSTOKARTTA




Kirjoita verkostokarttaan niiden ihmisten nimet, jotka ovat sinulle läheisiä ja joiden kanssa olet tekemisissä.

Lähde: Sosiaaliportti

5 MINÄKUVA: MILLAINEN MINÄ OLEN



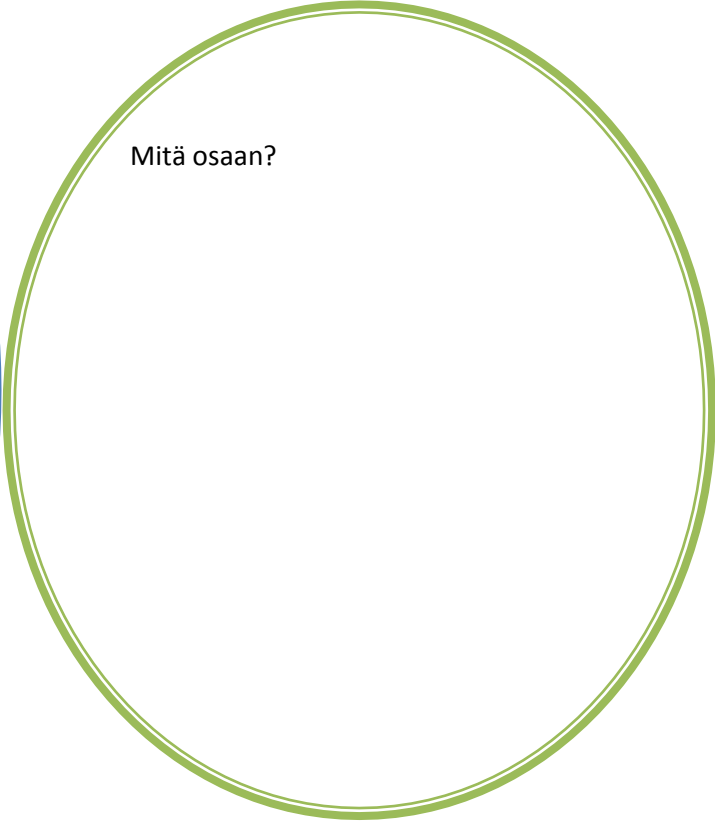
Minkä näköinen olen?



Millainen olen sosiaalisissa tilanteissa?



Minkä luonteinen olen?



Mitä osaan?

6 VOIMAVARAKILPI

<p>Elämänhaasteita ja vaativia tilanteita, joista olen selvinnyt</p>	<p>Tukiverkosto: voimavaraihmissä ja iloa tuovia ihmisiä</p>
<p>Kannustavia ajatuksia ja elämänviisauksia</p>	<p>Keinoja pitää huolta terveydestäni ja kunnostani</p>
<p>Keinoja suoda itselleni hyvää oloa</p>	<p>Keinoja hemmotella itseäni</p>

Lähde: Mahdollisuuksia muutokseen

OSA 2

TOIMINTATUOKIO-IDEOITA OSANA KÄSIKIRJAA

1 HENGITYSHARJOITUKSIA JA VERRYTTELYÄ

Harjoitus

Istu ryhti suorana, hartiat rentoina. Voit rentouttaa hartioita vielä kevyellä hartiaravistelulla. Hengitä sisään nenän kautta, vedä ilmaa syvälle mahan pohjaan ja varpaan kärkiin asti. Puhalla hitaasti suun kautta ulos, keuhkot ja varpaankärjetkin tyhjiksi. Toista 3-5 kertaa. Jos silmissä mustenee, hengitä muutama kerta kevyemmin. ”Syvänhengitys”-harjoitus on hyvä tehdä jokaisen jumppatuokion aluksi. Aivot ja lihakset ”hapetetaan” ja ryhti suoristetaan. Usein vanhemmilla ihmisillä ryhti kumartuu, hartiat painuvat etukumaraan ja hengitys on pinnallista, joten on hyvä muistuttaa ryhdin ja hengityksen tärkeydestä.

Harjoitus

Ojenna kädet vaakasuoraan sivuille ja pyöritä ranteita niin että ”allit” hyllyvät. Ravistele käsiä. Ojenna kädet uudelleen sivuille ja pyöritä käsiä olkapäistä asti. Ravistele taas käsiä. Liike kiihdyttää käsien verenkiertoa.

Harjoitus

Istu tuolilla tai seiso lattialla jalat vierekkäin, selkä suoraksi ojennettuna, kädet sivuilla rentoina roikkuen ja lähdetään marssimaan. Yks, kaks, yks, kaks... aluksi hitaasti löntytellen, pikkuhiljaa vauhtia nopeuttaen ja kävelytyylejä (taaperrus, sipsutus, tömistely, hypely jne.) muuttaen. Samalla ohjaaja tai jokainen ryhmäläinen voi kertoilla vuorollaan tarinaa tilanteen ja esimerkiksi vuodenajan mukaan. Ole itse ohjaajana luova ja rento, niin saat ryhmän helposti mukaan ja se taas auttaa ryhmäläisiä saamaan tilanteista mahdollisimman paljon evästä elämään.

Laulaminen on hyvä hengityksen ja tahdissa pysymisen apuväline ja tuo ryhmään myös ripauksen ylimääräistä hyvää tuulta ja energiaa.

Lähde: Nostalgia-projekti

Uintiliikkeitä

Uintiliikunnan alkuun pääset mukavasti kysymällä ryhmäläisiltä, minkälaisia uintitapoja on olemassa. Voit myös pyytää ryhmäläisiä ohjaamaan muistamansa uintiliikkeen koko ryhmälle. Ota ryhmäläisten kunto huomioon. Haasteellisuutta saa olla mukana, mutta tärkeintä on se, että ryhmäläinen saa onnistumisen kokemuksia. Muista hengitys!

Sammakkouinti

Nosta sisäänhengityksellä kädet rinnalle vaakasuoraan, ojenna uloshengityksellä kädet eteen venyttäen niin kauas kuin mahdollista ja vie seuraavaksi kädet sivuille. Toista tätä liikesarjaa 5-10 kertaa ryhmäläisten kunnosta riippuen. Jos ohjaaja istuu keskellä ryhmäläisten piiriä, voi hän ojentaessaan käsiään koskettaa vuorollaan jokaisen ryhmäläisen ojennettuja käsiä.

Koirauinti

Nosta kädet koukussa rinnakkain eteen. Koukista kämmenet vuorotahtiin ranteista alaspäin, vedä kädet ”koukussa” palleaan ja ojenna suoraksi eteen. Toista liikesarjaa sopivan monta kertaa. Muista ryhti!

Kissauinti

Ryhti suoraksi. Ojenna kädet rinnakkain suoraksi eteen, koukista käsivarret päällekkäin vasemman kämmenen koskettaessa oikeata kyynärpäätä ja oikean vasenta, pyöritä käsiä toistensa ympäri eteenpäin, vaihdetaan käsien pyörimissuuntaa.

Jumppatuokion päättäminen

Tartu toisia käsistä kiinni, koettele kaverin kättä ”hierustellen” (eli tunnustellen ja sivel-
len). Nosta kädet kolme kertaa ylös ja kajauta ilmoille ”eläköön”-huudot.



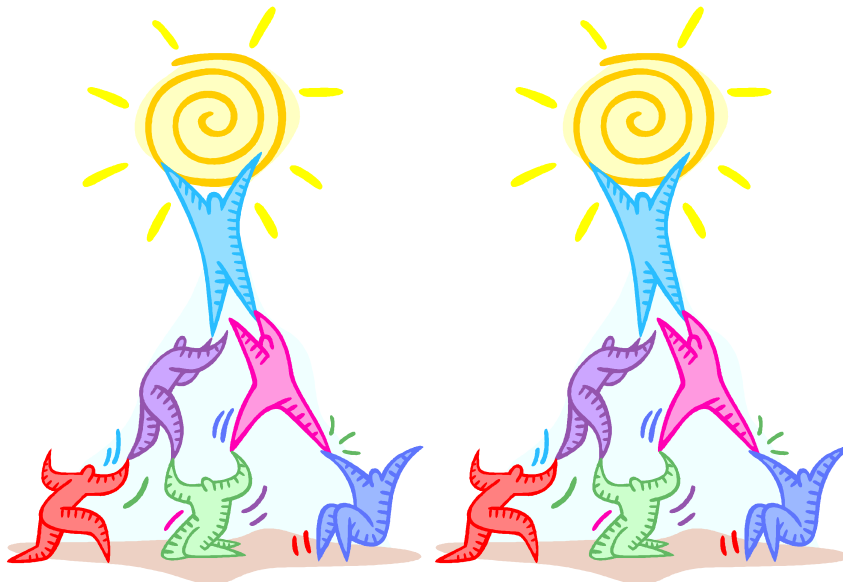
Lähde: Nostalgia-projekti; ClipArt

Pallorentoutus:

Ryhmä jaetaan kahtia ja puolet istuvat tuoleille, jotka ovat tiiviisti ringissä. Loput ryhmän jäsenet menevät seisomaan kunkin tuolilla istuvan taakse ja hierovat pehmeällä pallolla istuvaa henkilöä edeten toisen käden ranteesta selän ja niskan kautta toisen käden ranteeseen. Seuraavaan henkilöön siirrytään kämmenien kautta, aina yhtäkaa muiden hierojien kanssa, jolloin yhdestäkään hierottavasta ei hetkeksikään katoa pallon kosketus. Puolesta välissä aikaa vaihdetaan osia. Taustalla kuuluu rentouttavaa musiikkia ja lisätunnelman luomiseksi voi käyttää esimerkiksi kynttilöitä.

Ystävyiden verkko:

Ryhmäläiset istuvat ympyrässä. Harjoituksen alussa ensimmäinen heittäjä pitää villalangan päästä kiinni ja heittää kerän jollekin ryhmäläiselle. Samalla hän sanoo sen ryhmäläisen nimen, jolle hän lankakerän heittää. Heittoja tehdään niin kauan kunnes Ystävyiden verkko on tarpeeksi tiheä. Tiheyttä voi leikkimielisesti testata esim. ilmapallolla. Siinä tarvitaan yhteistyötä, että pallo pysyy verkon päällä. Lanka kannattaa kerää esim. jonkin painavahkon pallon ympärille. Kevyt kerä tai pelkkä lankavyyhti ei lennä kunnolla.



Lähde: Ystäväpiiri; ClipArt

2 VOIMAVARAKÄSI

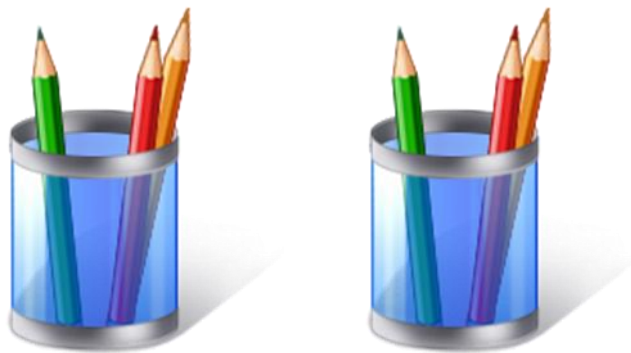
Ihmistä vaivaa monesti alavireisyys. Ei nähdä elämässä tai itsessä oikein mitään hyvää. Reippaan aloitusjumpan ja naurujoogan jälkeen pystytään helpommin löytämään elämästä positiivisia asioita.

Kerro ryhmälle, että tehtävänä on piirtää käsi, jonka

- sormiin kirjoitetaan asioita, joista saa voimaa, joita harrastaa ja joista pitää
- kämmeneen kirjoitetaan hyviä asioita itsestä
- ranteeseen kirjoitetaan rakkaiden ja läheisten ihmisten nimet.

Tarvikkeet

- piirustuspaperia
 - vesi- tai muita värejä
 - pensseleitä
 - vettä
 - vahakangas pöydän suojaksi
- piirretään isolle paperille iso käsi tai oman käden ääri viivat, myös ranne
 - väritetään käsi, jokainen sormi voi olla erivärinen
 - toista ryhmäläisille, mitä asioita mihinkin kohtaan kirjoitetaan
 - valmiit työt esitellään ryhmälle ja kerrotaan omasta työstä se, mikä tuntuu luontevalta jakaa toisten kanssa
 - kysy myös, miltä tuntui löytää itsestään ja elämästään näin paljon hyvää, miltä tuntui kirjoittaa niitä ja miltä tuntui kertoa ne ryhmässä ääneen. Varsinkin omien positiivisten piirteiden ääneen sanominen on monelle hyvin vaikea kokemus. ”Suomalainenhan ei itteään kehu!” - eikä juuri muitakaan - sen sijaan huonot asiat tulevat huomatuiksi ja sanotuiksi.



Lähde: Ystäväpiiri; ClipArt

3 KORTIT JA KARTAT

Unelmakartta

Unelmakartta tehdään omien unelmien, päämäärien ja mahdollisuuksien hahmottelemiseksi. Se voidaan toteuttaa esim. isolle pahville, johon leikataan lehdistä unelmien kuvia. Tekeminen on hauskaa ja ajatuksia avartavaa.

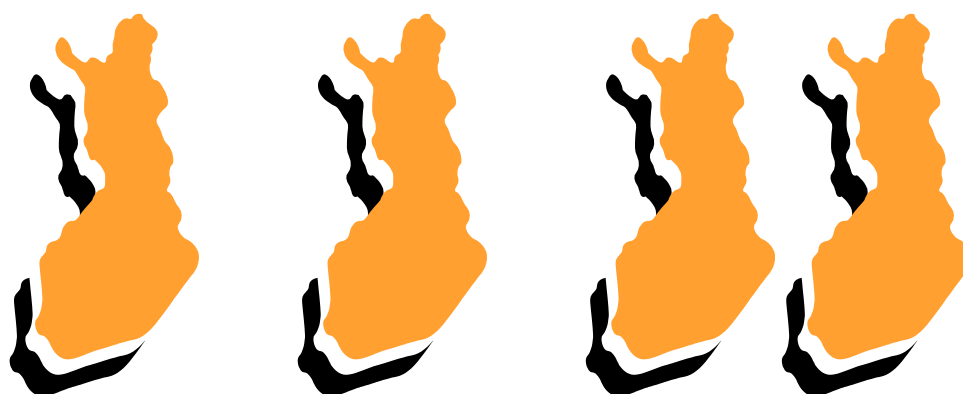
Sarjakuvakortit tai kuvakortit

Korttien tekeminen: Leikataan sarjakuvista hahmokuvia tai erilaisia kuvia lehdistä tai postikorteista. Liimataan ne pahville. Päällystetään kontaktimuovilla.

Korttien käyttäminen: Ota kortti ja kerro itsestäsi tai tunteistasi/ajatuksistasi. Virkistää mieltä ja ohjaa uusien asioidenkin miettimiseen.

Karttamenetelmä

Otetaan esille suuri Suomen kartta. Valitaan kartalta paikkakuntia eri elämänvaiheiden mukaan. Jokainen saa vuorollaan kertoa muistoja eri paikkakunnilta.



Lähde: Ystäväpiiri; ClipArt

4 LEIKKEJÄ

Hampaat ei saa näkyä

Jokainen yrittää pitää hampaat piilossa ja sanotaan vuorotellen jonkun eläimen nimi. Leikkiä voi vaikeuttaa niin, että ei saa sanoa kahdesti samaa eläintä.

Arvaa kuka

Laitetaan nimilaput selkään ja vihjeillä yritetään saada nimilapun haltija arvaamaan, mitä hänen selässään lukee.

Minä myös

Kerrotaan kaksi asiaa itsestä, joita ei usko toisella olevan. Jos jollakin on sama ominaisuus, hän sanoo minä myös ja jatkaa leikkiä.

Pikku kala – iso kala

Käsillä näytetään päinvastoin: iso väli pikkukalalle ja pieni väli isolle. Seisotan ympyrässä ja sanotaan vuorotellen: iso kala, pikku kala. Kun joku sanoo ja näyttääkin oikein päin kalojen koot, viesti lähtee kiertämään takaisin. Vauhtia nopeutetaan ja väärin sanoneet putoavat pelistä.

Juoru kiertämään

Ollaan ympyrässä ja laitetaan juoru kiertämään. Katsotaan miksi juoru on muuttunut, kun se on kiertänyt ympyrän.

Katsotko minua

Katsotaan paria, käännetään pois päin. Sitten muutetaan jotain ulkoasusta, esim. nappi auki tai kiinni ja käännetään takaisin. Parin pitää keksiä, mikä on muuttunut.



Lähde: NSOS10Y; ClipArt

5 TUOLIJUMPPA

Istu tukevalla tuolilla

Keinuta jalkateriä varpailta kantapäille 20 kertaa

Läpsytä maahan jalkateriä 20 krt

Nosta polvia vuorotellen korkealle ylös 20 krt

Ojenna jalkaa eteen maahan kantapää edellä, kumpikin jalka 20 krt

Taputtele jalat reisistä alaspäin ja taas ylös, taputtele pakarat, selkä, rintakehä ja käsivarret vuorotellen

Kädet rinnan eteen koukkuun ja työnnä vuorotellen suoraksi eteen sormetkin suorana 20 krt

Taputa kädellä vastakkainen polvi 20 krt

Marssi reippaasti

Ojenna jalka suorana eteen polvi suoraksi, nilkka koukussa vuorotellen 20 krt

Ojenna jalkaa suoraksi eteen, ojenna ja koukistas nilkkaa 20 krt, sama toisella jalalla

Istu tuolin etuosassa, vie jalka sivulle maahan mahdollisimman kauas ja sitten keskelle, kumpikin jalka 20 krt

Molemmat jalat yhtäikaa sivuille ja keskelle yhteen 20 krt

Toinen jalka suoraksi, nosta ylöspäin, toistoja 10 krt/jalka

Rentouta jalkoja, ravistele



Tuolijumppa jatkuu...

Kädet syliin, hengitä sisään ulos pari kertaa. Keinuttele puolelta toiselle, niin että pakara nousee tuolista

Taivuta suoraan sivulle sormenpäitä lattiaan kurottaen kummallekin puolelle 10 krt

Ota kyynärpäistä kiinni, heilauta käsiä puolelta toiselle, katse seuraa

Kädet reisillä, keinuta eteen taakse, kuin aikoisit nousta, muttet nousekaan, peppu nousee tuolista

Sama kuin äsken, mutta ojenna kädet yhteen pitkälle eteen

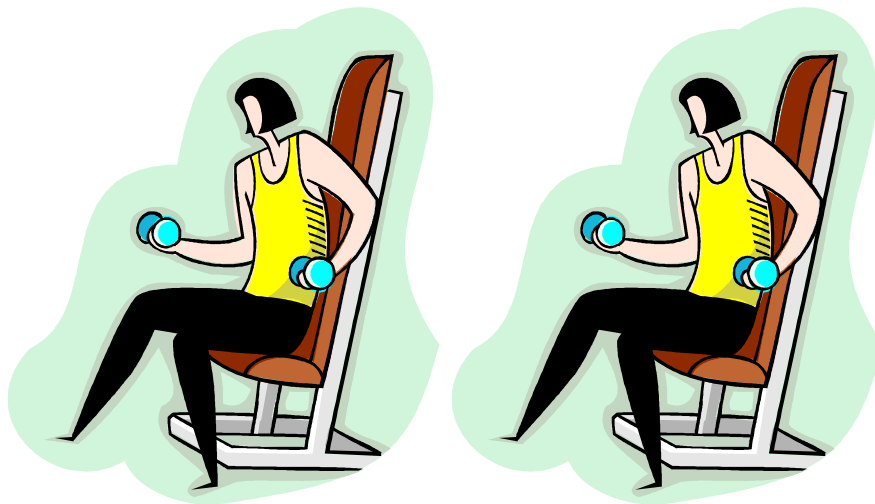
Ota kyynärpäistä kiinni, nosta kädet ylös ja alas

Kädet yhteen suoraksi eteen ja hämmennä suurta puurokattilaa edessäsi molempiin suuntiin

Hivele toista jalkaa pyörivin liikkein reidestä nilkkaan saakka, toinenkin jalka, samoin käsivarsi ja toinenkin

Kädet syliin, hengitä syvään, rentouta hartiat.

KIITOS!



Lähde: KKI-ohjelma ; ClipArt

6 AIVOJUMPPA

Aivonapit: Aivonapit löytyvät solisluiden alapuolelta rintalastan molemmin puolin. Hiero niitä pisteitä peukalolla ja etusormella pyörittävin liikkein. Tee toisella kädellä sama.

Laiska kahdeksikko: Piirrä kyljellään makaavaa kahdeksikkoa silmien tasolla suoraan edessä. Lähde tekemään kahdeksikkoa vasemmalta ylhäältä aloittaen. Tee kahdeksikko kolme kertaa. Sitten tee oikealla kädellä aloittaen kiertämään oikealle ylös. Tee kolme kertaa. Sitten kädet ristiin ja tee kahdeksikko kolme kertaa.

Ristikkäiskäynti: Kosketa kädellä ristikkäistä polvea polvea nostaen.

Ajattelumyssy: Hiero korvalehtiä peukalon ja etusormen välissä kolmesta eri kohtaa aika voimakkaasti painaen.

Pöllö: Tartu vasemmalla kädellä napakka ote oikeasta hartialihaksesta. Käännä pää vasemmalle. Hengita sisään. Uloshengityksen aikana käännä pää oikealle. Ota oikealla kädellä napakka ote vasemmasta hartialihaksesta. Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana käännä pää eteen ja irrota käden ote. Riiputa päätä hetki rennosti eteenpäin.

Nilkkapumppu: Istu nilkka toisen jalan polvella ja ota sormin napakka ote pohjelihasalueen alkamis- ja päättymiskohdista. Kun pitelet arkoja kohtia, ojenna ja koukista nilkkaa. Toista toisella jalalla.

Energia 8:

Osa 1: Istu tuolilla ja nosta vasen nilkka oikean päälle. Ojenna käsivarret ensin suoraan eteenpäin kämmenselät vastakkain, pikkusormet ylinnä. Nosta nyt vasen käsi oikean yli ja aseta sormet ristiin, kiepauta ristissä olevat kädet alakautta lepäämään rinnalle

Osa 2: Kun olet rentoutunut, astu jalat vierekkäin ja sormenpäät vastakkain. Hengitä rauhallisesti.

AIVOJUMPAN JÄLKEEN TULEE JUODA LASILLINEN RAIKASTA VETTÄ!

Lähde: Dennison 2001; ClipArt

7 MUISTIN VIRKISTÄMINEN

Tiedon hankinta ja tiedon välitys haju-, maku- ja kosketusaistin välityksellä korostuu muistihäiriöisellä. Muistihäiriöisellä ovat usein sanat hukassa ja hänelle voi tulla muistiärsykeitä hajujen ja makujen avulla. Sanatkin voivat muistua mieleen sitä kautta.

Muistiärsykkeiden luominen haju-, maku- ja kosketusaistin avulla voidaan toteuttaa vaikka tietovisana. Pieniin purkkeihin laitetaan erilaisia aineksia: mausteita, ryynejä, kahvia, rusinoita tms.

Kaikille voidaan varata omat pienet astiat (esim. lääkemitat), joista pystyy rauhassa maistelemaan ja koskettelemaan.



Muistia voi virkistää kuuntelemalla nuoruuden ajan musiikkia, katsomalla ja koskettelemalla vanhoja esineitä, katsomalla vanhoja valokuvia tai elokuvia. Muisteluna voi tehdä muistelulaatikon, kuvakollaasin tai maalauksen.

Lähde: Kronström-Johansson 2008; Helsingin yliopiston avoin yliopisto

8 VÄRIMATKA VUORELLE

On aikainen aamu. On vapaapäiväsi. Venyttelet nautinnollisesti vuoteellasi. Avaat ikkunan. Kirsikkapuu tuoksuu ikkunasasi alla. Kevyt tuuli heiluttaa valkoisia ikkunaverhoja. On vielä aivan pimeää ja hiljaista. Hengität syvään raikasta ilmaa ja tunnet kuinka kehosi heittää ja virkistyy. Laitat aamiaisen keittiössä. Yrtit tuoksuvat ikkunalaudalla. Pöydällä on juurikori täynnä tomaatteja. Otat korin syliisi ja istut ihailemaan tomaattien kaunista muotoa ja syvän punaista väriä. Hengitä punaista väriä koko kehollasi. Punainen antaa sinulle voimaa, rohkeutta, lämpöä, toimintakykyä ja itseluottamusta. Punainen väri pitää jalkasi maassa. Viivy hetki tässä.



Katat pöydän kauniisti ja nautit kiireettömästi, rauhallisesta olostasi. Astut puutarhaan, kävelet paljain jaloin aamukasteisella nurmella. Haet puutarhastasi raikkaat appelsiinit, joista puristat hedelmäisen mehun. Juot mehun rauhallisesti ja aistit täyteläisen oranssin appelsiinimehun tuovan soluihisi iloa.

Oranssi antaa sinulle myös elinvoimaa, luovuutta, liikettä ja vapautuneisuutta. Se lisää suvaitsevuuutta. Oranssista saat energiaa ollessasi masentunut. Viivy hetki oranssissa.



Nautittuasi aamiaisen lähdet retkelle. Sinulla on päivä aikaa vain itsellesi ja omille ajatuksillesi. Avaat ulko-oven. Linnut aloittelevat aamukonserttejaan. Yhtäkkiä aurinko nousee vuorten takaa ja täyttää maailmasi. Joka paikka kylpee kullankeltaisessa valossa. Ihana lämpö valtaa kehosi ja mielesi. Keltainen väri tuo sinulle myönteistä elämänasennetta, iloa, luovaa ajattelua ja viisautta. Viivy hetki keltaisen auringon syleilyssä.



Nyt olet täynnä tarmoa ja hyvää mieltä. Lähdet kiipeämään vuoren rinnettä ylöspäin. Tulet havisevaan, turvallisuutta huokuvaan metsään. Aurinko pilkistää sopivasti puiden latvojen välitse. Hengähdät hetkeksi nojaten lähintä paksurunkoista tammea vasten. Hengität sammaleiden tuoksua ja koet miten vihreä ympäristö rauhoittaa sinua.

Vihreä väri säteilee luonnollisuutta ja tunteiden harmoniaa. Se tasapainottaa elämääsi. Viivy hetki vihreässä.



Jatkat niitylle, jossa tapaat vanhan lammaspaimenen. Paimen pyytää sinua nauttimaan aterian kanssaan. Syötyänne yksinkertaisen ja herkullisen ruoan, lammaspaimen puhuu sinulle hämmästyksesi juuri mieltäsi askarruttavista asioista. Voit kysyä häneltä mitä vain. Hän neuvoo sinua.

Oloasi on raukea. Torkut tuolissasi ja katselet silmäluomisen välistä hohtavan sinistä taivasta, joka leviää yläpuolellasi. Tunnet sinisen värin viilentävän oloasi auringon paisteesta huolimatta.

Sininen väri antaa sinulle tahdonvoimaa ja kestävyyttä. Se auttaa sinua ilmaisemaan itseäsi ja tunteitasi. Viivy hetki tässä taivaan sinisessä värissä.



Kiität lammaspaimenta ja jatkat matkaasi. Vihdoin olet vuoren huipulla ja näet elämäsi kauneimman maiseman. Istut kivelle ja uppoudut niin ajatuksiisi, että huomaamattasi on tullut ilta ja on aivan pimeää. Tähdet tuikkivat syvän sinisellä taivaalla.

Kaunis tumman sininen väri täyttää mielesi. Se poistaa pelkosi ja puhdistaa ajatuksesi. Viivy hetki tässä kauniissa syvän sinisessä värissä.

Lähdet paluumatkalle iloisella ja virkistyneellä mielellä. Laskeudut vuorelta varmoin askelein pimeydestä huolimatta. Saavut puutarhaasi. Kiitollisena katsot kauniita kukkia ympärilläsi. Haluat vielä ilahduttaa itseäsi keräämällä suuren kimpun violetinvärisiä orvokkeja pöydällesi. Tunnet huumaavan tuoksun ja tunnet olevasi täynnä orvokkien violettia väriä. Violetti antaa sinulle muuntautumiskykyä, se syventää ajatuksiasi. Se auttaa muuttamaan kielteiset ajatuksesi myönteisiksi. Viivy hetki violetissa.



Olet nyt tehnyt retken sateenkaaren värien maailmaan. Sinulla on virkistynyt, levollinen ja tasapainoinen olo. Voit uusia retkesi aina kun tunnet tarvetta hengähtää kiireittesi keskellä. Päivittäinen lepohetki on lahja itsellesi. Se antaa sinulle voimaa jaksamaan jokapäiväisissä tehtävissäsi. Se auttaa sinua kuulemaan sydämesi äänen.

Palaa nyt takaisin retkeltäsi tähän huoneeseen. Heiluttele kevyesti varpaitasi ja sormiasi ja avaa rauhallisesi silmäsi. Tervetuloa takaisin!

Lähde: Markkanen; ClipArt

LÄHTEET

75+ senioreiden tuolijumppa ja 75+ seniorijumppa istuen ja seisten (dvd). Kunnossa Kaiken Ikää (KKI) ohjelma.

Burakoff, Katja 2012. Vuorovaikutuksen tukeminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://papunet.net/tietoa/vuorovaikutuksen-tukeminen>

Dennison, Paul E. & Dennison, Gail E. 2001. Aivojumppa opas. Suomen Kinesiologiayhdistys. Keuruu.

Helsingin yliopisto 2013. Www-dokumentti (kuva).

Korkalo, T. & Mustanoja, M. 2012. Sosiokulttuurinen toiminta osaksi arkea. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39173/Korkalo_Tuija_Mustanoja_Minna.pdf?sequence=1.

Kronström-Johansson, Riikka. 2008. Pitkäaikaispotilaan esteettinen ympäristö. ProGradu-tutkielma. 2008.

Laatuakatemia. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kotiposti.net/tuurala/PDCA.htm>.

Laine, Katja 2013. Toimintakyvyn arviointi. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/>.

Learn with Lilly. 2013. Kurssimateriaali.

Mahdollisuuksia muutokseen. 2011. Toim. Valkonen, S., Salo, A., Rönkö, S., Lehto, M. MTKL. Helsinki

Markkanen, Leena. Nicehouse. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.nicehouse.fi/omahuone/ilotekee/matka.htm>.

Nostalgia-projekti. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.talkoorengas.fi/muu_toiminta/nostalgia/jumppa.html.

Paavo-projekti. 2003-2006. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.paavo.fi/>

Riikonen, Eero. 2001. Toim. Kallanranta, Tapani; Rissanen, Paavo; Vilkkumaa, Ilpo. Duodecim. Helsinki.

Terveyskirjasto. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/hoi/hoi50044d.pdf>.

Vihannin palvelukoti- internet sivut. Saatavissa: <http://amiprix.fi/index.php>.

Ystävapiiri. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://www.ystavapiiri.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=112&lang=fi.