

Seija Ihonen

VAPAA-AJAN TOIMINNAN  
KEHITTÄMINEN  
KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUKO-  
DISSA

Opinnäytetyö  
Sosionomi (AMK)

2020



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Seija Ihonen	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2020
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		39 sivua 24 liitesivua
Vapaa-ajan toiminnan kehittäminen kehitysvammaisten palvelukodissa		
<b>Toimeksiantaja</b>		
Vaalijalan kuntayhtymä		
<b>Ohjaaja</b>		
Eija Karjalainen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vapaa-ajan toimintaa kehitysvammaisten palvelukodissa vastaamaan asiakkaiden toiveita sekä asumisen laatusuosituksen mukaisia laadukkaita asumispalveluita. Tarkoituksena oli kuulla asiakkaiden, ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien toiveita ja ajatuksia ja niiden pohjalta tehdä kehittämissuunnitelma vapaa-ajan toiminnan kehittämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin asiakasraatia, haastatteluja ja kirjallista kyselyä. Asiakasraatiin osallistui osa asiakkaista. Haastattelu toteutettiin molemmille ohjaajille, osalle asiakkaita ja kahdelle henkilökohtaiselle avustajalle. Kirjallinen kysely toteutettiin niille henkilökohtaisille avustajille, jotka eivät osallistuneet haastatteluun.</p> <p>Tutkimustuloksista ilmeni, että iso osa tämän hetkisestä vapaa-ajan toiminnasta oli lähtemistä erilaisiin palvelukodin ulkopuolelle kohdistuviin toimintoihin ja tapahtumiin. Ne osoittautuivat mieluisaksi tekemiseksi niin asiakkaiden mielipiteissä kuin ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien näkemyksissä. Muiksi mieluisiksi tekemisiksi osoittautuivat musiikki eri muodoissaan, leipominen, kahvittelu ja juttelu. Asiakkaat olivat melko tyytyväisiä tämän hetkiseen toimintaan. Kehittämisehdotukseksi nousivat vapaa-ajan toiminnan kehittäminen palvelukodilla tapahtuvaan vapaa-ajan toimintaan sekä vaihtoehtoisen toiminnan kehittäminen palvelukodin ulkopuolelle suuntautuvaan toimintaan.</p> <p>Johtopäätöksenä voitaisiin todeta, että asiakkailla oli erilaisia ja henkilökohtaisia mieltymyksiä vapaa-ajan toiminnalle. Heillä oli myös erilaisia haasteita toimintakyvyssä, mitkä toivat haasteita toiminnan toteutuksessa. Sen vuoksi vapaa-ajan toiminta oli riippuvaista ohjaajilta ja henkilökohtaisilta avustajilta saadusta avusta ja tuesta. Kehittämissuunnitelman ehdotuksessa huomioitiin olemassa oleva toiminta, asiakkaiden, ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien toiveet sekä asiakkaiden toimintakyky ja toimintakyvyn tukeminen. Suunnitelman tarkoituksena on toimia ideapankkina ohjaajille ja henkilökohtaisille avustajille.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
Kehitysvammaisuus, asumispalvelut, palvelukoti, vapaa-ajan toiminta		

Author (authors)	Degree	Time
Seija Ihonen	Bachelor of Social Services	May 2020
<b>Thesis title</b>		
Developing leisure activities in a service home for people with intellectual disabilities		39 pages 24 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
Vaalijala Joint Municipal Authority		
<b>Supervisor</b>		
Eija Karjalainen		
<b>Abstract</b>		
<p>The object of the thesis was to develop leisure activities in a service home for people with intellectual disabilities to meet the wishes of clients and quality housing services in accordance with housing quality recommendations. The purpose was to hear the wishes and thoughts of the clients, directors for people with intellectual disabilities and personal assistants and based on them, to make a development plan for developing leisure activities.</p>		
<p>The thesis was carried out as research development work. The methods to collect the data were a customer jury, interviews and a questionnaire. Some clients attended the customer jury. The interview was conducted with both directors for people with intellectual disabilities, with some clients and two personal assistants. A questionnaire was conducted for those personal assistants who did not participate in the interview.</p>		
<p>The results of the research were that a large part of the current leisure activities were various activities and events outside the service home. They proved to be pleasing in the opinions of the clients as well as in the directors for people with intellectual disabilities and personal assistants. Other pleasures were music in its various forms, baking, drinking coffee and chatting. The clients were quite satisfied with the current operations. The development proposal was to develop leisure activities in the service home and to develop alternative activities outside the service home.</p>		
<p>The conclusions of the thesis were that the clients were different and had personal preferences for leisure activities. They also had various challenges in their ability to perform, which brought about challenges in the performance of their activities. Because of that, leisure activities were dependent on the assistance and support of the directors for people with intellectual disabilities and personal assistants. The proposals in the development plan took into account the existing activities, the wishes of clients, the directors for people with intellectual disabilities and personal assistants, as well as the ability and support of the clients to act. The purpose of the plan is to be an idea bank for the directors for people with intellectual disabilities and personal assistants.</p>		
<b>Keywords</b>		
Developmental disabilities, housing services, service home, leisure activities		

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KEHITYSVAMMAISUUS .....	2
2.1	Kehitysvammaisuuden näkökulmia.....	2
2.2	Lisäsairaudet .....	4
3	ASIAKASKESKEISYYS JA ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS.....	6
4	ASUMISPALVELUT JA ASUMISEN LAATUSUOSITUKSET .....	7
5	VAPAA-AJAN TOIMINTA .....	8
6	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET .....	10
7	AIEMMAT TUTKIMUKSET .....	11
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	13
8.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö .....	13
8.2	Alkukartoitus .....	14
8.3	Aineiston keruu.....	14
8.3.1	Asiakasraati .....	15
8.3.2	Haastattelu.....	16
8.3.3	Kysely .....	18
8.4	Aineiston käsittely ja analyysi .....	18
9	TULOKSET.....	20
9.1	Lähtötilanne .....	20
9.2	Toiveet ja kehittämis ehdotukset vapaa-ajan toiminnalle.....	21
9.3	Vapaa-ajan toiminnan mahdollistamiseksi ehdotettua välineistöä .....	28
9.4	Ohjaajat ja avustajat vapaa-ajan toiminnan mahdollistajina.....	28
10	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	30
11	POHDINTA JA ARVIOINTI .....	36
11.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	36
11.2	Työn hyödynnettävyys toimeksiantajalle.....	38
11.3	Oma ammatillinen kasvu.....	38

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko asiakkaiden haastatteluun

Liite 2. Haastattelurunko ohjaajien haastatteluun

Liite 3. Saatekirje kyselylomakkeelle

Liite 4. Kyselylomake

Liite 5. Analyysivaiheen taulukko asiakkaiden vastauksista

Liite 6. Haastattelulupa-anomus

Liite 7. Hankintaehdotusluettelo

Liite 8. Kehittämissuunnitelma

## KUVALUETTELO

Kuva 1. Kehitysvammaisuuden monitekijäinen malli (Seppälä 2017, 39) .....	4
---	---

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on vapaa-ajan toiminnan kehittäminen Mäkirinteen kehitysvammaisten palvelukotiin Mäntyharjussa. Aiheen valintaan vaikutti mielenkiinto kehitysvamma-alaan sekä työn tilaajan tarve vapaa-ajan toiminnan kehittämiseksi. Tarve tuli ilmi palvelukodissa tehdyssä asiakastytyväisyyskyselyssä. Tein ammatillisen vuorovaikutuksen harjoittelun Savonet Mäntyharjun toimintakeskuksessa sekä Mäkirinteen palvelukodissa, jotka molemmat ovat Vaalijalan toimipaikkoja Mäntyharjussa. Harjoittelussa ollessani minulle tarjottiin mahdollisuutta tehdä harjoittelupaikkaan opinnäytetyö, joka myöhemmin tarkentui vapaa-ajan toiminnan kehittämistyöksi Mäkirinteen palvelukotiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Mäkirinteen palvelukodin vapaa-ajan toimintaa vastaamaan asiakkaiden toiveita sekä asumisen laatusuositusten mukaisia laadukkaita asumispalveluita. Tarkoituksena oli toimia asiakaskeisiksi ja asiakkaiden itsemääräämisoikeutta kunnioittaen kuulemalla asiakkaiden toiveita ja mielipiteitä ja niiden pohjalta löytää ja työstää ideoita ja kehittämisehdotuksia ja tehdä kehittämissuunnitelma vapaa-ajan toiminnan kehittämiseksi. Vapaa-ajan toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden toimintakykyä, olla osana laadukkaita palveluita sekä lisätä asiakkaiden kokemusta mielekkästä ja hyvästä elämästä.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina oli Vaalijalan kuntayhtymä. Vaalijalan kuntayhtymä tuottaa kuntoutus-, asumis-, ja päivätoimintapalveluita erityistä tukea tarvitseville, lähinnä kehitysvammaisille henkilöille useissa Etelä-Savon kunnissa. Mäkirinteen palvelukoti Mäntyharjussa on yksi Vaalijalan toimipaikoista ja sen tehtävänä on järjestää ohjattuja ja tuettuja asumispalveluita kehitysvammaisille, jotka eivät tarvitse yövalvontaa.

Opinnäytetyö on ajankohtainen, sillä vammaispalvelulakia ollaan uudistamassa. Uudistuksen tarkoituksena on parantaa kehitysvammapalveluiden laatua sekä saada kehitysvammaisten oma ääni yhä vahvemmin kuuluviin. Opinnäytetyö auttaa itsemääräämisoikeuden tukemisen ja ohjauksen kehittämisen kautta Vaalijalaa palvelun tuottajana kehittämään palveluitaan vastaamaan asiakkaiden toiveita ja näin ollen parantamaan asiakastytyväisyyttä Mäkirin-

teen palvelukodissa. Työ auttoi myös itseäni ammatillisesti syventämään ymmärrystä sekä lisäämään tietoa kehitysvamma-alasta, joka voisi olla yksi tulevaisuuden työkentistä.

## **2 KEHITYSVAMMAISUUS**

Kehitysvammaisuudeksi määritellään synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman aiheuttama häiriö, joka aiheuttaa pysyviä rajoituksia toimintakykyyn ja elämönhallintataitoihin. Älyllinen kehitysvammaisuus määritellään aivojen kehityshäiriöksi, johon liittyy keskitasoa heikommen älyllisen suoriutumisen lisäksi rajoituksia ja puutteita adaptiivisissa taidoissa aiheuttaen huomattavia ja pysyviä vajavuuksia ja rajoitteita oppimisen, ymmärtämisen ja toimintakyvyn alueilla. Adaptiivisia taitoja ovat käsitteelliset, sosiaaliset ja käytännölliset taidot. (Kaski ym. 2012, 15–16; Seppälä 2017, 33, 37.) Älyllistä kehitysvammaisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi lääketieteellisestä näkökulmasta, toimintakyvyn näkökulmasta ja sosiaalisesta näkökulmasta (Vernerinet 2017a).

### **2.1 Kehitysvammaisuuden näkökulmia**

Lääketieteellinen näkökulma perustuu Maailman terveysjärjestön (WHO) ICD-10-tautiluokitukseen. Se määrittelee älyllisen kehitysvammaisuuden tilaksi, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai kehittynyt heikosti, mikä aiheuttaa rajoituksia älyllisissä, kielellisissä, motorisissa ja sosiaalisissa kyvyissä. (Kaski ym. 2012, 16.) Kehitysvamman rajoitukset eivät johdu sairaudesta, vaan ne ovat oireita tai oirekokonaisuus, jotka johtuvat isoavojen toimintahäiriöstä. Isoivot säätelevät useita eri toimintoja, kuten puhetta, kuuloa, muistia ja liikkumista, mistä johtuu mahdolliset rajoitukset muussakin kuin älyllisessä suorituskyvyssä. (Vernerinet 2019a.)

Lääketieteellinen näkökulma luokittelee älyllisen kehitysvammaisuuden lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaan älyllisen suoriutumisen perusteella. Luokitus perustuu älykkyyssosamäärään (ÄO). Mikäli ÄO on alle 70, katsotaan henkilö kehitysvammaiseksi. Kuntoutuksella ja harjoittelulla voidaan muuttaa ja parantaa sosiaalista sopeutumista ja älyllisiä kykyjä, joten nykykäsityksen mukaan diagnoosi tulisi tehdä tämänhetkisen toimintakyvyn perusteella. (Kaski ym. 2012, 17; Vernerinet 2019a.)

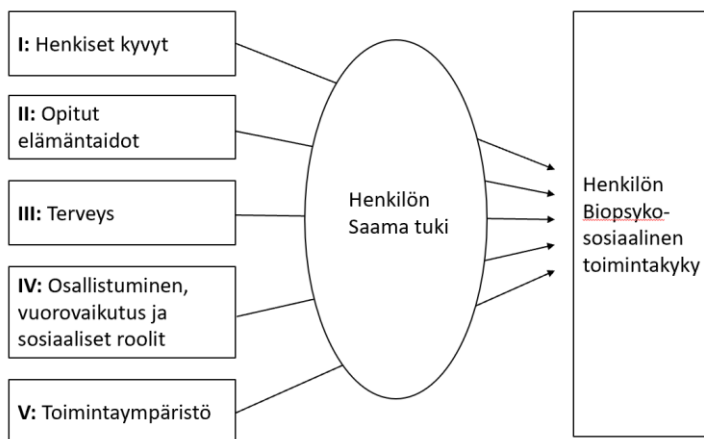


Toimintakyvyn näkökulma perustuu AAIDD:n (American Association of Intellectual and Developmental Disabilities) määritelmään, jonka mukaan älyllinen kehitysvammaisuus tarkoittaa huomattavia rajoituksia toimintakyvyssä. Toimintakyky on kykyä toimia tilanteiden ja olosuhteiden vaatimalla tavalla, mikä tarkoittaa, että toimintakyky on vuorovaikutusta ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä ja ympäristön vaatimusten kanssa. Kehitysvammaisilla henkilöillä toimintakyvyn rajoitukset ovat toiminnallisia ja heillä on rajoituksia älyllisissä toiminnoissa, henkisessä suorituskävyssä sekä adaptiivisissa taidoissa. (Vernerinet 2017c; Kaski ym. 2012, 15–16.) Toimintakyvyn näkökulma korostuu mietittäessä ratkaisuja kehitysvammaisen henkilön arjessa selviytymiseen. Se myös nostaa esiin toimintakyvyn näyttäytymisen erilaisena eri toimintaympäristöissä. Kehitysvammaisen henkilö voi esimerkiksi olla melko toimintakykyinen tutussa ympäristössä, mutta hänellä voi olla merkittäviä toimintakyvyn rajoituksia vieraassa ympäristössä. (Vernerinet 2017c.)

Sosiaalinen näkökulma korostaa, että vammaisuuden merkitys on sidoksissa siihen sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön ja sen arvoihin ja uskomuksiin, missä vammaisen ihminen elää. Vammaisuus hahmotetaan yhteisön ja yksilön suhteen kautta ja suhteessa ”normaaliin”. ”Normaalit” ihmiset määrittelevät itsestään ja ominaisuuksistaan poikkeavat ihmiset vammaisiksi. (Vehmas 2005, 116–117, 122, 208.) Sosiaalinen näkökulma hyväksyy lääketieteellisen näkökulman, mutta näkee vamman haitan johtuvan enemmänkin ympäristöstä ja yhteiskunnasta ja sen asettamista asenteista ja esteistä, jotka rajoittavat vammaisen ihmisen elämää enemmän kuin itse vamma (Vernerinet 2018a).

Seppälän (2017, 35) mukaan Suomessa on 1990-luvulta käytetty rinnakkain ja päällekkäin sekä lääketieteelliseen diagnostiikkaan perustuvaa ICD-luokitusta että psykososiaalista ajattelutapaa, joka perustuu toiminnalliseen määrittelyyn. Lääketieteellistä diagnostiikkaa tarvitaan vammaisuuteen perustuvan hoidon, kuntoutuksen ja etuuksien saamiseksi. Toiminnallista määritelmää tarvitaan, kun mietitään käytännön ratkaisuja vammaisen ihmisen elämänlaadun parantamiseksi ja arjen sujumiseksi. Silloin arvioinnin kohteena on ihmisen ja hänen ympäristönsä välinen suhde, toimintakyvyn tukeminen, osallisuuden vahvistaminen sekä ihmisen käytössä olevat voimavarat ja mahdollisuudet.

Seppälä (2017, 42–43) tuo esille miten kehitysvammaisissa on todella laajakirjoinen joukko erilaisia ihmisiä heikkouksineen ja vahvuuksineen. Luokittelua tarvitaan, koska vammaisuuden aste voi olla lievästä kehitysvammaisuudesta syvään älylliseen kehitysvammaisuuteen. Schalock ja Luckasson (2013) ovat käyttäneet luokittelussa kehitysvammaisuuden monitekijäistä mallia (kuva 1). Sen mukaan kehitysvammaisuus muodostuu kasautumisilmiönä kehitysvammaisen henkilön henkisestä kyvyistä, opituista elämäntaidoista, osallistumisesta, sosiaalisista rooleista ja vuorovaikutuksesta, terveydestä sekä toimintakyvystä ja näkyy biopsykososiaalisessa toimintakyvyssä. (Seppälä 2017, 38–39, 42–44.) Biopsykososiaalinen toimintakyky on ICF:n edustama kokonaisvaltainen toimintakyvyn näkökulma. Näkökulma näkee toimintarajoitteiden olevan epäsuhta terveydentilaan liittyvien tekijöiden ja ympäristön vaatimusten välillä. (THL 2016.)



Kuva 1. Kehitysvammaisuuden monitekijäinen malli (Seppälä 2017, 39).

## 2.2 Lisäsairaudet

Älylliseen kehitysvammaisuuteen voi liittyä tai voi olla liittymättä muita niin henkisiä kuin ruumiillisia häiriöitä tai sairauksia. Tavallisimpia häiriöitä ovat autismi, erilaiset psyykkiset häiriöt, epilepsia, liikuntavammat sekä ongelmat aistien toiminnoissa sekä kommunikaatiossa. (Kaski ym. 103–132.)

Autismi on autismikirjoon kuuluva neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö. Sille tyypillisiä piirteitä ovat häiriöt sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, poikkeava ja rajoittunut käyttäytyminen sekä poikkeava reagointi aistiärsykkeisiin. (Autismiliitto s.a.) Kehitysvammaisuuteen liittyvät

psykkiset häiriöt ilmenevät yleensä rauhattomuutena tai keskittymisvaikeuksina ja haastavana käyttäytymisenä. Psykkisten häiriöiden syitä voivat olla ympäristöön liittyvät tekijät, vaikeus luoda asiayhteyksiä ja syy- ja seuraussuhteita, seksuaaliset ongelmat sekä ympäristön asenteet ja syrjiminen. (Kaski ym. 2012, 104–106.) Epilepsia on neurologinen oire, joka johtuu ohimenevästä häiriöstä aivojen sähköisessä toiminnassa. Se ilmenee tajuttomuus- ja kouristuskohtauksina tai häiriöinä muun muassa liikesuorituksissa ja tuntoaistimuksissa. Noin kolmasosalla heistä, joilla on älyllinen kehitysvamma, on epilepsia. (Vernerinet 2018b; Kaski ym. 2012, 113.)

Liikuntavammat ovat yksi merkittävä älylliseen kehitysvammaisuuteen liittyvä lisäoire. Niitä ovat muun muassa raajojen virheasennot, lihassairaudet, reuma tai CP-vamma. CP-vamma (cerebral palsy) tarkoittaa lihasjänteyttä ja tahdonalaisia liikkeitä säätelevien mekanismien vaurioitumista ja siitä johtuvaa säätelyhäiriötä. Vaurio syntyy sikiöaikana tai syntymän jälkeen ennen kahden vuoden ikää. Vaurio aiheuttaa lihasjäykkyyttä, pakkoliikkeitä, puheen tuottamisen ja nielemisen ongelmia sekä vaikeuttaa asennon ylläpitämistä ja tahdonalaisten liikkeiden suorittamista. Noin kolmasosalla heistä, joilla on CP-vamma, on myös älyllinen kehitysvamma. (Vernerinet 2018c; Kaski ym. 2012, 120–122.)

Aistien toiminnan häiriöt ja kommunikaation ongelmat vaikeuttavat havainnointia, kommunikaatioita ja vuorovaikutusta. Näkemisen häiriöt johtuvat keskushermoston vaurioista ja aiheuttavat näkökenttämuutoksia, vaikeuksia hahmotuksessa, silmien liikehäiriötä sekä syvyysnäön ongelmia. (Kaski ym. 2012, 126.) Kuulon häiriöt ovat älyllisesti kehitysvammaisilla hyvin yleisiä. Kuulon häiriöt hidastavat ja vaikeuttavat kielen kehittymistä ja haittaavat puheen ymmärtämistä, kommunikaatiota ja sosiaalista kanssakäymistä. Kuulon häiriöt alentavat keskittymis- ja ymmärtämiskykyä ja hidastavat reagoimista ääniin ja puheeseen. (Kuuloliitto s.a.; Kaski ym. 2012, 128–129.) Puhehäiriöt ja puheen ongelmat liittyvät usein älylliseen kehitysvammaisuuteen. Ongelma voi olla puheen tuottamisessa tai sen lisäksi myös puheen ymmärtämisessä. (Kaski ym. 2012, 131–132.)

### 3 ASIAKASKESKEISYYS JA ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUS

Asiakaskeskeisessä kehittämisessä lähtökohtana ovat asiakkaan tarpeet sekä asiakkaan kohtaaminen ainutlaatuisena ja ihmisarvoisena yksilönä, jota tulee huomioida ja kunnioittaa. Asiakaskeskeisessä toiminnassa tarkoituksena on kehittää asiakkaalle annettuja palveluita asiakkaan tarpeista käsin. Aloite palveluiden kehittämiseen tulee kuitenkin yleensä muualta kuin asiakkaalta itseltään. Asiakkaan mielipide pääsee kuuluviin esimerkiksi mielipidemittauksen, asiakaspalautteen tai -kyselyn avulla. Asiakasta voidaan kuulla suunnitteluvaiheessa, jossa hänellä on mahdollisuus kertoa mielipiteitään ja toiveitaan. Vaikka asiakaskeskeisessä kehittämismallissa kehittämistyö pohjautuu asiakkaan tarpeille, palvelun ideoi, suunnittelee ja rakentaa palvelun tuottaja tai kehittämistyön tekijä. Hän tarjoaa asiakkaalle valmiin työn käytettäväksi. Asiakas voi antaa hänelle tuotetusta palvelusta palautetta, jonka pohjalta kehittämistyön tekijä voi kehittää suunnittelemaansa työtä edelleen. (Koivunen 2017; Virtanen ym. 2011, 19, 36–37.)

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa, että jokaisella on oikeus määrätä omasta elämästään ja oikeus päättää itseään koskevista asioista. Itsemääräämisoikeus perustuu siihen, että jokaisella on oikeus henkilökohtaiseen vapauteen ja koskemattomuuteen ja oikeus tulla kohdelluksi kunnioitetusti. Tämä koskee myös sairaita ja vammaisia. (Vernerinet 2017d.)

Itsemääräämisoikeus, josta kehitysvammatyössä käytetään lyhennettä IMO, on perustuslaissa, YK:n vammaissopimuksessa ja kehitysvammlaissa säädetty perus- ja ihmisoikeus, joka sisältää oikeuden henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen (Kehitysvammaisten tukiliitto s.a.). YK:n vammaissopimuksen tarkoituksena on taata vammaisille henkilöille täysimääräiset ja yhdenvertaiset ihmisoikeudet ja perusvapaudet. Siihen kuuluvat itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, syrjimättömyys ja yhdenvertaisuus, osallistuminen ja osallisuus yhteiskuntaan sekä esteettömyys ja saavutettavuus. Vammaissopimus korostaa ihmisoikeuksien kuulumista kaikille, myös vammaisille ja toimintarajoitteisille. (Gustafsson 2016, 5-6; Vernerinet 2019b.) Itsemääräämisoikeus oikeuttaa kehitysvammaisen henkilön osallistumaan itseään koskevan hoidon, huolenpidon ja palveluiden suunnitteluun

sekä päättämään omasta elämästään ja itseään koskevista asioistaan. Se oikeuttaa omiin mielipiteisiin, tahdonilmauksiin, valintoihin ja vakaumukseen sekä toimimaan niiden mukaisesti. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 42. §; Helsingin kaupungin vammaistyö 2017, 3–4.)

Itsemääräämisoikeuden eri ulottuvuuksiin kuuluu oikeus saada tietoa ymmärrettävässä muodossa, mahdollisuus osallistua päätöksentekoon, mahdollisuus riittävään yksityisyyteen sekä mahdollisuus omien kykyjen käyttöön ja kehittämiseen. Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään liittyvistä asioista on hyvinvoinnin ja motivaation kannalta keskeisessä asemassa. Kehitysvammaisella henkilöllä voi olla vaikeuksia ilmaista itseään ymmärrettävästi tai ymmärtää muita, mikä voi muodostua ongelmaksi itsemääräämisoikeuden toteutumisessa. Tällöin mielipide tulee selvittää kaikin mahdollisin keinoin ja mahdollistaa omista asioista päättäminen itsenäisesti tai tuettuna. (Vernerinet 2017d.)

Tuettu päätöksenteko tarkoittaa kehitysvammaiselle henkilölle annettua apua tiedon etsimisessä, syy-seuraussuhteiden tai arkipäivän asioiden pohtimisessa, palvelujen hakemisessa, valintojen tekemisessä ja mielipiteiden ilmaisemisessa. Lähtökohtana on, että kehitysvammaisen henkilö saa käyttää itsemääräämisoikeuttaan, joten häntä rohkaistaan ja kannustetaan päättämään itse, mutta hänelle annetaan tarvitsemansa apu ja tuki päätösten ja valintojen tekemiseen. (THL 2019a.)

#### **4 ASUMISPALVELUT JA ASUMISEN LAATUSUOSITUKSET**

Asumispalvelut tarkoittavat palvelu- ja tukiasumisen järjestämistä erityistä tukea asumisessa tarvitseville henkilöille. Usein asumispalveluihin liitetään hoivaan, huolenpitoon ja muuhun tuen tarpeeseen liittyvä apu ja tuki. Palveluasuminen on asumispalvelujen muoto, joka on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat jatkuvaa päivittäistä apua ja tukea toimintakyvyn puutteiden vuoksi, mutta eivät tarvitse varsinaista laitoshoidoa. Hyvin järjestetty palveluasuminen mahdollistaa mahdollisimman itsenäisen asumisen ja riittävät palvelut, avun ja tuen. Se käsittää avun ja tuen myös sosiaalisten suhteiden ylläpidossa, vapaa-ajan vietossa sekä viihtyvyyden ja kuntoutuksen edistämisessä. (Harjajärvi ym. 2009, 8–10, 18; THL 2018.)

KVANK eli Kehitysvamma-alan asumisen neuvottelukunta on kehitysvamma-alan järjestöjen ja julkisten toimijoiden yhteistyöverkosto. Sen tehtäväkenttänä on kehitysvammaisten asumiseen, työhön ja päivätoimintaan liittyvien asioiden edistäminen laadukkaiksi sekä itsemääräämisoikeutta, osallisuutta ja valintoja mahdollistaviksi palveluiksi. Kehitysvamma-alan asumisen neuvottelukunta on määritellyt kehitysvammaisten asumisen ja yksilöllisen tuen laatusuositukset. Laatusuositukset käsittävät suositukset asuntoihin ja asumiseen liittyvistä seikoista sekä niihin yhdistettävästä yksilöllisestä avusta ja tuesta. Apu ja tuki tulee suunnitella ja toteuttaa yksilöllisesti ja joustavasti jokaisen yksilöllisiä toiveita ja tarpeita kuunnellen. (KVANK s.a.)

Yksilöllinen apu ja tuki tarkoittaa, että asiakkaan saamat palvelut vastaavat kunkin asiakkaan yksilöllisiä tarpeita, mahdollistaa päättämisen omista asioista tarvittaessa tuetun päätöksenteon avulla, takaa kunnioittavan kohtelun ja riittävät ja lainmukaiset palvelut sekä turvaa ihmisoikeudet. Yksilöllinen apu ja tuki turvaa, että vammaisen henkilö saa tarvittavan avun muun muassa henkilökohtaisten asioiden hoitamiseen, harrastuksiin, vapaa-ajan toimintaan, yhteydenpitoon tärkeiden ihmisten kanssa sekä osallisuuteen yhteiskunnassa. (KVANK 2011.)

## **5 VAPAA-AJAN TOIMINTA**

Wilcock (2005) määrittelee toiminnan olevan ”sitä mitä ihminen tarvitsee, mitä hän haluaa ja mitä hänen pitää tehdä” (Hautala ym. 2011, 23). Inhimillisen toiminnan malli näkee ihmisen ainutkertaisena yksilönä, jolla on oma elämäntilanne, näkemykset, tahto, arvot, mielenkiinnon kohteet, suorituskyky eli mahdollisuudet tehdä asioita. Toiminta tapahtuu aina jossakin fyysisessä tai sosiaalisessa ympäristössä, joka tarjoaa mahdollisuuksia tai esteitä toiminnalle. Tekeminen on toiminnallista osallistumista esimerkiksi työhön ja vapaa-aikaan. Tekemiseen tarvitaan toiminnallisuutta, suorituskykyä ja taitoja. (Hautala ym. 2011, 234–247.)

Hautala ym. (2011, 45, 246–248) korostavat tarpeen toimia olevan yksi ihmisen hyvinvointiin kuuluvista perustarpeista. Toiminta rakentaa identiteettiä, johon kuuluu muun muassa kokemus asioista, joissa on hyvä, joista on kiinnos-

tunut ja joista nauttii. Pelkästään tuottava tekeminen ei ole tärkeää, vaan tärkeää on myös vapaa-ajan mielihyvää tuova toiminta. Vapaa-ajan toiminta antaa mahdollisuuden myös luovuudelle, joka Autti-Rämön ym. (2016, 306) mielestä lisää elämänhallintaa ja ongelmanratkaisukykyä sekä auttaa saamaan yhteyttä tunne-elämään ja minuuden ei-sanalliseen puoleen.

Erikssonin (2008, 77–78, 80, 88, 95) mukaan vapaa-ajan mielekäs tekeminen on kehitysvammaisille erityisen tärkeää, sillä sen lisäksi, että se antaa mielihyvän ja innostumisen kokemuksia, se myös lisää yhteisöön kuulumisen tunnetta ja vahvistaa sosiaalista identiteettiä sekä lisää tunnetta merkityksellisestä tekemisestä, sosiaalisesta pystyvyydestä ja itsearvostuksesta.

Samoilla linjoilla Erikssonin kanssa ovat Patterson ja Shane (2009, 388), joiden mukaan vapaa-aika on tärkeä osa ihmisen elämää, myös vammaisen ihmisen. Heidän mukaansa useat tutkimukset ovat osoittaneet, että mielekäs vapaa-ajan toiminta parantaa elämänlaatua, lievittää jännitteitä, rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteita, parantaa itsetuntoa, tarjoaa mahdollisuuksia taitojen kehittämiseen sekä ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia.

Viriketoiminta on vapaa-ajan toimintaa, jonka järjestäminen ja ohjaaminen kuuluvat asumisyksikössä tehtävään työhön ja siellä järjestettäviin palveluihin. Viriketoimintaa voivat olla erilaiset harrastetuokiot ja -ryhmät kuten musiikki-, liikunta- ja käsityöryhmät. Se voi olla myös retkiä, ulkoilua, pelejä, vierailukäyntejä tai muuta vapaa-ajan toimintaa, joka tuo elämyksiä, hyvää mieltä ja iloa. Vaikka viriketoiminnan pääpaino on hyvän mielen tuomisessa, voi se olla osa suunnitelmallista kuntoutusta tai osallisuutta ja toimintakykyä tukevaa toimintaa. (Kari ym. 2015, 71, 223.)

Toimintakyvyn osa-alueita ovat, fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kykyä liikkua, liikuttaa itseään sekä fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjen toiminnoista. Myös aistien toiminta kuten näkeminen ja kuuleminen kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn. Psyykkinen toimintakyky käsittää psyykkiset voimavarat, joiden avulla voi selviytyä arjen haasteista. Siihen kuuluu elämänhallinta, mielenterveys, psyykkinen hyvinvointi, kyky tuntea, kyky suunnitella omaa elämää ja tehdä siihen liit-

tyviä harkittuja päätöksiä sekä kyky selviytyä sosiaalista haasteista. Kognitiivinen toimintakyky käsittää psyykkiset toiminnot, joilla vastaanotetaan, käsitellään ja muistetaan tietoa. Sosiaalinen toimintakyky käsittää osallistumisen ja osallisuuden kokemukset sekä aktiivisen toimijuuden vuorovaikutussuhteissa. (THL 2019b.) Toimintakykyyn liittyy olennaisesti motoriset taidot. Motorisilla taidoilla tarkoitetaan eri vartalonosien liikesarjojen ja liikeyhdistelmien opittuja ja opittavissa olevia tahdonalaisia liikkeitä. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapaino- liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Innostun liikkumaan 2020; Kinnunen & Rahomäki 2011, 17.)

Kehitysvammaisuus aiheuttaa laaja-alaisia rajoitteita toimintakyvyn eri osa-alueisiin, mikä vaikuttaa niin käytännön tekemisessä kuin sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Seppälän (2017, 77, 88) mukaan toimintakyky on ihmisen ominaisuus, mutta myös suhde ihmisen ja ympäristön välillä eli toimintakykyä on ihmisen mahdollisuudet toimia omassa ympäristössään. Toimintakykyä tulisi tarkastella kunkin taitojen ja vahvuuksien kautta. Kun autetaan vahvistamaan taitoja ja vahvuuksia, lisääntyy voimavarojen mahdollisuus kasvaa ja kehittyä. Toimintakykyä ja arjessa selviytymistä voidaan tukea palveluiden avulla, muiden tuella sekä asuin- ja ympäristötekijöillä (THL 2019b).

## **6 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET**

Tämän työn kohderyhmänä olivat Mäkirinteen palvelukodin asiakkaat. Asiakkaita oli yhteensä yhdeksän kehitysvammaista palveluasumisen piiriin kuuluvasta asiakasta. Heistä viisi asui Mäkirinteen palvelukodin kiinteistössä, ja neljä asui omissa asunnoissaan lähellä Mäkirinteen palvelukotia, mutta saivat tarvitsemansa avun ja tuen Mäkirinteen palvelukodista. Kaikilla asiakkailla oli erilaisia ja eri asteisia rajoitteita toimintakyvyssä. Käytännössä rajoitteet ilmenivät muun muassa liikkumisessa, puheen ymmärtämisessä, puhumisessa, lukemisen taidossa ja käytännöllisissä taidoissa.

Mäkirinteen palvelukodissa oli kaksi vakinaista ohjaajaa ja jokaisella asiakkaalla oli henkilökohtainen avustaja. Joillakin avustajista oli useampi avustettava. Sekä ohjaajat että henkilökohtaiset avustajat olivat heitä, jotka mahdollistivat vapaa-ajan toiminnan asiakkaille. Ohjaajat tukivat asiakkaita heidän arjessaan kaikilla osa-alueilla, myös vapaa-ajan vietossa. Henkilökohtaiset



avustajat olivat apuna yhdelle asiakkaalle kerrallaan muun muassa asiointikäynneillä, harrastuksissa ja vapaa-ajan toiminnoissa.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö. Sen tavoitteena oli luoda vapaa-ajan toiminnan kehittämissuunnitelma, joka sisältää ehdotuksen vapaa-ajan toiminnasta sekä ehdotuksen hankittavasta välineistöstä. Suunnitelman pohjaksi opinnäytetyössä koottiin tietoa asiakkaiden toiveista sekä ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien mielipiteistä ja ajatuksista. Jotta vapaa-ajan toimintaa voitiin kehittää, työssä pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin, jotka olivat:

1. Mikä on Mäkirinteen palvelukodin asiakkaiden mielestä mieluista vapaa-ajan toimintaa?
2. Mitä välineistöä tarvitaan vapaa-ajan toiminnan mahdollistamiseksi?
3. Mikä on paras ajankohta vapaa-ajan toiminnan toteuttamiselle?

## **7 AIEMMAT TUTKIMUKSET**

Tämän opinnäytetyön aihetta sivuten on tehty tutkimuksia ja opinnäytetöitä kehitysvammaisten osallisuudesta, asumisesta, itsenäistymisestä ja itsemääräämisoikeuden toteutumisesta. Varsinaisesti kehitysvammaisten vapaa-aikaan ja harrastamiseen liittyviä tutkimuksia ovat ainakin tutkimukset Eriksson (2008), Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen sekä Patterson ja Shane (2009), Serious leisure and people with intellectual disabilities: benefits and opportunities. Molempia tutkimuksia käytettiin myös lähdeaineistona tässä opinnäytetyössä.

Erikssonin (2008) tutkimus koski vammaisten itsemääräämisoikeuden toteuttamista, oikeuksia päättää omista asioistaan ja oikeuksien rajoittamista heidän arjessaan ja elinolosuhteissaan elämän eri osa-alueilla kuten koulunkäynnissä, työoloissa ja asumisessa. Yksi tutkimuksen osa-alueista koski aihetta Vapaa-ajan mielihyvä – vammaisen ihmisen harrastaminen, identiteetti ja nykykulttuuri. Teemahaastatteluina toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin vammaisten vapaa-ajan viettämisen tapoja, vapaa-ajan vaikutusta identiteettiin, itsearvostukseen, merkitykselliseen tekemiseen, sosiaalisiin suhteisiin sekä es-

teellisyyteen/esteettömyyteen vapaa-ajan viettämisessä. Eriksson pyrki tutkimuksessaan tuomaan näkyville vammaisen henkilöiden ääniä haastattelemalla tutkittavia. Tuloksena Erikssonin tutkimuksessa oli, että vapaa-ajan toiminta on vammaisille henkilöille erittäin tärkeää, sillä vapaa-ajan toiminnan kautta vammaiset henkilöt voivat kokea itsearvostusta, merkityksellistä tekemistä ja sosiaalista pystyvyyttä. Vapaa-ajan toiminta tarjoaa myös mahdollisuuksia ystäväsuhteisiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen, millä on hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Eriksson 2008, 79–95.)

Patterson ja Shane (2009) ovat tutkineet ”vakavan” vapaa-ajan (serious leisure) merkitystä vammaisille. Tutkimuksen mukaan rento vapaa-aika (casual leisure) on lyhytaikaista ja välitöntä nautintoa tarjoava toimintaa. Sitä ovat muun muassa television katselu tai jalkapallopelissä käyminen, jotka perustuvat rentoutumiseen ja ajan tappamiseen eikä niinkään tekemiseen. Rentoa vapaa-ajan toimintaa on perinteisesti tarjottu vammaisille syystä, että on ajateltu, ettei heidän kyvykkyytensä riitä muuhun. Tutkimuksen mukaan kuitenkin ”vakavan” vapaa-ajan merkitys vammaisille on suuri. Se voi olla jopa osa kuntoutuksen prosessia, sillä se kannustaa aktiiviseen osallistumiseen ja sosiaaliseen osallisuuteen. Shane päätyi tuloksissaan siihen, että vakava vapaa-ajan toiminta kehittää vammaisen henkilön käytännön taitoja, kasvattaa itseluottamusta, itsetuntoa sekä tarjoaa osaamisen tunnetta. Ne vahvistavat identiteettiä sekä tukevat sosiaalista osallisuutta. Tutkimus on tehty laadullisena tutkimuksena. (Patterson & Shane 2009, 390–392, 399.)

Kehitysvammaisten vapaa-ajan toimintaan liittyviä opinnäytetöitä on tehty monia, joista tässä kolme. Satakunnan ammattikorkeakoulussa (SAMK) Kalliomäki ja Lakso (2011) ovat tehneet opinnäytetyön Viriketoimintaa kehitysvammaisille aikuisille. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa opinnäytetyöhön kuului toimintakertojen järjestäminen opinnäytetyön kohderyhmälle. Saimaan ammattikorkeakoulussa Kuga ja Tiainen (2013) ovat tehneet opinnäytetyön Kotimäen kehitysvammaisten nuorten nykyinen ja toivottu vapaa-aika. Opinnäytetyössä kartoitettiin kehitysvammaisten nuorten nykyistä ja toivottua vapaa-aikaa sekä kokeiltiin toiminnallisen aineistonkeruumenetelmän toimivuutta, jota käytettiin yksilohaastattelun ohella aineiston keruun menetelmänä. Centria ammattikorkeakoulussa Saukko (2013) on tehnyt opinnäyte-

työn Toiminnallista arkea Lehtolassa - Viriketoiminnan kehittäminen kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää viriketoimintaa ikääntyvien kehitysvammaisten seniorikodissa. Opinnäytetyön oli kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä teema-haastatteluja.

## **8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **8.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö**

Tässä opinnäytetyössä sovellettiin tutkimuksellista kehittämistoimintaa. Kehittämistoiminta on tavoitteellista toimintaa ja pyrkii muutokseen tarkoituksena korjata, edistää tai parantaa käytännön asioita, tuotteita tai palveluita (Toikko & Rantanen 2009, 16, 20). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta rakentuu kolmen näkökulman varaan, joita ovat kehittämisprosessi, toimijoiden osallisuus ja tiedontuotanto. Prosessinäkökulmasta katsottuna kehittäminen etenee vaiheittain sisältäen perustelut toiminnalle, suunnittelun, organisoinnin, toteutuksen ja arvioinnin. Toimijoiden osallistumisen näkökulma korostaa eri toimijoiden sitoutumista ja osallistumista sekä yhteisen ymmärryksen sovittamista eri toimijoiden kesken. Tiedontuotannon näkökulmassa nähdään, että tutkimuksen avulla voidaan tuoda uutta tietoa ja saadun tutkimustiedon kautta voidaan muuttaa käytäntöjä. (Toikko & Rantanen 2009, 9–11.)

Kehittämistoiminnalla on erilaisia kehittämisprosessin etenemistä kuvaavia malleja, joista yksi on lineaarinen malli. Mallissa prosessi lähtee liikkeelle ideasta, tunnistetusta tarpeesta tai ulkoisesta paineesta, joiden pohjalta prosessille määritellään tavoitteet. Prosessi rakentuu tavoitteiden määrittelyn varaan. Tavoitteiden määrittelystä prosessi etenee lineaarisesti suunnitteluun ja toteutukseen. Toteutusvaiheessa valmistetaan tai toteutetaan suunniteltu tuotos. Toteutusvaiheeseen kuuluu tuotoksen ottaminen käyttöön, jolloin varmistetaan sen hyödynnettävyys. Lineaariseen malliin kuuluu prosessin suunniteltu päättyminen, raportointi ja mahdollisten jatkoideoiden esittäminen. Mallit ovat kuitenkin yksinkertaistettuja kaavoja eli käytännössä vaiheita ei voida tarkasti erottaa. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.) Tässä kehittämistyössä on sovellettu lineaarista mallia juurikin syystä, että prosessin loppuvaiheet jäävät työn toimeksiantajan vastuulle.

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on laadullista tutkimusta, joka tarkastelee ihmistä ja ihmisen itselleen tärkeiksi ja merkityksellisiksi oletettuja asioita. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan tutkittavan kokemuksia, joita tutkija tulkitsee oman kokemuksen ja ymmärryksen kautta. Silloin voi tosin aiheutua tulkinta-ongelmia, mikä tutkijan tulee tiedostaa. (Vilka 2015.)

## 8.2 Alkukartoitus

Lähtötilanteen selvittämiseksi tehtiin alkukartoitus. Alkukartoitus toteutettiin ke-säkuun lopulla 2019 Mäkirinteen palvelukodin toisen ohjaajan haastatteluna. Ohjaajan kanssa käytiin läpi, mitä välineistöä ja toimintaa Mäkirinteen palvelu-kodissa on jo käytössä. Alkukartoitus antoi pohjaa haastattelurunkoihin asia-kasraatiin, haastatteluihin ja kyselyyn sekä vertailupohjaa olemassa olevan välineistön ja toiminnan sekä tiedonkeruussa ilmenevien toiveiden ja tarpeiden välille. Lisäksi ohjaajalta saatiin käytännön ohjeita, miten saada asiakasraa-dissa ja asiakkaiden haastatteluissa mielipiteitä ja toiveita kuuluviin niiden asi-akkaiden osalta, joilla on haasteita kommunikaatiossa.

## 8.3 Aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin asiakasraatia, haastatteluja ja kirjallista kyselyä. Asiakasraati toteutettiin osalle asiakkaita. Haastattelu toteutettiin mo-lemmille ohjaajille, osalle asiakkaita ja kahdelle henkilökohtaiselle avustajalle. Kirjallinen kysely toteutettiin niille henkilökohtaisille avustajille, jotka eivät osal-listuneet haastatteluun. Taulukossa 1 kuvataan, miten aineisto on koottu.

Taulukko 1. Aineiston kokoaminen

Toteutustapa	Osallistujat
Asiakasraati	7 asiakasta
Haastattelu, asiakkaat	4 asiakasta, yksilöhaastattelut
Haastattelu, ohjaajat	2 ohjaajaa, yksilöhaastattelut
Haastattelu, avustajat	2 avustajaa, yhteishaastattelu
Kirjallinen kysely	2 avustajaa

### 8.3.1 Asiakasraati

Asiakasraati on vuorovaikutukseen perustuva, tavoitteellinen toimintamalli. Sen tarkoituksena on kuulla asiakkaan näkemyksiä ja mielipiteitä sekä ottaa niitä huomioon toiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa. Asiakasraatia voidaan käyttää palveluiden kehittämiseen ja uusien ideoiden löytämiseen. Asiakasraatiin osallistuvat saavat keskustella vapaasti ennalta suunnitellusta aiheesta. Asiakasraadilla on vetäjä, jonka tehtävänä on johtaa keskustelua sekä dokumentoida käyty keskustelu. Asiakasraadissa syntyneet ideat ja toiveet antavat materiaalia kehittämistyölle. (Innokylä s.a.)

Asiakasraati valikoitui yhdeksi tiedonkeruumenetelmäksi, sillä asiakasraati oli asiakkaille tuttu ja turvallinen toimintatapa. Asiakasraadın valintaan vaikutti myös se, että asiakkaita on yhdeksän, joten jokaisen haastattelemine erikseen olisi ollut työlästä ja aikaa vievää. Asiakasraadın hyötyjä on, että muiden mielipiteet saattavat poikia keskustelua asiakkaiden kesken. Keskustelu voi nostaa mieleen mielipiteitä, jotka eivät tulisi yksilöhaastatteluissa esiin.

Asiakasraati toteutettiin Mäkirinteen palvelukodissa viikoittain pidettävän yhteisökokouksen yhteydessä ennalta sovittuna ajankohtana. Asiakasraatiin osallistui seitsemän asiakasta. Asiakkaille kerrottiin alkuun yhteisesti asiakasraadın tarkoitus. Kaikilta pyydettiin erikseen kirjallisesti lupa ja siinä yhteydessä kerrottiin vielä jokaiselle henkilökohtaisesti, mitä tarkoitusta varten asiakasraati pidetään, mitä tietoa kerätään ja mitä tiedolla tehdään. Ruusuvuori ja Tiitula (2005, 29) kirjoittavat, että tilanteesta riippuen haastattelu voi painottua vastauksille ja kysymyksille tai arkikeskustelulle, jossa kuitenkin säilyy haastattelun perusrakenne. Niin myös asiakasraadın toteutus oli sekoitus keskustelua ja ryhmähaastattelua. Keskustelu kulki ajoittain vapaamuotoisesti, mutta ajoittain keskustelu painottui kysymyksille ennalta laaditun rungon pohjalta (liite 1). Kysymyksiä sovellettiin kullekin sopiviksi. Papunetin (2019) mukaan soveltamista tarvitaan, sillä kehitysvammaisen tapa viestiä ja keskustella on erilaista kuin muiden ja se tulee huomioida viestiessä heidän kanssaan. Tulee myös huomioida jokaisen erilainen kehitystaso ja erilaiset mielenkiinnon kohteet ja mukauttaa omaa ilmaisuaan keskustelukumppanin mukaan.

Kommunikaation tukena käytettiin kuvallista materiaalia, joka voi olla yksi haastattelun välineistä (Toikko & Rantanen 2009, 112). Kuvamateriaalina oli kansio, johon oli koottu lehdistä, internetistä ja Papunetin kuvapankista poimittuja erilaisia vapaa-ajan toimintoja ja välineistöä koskevia kuvia. Kuvat oli järjestetty kansioon teemoittain teemoina muun muassa ”käyminen ulkona”, musiikki, liikunta ja kotona tehtävät askareet. Valtosen (2005) mukaan tutkimuksen teemoja voidaan tarjota keskusteltavaksi myös virikemateriaalien kuten kuvien avulla (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 223–224).

Asiakkaiden haastatteluissa ja asiakasraadissa tehtiin myös huomioita haastateltavien sanattomasta viestinnästä, sillä osalla asiakkaista oli vaikeuksia kommunikaatiossa. Haastatteluaineistoa kerättiin nauhoittamalla sekä tekemällä muistiinpanoja kuullusta ja havainnoidusta tiedosta asiakasraadin ja haastattelujen aikana sekä välittömästi niiden jälkeen. Nauhoitteet toimivat myös muistin apuna, sillä nauhoitteista voi tarkistaa, mitä ja miten on kysytty sekä mitä ja miten on vastattu. Kuten Ruusuvuori ja Tiittula (2005, 14–15) kirjoittavat, nauhoituksen ansiosta haastatteluja voidaan raportoida tarkemmin.

### **8.3.2 Haastattelu**

Haastattelu on tiedonkeruun tapa, jossa haastateltavalta kysytään suullisesti mielipiteitä, havaintoja ja ajatuksia tutkittavasta asiasta. Haastattelun etuna on, että haastateltavalla on mahdollisuus puhua vapaasti ja omin sanoin. Haastattelijalla puolestaan on mahdollisuus selventää kysymyksiä ja vastauksia sekä tehdä lisäkysymyksiä. Haastattelun muotoja ovat muun muassa puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu ja strukturoimaton haastattelu eli avoin haastattelu. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 35-36, 41–47.)

Teemahaastattelu kohdentuu tiettyyn teemaan ajatuksella, että kaikkia haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä ja tunteita voidaan tutkia teemahaastattelun keinoin. Avoin haastattelu on keskustelumuotoista vapaata haastattelua, joka antaa haastattelijalle vapaat kädet toimia haastattelutilanteen edellyttämällä tavalla. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 30–34, 48.) Vaikka haastattelu olisi keskustelumuotoista, eroaa se spontaanista keskustelusta siinä, että haastattelun avulla pyritään tiettyyn päämäärään. Haastatteliija tarvitsee tietoa, jota hän

pyrkii saamaan haastateltavilta. Haastattelijan roolina on kysyä ja kerätä tietoa, ohjata keskustelua, pitää keskustelu aiheessa ja kannustaa haastateltavia vastaamaan. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23.)

Asiakkaista haastateltiin heitä, jolle kommunikaation ongelmien vuoksi oli vaikeuksia ilmaista mielipidettään asiakasraadissa riittävän selkeästi sekä heitä, jotka eivät osallistuneet asiakasraatiin. Asiakkaiden lisäksi haastateltiin molempia ohjaajia sekä kahta avustajaa. Haastatteluissa käytettiin ennalta laadittuja haastattelurunkoja. Haastattelurunkojen kysymykset muotoutuivat siltä pohjalta, että ne vastaisivat tutkimuskysymyksiin. Haastattelujen alussa kerrottiin haastattelujen tarkoitus ja mitä saadulla tiedolla tehdään sekä pyydettiin haastatteluluvat kirjallisesti. Kuten asiakasraadin keskustelut, nauhoitettiin haastatteluissa käydyt keskustelut ja tehtiin muistiinpanoja keskustelun tueksi.

Asiakkaiden haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina asiakkaiden omissa asunnoissa ennalta sovittuina ajankohtina. Haastatteluissa käytettiin samaa haastattelurunkoa (liite 1) kuin asiakasraadissa, mutta kysymyksiä ja kysymysten esitystapaa sovellettiin asiakaskohtaisesti. Haastattelun tukena käytettiin samaa kuvakansiota, jota käytettiin asiakasraadissa. Haastattelukysymyksillä pyrittiin selvittämään, mitä asiakkaat tekevät vapaa-ajalla, mitä he haluavat tehdä, haluaisivatko he toimia mieluummin yhdessä avustajan kanssa vai yhdessä asumisyksikön muiden asiakkaiden kanssa ja millaisia välineitä heidän mielestään pitäisi olla vapaa-ajan toimintaan.

Ohjaajien haastattelut toteutettiin Mäkirinteen palvelukodilla molemmille ohjaajille erikseen heidän työvuorojensa sallimina ajankohtina, kun asiakkaat eivät olleet vielä tulleet päivätoiminnasta. Ohjaajien haastatteluun oli eri haastattelurunko (liite 2) kuin asiakkaille. Haastattelut toteutettiin haastattelurungon pohjalta melko vapaamuotoisesti. Kysymyksillä pyrittiin selvittämään ohjaajien mielipiteitä ja ajatuksia tämänhetkisestä vapaa-ajan toiminnasta ja välineistöstä sekä ajatuksia, mikä heidän mielestään olisi asiakkaille mielekästä ja mieluisaa toimintaa ja tarpeellista välineistöä, miten heidän mielestään virike-toimintaa tulisi kehittää, mikä ajankohta ja miten paljon aikaa kerrallaan olisi parasta vapaa-ajan toiminnalle sekä miten paljon ohjaajilla on resursseja vapaa-ajan toiminnan ohjaukseen.

Henkilökohtaisille avustajille oli alun perin tarkoitus tehdä vain kysely, sillä heille oli vaikea saada soviteltua kaikille sopivaa yhteistä aikaa. Osa henkilökohtaisista avustajista teki avustajan työtä muun työn ohessa ja osa avusti montaa avustettavaa. Kun työelämäedustaja tarjosi kahvitteluhetken henkilökohtaisten avustajien yhteishaastatteluun, haastattelu toteutettiin poiketen suunnitellusta. Paikalle pääsi kaksi henkilökohtaista avustajaa, joiden kanssa haastattelu toteutettiin yhteishaastatteluna ennalta laaditun haastattelurungon pohjalta (liite 4). Haastattelu toteutettiin vapaamuotoisena keskusteluna haastattelurungon toimiessa muistilistana ohjaten keskustelua niin, että kaikki kysymykset tulivat käsitellyksi.

### **8.3.3 Kysely**

Niille henkilökohtaisille avustajille, jotka eivät päässeet yhteishaastatteluun, laitettiin kirjallinen kysely, sillä haastattelut olisivat vaatineet erilliset käynnit jokaista haastateltavaa kohden. Kysely oli sama (liite 4), joka oli haastattelurunkona henkilökohtaisille avustajille pidetyssä yhteishaastattelussa. Kysely annettiin Mäkirinteen palvelukodilta kirjekuorissa, joissa oli kyselyn lisäksi saatekirje (liite 3), kirjallinen haastattelulupa allekirjoitettavaksi sekä suljettava kirjekuori kyselyn palautusta varten. Saatekirjeessä pyydettiin palauttamaan täytetty kysely Mäkirinteen palvelukotiin tiettyyn päivään mennessä. Kysely annettiin kahdelle henkilökohtaiselle avustajalle, jotka molemmat palauttivat kyselyn. Yksi avustajista jäi käytännön syistä tavoittamatta.

## **8.4 Aineiston käsittely ja analyysi**

Tässä opinnäytetyössä sovellettiin aineiston käsittelyssä sisällönanalyysiä, joka on yksi analysointimenetelmistä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda hajanaisesta aineistosta mielekäs, selkeä ja tekstimuotoinen kokonaisuus erittelemällä, tiivistämällä ja järjestämällä tutkittava aineisto käsiteltävään muotoon. Se mahdollistaa aineiston tarkastelun ja luotettavien johtopäätösten muodostamisen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108.)

Muistiinpanot alkukartoituksesta, asiakasraadista ja haastatteluista kirjoitettiin puhtaaksi ja nauhoitettu haastatteluaineisto litteroitiin. Litterointi tarkoittaa ääni- ja kuvatiedostojen kirjoittamista tekstimuotoon (Kananen, 2014, 104–



105). Aineisto litteroitiin sanasta sanaan tekstinkäsittelyohjelmaan Word. Litteroituihin teksteihin tehtiin merkintöjä haastateltavien äänenpainoista ja vaikutelmista. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 16) mukaan litteroitu teksti on hyvä apu haastatteluaineiston muistamisessa ja litteraatioihin eli litteroituihin teksteihin voi tehdä merkintöjä muustakin kuin puhutusta toiminnasta.

Tekstimuotoisen aineisto järjesteltiin käyttämällä järjestämisen tekniikkana teemoittelua, joka on yksi sisällönanalyysin tekniikoista. Se on luonteva tekniikka teemahaastattelulla saadun aineiston järjestämisessä. (Tuomi & Sarajärvi (2009, 93.) Aineisto järjesteltiin laskentataulukko-ohjelmaan Excel kahdena eri aineistona; asiakkailta kerätty aineisto omanaan ja ohjaajilta ja henkilökohtaisilta avustajilta saatu aineisto omanaan. Perusteluna on, että asiakkaille oli erilainen haastattelurunko kuin ohjaajille ja henkilökohtaisille avustajille. Lisäksi asiakkailta kerätty aineisto koski heitä itseään henkilökohtaisesti kun ohjaajat ja henkilökohtaiset avustajat kertoivat näkemyksiään asiakkaiden puolesta. Aineisto järjestettiin teemoittain asiakasraadissa ja asiakkaiden haastatteluissa käytettyjen teemojen mukaisesti.

Asiakkaiden haastattelut listattiin Exceliin tehtyyn taulukkoon (liite 5). Taulukko muodostui siten, että riveillä oli allekkain teemat ja osalle teemoja alateemat. Esimerkiksi yhtenä teemana oli ulkopelit ja sille oli alateemoina sulkapallo, petankki, frisbee golf ja tikanheitto. Sarakkeissa oli asiakkaat kirjain-numeroyhdistelmällä A1–A9. Taulukkoon listattiin asiakasraadista ja asiakkaiden haastatteluista saadut tiedot asiakaskohtaisesti. Listalla olevat tiedot merkittiin erilaisin koodein tulkitsemisen selventämiseksi. Esimerkiksi lihavoitu merkintä tarkoittaa, että asiakas piti kyseessä olevasta toiminnasta paljon, punainen merkintä tarkoittaa, että asiakas ei pitänyt kyseisestä toiminnasta. Sininen merkintä tarkoittaa talvella ulkona tehtävää toimintaa ja vihreä kesällä ulkona tehtävää toimintaa. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006a) sanovat haastatteluaineiston merkitsemisen erilaisilla koodeilla olevan yksi tapa analysoida teemahaastatteluaineistoa. Kyseisessä tavassa haastatteluaineisto järjestellään haastatteliteemoittain. Sen jälkeen aineistoon voidaan tehdä merkintöjä tai muistiinpanoja aineiston tarkempaa tarkastelua varten.

Ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien haastattelut listattiin myös Exceliin, mutta eri taulukkoon. Taulukossa rivit muodostuivat haastattelurunkojen kysymyksistä ja sarakkeet ohjaajista ja henkilökohtaisista avustajista. Taulukkoon tuotiin litteroiduista teksteistä oleelliset asiat. Yhteneväisiä ja eriäviä asioita ja mielipiteitä merkittiin värikoodeilla, jotta haastatteluaineistoa oli mahdollista vertailla keskenään. Saarinen-Kauppinen & Puusniekka (2006a) käyttävät tällaisesta analysointitavasta nimitystä tapauskuvausten muotoileminen. Haastatteluaineistosta laaditaan kiteytetty tiivistelmä, josta vertailun avulla rakennetaan tarkasteltaviksi nousseita teemoja.

## **9 TULOKSET**

Tutkimustulokset on jaoteltu siten, että tuloksissa tarkastellaan lähtötilannetta, toiveita ja kehittämisehdotuksia vapaa-ajan toiminnalle, toivottua toimintaa mahdollistavaa välineistöä sekä miten ohjaajilla ja avustajilla on mahdollisuuksia toimia vapaa-ajan toiminnan mahdollistajina.

### **9.1 Lähtötilanne**

Alkukartoitushetkellä vapaa-ajan toiminta suuntautui enimmäkseen palvelukodin ulkopuolelle erilaisiin tapahtumiin ja harrastuksiin. Ulospäin suuntautuva toiminta oli asiakaskohtaista eli eri asiakkaat kävivät erilaisissa toiminnoissa. Asiakkaat kävivät pääsääntöisesti henkilökohtaisten avustajien avustamana kahvilla, syömässä, konserteissa, kirpputoreilla, karaokessa ja erilaisissa tapahtumissa Mäntyharjussa ja lähikunnissa. Näissä erilaisissa tapahtumissa asiakkaat kävivät myös palvelukodin ohjaajan kanssa, jolloin mukaan lähti yleensä usea asiakas. Asiakkaat kävivät kerran kuussa diskossa, joka oli yhteinen Vaalijalan Mikkelin asiakkaiden kanssa. Muita asiakkaiden harrastuksia olivat kuntosalilla, uimahallissa ja ratsastamassa käynnit. Pari asiakasta kävi joka toinen viikko pidettävässä taidepiirissä, pari seurakunnan kehitysvammaille suunnatuissa ystäväilloissa sekä pari musiikkipiirissä, jossa oli soittoa, laulua ja levyn tekoa. Diskossa sekä liikuntaharrastuksissa asiakkaat kävivät avustettuina, taidepiirissä, seurakunnan tilaisuuksissa ja musiikkipiirissä he kävivät omatoimisesti.

Vuosittain tehtiin pidempi palvelukodin asiakkaiden yhteinen retki jonnekin mieluisaan kohteeseen kuten laivaristeily Tallinnaan. Palvelukodilla pidettiin

talon yhteisiä tapahtumia ja juhlia, joista osa oli tarkoitettu myös asiakkaiden omaisille ja läheisille. Asiakkailla oli omassa huoneissaan/asunnoissaan oma televisio ja/tai cd-soitin tai radio, joista he voivat katsella ja kuunnella mieleistään musiikkia tai ohjelmaa. Myös palvelukodin yhteisissä tiloissa oli TV, jota asiakkailla oli mahdollista katsella yksin tai yhdessä muiden kanssa. Palvelukodilla tapahtuvaa toimintaa oli muun muassa leipominen ja pelaaminen silloin, kun se oli ajallisesti mahdollista.

Alkukartoituksen aikaan palvelukodin vapaa-ajan välineistö koostui lähinnä erilaisista peleistä. Sisällä pelattavia seurapelejä olivat muistipeli, Afrikan tähti, Huokuva torni, Kimble, Lotto, Shoko ja pelikortit. Ulkona pelattavia pelejä oli Mөлкky. Lisäksi oli hamahelmiä.

## **9.2 Toiveet ja kehittämissuhteet vapaa-ajan toiminnalle**

Asiakkaiden haastatteluista nousi esille vain muutamia ehdotuksia ja toiveita vapaa-ajan kehittämiseksi. Haastatteluissa korostui enemmänkin mitä asiakkaat tekevät nyt, mistä pitävät ja mistä eivät pidä. Asiakkaiden osalta kehittämissuhteet perustuvat pitkälti asiakasraadissa ja haastatteluissa esiin nousseisiin mielipiteisiin vapaa-ajan eri toiminnoista. Osa asiakkaiden mielipiteistä nousi esiin, kun asiakkaat selasivat kuvakansiota ja kommentoivat kuvia. Kuviin liittyvää kommentointia on tulkittu asiakkaiden kommentoinnissa sanottujen sanojen ja ilmenneiden äänenpainojen perusteella. Esimerkiksi on tulkittu asiakkaan pitävän musiikista, kun hän kommentoi innostuneella äänellä:

*Tääl olis musiikkia, musiikkia, sen mä haluan.*

Asiakkaiden haastatteluista nousseiden vastausten perusteella kävi ilmi, että asiakkaat olivat melko tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen, joka on ristiriidassa asiakkaiden toiveeseen saada enemmän mukavaa vapaa-ajan tekemistä. Tämän ristiriidan yksi asiakkaista kiteytti sanomalla:

*Nykyinen ihan riittävä, mut jos jotain uutta, niin kyllä se kelpais.*

Ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksissa tuli esiin näkökulma, että koska asiakkaat käyvät arkisin päiväkeskus Savosetilla, saisi vapaa-ajan toiminnan kehittäminen kohdistua pääsääntöisesti palvelukodissa tapahtuvaan toimintaan ja että palvelukodilla tehtävän tekemisen olisi hyvä olla erilaista kuin Savosetilla, jossa tehdään esimerkiksi käsitöitä ja askartellaan.

### **“Ulkona käyminen” ja kulttuuri**

Kaikkien vastaajien vastauksissa nousi yhdeksi merkittäväksi ja mieluisaksi vapaa-ajan toiminnaksi lähteminen kahville, ruokailemaan, kirpputorille, kauppoille ja erilaisiin tapahtumiin. Tämän ajateltiin olevan asiakkaiden omaa, henkilökohtaista ja aikuismaista aikaa, jolloin kukin voi toteuttaa itselle sopivaa ja mielekästä toimintaa ja vapaa-ajan viettämistä. Kysyttäessä asiakkailta, mikä tässä toiminnassa on parasta, sain vastaukseksi muun muassa:

*Kahvin juominen ja seurusteleminen ihmisten kanssa.*

*Kouvolassa kattomassa kaupunkia.*

Kaikkien osapuolien vastauksissa kävi ilmi, että iso osa vapaa-ajan toiminnasta oli lähtemistä näihin erilaisiin palvelukodin ulkopuolelle kohdistuviin toimintoihin ja tapahtumiin. Oltiin sitä mieltä, että ohjaajilla ei ollut riittävästi aikaa vapaa-ajan toiminnan toteuttamiseen. Sen vuoksi vapaa-ajan toiminnan toteuttaminen oli jäänyt pääasiassa henkilökohtaisten avustajien toteutettavaksi.

Vaikka ”ulkona käymisen” ajateltiin olevan asiakkaille tärkeää, mieluisaa ja mielekästä tekemistä, oltiin sitä mieltä, että sitä on tarpeeksi ja että vapaa-ajan toiminnan kehittäminen tulisi kohdistua pääsääntöisesti muuhun vapaa-ajan toimintaan. Vaihtoehdoksi syömässä ja kahvilla yms. käymiseen ehdotettiin käymistä välillä retkillä luonnossa, erilaisissa käyntikohteissa ja kulttuuri-kohteissa. Kysyttäessä asiakkaiden mielipiteitä retkellä käymisestä, makkarapaistosta ja eläimistä, nousivat retket laavulle tai kodalle, jossa olisi makkarapaistoa toivotuksi tekemiseksi. Myös kuvamateriaalista retkeilykuvat nousivat maininnan arvoisiksi. Kaikki asiakkaat pitivät eläimistä. Retket paikkoihin, jossa on eläimiä ja kontaktit eläimiin koettiin mieluisina ja toivottuina retkikohteina. Eläimiä haluttiin hoitaa, sillittää ja katsoa.

*Kissoista tykkään ja koirista, tykkään lampaista.*

Kehittämisehdotuksina mainittiin retket Korkeasaareen tai kotieläintilalle katso-  
maan eläimiä tai retket puistoon, jonne otettaisiin eväät mukaan. Retkikoh-  
teiksi ehdotettiin myös Ruokohiekan laavua ja Sammalisen kotaa, joihin mo-  
lempiin pääsee autolla lumettomaan aikaan ja Ruokohiekan laavulle myös tal-  
vella. Molemmissa on tulentekopaikka, jossa voi grillata. Kohteissa voisi pe-  
lata myös pihapelejä. Molemmissa kohteissa voisi myös onkia ja pilkkiä, jotka  
molemmat toiminnat olivat parin asiakkaan toiveita. Syksyisin voisi käydä mar-  
jassa ja sienessä niiden asiakkaiden kanssa, jotka siihen pystyvät. Kalasta-  
massa ja pilkillä voisi käydä joko pienellä kokoonpanolla tai asiakas yhdessä  
esimerkiksi henkilökohtaisen avustajan kanssa.

Muita käyntikohteita ovat muun muassa Mikkelin ja Kouvolan seudun nähtä-  
vyydet. Näitä ovat esimerkiksi Kissakosken tehdasalue, Heinolan lintutarha ja  
Kenkävero, jossa on kesäisin lampaita, kaneja ja kanoja. Kouvolasta lähtee  
kaikille avoimina yleisöajoina sekä tilausajoina höyryveturimatkoja, jollainen  
voisi olla yksi vaihtoehto kesän yhdessä tehtävistä matkoista. Kulttuurikohteita  
Mäntyharjussa ovat Salmela, Woikosken automuseo, Iso-Pappilan tehdasalue  
sekä kirjasto, jossa on kuukausittain vaihtuvat näyttelyt. Kouvolassa on Koti-  
ja RadioMuseo, Mikkeliissä on Kenkäveron lisäksi Navettagalleria Kyyhkylä,  
jossa on romusta tehtyä taidetta ja jonne on ilmainen pääsy. Näiden lisäksi on  
Mikkelin ja Kouvolan seudun elokuva- sekä teatteritarjonta mahdollisuuksina  
viettää vapaa-aikaa kulttuurin parissa.

**Musiikki**

Toiseksi erittäin mieluisaksi ja tärkeäksi vapaa-ajan tekemiseksi osoittautui  
musiikki eri muodoissaan. Kuten yksi asiakkaista vastauksessaan kiteytti:

*Musiikki olis niinku päällimmäisenä.*

Erilaiset musiikkitapahtumat, kuten konsertit, diskoillat, lauluillat ja karaoketa-  
pahtumat, olivat tärkeitä ja odotettuja tapahtumia. Musiikkimaun erilaiset miel-  
tymykset tosin jakoivat mielipiteitä siitä, millaisiin tapahtumiin kukin haluaisi

mennä. Oltiin sitä mieltä, että musiikki on hyvin keskeisellä sijalla myös arjessa. Erityisesti musiikin kuuntelu mainittiin tärkeänä ja mieluisana tekemisenä ja siihen asiakkailta oli hyvät mahdollisuudet.

Musiikkiin liittyviä toiveita asiakkailta oli saada soittaa musiikkia. Toiveiksi mainittiin kitaran ja syntikan soittaminen sekä rumpujen soiton opettelu. Myös laulamista toivottiin esimerkiksi bändissä tai kuorossa sekä palvelukodilla yhdessä muiden kanssa. Levyraati jakoi asiakkaiden mielipiteitä; osa toivoi niitä, osa ei.

Musiikkiin liittyvään toimintaan oltiin melko tyytyväisiä. Kehittämisehdotuksina jo olemassa olevan toiminnan lisäksi ehdotettiin, että soittamista toivovat asiakkaat voisivat päästä opettelemaan soittamista jonkun musiikin osaajan opastamana. Toivottiin myös mahdollisuutta käyttää Savoset Mäntyharjun tiloja ja siellä olevaa karaokelaitteistoa hyödyksi iltaisin ja viikonloppuisin. Levyraatiakin voisi kokeilla ja yhdistää siihen keskustelua erilaisista musiikkimieltymyksistä. Jos asiakkaita saisi innostettua mukaan, voisi koota halukkaista hassuttelumielellä bändin, johon valmistetaan soittimet itse. Esimerkiksi peltipurkeista voisi valmistaa rumpuja päällystämällä niitä erilaisilla materiaaleilla tai muovipulloista ja pääsiäismunien sisuksista voisi valmistaa rytmimunia täyttämällä niitä erilaisilla täytteillä, kuten riisillä, makaronilla tai pienillä kivillä.

## **Liikunta**

Mielekkäänä tekemisenä useissa vastauksissa pidettiin liikuntaa eri muodoissaan. Kuntosalilla käyminen oli näistä yksi. Sen ajateltiin nostavan kuntoa ja tekevän muutenkin hyvää. Osa asiakkaista kävi kuntosalilla, mutta kevättä kohti sen houkuttelevuus ja käyntien määrä vähenivät. Pari asiakkaista kävi ratsastamassa ja uimassa. Näiden lisäksi asiakkaiden mieluisaksi mainitsemia liikunnan muotoja olivat ulkoilu, kävely, lenkkeily ja talvella myös hiihtäminen, joskin mielipiteet mieluisana koetusta liikunnan muodosta vaihtelivat asiakkaittain. Pihapeleistä tarratikkataulu, sulkapallo ja Kroketti olivat useimmille asiakkaille mieleen. Muita haastattelussa mainittuja ja esiin tulleita pihapelejä olivat Molkky, keilaaminen, jalkapallo ja Petankki.

Liikuntaan liittyvinä kehittämisehdotuksina mainittiin jumpan ja tuolijumpan ohjaamien asiakkaille. Tuolijumpan varsinkin ajateltiin käyvän kaikille. Muina kehittämisehdotuksina mainittiin käyminen asiakkaiden kanssa lenkillä ja kävelyllä tai Mäntyharjun liikuntakentällä, jossa voisi heittää palloa tai frisbee golfia. Ehdotettiin myös, että pyydettäisiin fysioterapeutteja katsomaan mitä asiakkaiden fyysisessä toimintakyvyssä olisi kehitettävää ja suunnittelemaan pihalle kuntosalia. Siinä asiakkaat voisivat kuntoilla henkilökohtaisten avustajien avustamina fysioterapeutilta saatujen ohjeiden mukaisesti. Talvella tehtäviksi toiminnoina ehdotettiin hiihtämistä niiden kanssa, jotka pystyvät hiihtämään. Mäenlaskua pulkilla tai liukureilla ehdotettiin myös, sillä arveltiin asiakkaiden pitävän sitä hauskana tekemisenä.

Pihasta oltiin sitä mieltä, että se on hankala tasaisen nurmialueen puuttumisen sekä pihan rinteeseen sijoittumisen vuoksi. Pihassa voisi kuitenkin kokeilla pelata erilaisia pihapelejä. Pelejä voi myös ideoida itse sekä valmistaa niihin asiakkaiden kanssa pelivälineitä, kuten häntäpalloja, sanomalehtimailoja ja keiloja. Itse ideoitavia pelejä ovat esimerkiksi tarkkuusheitto ja ilmapallotennis. Tarkkuusheitossa voi olla maalina ämpäreitä, roskakoreja, kertakäyttölautasia tai hulavanteita. Niihin voi heittää käpyjä, herneläisiä tai sanomalehdistä ja pakastepusseista itse valmistettuja häntäpalloja. Hulavanteen voi ripustaa roikkumaan ja tarkkuusheittona heittää sen läpi edellä mainittuja tai uimapötkylöitä. Ilmapallotennistä pelataan ilmapalloilla ja mailoina voi käyttää muun muassa sulkapallomailoja, kärpäslätkiä sekä kertakäyttölautasesta tai sanomalehdistä itse tehtyjä mailoja. Itse ideoitujen pelien ja itse valmistettujen välineiden etuna on edullisuus, sovellettavuus, leikkimielisyys, käden taitojen harjaantuminen sekä sosiaalinen yhdessäolo. Näistä tarkemmin Vapaa-ajan kehittämissuunnitelmassa (liite 8).

### **Kotona puuhastelu**

Palvelukodissa tehtävästä vapaa-ajan tekemisestä leipominen oli suurimmalle osalle asiakkaita mieluisaa tekemistä. Leipomisen ohella mieluisina pidettiin kahvihetkiä, yhdessä olemista ja juttelua toisten kanssa. Television katselusta piti iso osa asiakkaista. Televisiosta katseltiin urheilua; erityisesti kiinnostavia seurattavia lajeja olivat jääkiekko, yleisurheilu ja olympialaiset. TV-sarjoista suosituin oli Salatut elämät. Muuta asiakkaille mieluisaa tekemistä olivat tieto-

koneella pelaaminen, Pokemon-go-peli, käsityöt, saunominen ja radion kuuntelu. Asiakkaiden haastatteluissa toiveiksi nousivat leipominen, puutarhan hoito ja lukemisen kuuntelu eli kuunteleminen, kun joku lukee kirjaa.

Vapaa-ajan toiminnan kehittämiseksi päälimmäisenä ajatuksena ohjaajilla ja henkilökohtaisilla avustajilla oli, että asiakkaat saisivat olla menemisen vastapainoksi kotona, jossa voisi olla tavallista, kodinomaista yhdessä olemista ja tekemistä. Yhdessä tekeminen voisi olla vaikkapa pelien pelaamista, kirjojen lukemista, juttelua, leipomista, lettujen paistoa ja elokuvien katsomista herkut-  
telun merkeissä.

Pelata voi palvelukodilla jo olemassa olevia pelejä ja niiden lisäksi esimerkiksi pullon pyöritystä, Laiva on lastattu -peliä sekä internetissä vapaasti saatavilla olevia, tulostettavia pelejä. Näitä ovat esimerkiksi RyhmäRenki -sivustolta vapaasti tulostettavat pelit, kuten pullonpyörityspeli sekä erilaiset lotot ja dominot. Viitottu rakkaus -sivustolta on tulostettavissa pelit: Tunteet -peli, Ihanat eleet -lautapeli ja Mitä, missä, milloin -lautapeli. Suomen Mielenterveys ry:n sivustolta on tulostettavissa Nestori Nurjamieli -lautapeli, joka on suunnattu ikäihmisille, mutta on muokattavissa myös kehitysvammaisille sopiviksi. Kirjojen hakeminen kirjastosta voisi olla yksi pienellä kokoonpanolla tai kahdestaan avustajan tai ohjaajan kanssa tehtävää toimintaa. Oppimateriaalikeskus Opi-  
ken sivuilta on mahdollista ostaa kirjoja tai saada ideoita lainattavista kirjoista, joita lukea asiakkaille.

Toiminnan kehittämiseksi ehdotettiin leivontapiiriä, jossa voisi leipoa vaikkapa iltapalalle sämpylöitä. Se olisi mieluisan tekemisen lisäksi myös hyödyllistä tekemistä; saisi kotitekoista iltapalaa tavanomaisen kaupan leivän sijasta. Viikolla asiakkaat voisivat leipoa henkilökohtaisen avustajan kanssa, viikonloppuna voisi ohjaajillakin olla paremmin aikaa ja mahdollisuuksia. Muiksi toiminoiksi ehdotettiin ja toivottiin levyraatia ja tietovisaa, joskin osalle ne eivät olleet mieleen. Yhden asiakkaan toiveena ja ehdotuksena oli, että voitaisiin muistella nuoruutta eli viettää aikaa yhdessä, jutella ja muistella menneitä. Kehittämisehdotukseksi nousi myös vierailijoiden pyytäminen palvelukodeille käymään ja esiintymään. Ajateltiin, että asiakkaiden olisi helppo osallistua ja mennä mukaan.



Omalla pihalla tehtäväksi talvitekemiseksi ehdotettiin esimerkiksi jääveistosten tekemistä ämpärissä jäädytetystä vedestä tai lumilyhtyjen tekemistä oman ikkunan alle. Kesätekemiseksi ehdotettiin palvelukodin pihaan pienimuotoista kasvimaata, johon asiakkaat voisivat laittaa kasveja kasvamaan ja jota asiakkaat voisivat hoitaa. Kesätekemiseksi ehdotettiin lisäksi grillaamista ja ulkopeilien pelaamista.

### **Sosiaalinen yhdessäolo**

Asiakasraadissa ja asiakkaiden haastatteluissa ajatukset ja toiveet sosiaaliseen yhdessäoloon tulivat esiin enemmänkin epäsuorina ilmauksina muiden asioiden yhteydessä kuin suorina toiveina. Haastatteluissa mainittiin mieluisana, toivottuna ja odotettuna tekemisenä käyminen kotona ja sukulaisten luona. Myös televisiota haluttiin katsoa mieluummin yhdessä muiden kanssa kuin yksin ja kirjoja haluttiin kuunnella mieluummin jonkun lukemana kuin äänikirjana. Toive muistella nuoruutta kertoi toiveesta viettää aikaa yhdessä ja jutella toisten kanssa.

Sosiaalisten suhteiden tärkeys palvelukodin ulkopuolelle nousi ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksista. Heille on näyttäytynyt arjessa asiakkaiden toiveet ystävyys- ja seurustelusuhteisiin. Toivottiin toimintaa, joka mahdollistaisi ystävyysuhteiden luomisen, sillä ajateltiin ystävyysuhteiden rikastuttavan asiakkaiden elämää. Seurakunnan tapahtumien arveltiin olevan mieluisia, mutta niissä käyneet asiakkaat kertoivat toiminnan niissä muuttuneen eivätkä haluaisi niihin enää mennä. Disco-iltojen ajateltiin olevan yksi mahdollisuus ystävyysuhteiden ja vertaissuhteiden luomiseen. Oltiin myös sitä mieltä, että mielekästä on mikä vaan tekeminen, jota tehdään yhdessä.

Kehittämisehdotuksena sosiaalisten suhteiden mahdollistamiseksi palvelukodin ulkopuolelle ehdotetaan osallistumista vertaistoimintaan sekä muuhun sosiaaliseen toimintaan ja yhdessäoloon mahdollisuuksien mukaan. Olisiko esimerkiksi mahdollista tehdä enemmän yhteistyötä Mikkelin toimintakeskus Savosetin tai muiden Vaalijalan toimipisteiden kanssa? Kehitysvammaisten Tuki-liitto ry:n internetsivuilta tapahtumakalenterista voisi löytyä jotakin toimintaa, mitä ajatella osalle asiakkaita. Palvelukodilla tehtävänä sosiaalisia suhteita vahvistavina toimintoina voivat olla jo aiemmin mainitut kirjojen lukeminen, pe-

laaminen yhdessä, kahvihetket ja television katselu yhdessä herkuttelun merkeissä. Lisäksi pitkin vuotta oleviin juhliin ja voi liittää juhlaan tai vuodenaikaan liittyvä juhlalounas, iltapäivällä juhlakahvit sekä juhlan teemaan liittyvää keskustelua, muistelua ja pelejä. RyhmäRenki -sivustolla on saatavissa runsaasti aineistoa eri aihepiireistä ryhmien ja ohjaajien käyttöön. Aineistossa on muun muassa kysymys-, tieto- ja kuvakortteja sekä pelejä ja valokuvia (liite 8). Materiaali on vapaasti käytettävissä.

### **9.3 Vapaa-ajan toiminnan mahdollistamiseksi ehdotettua välineistöä**

Vapaa-ajan toiminnan mahdollistamiseksi toivottiin välineistöehankintoina mikrofonit, sähköpostilaite ja palloja sekä syntikkaa. Hankittavaksi välineistöksi ehdotettiin myös karaokelaitteistoa, jalkapalloa, kirjoja, tarrakirjoja, erilaisia pihapelejä sekä talveksi liukureita. Lisäksi toivottiin mahdollisuutta käyttää toimintakeskus Savosetin tiloja ja siellä olevia pelejä iltaisin ja viikonloppuisin. Mutta myös sitä mieltä oltiin, että välineistöä on riittävästi, jos vain vapaa-ajan toimintaa ehdittäisiin toteuttamaan.

Varsinaisen välineistön lisäksi tekemisen mahdollistajina pidettiin sään mukaista vaatetusta, luovuutta ja seikkailumieltä. Asiakasraadissa ja asiakkaiden haastatteluissa käyttämäni kuvakansio nosti esiin tarpeen saada palvelukodille käyttöön kommunikaatiokansio. Se ei ole varsinaisesti vapaa-ajan välineistöä, mutta ajateltiin, että kuvien avulla olisi joidenkin asiakkaiden kanssa helpompi keskustella arjen asioista, toiveista ja mitä päivän mittaan on tapahtunut.

Itse ideoitaviin peleihin ja itse valmistettaviin pelivälineisiin tarvittavaa välineistöä ja materiaalia ovat hernepussit, erikokoiset pehmeät pallot, ämpärit, hula-vanteet, uimapötkylät, sanomalehdet, pakastepussit, ilmapallot, kärpäslätkät, maalarinteippi sekä kertakäyttölautaset ja -mukit. Lista ehdotuksista hankittavalle välineistölle on liitteenä (liite 7).

### **9.4 Ohjaajat ja avustajat vapaa-ajan toiminnan mahdollistajina**

Sopivan viikonpäivän vapaa-ajan toiminnalle ja miten paljon aikaa vapaa-ajan vieton ohjaukseen on mahdollisuuksia, ajateltiin riippuvan pitkälti siitä, kuka on

mukana vapaa-ajan toteutuksessa. Jos toiminnan toteuttajana on henkilökohtainen avustaja, käy arki-iltakin. Arki-iltoina ohjaajien ajan ajateltiin menevän pitkälti arjen pyörittämiseen ja asioiden hoitamiseen. Oltiin sitä mieltä, että vapaa-ajan toiminnassa pitäisi panostaa viikonloppuihin, ei niinkään arki-iltoihin. Viikonloppuna, etenkin sunnuntaina ohjaajilta liikenisi arki-iltoja paremmin aikaa. Arveltiin myös asiakkaiden voivan olla arki-iltoina töiden jälkeen liian väsyneitä menemään ja harrastamaan.

Asiakkaan henkilökohtaisen avustajan kanssa käyttämään aikaan kerrottiin vaikuttavan, paljonko asiakkaalle on myönnetty tunteja käytettäväksi avustajan kanssa. Käytettävä aika vaihteli eri asiakkailta.

Kysymykseen, tulisiko toiminnan olla yhdessä asumisyksikön asukkaiden kanssa tehtävää vai asiakkaan ja avustajan kanssa kahdestaan tehtävää toimintaa, ajateltiin olevan monia näkökulmia. Oltiin sitä mieltä, että on hyvä olla molempia, sillä avustaja on kontakti muuhun maailmaan ja apu asiakkaan omien suunnitelmien toteuttamiseen. Avustajan kanssa tehdyn toiminnan ajateltiin olevan asiakkaan omaa aikaa, jolloin kukin voi tehdä itselleen mieleistä tekemistä. Oltiin sitä mieltä, että yhdessä tehtävää tekemistäkin olisi hyvä olla, sillä vapaa-ajan tekeminen tehdään juurikin henkilökohtaisen avustajan kanssa ja muualla kuin palvelukodilla ja mukava olisi yhdessäkin tehdä ja olla.

Sekä ohjaajien että henkilökohtaisten avustajien haastatteluista nousi esiin toive, että tehtäisiin nykyistä enemmän yhteistyötä asiakkaille mieluisan ja virikkeellisen toiminnan suunnittelemiseksi ja järjestämiseksi. Korostettiin, että yhdessä tehtävään toimintaan tulisi ottaa myös asiakkaat mukaan niin, että tulisivat vähintään kuulluksi, mutta mahdollisuuksien mukaan myös mukaan suunnittelemaan. Ajateltiin, että jokainen asiakas on yksilö ja tulee miettiä jokaisen kohdalle erikseen, mistä hyvä elämä kenenkin kohdalla koostuu. Se mikä sopii yhdelle, ei sovi kaikille. Siihen liittyen nousi kuin kysymyksenä ajatus, että osa asiakkaiden vapaa-ajan toimintaa voitaisiin toteuttaa pienissä, noin kolmen hengen ryhmissä kiinnostuksen mukaan.

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda vapaa-ajan toiminnan kehittämissuunnitelma Mäkirinteen palvelukodin asiakkaille. Kehittämissuunnitelman pohjaksi kartoitettiin Mäkirinteessä jo olevaa vapaa-ajan toimintaa ja välineistöä sekä asiakkaiden, ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien ajatuksia, mielipiteitä ja toiveita vapaa-ajan toiminnasta ja välineistöstä. Lisäksi tarkasteltiin ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien ajatuksia sopivasta ajankohdasta vapaa-ajan toiminnan toteuttamiseen sekä heidän mahdollisuuksistaan olla toiminnan mahdollistajina.

Asiakkaat olivat kehitysvammaisia, mikä tuli esiin jo heidän haastatteluissaan, sekä asiakasraadissa ja se tuli ottaa huomioon myös toiminnan suunnittelussa. Kuten Seppälä (2017, 33, 37) kehitysvammaisuutta kuvaa, näkyivät toiminnan rajoitukset älyllisessä suoriutumisessa, ymmärtämisessä, kommunikoinnissa, liikkumisessa, käytännön taidoissa sekä sosiaalisissa taidoissa. Asiakasraadissa ja haastatteluissa suurimmat haasteet tulivat esiin ymmärtämisessä, kuulemisessa ja puhumisessa. Omaa viestintää tuli mukauttaa jokaisen toimintakyvyn puutokset huomioiden, että tulisi ymmärretyksi. Asiakasraadissa ja haastatteluissa osa asiakkaista ei osannut kertoa toiveistaan, vaan he kertoivat paremminkin siitä, mitä tekivät nyt ja mistä pitivät ja mistä eivät pitäneet. Osan asiakkaita mielipiteet tulivat esiin kommunikaatiokansion selaamisesta nousseista kommentteista ja mielipiteistä, joista muodostettuihin tulkitointeihin perustui osa asiakkaiden haastatteluissa saaduista tuloksista.

Vastauksista kävi ilmi, että asiakkailla oli jo melko paljon vapaa-ajan toimintaa ja harrastuksia. Tosin ne suuntautuivat pitkälti palvelukodin ulkopuolelle syömissä, kahvilla ja kirpputoreilla käymiseen, harrastuspiireihin, liikuntaharrastuksiin ja tapahtumiin. Niissä asiakkaat kävivät lähinnä henkilökohtaisten avustajien avustamina. Nämä palvelukodin ulkopuolelle suuntautuvat toiminnot nousivat vastauksissa toivotuksi ja mieluisaksi tekemiseksi ja harrastamiseksi niin asiakkaiden mielipiteissä kuin ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien näkemyksissä. Vastausten perusteella muuta mieluisaa vapaa-ajan toimintaa olivat musiikki eri muodoissaan sekä palvelukodilla tehtävistä toiminnoista leipominen, kahvittelu ja juttelu.

Vastauksista saatu tulos oli yhteneväinen Eriksonin (2008, 77–78) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan monille kehitysvammaisille henkilöille mieluisiksi vapaa-ajan viettotavoiksi osoittautuivat muun muassa musiikki ja liikunta eri muodoissaan, ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, television katselu, ruoan laitto sekä osallistuminen erilaisiin tapahtumiin, retkiin ja konsertteihin. Varsinkin musiikin merkitys kehitysvammaisille henkilöille on erittäin tärkeää, sillä se mahdollistaa ei-verbaalisen kommunikaation sekä tarjoaa mahdollisuuden luovuuteen ilman pelkoa epäonnistumisesta (Kaski ym. 2012, 238–239).

Ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksissa tuli esille, että palvelukodin ulkopuolelle suuntautuvaa toimintaa pidettiin toisaalta tärkeänä, toivottuna, mieluisana ja mielekkäänä toimintana ja toimintana, joka oli jokaisen asiakkaan omaa, henkilökohtaista aikaa. Toisaalta ajateltiin menemistä olevan ehkä liikaakin. Siksi toivottiin vapaa-ajan toiminnan kehittämistä palvelukodissa tehtävään toimintaan sekä vaihtoehtoisen toiminnan kehittämistä palvelukodin ulkopuolelle suuntautuvassa toiminnassa nyt tapahtuvan syömässä ja kahvilla käymisen rinnalle. Kehittämistarpeiksi sekä asiakkaiden että ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksista nousivat musiikin harrastamismahdollisuuksien parantaminen, ulkoilun ja liikunnan lisääminen eri muodoissaan, retkille meneminen erilaisiin retkihohteisiin ja tapahtumiin, retkeily ja liikkuminen luonnossa, palvelukodilla yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen sekä mahdollisuuksien luominen sosiaalisten suhteiden rakentamiselle.

Vastauksissa vapaa-ajan tekemiseksi toivottiin sekä rentoa vapaa-aikaa että ”vakavaa” toiminnallista vapaa-aikaa, kuten Patterson ja Shane (2009, 390–392) tutkimuksessaan määrittelevät vapaa-ajan. Heidän mukaansa rentoa vapaa-aikaa olevat television katselu tai urheilun seuraaminen urheilukatsomossa perustuvat rentoutumiseen ja lyhytaikaiseen nautintoon. Rentoa vapaa-aikaa tarvitaan rentoutumiseen, lepäämiseen ja palautumiseen, mikä on Hautalan ym. (2011, 45, 246–248) mukaan tärkeää hyvinvoinnille ja luovuudelle. Asiakkaiden, ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksissa renton vapaa-ajan toiveiksi nousivat jo olemassa olevan tekemisen lisäksi ja rinnalle elokuvien katselu yhdessä, kahvitteletukset, juttutuokiot, sekä kirjojen kuuntelu. Rentoutumisen ja hyvän mielen tuottamisen lisäksi niiden tarkoituk-

sena on tukea sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä psyykkisen hyvinvoinnin, oman elämän suunnittelun sekä osallisuuden ja osallistumisen keinoin (THL 2019b).

Rennon vapaa-ajan lisäksi vastauksissa esitettiin toiveita monenlaiselle toiminnalliselle tekemiselle eli ”vakavalle” vapaa-ajalle, joka sekä Hautala ym. (2011, 45, 246–248) että Pattersonin ja Shanen (2009, 390–392) mukaan rakentaa identiteettiä, kasvattaa itsetuntoa ja käytännön taitoja, kannustaa osallistumiseen ja osallisuuteen sekä jopa kuntouttaa. Toiminnalliseksi toiminnoiksi vastauksissa nousivat leipominen, musiikin harrastaminen, liikunta eri muodoissaan, retkeily sekä erilaisten pelien pelaaminen. Toiminnallisen vapaa-ajan tarkoituksena on olla sekä mukavaa, että eri toimintakyvyn osa-alueita tukevaa toimintaa. Muun muassa kehittämissuunnitelmaan suunnitellut häntäpallojen ja sanomalehtimailojen tekeminen ja erilaisten pelien pelaaminen yhdessä ovat hauskaa ja luovaa tekemistä, mutta samalla ne tukevat sosiaalista ja fyysistä toimintakykyä sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino- liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja sekä hienomotorisia taitoja kuten käden hallintaan liittyviä taitoja (ks. myös Kinnunen & Rahomäki 2011, 15, 17). Psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä vahvistavat kaikki ne, mitkä kasvattavat voimavaroja ja kykyä selviytyä arjen haasteista. Niitä vahvistavat myös mielekkyyden, osaamisen ja normaaliuden kokeminen sekä tietoisuus omasta osaamisesta. (THL:n 2019b; Hautala ym. 2019, 302–304.)

Ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksista välittyi, että ymmärrettiin asiakkaiden kumppani- ja vertaissuhteiden puute ja kaipuu niiden luomiseen. Tähän nähtiin asiakkaiden tarvitsevan apua, sillä asiakkailla ei kehitysvammaisuuden vuoksi ollut aktiivista toimijuutta sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Heillä oli kylläkin toive ja tarve osallistumisen ja osallisuuden kokemuksiin, jotka ovat THL:n (2019b) mukaan tärkeä osa sosiaalista toimintakykyä. Vastauksista välittyi myös kysymys, miten tarjota asiakkaille apua ja mihin ohjata heitä, että vuorovaikutussuhteet mahdollistuisivat. Asiakkaat kävivät yhdessä Mikkelin toimipisteiden kanssa järjestettävissä diskoilloissa. Ehdotuksena kehittämissuunnitelmassa on jatkaa näitä edelleen, mutta lisäksi voisi miettiä, onko mahdollista Mikkelin toimipisteiden tai Vaalijan muiden yksiköiden kesken järjestää enemmän yhteistä toimintaa vaikkapa erilaisten teema-

juhlien, kuten vapun tai halloweenin merkeissä. Voisi myös miettiä, onko resursseja järjestää jokin teemapäivä tai -ilta Mäkirinteen palvelukodilla ja pyytää sinne vieraita Mikkelin toimipisteistä.

Seppälän (2017, 39) mukaan kehitysvammaisen toimintakyky eli kyky toimia muodostuu hänen omista kyvyistään, elämätaidoistaan, terveydestään, osallistumisestaan, vuorovaikutuksestaan ja sosiaalisista rooleistaan sekä toimintaympäristön mahdollisuuksista ja saamastaan tuesta. Samoin Mäkirinteen palvelukodin asiakkaiden vapaa-ajan toiminta oli riippuvaista ohjaajilta ja henkilökohtaisilta avustajilta saadusta avusta ja tuesta. Henkilökohtaisten avustajien merkitys vapaa-ajan toiminnan toteutumisessa arvioitiin merkittäväksi. Avustajan kanssa tehty toiminta ajateltiin asiakkaan omaksi ajaksi, jolloin kukin asiakas voi tehdä itselleen mieleistä tekemistä asiakkaan taloudellisen tilanteen ja henkilökohtaiseen avustukseen myönnettyjen tuntien puitteissa. Henkilökohtaisten avustajien merkitys näkyy juuri siinä, että henkilökohtaisen avustajan avulla kehitysvammaiset henkilöt voivat tehdä päätöksiä ja valintoja sekä toteuttaa asioita, joita tekisivät itse ilman kehitysvammaisuuden aiheuttamia toimintakyvyn puutoksia (Via-projekti).

Vastauksista ilmeni, että asiakkaiden itsemääräämistä kunnioitettiin. Asiakkaiden tahtoa ja toiveita kuunneltiin ja osallistuminen toimintaan ja harrastuksiin oli vapaaehtoista. Asiakkaiden mahdollisuuksia toimia rajoittivat toimintakohtaisesti ohjaajien resurssit, henkilökohtaiselle avustukselle myönnetyt tunnit sekä yhteisen ajan löytyminen, johon vaikuttivat niin asiakkaiden, ohjaajien kuin henkilökohtaisten avustajien aikataulut. Toisaalta pohdittiin myös sitä, kuunnellaanko asiakkaiden toiveita liikaakin. Eli katsovatko asiakkaat mieluummin televisiota, mikä on mieluista ja vaivatonta kuin lähtisivät ulkoilemaan, mikä on mielekästä, mutta vaivalloisempaa. Pohdittiin myös, voisiko innostavalla puheella saada asiakkaat kiinnostumaan ja innostumaan toiminnalliseen ja toimintakykyä tukevaan toimintaan sen sijaan, että he katsovat televisiota.

Sekä ohjaajien että henkilökohtaisten avustajien haastatteluista nousi esiin toive, että tehtäisiin enemmän yhteistyötä asiakkaille mieluisan ja virikkeellisen toiminnan suunnittelemiseksi ja järjestämiseksi. Korostettiin, että yhdessä tehtävään toimintaan tulisi ottaa myös asiakkaat mukaan niin, että he tulisivat

vähintään kuulluksi, mutta mahdollisuuksien mukaan myös mukaan suunnittelemaan. Se tukisi osaltaan itsemääräämisoikeutta, sillä itsemääräämisoikeuteen kuuluu oikeus ilmaista omaa tahtoaan sekä saada tukea tahdon toteutumiseen. Tahdon toteutumiseksi tulee saada tarvittavaa apua ja tukea, minkä antaminen kuuluu palveluntarjoajan tehtäviin. (Tukiliitto s.a.)

Vapaa-ajan toiminnan ideoista ja kehittämisehdotuksista on tehty erillinen kehittämissuunnitelma (liite 8). Kehittämissuunnitelmaan on koottu asiakkaiden tämän hetkistä toimintaa sekä toimintaehdotuksia asiakkaiden mieluisiksi mainitsemista tai muilla tavoin mieluisiksi esitetyistä toiminnoista sekä ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien ajatuksista. Niiden lisäksi siihen on lisätty ja ideoitu muista yhteyksistä esiin tulleita ja etsittyjä ideoita ja ehdotuksia.

Kehittämissuunnitelmassa mainituissa toiminnoissa tulee huomioida, että asiakkailla on henkilökohtaisten mieltymysten lisäksi henkilökohtaisia ja hyvinkin erilaisia haasteita toimintakyvyssä. Kaikille yhteisesti sopivaa vapaa-ajan tekemistä ovat rento vapaa-ajan tekeminen, mutta toiminnallinen vapaa-ajan toiminta toteutuu parhaiten yksittäisten asiakkaiden kanssa tai pienissä ryhmissä. Lisäksi tulee huomioida, että asiakkaat tarvitsevat isoon osaan toimintaa toimintakyvyn puutoksista johtuen ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien tukea ja ohjausta, jotta vapaa-ajan toiminta mahdollistuu. Tämä tuli esiin myös ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksissa. Heidän mukaansa jokaisen toiveet ja toimintakyky tulee huomioida yksilöllisesti ja osa vapaa-ajan toiminnasta olisi hyvä toteuttaa pienissä, noin kahden, kolmen hengen ryhmissä sen mukaan, mikä ketäkin kiinnostaa ja mitä kenenkin toimintakyky mahdollistaa.

Kehittämissuunnitelmaan on ehdotettu melko väljästi suunnitelmaa, mitä tulisi tehdä ja milloin, sillä ulkopuolelta on vaikea tietää sopivia hetkiä aikatauluihin, joihin vaikuttavat palvelukodin viikkorytmi, ohjaajien arjen pyörittämiseen menevä aika, asiakkaiden eri illoille osuvat harrastukset sekä henkilökohtaisten avustajien aikataulut. Henkilökohtaisen avustajien aikatauluihin vaikutti, että heistä osa teki avustajan työtä muun työn ohella. Lisäksi osa avustajista avusti useaa avustettavaa, joille jokaiselle oli myönnetty erilaiset tuntimäärät henkilökohtaiseen avustukseen.



Kehittämissuunnitelma koostuu kehittämis ehdotuksesta sekä listauksista, joita ovat listat toiminnoista teemoittain ja vuodenaajoittain, toimintojen vuosikello, Mäntyharjussa tapahtuu 2020, ideoita hullutteluun, leikkimielisiin kilpailuihin ja luovaan toimintaan, linkkejä ohjeisiin ja materiaaleihin, maksullista materiaalia sekä yhteystietoja retkikohteisiin. Kehittämissuunnitelman tarkoituksena on toimia lähinnä erilaisten toimintojen ideapankkina, josta voi ottaa käyttöön hyväksi ajateltuja ideoita sopivina hetkinä, erilaisiin tilanteisiin, erilaisiin kokoonpanoihin ja vuodenaikoihin tai vaihtoehdoksi nykyiselle toiminnalle. Teemalistaan on koottu ehdotuksia teemoittain haastattelujen teemojen mukaisesti. Teemalistasta on poimittu toimintoja listaan toimintoja vuodenaajoittain sekä toiminnan vuosikelloon hahmottamisen helpottamiseksi. Toiminnot vuodenaajoittain -listaan sekä toimintojen vuosikelloon on lisätty yleisimmät juhlapyhät. Juhlapyhien teemoihin on ideoitu toimintaa ja puuhastelua, joita voi toteuttaa palvelukodilla yhdessä kaikkien kanssa.

Mäntyharjussa tapahtuu 2020 -listaan on laitettu internethaulla löytyneitä tapahtumia Mäntyharjussa, jotka voisivat sopia palvelukodin asiakkaille. Listalle ei löytynyt tapahtumia kovin paljoa, mutta listan tarkoituksena on toimia ideoinnin alkuunpanijana ja konkreettisena paikkana, johon voi lisätä muita tiedossa olevia tai mieleen tulevia tapahtumia. Listaan onkin jätetty runsaasti tilaa täydennyksille ja omille merkinnöille. Varsinkin tätä osiota tulisi jatkossa myös päivittää, sillä tapahtumat vaihtuvat vuosittain.

Listaan Ideoita hullutteluun, leikkimielisiin kilpailuihin ja luovaan toimintaan on koottu ideoita erilaisiin luoviin toimintoihin sekä kuvattu lyhyesti toimintaa, toiminnassa tarvittavia välineitä ja kerrottu lyhyesti ohjeet välineiden valmistukseen. Listoilla Linkkejä ohjeisiin ja materiaaleihin sekä Maksullista materiaalia on linkit internetissä oleviin lähteisiin, joissa on lisäohjeita ja kuvia toiminnoista sekä välineiden valmistuksesta. Viimeisenä on lista, jossa on yhteystiedot ehdotettuihin retkikohteisiin niihin suunnistamisen tai mahdollisten tarkempien tietojen tiedustelun helpottamiseksi.

## 11 POHDINTA JA ARVIOINTI

### 11.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja tulosten uskottavuus perustuvat hyvään tieteelliseen käytäntöön (Helsingin yliopisto 2019). Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on erityisen tärkeää tutkimukseen kohdistuessa ihmisiin, jolloin tulee kiinnittää erityistä huomiota tutkittavien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Osallistumisen tutkimukseen tulee olla tutkittavalle vapaaehtoista eli tutkittavalla tulee olla oikeus kieltäytyä tutkimuksesta. Käytännössä se tarkoittaa, että tutkittavilta tulee saada suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittaville kerrotaan tutkimukseen liittyvä oleellinen tieto siten, että tutkittava sen ymmärtää. Tutkimuksessa tulee toteutua sekä luottamuksellisuus että anonymiteetti. Anonymiteetin suojelussa periaatteena on suojella tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä huomioimalla tutkimuksen julkaisemisessa, ettei tutkimukseen osallistuneita voida tunnistaa. (TENK 2019, 13; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Eettiset periaatteet on otettu huomioon tämän opinnäytetyön eri vaiheissa. Tutkimukseen on haettu asiaankuuluvat luvat ja tehty sopimukset toimeksiantajaorganisaation kanssa. Jokaiselta haastateltavalta, asiakasraatiin ja kyselyyn osallistuneelta, on pyydetty kirjallinen haastattelu-, nauhoitus- ja havainnointilupa (liite 5). Lisäksi jokaiselle asiakkaalle on kerrottu erikseen tutkimuksen tarkoitus mahdollisimman ymmärrettävästi kunkin toimintakyvyn haasteet huomioon ottaen. Näin edellyttää jo tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettiset periaatteet. Ne ohjeistavat, että tutkittavana oleville kehitysvammaisille henkilöille kerrotaan tietoa tutkimuksesta siten, että he pystyvät sen ymmärtämään. (TENK 3/2019, 10.)

Kaikesta huolimatta ei ole takuita asiakkaiden kehitysvammaisuudesta johtuvien toimintakykypuutosten vuoksi, että kaikki asiakkaat olisivat lopulta ymmärtäneet tutkimuksen tarkoitusta täysin ja että itse olen ymmärtänyt kaiken, mitä asiakkaat tarkoittivat. Tällä on jossain määrin vaikutusta tulosten luotettavuuteen. Tässä työssä painoarvo oli kuitenkin asiakkaiden mielipiteissä ja toiveissa ja mielestäni ne tulivat esiin myös silloin kun asiakkaat ilmaisivat mieli-

piteitään kuvakansiota kommentoimalla. Työssä ei puututtu tutkittavien arkaluonteisiin asioihin ja tulokset on kerrottu anonymiteetin suojelemiseksi isolta osin kaikkien tutkittavien yhteistuloksena syystä, että kaikkien osallistujaryhmien määrät olivat pienet. Anonymiteetin suojelemiseksi ei ohjaajien ja henkilökohtaisten avustajien vastauksista koottua taulukkoa ole laitettu tämän työn liitteeksi.

Tässä opinnäytetyössä on käytetty tiedonkeruumenetelminä asiakasraatia, haastatteluita sekä kirjallista kyselyä. Asiakasraadissa ja haastatteluissa on tehty kirjallisia muistiinpanoja sekä käytetty nauhoitusta aineiston tallennukseen ja nauhoitukset on litteroitu tekstimuotoon. Kirjalliseen kyselyyn vastaukset on saatu kirjallisessa muodossa. Eettisyyttä on, että kaikki saatu ja muodostettu aineisto on säilytetty muiden ulottumattomissa ja hävitetään työn valmistuttua asianmukaisella ja haastatteluluvassa luvatussa tavalla.

Tutkimuksen luotettavuuteen kuuluu rehellisyys, huolellisuus ja vilpittömyys. Se tarkoittaa, että annetaan arvo toisen työlle merkitsemällä omaan työhön lähdeviittaukset asianmukaisesti. Luotettavuuteen kuuluu myös, että tiedonhankinta perustuu asianmukaisiin tietolähteisiin. (Vilka 2015.) Näiden lisäksi hyvän tieteellisen käytännön mukaisessa tutkimuksessa korostuvat tutkimuksen toteuttaminen ja raportointi yhteisesti sovittujen toimintatapojen mukaisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d). Tässä työssä on noudatettu lähdekriittisyyttä ja käytetty vain luotettavia ja asianmukaisia tietolähteitä. Lähdeviittauksissa ja raportoinnissa on noudatettu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lähdeviittaus- ja raportointiohjeita.

Laadullisessa tutkimuksessa, tutkimuksen luotettavuuden kriteerit ovat tutkijalla itsellään ja perustuvat tutkijan rehellisyyteen. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta koko tutkimuksen ajan. Luotettavuutta lisää, että tutkija kykenee perustelemaan uskottavasti tutkimuksessa toteutetut menettelyt. Laadullisessa tutkimuksessa on silti mahdollista, että toinen tutkija voi päätyä erilaiseen tulokseen sen olematta siitä huolimatta epäluotettava tulos. (Vilka 2015.) Tätä työtä varten saadut asiakasraadin, haastatteluiden ja kyselyjen tulokset on kirjattu sanasta sanaan ja tuotu tähän työhön mahdollisimman alkuperäisessä muodossa. Niistä tekemieni tulkintojen ja ymmärryksen pohjalta olen tehnyt lopputuotoksena kehittämissuunnitelman, johon olen lisännyt

myös muualta saamiani ideoita sen perusteella, mitä olen ymmärtänyt asiakkaiden voivan haluta tai kyetä tehdä.

## **11.2 Työn hyödynnettävyys toimeksiantajalle**

Työn yhtenä tavoitteena on ollut auttaa Vaalijalaa palvelun tuottajana kehittämään palveluitaan vastaamaan asiakkaiden toiveita ja näin ollen parantamaan asiakastyytyväisyyttä Mäkirinteen palvelukodissa. Uskon tämän työn auttavan tässä tavoitteessa. Tähän työhön on koottu yhteen asiakkaiden toiveita ja mielipiteitä, ohjaajien ideoita ja ajatuksia sekä muualta esiin nousseita ideoita. Työ toimii ideapankkina ohjaajille ja henkilökohtaisille avustajille jo sellaiseenaan, mutta tarkoitus on, että se synnyttää lisää ideoita, joita voi lisätä olemassa olevaan kehittämissuunnitelmaan ja näin kartuttaa ideoita.

Tosin tämä työ on ehdotelma ja ideoiden testaaminen jää palvelukodin testattavaksi käytännössä. Siinäkin tämä työ toimii pohjana, jolle rakentaa. Työ annetaan sähköisenä palvelukodin käyttöön ja sitä voi muokata vastaamaan käytännössä hyväksi koettua. Osa ehdotetusta toiminnasta on luovaa hassuttelua. Sen laittaminen hieman arvelutti, kun ajattelin kokevatko asiakkaat sen liian lapselliseksi ja heitä aliarvioivaksi. Lisäsin hassuttelun kuitenkin ajatuksella, että ohjaajat ja henkilökohtaiset avustajat osaavat arvioida minua paremmin, voiko sitä käytännössä toteuttaa. Ajattelen myös, että hassuttelu silloin tällöin kohtuudella on hyväksi, kunhan sen vastapainoksi on tarpeeksi aikuismaista tekemistä.

Työ jäi suunnitellusti suunnitelmaksi ja siitä syystä ei ole tietoa, toimivatko kaikki ehdotelmat käytännössä. Käytännön toteutus oli pakko rajata tämän työn ulkopuolelle, sillä työstä olisi tullut liian laaja. Yhtenä jatkotutkimuksen aiheena voisi olla toiminnallinen kehittämistyö, jossa erilaisia toimintoja kokeillaan käytännössä ja toimivista ideoista kootaan ohjekansio, jossa on huomioitu tekijänoikeuksiin liittyvät suojat ja tekijät.

## **11.3 Oma ammatillinen kasvu**

Koko opinnäytetyöprosessi oli monin tavoin opettavainen prosessi. Opin paljon tutkimus- ja kehittämistoiminnasta, siihen liittyvistä prosesseista, ohjeistuk-

sista sekä tutkimuskäyttöä ohjaavasta lainsäädännöstä. Ennen kaikkea prosessi lisäsi ja syvensi tietoa kehitysvamma-alasta, kehitysvammaisten elämästä palvelukodissa sekä työstä palvelukodissa. Opin paljon kehitysvammaisista ihmisistä, heidän toimintakyvystään, avun ja tuen tarpeistaan, tarvitsemistaan tukitoimista sekä itsemääräämisoikeudesta. Silti tiedostan, että tämä oli vain pintaraapaisua sille, miten paljon kehitysvamma-alaan liittyy tietoa ja opittavaa moneen suuntaan. Kun minulle tarjottiin mahdollisuutta tehdä tämä opinnäytetyö, ajattelin alkuun, että riittääkö tässä aiheessa opinnäytetyön verran työtä. Kävikin päinvastoin ja tuli vastaan rajaamisen vaikeus.

Opin kommunikaation merkityksestä ihmisten vuorovaikutuksessa. Sain käytännön kokemusta, miten haastavaa on saada itsensä ymmärretyksi ja miten saman asian voi esittää monin eri tavoin. Oli opettavaista itselle huomata, että itseltä löytyi kykyä mukautua eri tilanteisiin ja mukauttaa kommunikaatiota kulloinkin tarvittavalla tavalla. En tullut kaikille täysin ymmärretyksi, enkä ymmärtänyt itsekään kaikkia täysin, mutta omasta mielestä onnistuin molemmissa paremmin kuin etukäteen ajattelin.

Opinnäytetyöprosessi laittoi tarkastelemaan vapaa-ajan merkitystä entistä laajemmin, sen merkitystä ylipäätään ihmisen, mutta erityisesti kehitysvammaisen ihmisen hyvinvointiin. Erityisesti lisääntyi ymmärrys, että vapaa-ajan viettäminen ei ole kehitysvammaisille itsestäänselvyys, vaan he ovat muiden avun ja tuen varassa. Opinnäytetyöprosessi toi vapaa-ajan toimintaan toimintakykyä tukevaa näkökulmaa, mutta myös tietoa ja ideoita erilaisiin tapoihin viettää vapaa-aikaa. Saatua tietopohjaa ja ideoita voin hyödyntää työssä myös muiden kuin kehitysvammaisten ihmisten parissa erilaisissa ohjauksissa.

Olin jo aiemmin ajatellut, että työskentelisin tulevaisuudessa mielelläni kehitysvammaisten parissa. Opinnäytetyöprosessi vahvisti tätä näkemystä. Tämä opinnäytetyöprosessi oli samalla ammatillisen kasvun prosessi, joka kasvatti niin ihmisenä kuin ammatillisesti ja lisäsi monipuolisesti ammatillisia taitoja toimia työelämässä. Kuten Mäkinen ym. (2009, 33) kuvaavat, ammatillinen kasvu on prosessi, jossa toiminta, arvot ja ajattelu muokkaantuvat ja jäsentyvät ammatillisuudeksi.

## LÄHTEET

Autismiliitto s.a. Autismi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi> [viitattu 18.2.2019].

Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara M. & Ylinen A. 2016. Kuntoutuminen. 1. painos. Tallinna; Printon Trükikoda.

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot -vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-tutkimuksia-3.pdf> [viitattu 20.3.2019].

Gustafsson, H. 2016. YK:n vammaissopimus käyttöön! -käsikirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2017-03/YK\\_Toolkit\\_2016\\_low.pdf](https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2017-03/YK_Toolkit_2016_low.pdf) [viitattu 17.1.2020].

Harjajärvi, M.; Kairi, T.; Kuusterä, K & Miettinen, S. 2009. Toimivatko kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut? Näkemyksiä palvelujen käyttäjiltä ja niiden järjestäjiltä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-selvityksia-3.pdf> [viitattu 24.1.2019].

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 1. painos. Helsinki; Edita Prima.

Helsingin kaupungin vammaistyö. 2017. Imo-käsikirja. Itsemääräämisoikeuden ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen ja rajoitustoimenpiteet. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/static/sote/vamty/kasikirjat/imo-kasikirja-2017.pdf> [viitattu 23.1.2019].

Helsingin yliopisto 2019. Tutkimusetiikka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkijan-palvelut/tutkimusetiikka> [viitattu 10.3.2020].

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna; Raamatutrükikoda.

Innokylä. 2019. Asiakasraati. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli110706> [viitattu 12.5.2019].

Innostun liikkumaan. 2020. Motoriikka – käsitteet haltuun. Suomen CP-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoriikka-mista-on-kyse/> [viitattu 10.3.2020].

Kalliomäki, K. & Lakso, L. 2011. Viriketoimintaa kehitysvammaisille aikuisille. Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opin- näytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35874/Kalliomaki\\_Katja\\_Lakso\\_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35874/Kalliomaki_Katja_Lakso_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.1.2020].

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki; Sanoma Pro Oy.

Kehitysvammaisten tukiliitto. Itsemääräämisoikeus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/itsemaaraamisoikeus/> [viitattu 20.2.2019].

Kinnunen, M. & Rahomäki, E. 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikan ja liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37029/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-2011120111753.pdf> [viitattu 10.3.2020].

Koivunen, K. 2017. Asiakas- tai ihmislähtöisyys – tasavertaisuutta ja vastavuoroisuutta ammattilaisten ja palvelun käyttäjien kanssa. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 6. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.oamk.fi/epooki/2017/asiakas-ja-ihmislahtoisuus-sosiaali-ja-terveydenhuollossa/> [viitattu 3.1.2020].

Kuga, M. & Tiainen, S. 2013. Kotimäen kehitysvammaisten nuorten nykyinen ja toivottu vapaa-aika. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59613/Kuga\\_Miia-Tiainen\\_Sirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59613/Kuga_Miia-Tiainen_Sirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.1.2020].

Kuuloliitto s.a. Kuulo ja kuulovammat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuuloliitto.fi/kuulo/kuulo-ja-kuulovammat/> [viitattu 19.2.2019].

KVANK s.a. Kehitysvamma-alan asumisen neuvottelukunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kvank.fi/laatusuositukset/> [viitattu 24.1.2019].

KVANK. 2011. Kehitysvamma-alan asumisen neuvottelukunta. Yksilöllisen tuen laatukriteerit. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.kvank.fi/wp-content/uploads/Yksilollisen-tuen-laatukriteerit\\_kesakuu-2011.pdf](https://www.kvank.fi/wp-content/uploads/Yksilollisen-tuen-laatukriteerit_kesakuu-2011.pdf) [viitattu 26.2.2019].

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519.

Metsämuuronen, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen perusteet.3. uudistettu painos. Jyväskylä; Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. 1. painos. WSOY Pro Oy.

Papunet. 2019. Ilmaisun mukauttaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://papunet.net/tietoa/ilmaisun-mukauttaminen> [viitattu 11.1.2020].

Patterson, I. & Shane, P. 2009. Serious leisure and people with intellectual disabilities: benefits and opportunities. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02614360903071688?needAccess=true> [viitattu 20.1.2020].

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä; Gummerus Kirjapaino Oy.

Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät. Kirja kehitysvammaisuudesta. Kouvola; PackageMedia Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Analyysi ja tulkinta. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW.dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html) [viitattu 24.1.2020].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Eettiset kysymykset. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW.dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html) [viitattu 11.3.2020].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW.dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html) [viitattu 11.3.2020].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. Viralliset ohjeet. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW.dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_1.html) [viitattu 11.3.2020].

Saukko, H. 2013. Toiminnallista arkea lehtolassa - Viriketoiminnan kehittäminen kehitysvammaisten seniorikoti Lehtolaan. CENTRIA ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. [viitattu 20.1.2020].

TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET\\_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20LUONNOS\\_7.5..pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20LUONNOS_7.5..pdf) [viitattu 11.3.2020].

TENK. 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa : [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarviointin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2019.pdf) [viitattu 11.3.2020].

THL. 2016. ICF-luokitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/toimintakyky/icf-luokitus> [viitattu 15.1.2020].

THL. 2018. Vammaispalvelujen käsikirja. Palveluasuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/asuminen/palveluasuminen#sisalto> [viitattu 18.3.2019].



- THL. 2019a. Vammaispalvelujen käsikirja. Tuettu päätöksenteko. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/itsemaaraamisoikeuden-tukeminen/tuettu-paatöksenteko> [viitattu 17.1.2020].
- THL. 2019b. Toimintakyky. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 16.1.2020].
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 29.2.2020].
- Tukiliitto s.a. Mitä itsemääräämisoikeus on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/itsemaaraamisoikeus/mita-itsemaaramisoikeus-on/> [viitattu 10.3.2020].
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki; Tammi.
- Vehmas, S. 2005. Vammaisuus. Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Tampere; Tammer-Paino.
- Vernerinet.net. 2017a. Kehitysvammaisuuden määritelmiä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-maaritelmiä> [viitattu 14.1.2019].
- Vernerinet.net. 2017c. Toimintakyvyn näkökulma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma> [viitattu 2.1.2020].
- Vernerinet.net. 2017d. Itsemääräämisoikeus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus> [viitattu 20.3.2019].
- Vernerinet.net. 2018a. Sosiaalinen näkökulma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/sosiaalinen-nakokulma> [viitattu 14.1.2019].
- Vernerinet.net. 2018b. Epilepsia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/epilepsia> [viitattu 2.1.2020].
- Vernerinet.net. 2018c. CP-vamma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/cp-vamma> [viitattu 2.1.2020].
- Vernerinet.net. 2019a. Lääketieteellinen näkökulma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma> [viitattu 2.1.2020].
- Vernerinet.net. 2019b. YK:n vammaissopimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/ykn-vammaissopimus> [viitattu 17.1.2020].
- Via-projekti s.a. Henkilökohtainen apu. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vike.fi/via/index.php?option=com\\_content&view=article&id=53&Itemid=54](http://www.vike.fi/via/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=54) [viitattu 10.3.2020].
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. PS-kustannus. E-kirja.

Virtanen, P., Suoheimo, M. Lamminmäki, S., Ahonen, P. & Suokas, M. 2011.  
Matkaopas asiakaslähtöiseen sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen.  
DTPage Oy.

## HAASTATTELURUNKO ASIAKKaidEN HAASTATTELUUN

1. Mitä teet vapaa-ajalla iltaisin ja viikonloppuisin?
2. Mitä haluaisit tehdä vapaa-ajalla?
3. Mikä olisi mukavaa tekemistä vapaa-aikana arki-iltaisin?
4. Mikä olisi mukavaa tekemistä vapaa-aikana viikonloppuisin?
5. Haluaisitko toimia mieluummin yhdessä avustajan kanssa vai yhdessä asumisyksikön asukkaiden kanssa?
6. Minkälaisia välineitä mielestäsi pitäisi olla vapaa-ajan tekemiseen?

## HAASTATTELURUNKO OHJAAJIEN HAASTATTELUUN

1. Mitä mieltä olet tämänhetkisestä vapaa-ajan viriketoiminnasta Mäkirinteen palvelukodissa?
2. Mitä mieltä olet tämänhetkisestä välineistöstä?
3. Mikä/minkälainen vapaa-ajan toiminta olisi mielestäsi asiakkaille mielekästä?
4. Mikä/minkälainen vapaa-ajan toiminta olisi mielestäsi asiakkaille mieluista?
5. Miten kehittäisit viriketoimintaa?
6. Minkälaista vapaa-ajan välineistöä viriketoimintaan mielestäsi pitäisi olla?
7. Mikä/mitkä viikonpäivät olisivat parhaat viriketoiminnalle?
8. Miten paljon aikaa vapaa-ajan viriketoiminta voisi viedä arki-iltaisina?
9. Miten paljon aikaa vapaa-ajan viriketoiminta voisi viedä viikonloppuisin?
10. Tulisiko toiminnan olla yhdessä asumisyksikön asukkaiden kanssa tehtävää vai asiakaan ja avustajan kahdestaan tehtävää?
11. Miten paljon ohjaajilla on resursseja vapaa-ajan ohjaukseen?

## SAATEKIRJE

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Seija Ihonen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on vapaa-ajan viriketoiminnan kehittäminen Mäkirinteen palvelukodissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja ideoida Mäkirinteen palvelukodin asiakkaille mielekästä ja mukavaa tekemistä vapaa-ajalla iltaisin ja viikonloppuisin. Toiminnan tavoitteena on lisäksi tukea asiakkaiden toimintakykyä sekä olla osa laadukkaita palveluita.

Henkilökohtaisena avustajana olet tärkeässä roolissa viriketoiminnan mahdollistajana ja siksi mielipiteesi viriketoiminnan kehittämisessä on tärkeä.

Pyydän vastaamaan oheiseen kyselyyn ja palauttamaan täyttämäni kyselylomakkeen oheisessa palautuskuoressa Mäkirinteen palvelukotiin xx.xx.2019 mennessä.

Lämmin kiitos vastauksestasi

Ystävällisin terveisin

Seija Ihonen

Lisätietoa voit kysellä puhelimitse: 040 xxxx xxx

## KYSELY HENKILÖKOHTAISILLE AVUSTAJILLE

Mitä mieltä olet tämänhetkisestä vapaa-ajan viriketoiminnasta Mäkirinteen palvelukodissa?

Mitä mieltä olet tämänhetkisestä välineistöstä Mäkirinteen palvelukodissa?

Mikä/minkälainen vapaa-ajan toiminta olisi mielestäsi asiakkaille mielekästä?

Mikä/minkälainen vapaa-ajan toiminta olisi mielestäsi asiakkaille mieluista?

Minkälaista vapaa-ajan välineistöä viriketoimintaan mielestäsi pitäisi olla?

Mikä/mitkä viikonpäivät olisivat parhaat viriketoiminnalle?

Miten paljon aikaa vapaa-ajan viriketoiminta voisi viedä arki-iltaisain?

Miten paljon aikaa vapaa-ajan viriketoiminta voisi viedä viikonloppuisin?

Tulisiko toiminnan olla yhdessä asumisyksikön asukkaiden kanssa tehtävää vai asiakaan ja avustajan kanssa kahdestaan tehtävää?

## ANALYYSIVAIHEEN TAULUKKO ASIAKKAIDEN VASTAUKSISTA

Tulosten analysointi	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9
<b>Käyminen ulkona</b>									
Syömässä, kahvilla			1		1		<b>1</b>		<b>1</b>
Musiikkitapahtumat				1	1				
Seurakunnan tilaisuudet							<b>1</b>	<b>1</b>	
Laivaristeilyt			1			1			
Taidenäyttelyt yms.	1			1					
<b>Musiikki (ylipäättään)</b>		1				1			1
Disko							1		
Soittaminen	1			1	1				
Kuunteleminen			1	1	1		1		
Laulaminen		1				1			
<b>Liikunta</b>									
Hiihto		1	1			1			
Kuntosali							1		
Ratsastus							1		1
Uinti	1		1	1			1		<b>1</b>
Kävely	1	1		<b>1</b>			1		
<b>Retkeily</b>				1	1				1
Makkaran paisto						1	<b>1</b>		1
Luonnossa liikkuminen					1				1
Kalastus, pilkkiminen	<b>1</b>	1		1	1				<b>1</b>
<b>Pelit, seurattavat</b>		1	1	1	1				1
<b>Pelit, ulkopelit</b>						1			<b>1</b>
Mölkky			1						1
Sulkapallo	1			1	1				
Frisbee golf	1	1		<b>1</b>					
Keilaaminen		1							
Tikka		1		1				1	
Biljardi	<b>1</b>				1				
Jalkapallo				1					
Petankki									
Kroketti	<b>1</b>	1	1		1	1			
Sähly				1				1	
<b>Pelit, lautapelit</b>		1	1					1	1
<b>Kotona puuhastelu</b>									
Leipominen	<b>1</b>	1				1	<b>1</b>	1	1
Kukkien hoito	1								
Puutarhan hoito		1		1		<b>1</b>			<b>1</b>
<b>Kirjat</b> (kuuntelu kun luetaan)	1	1					<b>1</b>		
<b>Eläimet</b> (eläimistä pitäminen)	1	1				1	1		1
Hoitaminen	1		1		1	1			1
Katsominen				1					1
<b>TV</b>	1		1				1		1
<b>Muu yhdessä tekeminen</b>									
Levyraati				1			1		
Tietovisa				1					<b>1</b>
Grillaus omalla pihalla			1				1		<b>1</b>

Listalla olevien tietojen merkintöjen merkitykset:

- Merkintä ilman taustaväriä tarkoittaa, että asiakas piti kyseisestä toiminnasta.
- Lihavoitu merkintä tarkoittaa, että asiakas piti kyseisestä toiminnasta paljon.
- Punainen tarkoittaa, että asiakas ei pitänyt kyseisestä toiminnasta.
- Sininen tarkoittaa talvella ulkona tehtävää toimintaa.
- Vihreä tarkoittaa kesällä ulkona tehtävää toimintaa.

10.6.2019

**HAASTATTELULUPAHAKEMUS (lupa haastateltavalta)**

Opiskelen Mikkelin ammattikorkeakoulussa sosionomi -tutkintoon (AMK) johtavassa koulutuksessa. Haen tutkimuslupaa opintoihini kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Mäkirinteen palvelukodin viriketoimintaa vastaamaan asiakkaiden toiveita ja asumisen laatusuositusten mukaisia palveluita.

Tarkoitukseni on haastatella Mäkirinteen asiakkaita, ohjaajia ja henkilökohtaisia avustajia viriketoiminnan kehittämiseksi. Haastattelut mahdollisesti nauhoitan. Tarkoitukseni on kerätä tutkimusaineisto heinäkuun 2019 ja lokakuun 2019 välisenä aikana.

Pyydän tällä lupalomakkeella lupaa

- a) haastatella sinua toiveistasi ja ajatuksistasi viriketoiminnan kehittämiseksi,
- b) osallistua asiakasraatiin ja asiakasraadinn puitteissa kysellä sinulta toiveistasi ja ajatuksistasi viriketoiminnan kehittämiseksi,
- c) nauhoittaa käydyt keskustelut asiakasraadissa ja haastatteluissa,
- d) hyödyntää saamaani aineistoa opinnäytetyöni raportoinnissa ja tulosten esittämisessä.

Valmis opinnäytetyö arkistoidaan Yksän sähköiseen arkistoon Arkistolaitoksen päätöksen mukaisesti ja se on myös mahdollista julkaista valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. En mainitse nimeäsi loppuraportissa, ja mahdolliset suorat lainaukset teen tavalla, josta henkilöllisyyttä ei voida välittömästi tunnistaa. Haastatteluaineisto on ainoastaan omassa käytössäni ja hävitän sen opinnäytetyön valmistuttua.

Seija Ihonen  
Sosionomiopiskelija  
XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

**Haastatteluluvan myöntäminen**

Minä \_\_\_\_\_

annan suostumukseni haastatteluun, osallistumiseen asiakasraatiin nauhoittamiseen sekä aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyön raportoinnissa.



## HANKINTAEHDOTUKSIA VAPAA-AJAN TOIMINNAN MAHDOLLISTA- MISEKSI

- Erilaisia pihapelejä
  - Frisbee golf
  - Jalkapallo
  - Keilat ja pallo
  - Kroketti
  - Mönkky
  - Petankki
  - Sulkapallo
  - Sählymaila ja pallo
  - Tarratikkataulu
- Hernepusseja
- Hulavanteita
- Ilmapalloja
- Jalkapallopelejä (pöytäpelejä)
- Karaokelaitteisto
- Kertakäyttölautasia
- Kertakäyttömukeja
- Kirjoja
- Kärpäslätkiä
- Liukureita
- Maalarinteippiä
- Mikrofoneja
- Onkia (= vapa, siima, koho, paino ja koukku)
- Pehmeitä palloja; puhallettava rantapallo
- Pilkkisettejä
- Syntikka
- Tarrakirjoja
- Uimapötkylöitä
- **Oppimateriaalikeskus Opike:**
  - Selkomateriaalia ja kirjallisuutta <https://www.opike.fi/?mod=products&category=38>
  - Peili -paketti: <https://www.opike.fi/?mod=products&pid=120>
  - Peili-Tarinat: <https://www.opike.fi/?mod=products&pid=283>
  - Peili -lautapeli: <https://www.opike.fi/?mod=products&pid=119>
  - Oivalluksia-virikemateriaali: <https://www.opike.fi/?mod=products&category=16&page=1&pid=99>

# VAPAA-AJAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA



## SISÄLLYS

1	Kehittämissuunnitelma.....
2	Vapaa-ajan toiminta teemoittain .....
3	Vapaa-ajan toiminta vuodenajoinnain.....
4	Vapaa-ajan toiminnan vuosikello .....
5	Mäntyharjussa tapahtuu 2020 .....
6	Ideota hullutteluun, leikkimielisiin kilpailuihin ja luovaan toimintaan.....
7	Linkejä ohjeisiin ja materiaaleihin.....
8	Maksullista materiaalia .....
9	Yhteystietoja retkikohteisiin: .....

# 1 KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Tähän kehittämissuunnitelmaan on koottu yhteen asiakkaiden toiveita ja mielipiteitä ja ohjaajien ideoita ja ajatuksia sekä muualta esiin nousseita ideoita. Suunnitelman tarkoituksena on toimia ideapankkina ohjaajille ja henkilökohtaisille avustajille sellaisenaan, mutta tarkoitus on, että se synnyttää lisää ideoita, joita voi lisätä olemassa olevaan kehittämissuunnitelmaan ja näin kartuttaa ideapankkia. Kehittämissuunnitelmassa toiminnat ovat ehdotelmia ja ideoita nykyisten vapaa-ajan toimintojen lisäksi ja rinnalle. Suunnitelma sisältää toimintaehdotukset listoina teemoittain ja vuodenajoittain sekä toimintojen vuosikellon. Suunnitelmassa on myös osiot Mäntyharjussa tapahtuu 2020, ideoita hullutteluun, leikkimielisiin kilpailuihin ja luovaan toimintaan, linkkejä ohje- ja materiaalisivustoihin ja maksullisiin materiaaleihin sekä lista retki-kohteiden yhteystiedoista.

Osa vapaa-ajan toiminnasta tapahtuu arki-iltoina, osa viikonloppuina, osa kahden asiakkaan ja henkilökohtaisen avustajan kanssa, osa pienellä kokoonpanolla, osa isolla kokoonpanolla ja osaan vapaa-ajan toiminnasta asiakkaat menevät itse ja tekevät omatoimisesti.

Arki-iltoina kun ohjaajilla on vähemmän aikaa toiminnan ohjaukseen, voisi vapaa-ajan toiminta painottua edelleen henkilökohtaisen avustajan kanssa tehtävään toimintaan. Arki-iltoina ohjaajat voisivat tilanteen salliessa tehdä palvelukodilla jotkin pientä asiakkaiden kanssa. Voisi myös miettiä, onko mahdollista sovittaa ja lukita viikko-ohjelmaan jokin tietty viikonpäivä ja aika vapaa-ajan toiminnalle. Toiminnan voisi valita tässä toimintasuunnitelman ideapankkina toimivista listoista tarpeen ja tilanteen mukaan tai niiden pohjalta ideoida itse uutta.

**Henkilökohtaisen avustajan kanssa** asiakkaat käyvät syömässä, kahvilla, kirpputoreilla, kuntosalilla, uimassa ja ratsastamassa sekä erilaisissa tapahtumissa kuten konserteissa, diskoilloissa, lauluilloissa. Näiden lisäksi ja välillä niiden sijaan asiakkaat voisivat käydä avustajan kanssa erilaisissa retki-, käynti- ja kulttuurikohteissa. Käyntejä voi mahdollisuuksien mukaan kohteesta ja asiakkaiden mielenkiinnosta riippuen toteuttaa kaikille yhteisesti tai pienellä kokoonpanolla myös ohjaajan kanssa.

**Luontokohteita** voisivat olla esimerkiksi puistot, Ruokohiekan laavu tai Sammalisen kota, joissa on eväiden syöntiä, mahdollisuuden mukaan makkaran paistoa ja pihapelien pelamista. Vuodenajasta riippuen asiakkaan/asiakkaiden kanssa voi käydä Mäntyharjun liikuntakentällä pelaamassa tai heittelemässä palloa, kävelyllä, hiihtämässä, pulkkamäessä, sienestämässä tai marjastamassa.

**Muita käyntikohteita** voisivat olla kotieläintilat sekä Mikkelin ja Kouvolan seudun nähtävyydet ja kulttuurikohteet. Mäntyharjussa ovat muun muassa Salmela, Woikosken automuseo ja Iso-Pappilan tehdasalue sekä kirjasto, josta voi lainata kirjoja ja jossa voi käydä katsomassa kuukausittain vaihtuvia näyttelyitä. Näistä ja muista kohteista lisää tuonnempana tässä kehittämissuunnitelmassa.

**Ohjaajan tai henkilökohtaisen avustajan kanssa palvelukodilla** tehtävää useimmille asiakkaille mieluista toimintaa on leipominen. Leipoa voisi vaikkapa iltapalalle sämpylää. Viikolla asiakkaat voisivat leipoa henkilökohtaisen avustajan kanssa, viikonloppuna voisi ohjaajillakin

olla paremmin aikaa ja mahdollisuuksia. Kahvihetket, juttelu, yhdessä oleminen, kirjojen lukeminen ja kuuntelu ovat asiakkaille mieluisia ja niitä voi tehdä kerrallaan sen aikaa kuin kulloinkin on mahdollista.

Erilaisia pelejä voi pelata sekä sisällä että ulkona. Ulkona pelattavia pelejä palvelukodilla on Mölkky. Sisäpeleistä voi pelata palvelukodilla jo olemassa olevia pelejä sekä esimerkiksi pulлон pyöritystä, Laiva on lastattu -peliä asiakkaille sopivaksi muokattuna sekä netistä saatavissa olevia ja vapaasti tulostettavia pelejä, joista lisää tuonnempana tässä kehittämissuunnitelmassa.

Musiikin osalta asiakkaat toivoivat laulamista yhdessä. Palvelukodilla voisi pitää yhteislaulutlaisuuksia joko oman väen kesken tai kutsua ulkopuolinen säestämään. Muuta toimintaa voisi olla levyraati ja keskustelua musiikista ja musiikkimieltymyksistä. Myös hulluttelua voisi keilla leikkimielisen bändin keinoin itse tehdyillä soittimilla.

Muuta palvelukodilla tehtävää toimintaa voisi olla jumppa ja tuolijumppa. Ne ovat toimintoja, joita voi tehdä myös lyhyen aikaa kerrallaan. Niitä voi ohjata pienelle sekä isolle kokoonpanolle ja niitä voisi ohjata ohjaaja myös arki-iltana.

**Vuodenaikoihin liittyviä palvelukodilla tehtäviä toimintoja** voisivat olla keväällä pienen puutarhan perustaminen ja kesällä puutarhan hoito. Syksyllä voisi tehdä luonnosta löytyvistä materiaaleista pihataidetta omaan asuntoon, omalle pihalle, palvelukodin pihaan tai yhteisiin tiloihin. Talvella voisi tehdä lumiukkoja, lumilyhtyjä tai jäätaidetta ämpärissä jäädytetystä jäästä.

**Kaikkien asiakkaiden kanssa yhdessä** tehdään vuosittainen retki yhdessä sovittuun mieluisen paikkaan sekä pidetään talon yhteisiä juhlia ja tapahtumia. Lisäksi pitkin vuotta olevia juhlia voi juhla juhlan teemaan liittyvillä lounailla ja juhlakahvilla ja yhdistää niihin teemaan liittyvää keskustelua ja muistelua. Esimerkiksi RyhmäRenki -sivustolta on saatavissa runsaasti aineistoa eri aihepiireistä. Sivustolla on kysymys-, tieto- ja kuvakortteja sekä pelejä ja valokuvia ryhmien ja ohjaajien käyttöön. Materiaali on vapaasti käytettävissä.

### **Toiveita ja ehdotelmia, joihin tarvitaan lupaa ja päätöksentekoa**

Joillakin asiakkailla oli musiikin soittamiseen liittyviä toiveita. Toiveiksi mainittiin kitaran ja syntikan soittaminen sekä rumpujen soiton opettelu. Laulamista toivottiin esimerkiksi bändissä tai kuorossa. Toivottiin myös mahdollisuutta käyttää Savoset Mäntyharjun tiloja ja siellä olevaa karaokelaitteistoa hyödyksi iltaisin ja viikonloppuisin.

Ehdotettiin, että fysioterapeutti tulisi katsastamaan asiakkaiden toimintakykyä ja suunnittelemaan pihaan kuntorataa, jossa asiakkaat voisivat kuntoilla henkilökohtaisen avustajan kanssa. Ehdotettiin myös, että pyydetään vierailijoita palvelukodille käymään ja esiintymään.

Vertaissuhteiden luomiseksi olisiko mahdollista tehdä enemmän yhteistyötä esimerkiksi Mikkelin toimintakeskus Savosetin tai muiden Vaalijalan toimipisteiden kanssa? Myös Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n internetsivujen tapahtumakalenterista voisi saada tietoa toiminnasta, jota ajatella osalle asiakkaita.

## 2 VAPAA-AJAN TOIMINTA TEEMOITTAIN

### ”Ulkona käyminen”, kulttuuri

- Syömässä, kahvilla ja jätskillä käyminen
  - Mäntyharjun Miekankosken kahvila, museokohde ja koskikalastuspaikka (soveltuu myös liikuntarajoitteisille)
  - Tommolansalmi
  - Linkkumylly (Kesäkahvila)
  - Naisvuoren kesäkahvila
  - Mikkelin sataman kesäkahvila
  - Heinolan vesitorni Café Torni
  - Tertin kartano
- Kirpputorilla käyminen
- Seurakunnan tilaisuudet
- Laivaristeilyt
  - Tallinna
  - Saimaa
  - Orilammen maja (Vuohijärveltä Repovedelle)
- Markkinat yms. tapahtumat Mäntyharjussa ja lähikunnissa
- Nähtävyydet, käyntikohteet, aktiviteetit Mäntyharjussa ja lähikunnissa
  - Mikkelipuisto ja Kaihu
  - Kenkävero (kesällä lampaita, kaneja ja kanoja)
  - Heinolan lintutarha
  - Kissakosken tehdasalue, Hirvensalmi
  - Höyryveturimatkat Kouvola (kaikille avoimia yleisöajoja sekä tilausliikenneajoja)
- Taidenäyttelyt, museot yms.
  - Salmela
  - Kirjaston näyttelyt
  - Woikosken Automuseo
  - Mäntyharjun Iso-Pappilan museoalue (Veteraanipuisto ja Korsumuseo)
  - Koti- ja RadioMuseo (Kouvolan museokorttelissa, Kouvolatalon lähellä)
  - Viestikeskus Lokki, Mikkelä
  - Navettagalleria Kyyhkylä (kierrätystaidetta, ilmainen pääsy)
- Kirjasto, näyttelyt, kirjojen ja levyjen lainaaminen
- Elokuvat
- Teatterit ja kesäteatterit
- Käyminen kotona ja sukulaisten luona

### Retket

- Eläintarhat
  - Korkeasaari
  - Ähtärin eläinpuisto (pandat)
  - Merimaailma Sea Life -akvaariokeskus, Helsinki (noin 50 akvaariota)
  - Maretarium, Kotka (yleisöakvaario, jossa suomalaisia kaloja)

- Kotieläintilat
  - Hiidenniemi Farmin kotieläinpiha (Kangasniemen Kutemajärvi. Avataan keväällä 2020. (eläimiin tutustumista, ponin hoitoa, talutusratsastusta, talvella reikajelua, kesällä kärriajelua)
  - Elämymatkoilukohde Lohionginta Korpikoidas Joutseno (kanoja, kaneja, kalkkunoita, riikinkukkoja, marsuja, vuohia, possuja, lampaita, alpakoita, kyyhkysiä)
  - Kotieläinpiha Taikaniemen Farmi. Avataan v. 2020. (hevosia, lampaita, vuohia, kanoja, lehmiä, laamoja ja kaneja)
  - Kotieläinpiha Olgan Farmi Iitissä (aasi, lehmä, alpakoita, lampaita, vuohia, kaneja, hevosia, poneja ja kanoja. Kesäkahvila ja pieni myymälä)
- Puisto (eväät mukaan)
- Ruokohiekan laavu (makkaran paistoa ja pihapelejä)
- Sammalisen kota (makkaran paistoa ja pihapelejä)
- Uimaranta (pukusuojalla varustetut uimarannat: Urheilualue, Haapaseläntie, Varpainen, Mynttilä, Halmeniemi, Vanonen, Ruokohiekka, Valtola ja Ollikkala)
- Repovesi (liikuntaesteisille: Karhulahden-alue, Lapinsalmi; pelastustie laivalaiturille ja Ketunlossi, Kuutinkanavan alue, Sukeltajaniemen tulentekopaikka ja Valkjärven varausleiripaikka)

## Musiikki

- Musiikkitapahtumat
- Konsertit
- Diskoillat
- Karaoke (Karaoke-baarit, Savoset?)
- Soittaminen, soittamisen opettelu (kitara, syntikka, rummut)
- Laulaminen (bändissä, kuorossa)
- Laulaminen yhdessä
- Musiikin kuuntelu
- Levyraati
- Leikkimielinen bändi itse tehdyin soittimin

## Liikunta

- Kuntosali
- Ratsastaminen
- Uiminen
- Ulkoilu
- Kävely, lenkkeily
- Hiihtäminen
- Jumppa
- Tuolijumppa
- Kuntorata palvelukodin pihalle
- Mäntyharjun liikuntakentällä pallon heittoa
- Mäntyharjun Frisbeegolfraadalla frisbeegolfia (Kurkilammen ranta)
- Keilaamien keilahallilla
- Pihapelit
  - Mölky

- Sulkapallo
- Frisbee golf
- Keilaaminen
- Tikka
- Biljardi
- Jalkapallo
- Petankki
- Kroketti
- Sähly

### **Kotona puuhastelu**

- Leipominen
- Leivontapiiri (esimerkiksi sämpylää iltapalalle)
- Kahvittelu
- Jutustelu (ajankohtaiset teemat, harrastukset, toiveet, päivän tapahtumat)
- Muistelu (apuna kuvat ja esineet)
- Pelien pelaaminen
  - Afrikan tähti
  - Kimble
  - Huokuva torni
  - Lotto
  - Shoko
  - Pelikortit
  - Pullon pyörytys
  - Laiva on lastattu
  - Tunteet -peli (tulostettavissa Viitottu rakkaus -sivustolta)
  - Mitä, missä, milloin -lautapeli (tulostettavissa Viitottu rakkaus -sivustolta)
  - Ihanat eleet -lautapeli (tulostettavissa Viitottu rakkaus -sivustolta)
  - [Nestori Nurjamieli -lautapeli \(tulostettavissa Suomen Mielenterveys ry sivustolta\)](#)
- Television/ elokuvien katselu yhdessä herkuttelun merkeissä
- Lettujen paistaminen
- Kirjojen lukeminen/kuunteleminen
- Tietovisat
- Vierailijat ja esiintyjät palvelukodille
- Hemmotteluhoidot
  - Käsihoidot, kynsien lakkaaminen
  - Hiusten laittaminen
- Sisällä ja ulkona pelattavat itse ideoitavat pelit ja toiminta
  - Pelivälineiden valmistus (häntäpallot, sanomalehtimailat, keilat, sählymailat)
  - Ilmapallotennis
  - Ilmapallopelit
  - Häntäpallo
  - Tarkkuusheitto
  - Keilailu
  - Sähly itse tehdyillä mailoilla
  - Pallon vieritys kertakäyttömukiin
  - ”Korttitalo” kertakäyttömukeista



### 3 VAPAA-AJAN TOIMINTA VUODENAJOITTAIN

#### Talvi

- Hiihtäminen
- Mäenlasku (pulkat tai liukurit)
- Pilkillä käynti (esim. Lomakeskus Tommolansalmi)
- Lumilyhtyjen teko ja jääveistosten teko
- Itsenäisyyspäivä (juhlalounas, kahvihetki, linnanjuhlat televisiosta + herkuttelua)
- Adventin aika ja joulukuu (jouluvalmistelut; joulukadun avajaiset, leipominen, koristelu, kauneimmat joululaulut kirkossa, joululaulut, joululahjat, haudoilla käynti)
- Uusivuosi (juhlalounas, ilotulitusten seuraaminen, ”tinan” valaminen)
- Loppiainen (joulun lopetus)
- Ystävänpäivä (leipominen, yhdessäolo keskustelua ystäväydestä)
- Laskiainen (leipominen, ulkoilu, mäenlasku, lasiaisrieha Mäntyharjussa?)
- Repoveden ulkoilu- ja elämyspäivät (iloinen talvitapahtuma)
- Talviaiheisiä keskustelua ja pelejä

#### Kevät

- Pääsiäinen (raiuohon kasvatusta, koristelu, pääsiäislounas, yhdessäoloa)
- Vappu (munkkien paistoa, siman tekoa ja koristelua + vappujuhlat)
- Äitienpäivä (juhlalounas, kahvihetki ja muisteluja)
- Kevätaiheisiä keskustelua ja pelejä

#### Kesä

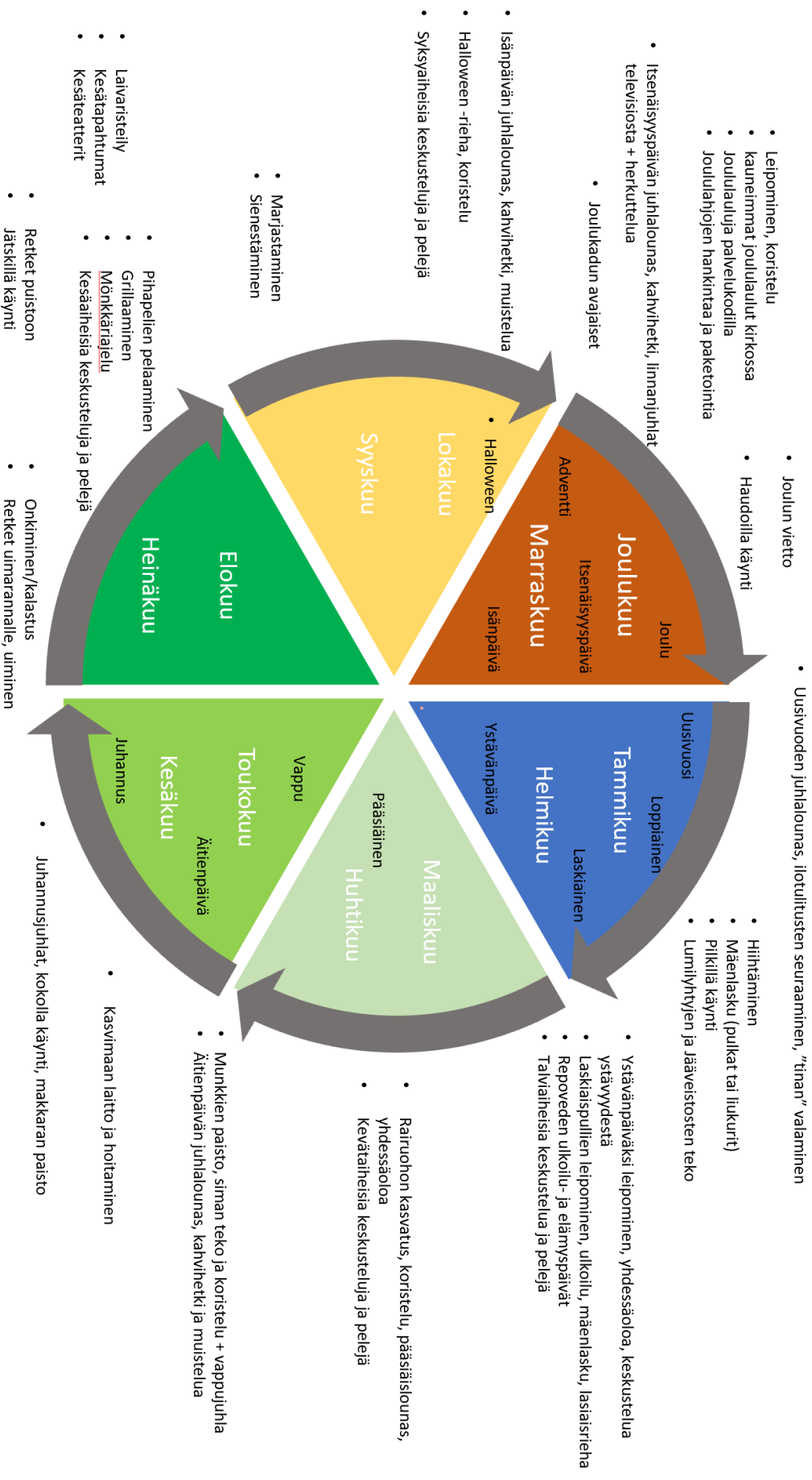
- Onkiminen/kalastus
- Retket uimarannalle, uiminen
- Retket puistoon
- Jätskillä käynti
- Laivaristeily
- Kesätapahtumat
- Kesäteatterit
- Pihapeliä pelaaminen
- Grillaaminen
- Kasvimaan laitto ja hoitaminen
- Mönkkäriajelu
- Juhannus (juhannusjuhlat, kokolla käynti, makkaran paistoa)
- Kesäaiheisiä keskustelua ja pelejä

**Muita vinkkejä:**  
Luonnosta lehtiä, käpyjä, maahan pudonneita oksia,  
kiviä ja niistä luontotaidetta omaan asuntoon, palve-  
lukotiin tai palvelukodin pihaan.

#### Syksy

- Marjastaminen
- Sienestäminen
- Isänpäivä (juhlalounas, kahvihetki, muisteluja)
- Halloween
- Syksyaiheisiä keskustelua ja pelejä

# 4 VAPAA-AJAN TOIMINNAN VUOSIKELLO



## 5 MÄNTYHARJUSSA TAPAHTUU 2020

### Toukokuu

- Näyttely kirjastossa: Kansalaisopiston maalausryhmä

---

---

---

### Kesäkuu

- Näyttely kirjastossa Modernia tekstiilitaidetta / Tupu Hult
- Taidekeskus Salmelan avajaiskonsertti Kaartin soittokunta 6.6.2020
  - Johtajana ylikapellimestari Jyrki Koskinen, solistina trumpettisti Tero Lindberg.
  - Hinta:50/65€
- Avoimet ovet Ylämaan karjatilalla - Hinkkuri Highland 14.6.2020
  - Ei pääsymaksua
  - <https://mantyharju.fi/tapahtumat/mantyharju:afyfdzvx7a>
- Mäntyharju 425 -juhlavuoden kokkojuhla 19.6.2020
  - Arpojen ja kahvin myyntiä, makkaran paistoa, kokko sytytetään klo 22.00
  - Paikkana Mäntyharjun Kirkonkylän kokkoranta
- Koko perheen juhannusjuhla Tommolansalmi 19.6.2020
  - Ilmainen sisäänpääsy
- Mäntyharjun markkinat juhannuksen jälkeisenä maanantaina 22.6.
- Kansainväliset markkinat Mikkelissä 18.-21.6.2020

---

---

---

---

### Heinäkuu

- Näyttely kirjastossa: Ite – Huvin vuoksi / Markku "Nalle" Lamponen

---

---

---

---

## Elokuu

- Näyttely kirjastossa: "Lacus naturalis" / Kati Kokko
- MäntyFutis harrastefutisturnaus 1.8.2020
- Harmonikkakonsertti 9.8.2020
  - Harmonikkataiteilijat Katariina ja Sofia Ahjoniemi
  - Hinta: 10€/lippu
  - Mäntyharjun kulttuurisali

---

---

---

## Syyskuu

- Näyttely kirjastossa: Työn lomassa / Pentti Tillanen

---

---

---

## Lokakuu

- Näyttely kirjastossa: Mäntyharjun kunnan juhlavuoden valokuvanäyttely

---

---

---

## Marraskuu

- Näyttely kirjastossa: Mäntyharjun virkistys ry 100-vuotisjuhlanäyttely

---

---

---

## Joulukuu

- Mäntyharjukantaatti
  - Mäntyharjun kirkko, 5.12.2020 klo 15

---

---

---

## 6 IDEOITA hullutteluun, leikkimielisiin kilpailuihin ja luovaan toimintaan

### Ilmapallotennis

- Pelivälineinä ilmapallo ja sulkapallomaila, kärpäslätkä, sanomalehtimaila tai kertakäyttölautasella, jossa ”jäätelöpuikosta” tai pahvista tehty varsi tms.

### Ilmapallo-pelit

- Pompotukset, lyönnit ja potkut yksin ja pareittain
- Ilmapallon kuljetus esim. kertakäyttölautasesta tehdyllä ”mailalla”

### Häntäpallot

- Häntäpallojen askartelu: (sanomalehden sivut rytistetään palloiksi, laitetaan muovipussien sisään ja solmitaan kiinni tiukoiksi palloiksi)
- ”Pesäpallo”. Mailoina esimerkiksi sanomalehdistä käärityt mailat tai uimapötkylät
- Tarkkuusheitto

### Sanomalehtimaila

- Sanomalehti rullataan tiukaksi pötköksi ja teipataan esim. maalarinteipillä kiinni
- Sählymaila saadaan laittamalla mailaan lapa esimerkiksi maitotölkistä

### Tarkkuusheitto

- Häntäpallojen, pehmeiden pallojen, hernepussien heittäminen eri kohteisiin; hulavan-teen sisään, ämpäreihin, roskakoreihin, kertakäyttölautasiin yms.
- Kohteet voi laittaa jonoon ja numeroida niin, että mitä kauempi, sitä suurempi pistemäärä
- Hulavanne oksaan roikkumaan ja tarkkuusheittoa sen läpi

### Keilailu

- Keiloina voi olla maitopurkit, muovipullot yms.
- Pallona pehmeä pallo, häntäpallo, puhallettava rantapallo, hernepussi.

### Sähly

- Pelivälineinä uimapötkylä, sanomalehtimailat, ilmapallot, puhallettavat rantapallot

### Pallon vieritys kertakäyttömukiin (pöytäpeli)

- Teipataan pöydän reunaan kertakäyttömukeja, mukiin reuna pöydän reunan tasolla
- Pientä pehmeää palloa vieritetään pöytää pitkin yrityksenä saada mukiin
- Pistelaskun voi kehittää itse; mukien numerointi, osumasta piste tms.

### Korttitalo kertakäyttömukeista

- Kertakäyttömukeista rakennetaan kuten korteilla korttitaloa

### Leikkimielin bändi

- Tehdään itse soittimia esimerkiksi peltipurkeista ja muovipulloista

## 7 LINKKEJÄ OHJEISIIN JA MATERIAALEIHIN

### Leikit, liikunta

- Häntäpallot ohje: <https://lukujaliikkuen.fi/hantapallo/>
- Häntäpallojen heitto renkasiin, ohje: <https://www.varsinais-suomenpesis.fi/tapahtumat/miljoonia-minuutteja-pallotellen/vinkkipankki/>
- Ilmapallotennis, esimerkkikuva: <https://gramho.com/explore-hashtag/ilmapallotennis>
- Tarkkuusheitto, ohje: <https://www.varsinais-suomenpesis.fi/tapahtumat/miljoonia-minuutteja-pallotellen/vinkkipankki/>
- Pullonpyörityspeli, osoitteesta: <https://ryhmarenki.fi/pullonpyorityspeli/>
- Itsetehtäviä soittimia osoitteesta: <http://varhaista-aikaa.blogspot.com/2018/06/musiikilinen-ilmaisu-itse-tehdyt.html>

### Pelit:

- Ihanat eleet -lautapeli (kannattaa laminoida). Toisten huomioimisen, kiitollisuuden, itsen ja toisten kunnioittamisen harjoittelu.  
<https://viitoturakkaus.fi/tuote/ihanat-eleet-lautapeli/>
- Mitä, missä, milloin? Tulostettava lautapeli (kannattaa laminoida). Kysymyksiä itsestä, luonnosta, ilmiöistä ja eläimistä. Vahvistavat vuorovaikutustaitoja.  
Löytyy osoitteesta: <https://viitoturakkaus.fi/?product=mita-missa-milloin-lautapeli>
- Tunteet -peli. Tulostettava pelilauta (kannattaa laminoida). Säännöt voi keksiä itse. Keskustelua tunteista.  
Löytyy osoitteesta: <https://viitoturakkaus.fi/onewebmedia/tunteet-peli.pdf>
- Peleihin lisää ideoita Vahvikkeen sivuilta: <https://www.vahvike.fi/fi/pelit>
- Vapaasti tulostettavia pelejä RyhmäRenki -sivustolla: <https://ryhmarenki.fi/category/kiinnostava-tekeminen/pelaaminen/>
- [Nestori Nurjamieli -lautapeli. Tulostettava pelilauta, kortit ja nappulat.](#)  
Tarkoitettu ikäihmisille, mutta muokattavissa muillekin sopivaksi. Vahvistaa itsetuntoa, osallisuutta ja toimijuutta. Vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta.  
Osoitteesta: <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/nestori-nurjamieli-ja-hyv%C3%A4n-mielen-konkarit-lautapeli>

### Vuodenaikoihin liittyviä keskustelun aiheita ja pelejä RyhmäRenki -sivustolta:

- Talviaiheisiin keskusteluihin materiaalia ja pelejä osoitteesta: <https://ryhmarenki.fi/category/uutta-ja-ajankohtaista/talvi/>
- Kevätaiheisiin keskusteluihin materiaalia ja pelejä osoitteesta: <https://ryhmarenki.fi/category/uutta-ja-ajankohtaista/kevat/>
- Kesäaiheisiin keskusteluihin materiaalia ja pelejä osoitteesta: <https://ryhmarenki.fi/category/uutta-ja-ajankohtaista/kesa/>
- Syksyaiheisiin keskusteluihin materiaalia ja pelejä osoitteesta: <https://ryhmarenki.fi/category/uutta-ja-ajankohtaista/syksy/>

## Tietovisat

- Tietovisamateriaalia: <https://ryhmarenki.fi/aitta/>
- Helppoja tietovisakysymyksiä ja niihin vastaukset: <http://saarella.blogspot.com/2010/12/helppoja-tietokilpailukysymyksiä.html>

## 8 MAKSULLISTA MATERIAALIA

**Kehitysvammaliitto**, selkokielistä kirjallisuutta (lopettaa toimintansa vuoden 2020 aikana) Sisältää kehystarinoita, joita voi käyttää eri aihepiirien pohjustamisessa ja elävöittämisessä.

<https://selkokeskus.fi/selkokirjallisuus/kirjakauppa/>

**Oppimateriaalikeskus Opike**, Selkomateriaalia ja kirjallisuutta (sivustolla mainittuja kirjoja saa lainattua kirjoista)

<https://www.opike.fi/?mod=products&category=38>

- **Peili-paketti:**

- Peili – ohjaajan opas
- Osallistujan tehtävävihko
- Peili-lautapeli
- Tarinat-vihko

Sisältää viisi teemaa (Mistä tulen, Miltä minusta tuntuu, Minä ja muut, Minä teen asioita, Maailma ja minä)

<https://opike.fi/?mod=products&pid=120>

- **Peili – Tarinat**

Selkokielineen vihko sisältää kehystarinoita, joilla voi pohjustaa ja elävöittää Peili-ohjelman kokousten aihepiirien käsittelyä. Tarinoista osa on kehitysvammaisten ihmisten omia kertomuksia eri elämänalueilta, osa selkokielineisiä tietotekstejä.

<https://www.opike.fi/?mod=products&pid=283>

- **Peili-lautapeli**

Sisältää 134 tehtäväkorttia liittyen erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin.

Perustuu Peili-ohjelman viiteen teemaan (Mistä tulen, Miltä minusta tuntuu, Minä ja muut, Minä teen asioita, Maailma ja minä)

Kerrallaan max 6 pelaajaa ja tuomari esim. ohjaaja.

<https://www.opike.fi/?mod=products&pid=119>

- **Oivalluksia-virikemateriaali**

- Aiheita vuorovaikutukseen
- Sisältää 32 toimintakuvaa, 32 esinekuvaa, neljä yllätyskorttia ja ohjevihkon. Kuvat jaettu teemoihin: Aistitaan yhdessä, Arjen toiminnat, Joulujuhlat ja Juhlat. Käyvät myös keskustelujen avauksiin, juhlien ennakoimiseen ja järjestelyjen suunnitteluun.

<https://www.opike.fi/?mod=products&category=16&page=1&pid=99>

## 9 YHTEYSTIETOJA RETKIKOHTEISIIN:

Hiidenniemi Farmin kotieläinpiha Kangasniemen Kutemajärvellä

Puh. 045 885 5520

<https://www.rockandlake.com/fi/tekemista-kangasniemi/kotielainpiha>

Höyryveturimatkat

Live & VisitKouvola

Puh. 020 615 5295

<https://visitkouvola.fi/fi/c/198/hoyryveturimatkat>

Elämymatkailukohde Lohionginta Korpikaidas

Vesikkolantie 415

Lappeenranta

Puh. 05 413 3334

<https://www.discoveringfinland.com/fi/destination/korpikaidas/>

[Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, tapahtumakalenteri: https://www.tukiliitto.fi/toiminta/ta-pahtumat/](https://www.tukiliitto.fi/toiminta/ta-pahtumat/)

Kissakosken tehdasalue

Vahvamäentie 42, 52550 Hirvensalmi

Puhelin ravintolaan: 050 591 4487

Kotieläinpiha Olgan Farmi

Osoite: Hanjärventie 11, 47440 Säaskjärvi

Ryhmävaraukset ja tiedustelut:

olga@optipari.fi

Puh. 050 338 0601

Kotieläinpiha Taikaniemen Farmi

Tuhkalantie 655

51760 Nuutilanmäki (Juva)

Puh. 040 652 6865

<https://www.taikaniemi.fi/kotielainpiha>

Linkkumylly

Mouhantie 647

52700 Mäntyharju

linkkumylly@linkkumylly.fi

Puh. 040 522 2293/Leila

Puh. 050 449 3002/ Ari

<https://linkkumylly.fi/fi/etusivu/>

Lomakeskus Tommolansalmi

Kouvolantie 2216, 52700 Mäntyharju

Puh. 0400 754 835



[info@tommolansalmi.fi](mailto:info@tommolansalmi.fi)  
<https://www.tommolansalmi.fi/>

Maretarium  
Sapokankatu 2  
48100 KOTKA  
Puh. 040 3110 330  
<http://maretarium.fi/fi/>

Mäntyharjun Iso-Pappilan museo  
Miekankoskentie 942, 52700 Mäntyharju  
museo@mantyharju.fi  
Puh. 015 770 111 (vaihte), museon aukioloaikoina 044 262 3307

Navettagalleria  
Kyyhkyläentie 9,  
Mikkeli 50700

Orilammen maja  
Voikosentie 138, 47910 Hillosensalmi  
puh. (05) 389 881  
<https://www.orilampi.com/kultareitti>

Repovesi  
<https://www.luontoon.fi/repovesi/palvelut>

Viestikeskus Lokki  
Käyntiosoite  
Vuorikatu 11  
50100 MIKKELI  
Puh. 040 1295090  
<https://www.mikkeli.fi/sisalto/palvelut/kulttuuri-ja-kirjasto/mikkelin-kaupungin-museot/viestikeskus-lokki>

Woikosken Automuseo  
Nurmaankyläntie | 90, Mäntyharju 52960, Suomi  
Puh. 040 6565981

