

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Syksy 2012

Sanna Hyrynsalmi

TOIMIVA ARKI -RYHMÄ IKÄIHMISSILLE

– perustuen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma | Toimintaterapeutti (AMK)

Lokakuu 2012 | 46 sivua ja 5 liitettä

Tiina Hautala ja Tuija Suominen-Romberg

Sanna Hyrynsalmi

TOIMIVA ARKI –RYHMÄ IKÄIHMISSILLE - perustuen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan

Suomen väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden henkilöiden osuus väestöstä kasvaa nykyisestä 17 prosentista 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Tämä tarkoittaa, että väestön vanhetessa erityisesti ennaltaehkäiseviä kuntoutus palveluita tarvitaan lisää. Palvelujen tulisi keskittyä ikäihmisten toimintakyvyn tukemiseen, mikä edistää mahdollisuuksia asua kotona pidempään. Hulvelan Helmi on Raision ja Ruskon yhteistoiminta-alueen Toimintakykyisenä ikääntyminen -hankkeesta kehittynyt palveluohjaus- ja neuvontapiste Raisiossa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli pilotoida palvelutuotteena Hulvelan Helmeen uusi ennaltaehkäisevä ryhmätoimintakokonaisuus ikäihmisille. Hankkeessa toteutettiin pilottiryhmä, joka perustui Lifestyle Redesign® -ohjelmaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esiin toimintaterapeuttien työn merkitystä ikäihmisten ennaltaehkäisevissä palveluissa. Toimiva arki -ryhmä toteutettiin kevään 2012 aikana ja se oli toiminnallinen ryhmä, jossa sosiaalinen vuorovaikutus ja toiminta yhdistyivät. Ryhmän toimivuutta kartoitettiin ryhmähaastattelun, ohjaajan kokemuspäiväkirjan sekä Tasapainoinen elämä -ohjelmasta tulleiden hyvien käytäntöjen avulla. Näiden pohjalta rakennettiin Toimiva arki -ryhmän ohjaajan opas.

Sosiaalinen vuorovaikutus oli ryhmäläisten mielestä merkittävintä Toimiva arki -ryhmässä. Ryhmäläiset pitivät kuutta ryhmän teemaa hyödyllisimpinä kymmenen teeman joukosta. Hyödyllisimmät teemat olivat ”Miksi pitäisi liikkua?”, ”Pidä aivosi kunnossa!”, ”Rentoutuminen ja stressinhallinta”, ”Elämä ennen ja nyt!”, ”Ovatko ihmissuhteet tärkeitä sinulle?” ja ”Turvallisuus kotona”. Ohjaajan kokemusten mukaan ryhmän kesto sekä paikat ja tilat olivat toimivat, kun taas ryhmän kokoon ja ryhmäläisten henkilökohtaisiin tavoitteisiin olisi pitänyt panostaa enemmän.

Uuden palvelutuotteen kehittämiseksi Toimiva arki –ryhmää tulisi kehittää niin, että ryhmäläisille järjestettäisiin alkuarviointi, jossa kartoitettaisiin heidän toimintakykyään ja mielenkiinnonkohteitaan. Alkuarvioinnin myötä teemat olisivat yksilöllisesti valittuja, jolloin ryhmäläiset sitoutuisivat paremmin ryhmään. Toimiva arki -ryhmän ohjaajan opas toimii uuden palvelutuotteen kehittämisen perustana.

ASIASANAT:

Toimintaterapia, ennaltaehkäisy, ikäihmiset, ryhmätoiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Toimintaterapian koulutusohjelma | Toimintaterapeutti (AMK)

October 2012 | 46 pages and 5 appendices

Tiina Hautala ja Tuija-Suominen Romberg

Sanna Hyrynsalmi

TOIMIVA ARKI GROUP FOR ELDERLY - based on Lifestyle Redesign® program

According to Finnish population census the older population, 65 years or older, will grow from 17 percent to 29 percent by year 2060. The aging population will particularly increase the demand for preventive rehabilitation services. These services should focus on maintaining functioning of the elderly in their daily lives which in turn will allow them to live longer independently at home. *Hulvelan Helmi* is a service and information center which has been developed by *Toimintakykyisenä ikääntyminen* project which is funded and run by a regional cooperative of Raisio and Rusko.

The purpose of this bachelor's thesis was to plan a new group program based on the preventive Lifestyle Redesign® program and to produce a guidebook for the pilot group called *Toimiva arki* which was conducted during the spring of 2012. It was functional group which combined social interaction with various activities. This closed group consisted of three individuals. The development of the group was evaluated with group interview, instructor's activity diary and with known good practices of the *Tasapainoinen elämä* program. *Toimiva arki* instructor's guidebook was composed of these three sources.

Social interaction, as reported by the group members, was the most significant factor during the pilot. The program has a total of ten themes and the members considered six of them to be the most beneficial. These themes consisted of "Why should I move?", "Keep your brains in shape", "Relaxation and stress management", "Life now and then!", "Are social relations important to you?" and "Safety at home". Based on instructor's experiences duration, location and facilities of the pilot were practical and successful but more resources should have been allocated to group size consideration and to individual needs of the group members.

Developing a new service product out of *Toimiva arki* group, it requires further development. This can include, for example, an interview conducted before the actual therapy group begins. This way the members would receive more personal themes and their commitment to the group would be higher. A new service product development would be based on the *Toimiva arki* instructor's guidebook.

KEYWORDS:

Occupational therapy, prevention, elderly, group work

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 HANKKEEN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 HANKKEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
2.2 HANKKEEN TARVE JA MERKITYS.....	9
3 IKÄIHMINEN JA KOTONA ASUMINEN	11
3.1 KOTONA ASUMISEN MERKITYS JA RISKIT	11
3.2 RYHMÄTOIMINTA KOTONA ASUMISEN TUKEMISEKSI	14
4 LIFESTYLE REDESIGN® -OHJELMA	18
4.1 OHJELMAN TEOREETTINEN TAUSTA	18
4.2 OHJELMAN MUODOSTUMINEN JA AIHEALUEET	20
4.3 TUTKITTUA TIETOA OHJELMASTA.....	24
5 TOIMIVA ARKI -RYHMÄ	26
5.1 RYHMÄN SUUNNITELMA	26
5.2 RYHMÄN PILOTOINTI.....	27
5.3 KOKEMUSTEN KARTOITUS.....	29
6 KOKEMUKSET PILOTTIKOKEILUSTA	33
6.1 RYHMÄN VAIKUTUS OMAAN ARKEEN	33
6.2 RYHMÄN KEHITTÄMISEHDOTUKSET	35
7 TOIMIVA ARKI –RYHMÄN OHJAAJAN OPAS	38
7.1 OPPAAN KÄYTTÖ JA TARVE	38
7.2 OPPAAN SISÄLTÖ	39
7.3 OPPAAN ULKOASU	40
8 POHDINTA	41
LÄHTEET	44

LIITTEET

- Liite 1. Esimerkki ryhmäsuunnitelmasta
- Liite 2. Kutsukirje ryhmäläisille
- Liite 3. Ryhmähaastattelun suunnitelma

Liite 4. Hankkeen prosessikuvaus

Liite 5. Toimiva arki –ryhmän ohjaajan opas

1 JOHDANTO

Suomen väestöennusteen 2009-2060 mukaan työikäisten osuus väestöstä pienenee nykyisestä 66 prosentista 56 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Samalla yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä arvioidaan kasvavan nykyisestä 17 prosentista 29 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä. Vuonna 2010 työikäisten määrä on alkanut vähentyä suurten ikäluokkien eläkeikään siirtymisen vuoksi. (Tilastokeskus 2009.) Tämä tarkoittaa, että väestön vanhetessa kuntouttavia palveluita tarvitaan lisää. On myös entistä tärkeämpää keskittyä ennaltaehkäiseviin palveluihin kuntoutus – ja hoitoalalla.

”Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön sekä toiminnan terapeuttiseen käyttöön.” (Launiainen & Lintuja 2003, 7). Lähitulevaisuudessa myös toimintaterapeuttien työ tulee keskittymään yhä enemmän ennaltaehkäiseviin ikäihmisten kuntoutuspalveluihin. Tarkoituksena on mahdollistaa ikäihmisten asumista omassa kodissaan mahdollisimman pitkään ja toimintaterapeutit ovat yksi ammattiryhmä, joka työskentelee tämän aihealueen parissa. Ikäihmisten kotona selviytyminen ennen mahdollista laitoshoidoa on tärkeä osa toimintaterapeutin työnkuvaa. Ryhmämuotoinen terapia on myös huomioitava tulevaisuudessa yksilökeskeisen terapian rinnalla. (Hautala ym. 2010, 341-342.)

Hulvelan Helmi on ikäihmisten ja heidän omaistensa palveluohjaus- ja neuvontapiste. Hulvelan Helmi tarjoaa palveluohjausta ja neuvontaa ikäihmisille suunnatuista etuuksista, palveluista, liikunta- ja virkistäytymismahdollisuuksista. Helmeen ei tarvitse varata aikaa ja neuvonta sekä ohjauspalvelut ovat maksuttomia. Lisäksi Helmi järjestää erilaisia tapahtumia ja ryhmiä ikäihmisille. (Raision kaupunki 2012.)

Opinnäytetyöni pitkäntähtäimen tavoitteena on antaa menetelmiä ikäihmisten kotona asumisen tukemiseen. Tarkoituksena on perehtyä ja kehittää ennaltaehkäiseviä toimintaterapiapalveluita ikäihmisten parissa. Työssäni

lähden kokeilemaan ryhmäkokonaisuutta Raision Hulvelan Helmessä ennaltaehkäisevään Lifestyle Redesign® -ohjelmaan perustuen.

Etelä-Kalifornian Yliopiston (The University of Southern California, USC) toimintaterapeutit ovat kehittäneet itsenäisesti asuville ikäihmisille suunnatun ennaltaehkäisevän ryhmämuotoisen ohjelman, jota kutsutaan Lifestyle Redesign® -ohjelmaksi. Ohjelman tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kotona asuvien ikäihmisten itsenäisyyttä, terveyttä ja hyvinvointia. (Mandel ym. 1999, 26.)

Yhdysvalloissa toimintaterapeutit ovat auttaneet asiakkaitaan elämään merkityksellistä elämää toiminnan kautta jo 90-vuoden ajan, mutta terveydenhuollon tekemät supistukset asiakastyöhön käytettävää aikaa koskien, tukahduttivat nämä kuntoutusmahdollisuudet. Ryhmämuotoinen Lifestyle Redesign® -ohjelma oli vastaus näihin ongelmiin. Se oli toteuttamiskelpoinen ohjelma, joka vastasi sen ajan resursseja. Ohjelman ajatukset eivät olleet uusia toimintaterapian saralla, vaan se oli niin sanotusti päivitetty versio siitä, mihin toimintaterapeutit ovat uskoneet perinteisesti jo vuosia. (Mandel ym. 1999, 11-12.)

2 HANKKEEN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämisohjelman eli KASTE -hankkeen tavoitteena on kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja kuntalaisten välillä sekä järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet ja palvelut asiakaslähtöisesti. Kaste –ohjelma muodostuu kuudesta osaohjelmasta, joista kolmas on ikäihmisten palveluiden rakenteen ja sisällön uudistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Opinnäytetyöni liittyy Raision ja Ruskon yhteistoiminta-alueen Toimintakykyisenä ikääntyminen –hankkeeseen, joka on osa KASTE –hanketta. Toimintakykyisenä ikääntyminen -hankkeen tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa ikäihmisille ja omaisille suunnattu neuvonta- ja palveluohjauspiste. Hulvelan Helmi –palvelupiste aloitti toimintansa syksyllä 2010 Hulvelan Palvelukeskuksessa Raisiossa. (REA - Relational Evaluation Approach 2012.)

Ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa oli elokuussa 2011. Tuolloin tarkoituksena oli ideoida Hulvelan Helmen tarvetta hankkeelle ja sen kautta opinnäytetyön aihetta. Toimeksiantajalta nousi vahvasti uuden palvelutuotteen tarve, joka olisi ryhmätoimintaa. Tämän jälkeen lähdin pohtimaan miten juuri toimintaterapeuttinen ryhmä vastaisi toimeksiantajan tarvetta.

2.1 Hankkeen tarkoitus ja tavoitteet

Hankkeen tavoitteena oli pilotoida palvelutuotteena Hulvelan Helmeen uusi ennaltaehkäisevä ryhmätoimintakokonaisuus ikäihmisille. Hankkeessa toteutettiin pilottiryhmä, joka perustui Lifestyle Redesign® -ohjelmaan. Ohjelma tukee ja edistää kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä. Konkreettisenä tuotoksena pilottikokeilusta jäi Hulvelan Helmen käyttöön ikäihmisille suunnatun ennaltaehkäisevän ryhmän ohjaajan opas.

Hankkeen tarkoituksena oli pohtia, miten Hulvelan Helmi hyötyy toimintaterapeutin tuomasta ammattitaidosta. Ryhmäkokonaisuus on tarkoitettu toimintaterapeutin ohjaamaksi. Tarkoituksena oli myös tuoda esiin toimintaterapeuttien työn merkitystä ikäihmisten ennaltaehkäisevissä palveluissa Hulvelan Helmessä.

Kohderyhmänä olivat Hulvelan Helmen omatoimiset kotona asuvat asiakkaat, joilla oli jonkinlaisia toimintakyvyn haasteita arjessa. Ryhmäläinen voi olla myös kotisairaanhoidon asiakas, joka tarvitsi apua korkeintaan lääkkeiden jaossa. Rekrytoinnin jälkeen saimme ryhmään neljä henkilöä, joista yksi lopetti kesken henkilökohtaisten syiden vuoksi. Ryhmä koostui kahdesta naishenkilöstä ja yhdestä miehestä. Kaikki ryhmäläiset kokivat kotoa lähtemisen haasteelliseksi ja sen myötä sosiaalisten kontaktien puutteellisuuden. Kaksi ryhmäläistä piti yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä ongelmana. Tukiverkoston ja ystävien puute olivat myös kahden ryhmäläisen haasteita arjessa. Yksi ryhmäläisistä mainitsi haasteelliseksi löytää aikuista seuraa, sillä hän viettää paljon aikaa lapsen lasten kanssa.

2.2 Hankkeen tarve ja merkitys

Hanke on yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti merkityksellinen, sillä pitkänaikavälin tavoitteena on välttää ikäihmisten laitokseen joutuminen ja edistää heidän kotona asumistaan mahdollisimman pitkään.

Nykyään ikäihmisten toimintaterapiassa keskitytään lähinnä ikäihmisen jo alentuneen toimintakyvyn kuntouttamiseen. Hanke on merkityksellinen koko ammattikunnalle, sillä se auttaa kehittämään ennaltaehkäisevää toimintaterapiaa ikäihmisten parissa. Tarkoituksena oli tuoda esille toimintaterapeutin asiantuntemusta ja näkemystä ikäihmisten ennaltaehkäisevässä toimintaterapiassa.

Hulvelan Helmi on vielä niin uusi palvelumuoto, että se kaipaa kehittämistä. Hankkeen merkitys oli suuri Hulvelan Helmen asiakkaille, sillä sen tavoitteena oli heidän hyvinvointinsa lisääminen.

Omalle ammatilliselle kasvulleni opinnäytetyön tekeminen oli hyvin merkityksellinen prosessi. Prosessin aikana syvennyin laajemmin toimintaterapian merkityksellisyyteen ja tarpeellisuuteen, jonka pohjalta vahvistin omaa ammatti-identiteettiäni.

3 IKÄIHMINEN JA KOTONA ASUMINEN

Omassa kodissa asuminen antaa ikäihmiselle kokemuksen elämän jatkuvuudesta ja kokemus omassa kodissa asumisesta on useimmiten myös rakkain kiinne kohta elämään. Vaikka koti olisi kuinka vaatimaton, sitä arvostetaan yli kaiken. Niin kauan kuin oma toimintakyky antaa myöden, omaa kotia ei haluta vaihtaa mihinkään. Kun ikääntymisen muutokset vaikuttavat toimintakykyyn, ikäihminen saa turvaa tutusta kotiympäristöstä. Ympäristö toimii vanhenemisen peilinä ja omassa kodissa ikäihminen voi tuntea autonomiaa ja vapautta olla oma itsensä. Ikäihmisillä omaan kotiin liittyy usein kaikenlaisia muistoja. Muistojen ja kertomusten lisäksi, ikäihmiselle on kertynyt esimerkiksi jo paljon rakkaita esineitä ja huonekaluja, joista ei haluta luopua. (Vallejo Medina ym. 2006, 35; Lyyra ym. 2007, 56-57.)

3.1 Kotona asumisen merkitys ja riskit

Vanhustyö on tulevaisuudessa keskeinen osa yhteiskuntapolitiikkaa. Ikäihmisten ennaltaehkäisevän toiminnan merkitys korostuu ikääntyvän väestön kasvaessa nopeasti. Ennaltaehkäisevä toiminta tulisi nähdä luonnollisena osana palvelujärjestelmää, sillä se vaikuttaa myös sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksiin. Ikäihmisten tarpeet tulee ottaa huomioon kaikessa kunnan toiminnassa, erityisesti kun suunnitellaan ennaltaehkäiseviä palveluita ja terveyttä edistävää toimintaa. Keskeistä on huomioida, että toimintakyky muodostuu laajasti fyysisestä, psyykkisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta osaluista. Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation) jaottelee ihmisen toiminnan itsestä huolehtimiseen, työhön ja vapaa-aikaan. Mallin mukaan ihmisen tahdolla, suorituskyvyllä sekä ympäristöllä on merkittävä vaikutus toiminnalliseen suoriutumiseen. Kotona asumisen mahdollistaa ikäihmistä toimintakyvyn tukeminen. (Olsbo-Rusanen & Väänänen-Sainio 2003, 7, 31; Häkkinen & Holma 2004, 9; Voutilainen & Heinola 2006, 68-69; Kielhofner 2008, 5, 102)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisema ikäihmisten palvelujen laatusuositus tukee kuntia ja yhteistoiminta-alueita kehittämään ikääntyneiden palveluita ja sen tavoitteena on edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Suosituksen tavoitteena on myös parantaa palvelujen vaikuttavuutta sekä laatua ja se korostaa ehkäisevän toiminnan ja kotona asumisen ensisijaisuutta. Kotona asumisen edistämiseksi tavoitteena on esteettömät, turvalliset ja viihtyisät asumisympäristöt, jotka tukevat ikäihmisen toimintakykyä ja omatoimisuutta. (STM 2008, 3, 40.) Asuinympäristöt tulee suunnitella niin, että ikäihmisten erityistarpeet tulevat huomioiduiksi. (Sisäasiainministeriö 2011, 9).

Suomeen on tulossa vuonna 2013 uusi vanhuspalvelulaki eli ikälaki, jonka tarkoituksena on tukea ikääntyneen väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista. Lainvalmistelun peruslinjauksiin kuuluu, että tulevan lain mukaan on tuettava ja vahvistettava ikäihmisen itsenäistä suoriutumista eri toimintaympäristöissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 2, 15.) Peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonin mukaan kunnat eivät ole vielä panostaneet tarpeeksi ennaltaehkäisyyn eivätkä oikea-aikaiseen hoitoon. Kuntoutuksen, ennaltaehkäisyyn ja varhaisen puuttumisen vaikutuksista ennenaikaiseen toimintakyvyn heikkenemiseen löytyy runsaasti tutkittua tietoa. Tästä syystä uuden ikälain tavoitteena onkin ennaltaehkäisevän ja edistävän toiminnan painottaminen sekä ikäihmisten ohjaus- ja neuvontapalveluiden kehittäminen. (Guzenina-Richardson 2012.)

Ikäihmisen kotona asumisen mahdollisuuksiin vaikuttaa merkittävästi vanhenemisen myötä muuttuva toimintakyky. Vanheneminen voidaan määritellä monella eri tavalla. Yksi määritelmä on, että vanheneminen on iän myötä fysiologisten toimintojen heikentymistä, joka johtaa kasvavaan sairastumisalttiuteen ja vähenevään stressinsietokykyyn. (Heikkinen ym. 2003, 303.) Mitä enemmän ihmisen toimintakyky heikkenee, sitä alttiimmaksi hän tulee ympäristön muutoksille. Tämän vuoksi esimerkiksi tutussa ympäristössä asuminen pidentää ihmisen itsenäistä elinikää. (Hervonen ym. 2001, 343-344.) Toimintakykyyn vaikuttaa ratkaisevasti se, miten ikäihminen selviytyy

päivittäisistä toiminnoista. Jos ikäihmisellä on arkisissa askareissa ongelmia, niiden takana saattaa olla ympäristön haasteet, heikentynyt toimintakyky tai molemmat. Tällaisissa tilanteissa on syytä keskittyä vähentämään ympäristön haasteita ja edistämään toimintakykyä. Arki askareiden tekemisen ja itsestä huolehtimisen edellytyksenä on tietynlainen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Vallejo Medina ym. 2006, 57; Lyyra ym. 2007, 21)

Fyysistä toimintakykyä vaativissa tehtävissä ikäihmisillä on yleensä näkyvimmin haasteita. Kurkottelu, kumartelu ja kyykistyminen eivät onnistu sekä yleisesti fyysinen kestävyys heikkenee. Vaikka oma koti on tuttu ja hyvin varusteltu, ikääntymisen tuomien muutosten myötä kotiympäristössä esiintyy yllättäviäkin esteitä. Vaarallisia tilanteita, esimerkiksi kaatumisia, aiheuttavat kynnykset, matot, portaat, tukikahvojen puute, säilytystilojen huono suunnittelu sekä huono valaistus. (Lyyra ym. 2007, 57-58.) Kaatuminen onkin suurimpia uhkia ikäihmisen kotona asumiselle. (Laatikainen 2009, 8).

Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen ovat usein yhteydessä toisiinsa. Yksinäisyys on yleinen ongelma ikäihmisillä ja se heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Yksinäisyyden on todettu lisäävän muun muassa masennusta, kuolleisuutta ja muistin heikkenemistä. Yksinäisyys voi lisätä myös ikäihmisen alkoholin käyttöä, jolloin riskit kotona asumiselle lisääntyvät. (Lyyra ym. 2007, 146, 153; Laatikainen 2009, 9)

Toimiva tukiverkosto edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Tukiverkoston puute taas saattaa lisätä kuolleisuutta. Yksinäisyys yhdistettynä tukiverkoston puutteeseen lisää ikäihmisen turvattomuuden tunnetta. Turvattomuuden tunteen kokeminen onkin varsin yleistä ikäihmisten keskuudessa ja se johtaa usein eristyneisyyteen. Ei uskalleta enää lähteä pois kotoa, jolloin sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen muuttuu mahdottomaksi. Tilanne huononee, jos omaiset väsyvät ikäihmisen hoitoon ja sosiaaliset suhteet kuolevat. Tällöin kotona asuminen muuttuu todella haasteelliseksi. (Lyyra ym. 2007, 72; Laatikainen 2009, 9-11)

Kotona asumisen mahdollistaa ikäihmisen heikkenevän toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen (Voutilainen & Heinola 2006, 69). Suomen Kuntaliiton ja sosiaali- ja terveysministeriön ehkäisevät kotikäynnit vanhuksille -hankkeessa selvitettiin kuntien käyttämiä ehkäisevän vanhustyön keinoja kotona asumisen tukemiseksi. Selvityksen mukaan ehkäisevät kotikäynnit, erilaiset tukipalvelut, asuntojen peruskorjaus ja kodin muutostyöt, apuvälinepalvelut sekä omaishoidon tukeminen ovat kotona asumista tukevia palveluita. (Häkkinen & Holma 2004, 20-21.)

Selvityksestä nousi esiin myös toimintakykyä edistäviä ja kuntouttavia keinoja, joiden hallitsevana teemana olivat erilaiset ryhmätoiminnot. Fyysistä toimintakykyä edistäviä ryhmiä olivat liikunta- ja kuntosaliryhmät, kuntoutusneuvolat sekä avogeriatriinen kuntoutusryhmä. Sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävää toimintaa olivat vertaisryhmät, eläkeläis- ja potilasjärjestöjen toiminta, päiväkeskustoiminta, seurakunnan palvelut sekä erilaiset ikäihmisten opiskelumahdollisuudet. (Häkkinen & Holma 2004, 20-21.)

3.2 Ryhmätoiminta kotona asumisen tukemiseksi

Osallistumme elämämme aikana hyvin erilaisiin ryhmiin. Elämme perheessä, käymme koulussa ja töissä sekä erilaisissa harrastusryhmissä. Sana yhteisö määritellään olevan jonkinlaista ihmisten toimintaa eri ryhmissä. Ryhmä on aina enemmän kuin joukko ihmisiä. Aila Pikkaraisen mukaan ryhmä ei täytä kuntouttavan ryhmän ominaisuuksia, jos tietyt henkilöt kokoontuvat yhteiseen paikkaan tiettyä aikana jonkun asian tiimoilta. (Finlay 1993, 3-4; Pikkarainen 2004, 40-41.)

Ryhmällä on jokin yhteinen tekijä tai toiminta, tarkoitus ja päämäärä, mikä tekee joukosta ihmisiä toimimassa ryhmän. Kuntouttava, terapeuttinen ja merkityksellinen ryhmätoiminta on tarkkaan suunniteltua ja toteutettua sekä riittävän pitkäkestoista ja tarkoituksenmukaisilla ohjausresursseilla toteutettua. Toiset ryhmät ovat pysyviä, kuten perhe, kun toiset taas muuttavat muotoaan jatkuvasti. (Finlay 1993, 3-4; Pikkarainen 2004, 40-41.)

Terapeuttiset ryhmät ovat luonnollisia oppimisympäristöjä, joissa tapahtuu monimuotoista vuorovaikutusta. Jokainen yksilö on vuorovaikutuksessa monen ryhmäläisen kanssa yhtä aikaa, mikä luo yksilölle mahdollisuuden kokea terapeuttisuutta ryhmässä enemmän mitä ehkä yksilöterapiassa. Terapeuttisessa ryhmässä jaetaan asioita ja ajatuksia sekä tuetaan toisia. Ryhmät voivat olla yksilölle energian ja luovuuden lähteitä. Ryhmissä on mahdollisuus oppia sosiaalisia sekä ihmissuhdetaitoja. (Finlay 1993, 3-4.)

Toimintaterapiaryhmän tarkoituksena on tarjota yksilölle mahdollisuus luoda omalle identiteetilleen rakentumispohjaa. Ikäihminen hahmottaa ryhmässä minäkuvaansa ja ihmisarvoaan suhteessa toisiin ihmisiin. Ryhmän merkitys ja arvo eivät muodostu osallistujien määrästä tai kokoontumistiheyksistä, vaan ryhmäprosessin laadusta. Ryhmäprosessiin sisältyy ryhmän tarkka suunnittelu, tavoitteellinen toteutus ja analyttinen purkaminen. (Pikkarainen 2004, 41-42.) Ohjaajan roolilla onkin suuri merkitys ryhmän toteutuksessa. (Finlay 1993, 140).

Toimintaterapiaryhmiä on olemassa kahdenlaisia; toiminnallisia ryhmiä sekä tukea antavia ryhmiä. Toiminnallinen ryhmä sisältää joko toiminnallisia tai sosiaalisia elementtejä tai molempia yhdistettynä. Tukea antavassa ryhmässä on taas kommunikaatioon ja psykoterapiaan liittyviä elementtejä. (Finlay 1993, 8-9.)

Ryhmätoiminnalla on ylläpitävä ja edistävä vaikutus ikäihmisen toimintakykyyn (Harri-Lehtonen ym. 2005, 20-24; Pitkälä 2005, 6; Seniorinuotta 2009, 6, 12), mikä taas tukee kotona asumista (Voutilainen & Heinola 2006, 69.) Suomessa toteutetut ikäihmisten ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa koskevat hankkeet ja projektit tukevat vahvasti tätä väitettä. Hankkeiden mukaan ryhmäinterventiot ovat edistäneet sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä, vaikuttaneet positiivisesti elämän laatuun ja vähentäneet yksinäisyyttä. Säännölliset sosiaaliset kontaktit ovat olleet apu moniin riskitekijöihin ikäihmisen elämässä.

Lifestyle Redesign® -ohjelmaa on kokeiltu Jyväskylässä, ensimmäisiä kertoja Suomessa, Tasapainoinen elämä -ohjelmana. Vuonna 2008 raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Seniorinuotta -hankkeen tavoitteena oli luoda

psykososiaalisen tuen ja terapian palvelukokonaisuus osaksi Jyväskylän ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Tasapainoinen elämä -ohjelma oli yksi osa tätä hanketta. (Huusko 2012, 11.)

Tasapainoinen elämä -ohjelman vaikuttavuudesta on valmistunut kaksi opinnäytetyötä, joiden mukaan asiakkaat ovat hyötynet toiminnasta. Lisäksi projektin työntekijät ovat seuranneet ryhmäläisten toimintakyvyn, mielialan ja elämänlaadun muutoksia ryhmien ajan. Tuloksista selviää, että ryhmäinterventiolla on kaikkiin näihin osa-alueisiin parantava vaikutus. (Seniorinuotta 2009, 6, 12.)

Jyväskylän hoivapalveluyhdistyksen toimintaterapeutti Piia Altin mukaan ryhmän pienempi koko ja kahden ohjaajan käyttö mahdollistaa yksilöllisemmän tuen ryhmässä. Kaikki muutokset, joita on tehty ryhmän toteutukseen, ovat peräisin Seniorinuotta -hankkeen aikana saaduista kokemuksista. Altti kertoo, että ohjelman toteutukseen on löytynyt juuri Jyväskylään sopivat toimintamuodot pilottikokeilujen myötä. (Seniorinuotta 2008, 12; Huusko 2012 11.)

Suomessa on kokeiltu myös psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikutuksia ikäihmisten yksinäisyyteen, lievään depression, terveyteen, elämän laatuun ja kotona selviytymiseen. Vanhustyön keskusliitto toteutti vuosina 2002-2004 tutkimuksen, jonka tuloksista selvisi, että ryhmätoiminnalla on parantavia vaikutuksia yksinäisyyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Pitkälä 2005, 5-6.)

Ryhmiä toteutettiin kolmella eri teemalla; taide- ja viriketoimintaryhmä, liikuntaryhmä ja keskustelu- ja terapeutin kirjoittamisenryhmä. Ryhmäinterventioon osallistui 235 75-92 -vuotiasta ryhmäläistä, jotka saivat valita ryhmän teeman omien mielenkiinnon kohteidensa mukaan. Ryhmissä oli kerrallaan kahdeksan ryhmäläistä ja ryhmät kokoontuivat kerran viikossa 12 kertaa kolmen kuukauden ajan. Kaikkien ryhmien tarkoituksena oli, käsiteltävien teemojen lisäksi, pyrkiä parantamaan ryhmäläisten keskinäistä kanssakäymistä. Näin jokaista ryhmää yhdisti tavoitteellinen toiminta, (Pitkälä 2005, 5-6, 26) mikä on yksi kuntouttavan ryhmän ominaisuus. (Pikkarainen 2004, 40).

Kuntoutusneuvola on vuosina 2000-2004 ympäri Suomen toteutettu projekti, jonka tavoitteena oli tarjota kunnille vaihtoehtoja ehkäisevän kuntoutus toiminnan järjestämiseksi. Asiantuntijapalvelut, verkostotyö ja vaikuttaminen sekä toimintakyky ja kuntoutumista edistävä toiminta kuuluvat ikäihmisten kuntoutusneuvolatoimintamalliin. Kuntoutumista edistävään toimintaan kuuluvat ohjauksen, neuvonnan, vastaanottojen, kotikäyntien, tilaisuuksien ja teemapäivien lisäksi tavoitteelliset ryhmätoiminnot. Tavoitteelliset ryhmätoiminnot olivat asiakkaille projektin näkyvintä toimintaa. Ryhmiin osallistui 100-200 asiakasta vuodessa ja tämä osa-alue kattoi suuren osan myös pilottikuntien toimintabudjeteista. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 8 ,20.)

Kuntoutusneuvolan tavoitteellisten ryhmien tarkoituksena oli panostaa yksilöllisyyteen ja aktiivisuuden lisäämiseen, minkä vuoksi ryhmäkoko oli yleensä alle 10 ryhmäläistä. Tämä mahdollisti tiiviimmän ryhmätoiminnan ja kannusti ryhmäläisiä osallistumaan sosiaalisesti. Ryhmien tavoitteena oli kannustaa ikäihmisiä pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan, minkä vuoksi terveyttä ja toimintakykyä edistävä toiminta oli suunniteltu tavoitteellisesti ja toimintamalleja noudattaen. Ikäihmisten kuntoutusneuvola –projekti ei ollut tutkimusprojekti, eikä ryhmätoiminnoista ole saatavilla kontrolloitua tietoa siitä miten ryhmäläisten toimintakyky muuttui. Toiminnasta haluttiin saada asiakaspalautetta, minkä avulla selvitettiin ryhmäläisten omia kokemuksia toiminnan vaikutuksista fyysiseen kuntoon ja mielialaan. Tuloksista selvisi, että suurin osa ryhmäläisistä koki fyysisen kunnon ja mielialan kohenemista ryhmäinterventioiden aikana. (Harri-Lehtonen ym. 2005, 20-24.)

4 LIFESTYLE REDESIGN® -OHJELMA

Lifestyle Redesign® -ohjelman tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kotona asuvien ikäihmisten itsenäisyyttä, terveyttä ja hyvinvointia. Ohjelman luoneet tutkijat suosittelevat, että toimintaterapeutit käyttäisivät ohjelmaa lähinnä sapluunana työssään ja huomioisivat aina oman asiakkaan yksilölliset tarpeet (Mandel ym. 1999, 4, 26.)

Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaan ikäihmisten tulisi analysoida omaa toimintaansa, mikä mahdollistaa heitä ymmärtämään ja muuttamaan lähestymistapojaan päivittäisiin toimintoihin ja siten kehittämään toimintakykyä ja hyvinvointia. Osallistujien tulisi myös oppia tasapainottamaan arkisia toimintojaan, vaikuttamaan terveystasoihin elämässään sekä kohtamaan pysähtyneisyyteen johtavia pelkoja, haastamalla itsensä ryhmätilanteessa toimintaterapeutti tukenaan. (Mandel ym. 1999, 1, 16.)

4.1 Ohjelman teoreettinen tausta

Lifestyle Redesign® -ohjelma perustuu toiminnan tieteeseen ja toimintaterapian käytäntöön (Mandel ym. 1999, 1). Alun perin ohjelma suunniteltiin toteutettavaksi ikäihmisten parissa, mutta sitä voidaan soveltaa myös muiden asiakasryhmien tarpeisiin. Ohjelmalla on neljä ydinajatusta, jotka kertovat siitä, kuinka se perustuu toimintaterapeuttien perinteisiin uskomuksiin.

1. Toiminta kuuluu merkityksellisesti ihmisen elämään ja aktiivinen osallistuminen toimintaan on välttämätöntä ihmisen olemassaololle.
2. Toiminta voi luoda uusia näkemyksiä ihmisestä itsestään ja ihminen pystyy kuvittelemaan itsensä toimimassa merkityksellisesti.

3. Toiminnalla on parantava vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä elämän rutinoitumiseen.
4. Toiminta on osa ennaltaehkäisevää hoitoa, josta voi olla hyötyä myös terveille ihmisille.

Ohjelman mukaan toimintaterapeuttien tulisi tukea ikäihmisiä päivittäisissä toiminnoissa niin, että he pysyisivät terveisinä ja tuotteliaina sekä pystyisivät suunnittelemaan tulevaisuuttaan. (Mandel ym. 1999, 12-13.)

Toiminnan tiede tutkii ihmistä toiminnallisena olentona, jolla on tarve ja kyky sitoutua toimintaa sekä organisoida päivittäisiä toimintoja elinympäristöön sopivaksi. Toiminnan tiede on kehittyvä perustiede, joka tukee toimintaterapian käytäntöä. (Yerxa ym. 1990, 2,5-6.)

Lifestyle Redesign® -ohjelma muovautui neljästä toiminnan tieteessä tutkitusta näkökulmasta, jotka ovat toiminta muuttuvana ilmiönä, toiminnan merkitys, dynaaminen systeemiteoria sekä näkemys siitä, että ihminen on toiminnallinen olento. (Mandel ym. 1999, 14). Seuraavassa toiminnan tieteen osa-alueet on esitelty lyhyesti.

Toiminta muuttuvana ilmiönä. Toiminnan tiede painottaa toiminnan merkityksellistä osuutta terveyden edistämisessä sekä psyykkisessä hyvinvoinnissa. Toiminta ei kuitenkaan esiinny aina tietyssä konkreettisessa muodossa, vaan se on muuttuvainen. Toiminnan muotoon vaikuttavat sosiokulttuurinen ympäristö ja ihmisen menneisyyden kokemukset. (Jackson ym. 1998, 327-328.)

Toiminnan merkitys. Ohjelman perustaan vaikutti tekijöiden uskomus siitä, että merkityksellinen toiminta on keskeinen näkökohta ihmisen elämässä. Ihmiset sitovat merkityksellisyyden toimintaansa, hyvin yksinkertaisista toiminnoista ainutkertaisiin tapahtumiin. Merkityksellisyys johtaa ihmisen uskomuksista, identiteetistä, kokemuksista, tavoitteista sekä elämän tarinasta. Toiminnan tieteen peruseriaatteista ohjelman tekijät ovat huomanneet, että

merkityksellinen toiminta on avainasia onnistuneessa ikääntymisessä. (Jackson ym. 1998, 328.)

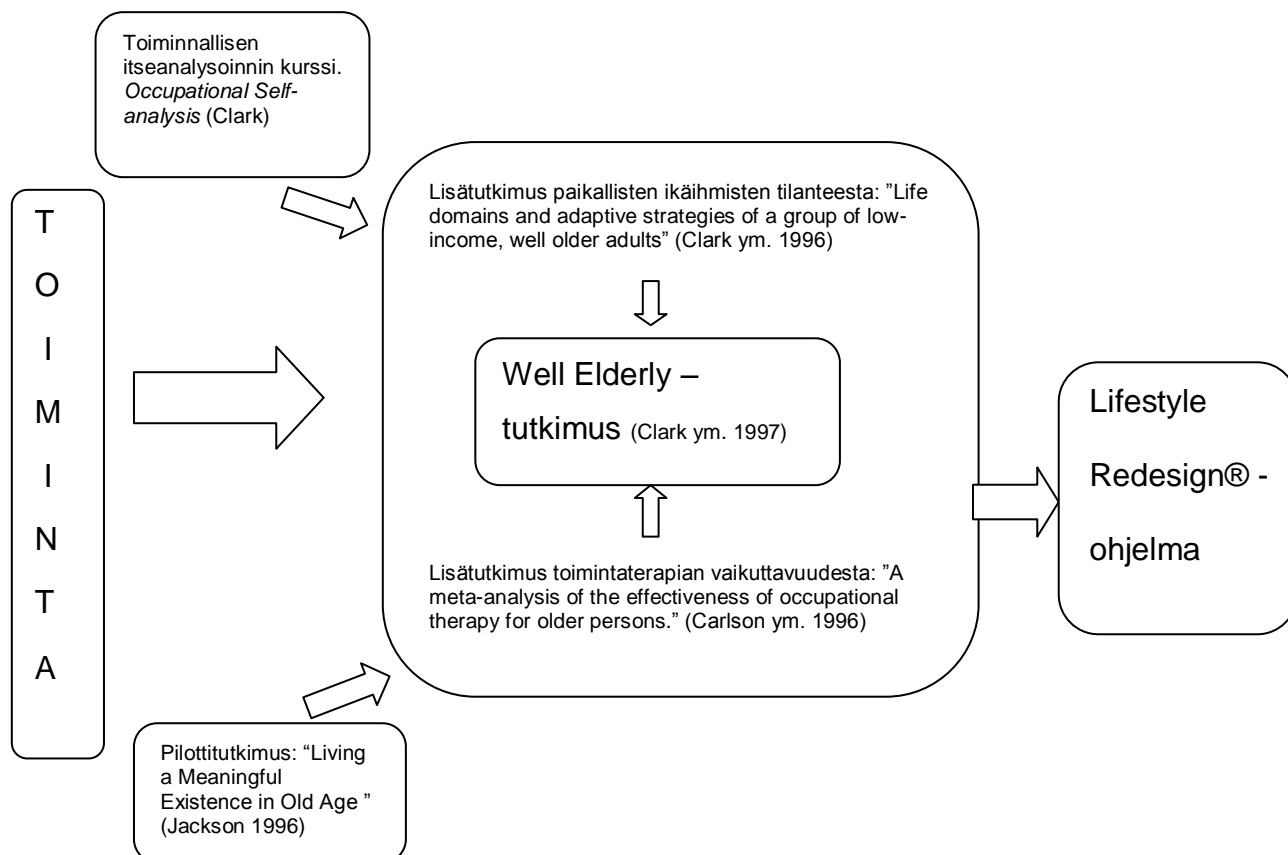
Dynaaminen systeemiteoria nähdään ohjelman kehyksenä tulkiten muutoksen ja pysyvyyden kaavoja ihmisen toiminnassa. Sen mukaan ihmisellä on kyky muokata toimintatapojaan epätasapainoisesta tasapainoisempaan muotoon. Dynaamiseen systeemiteoriaan pohjaten ohjelmassa oli tarkoitus tarjota ikäihmisille toiminnallisia kokemuksia, joiden kautta he ymmärtäisivät omaa toimintaansa, huomaisivat positiiviset muutokset elämässään ja tunnistaisivat muuttujien moninaisuudet, mitkä voivat johtaa pysyvään muutokseen. (Jackson ym. 1998, 329.)

Näkemyksistä, että ihminen on toiminnallinen olento. Toiminnan tieteen uskomuksien mukaan ihmiset elävät toiminnallisessa maailmassa, jossa minuus on jatkuvassa muutoksessa. Kun ihminen syventyy toiminnalliseen maailmaansa, hän löytää potentiaalisia ja eteenpäin johtavia liikkeitä elämässään. Ohjelmassa ikäihmisille opetettiin tavallisten toimintojen voimakasta merkitystä, joten he pystyivät rakentamaan päivittäiset rutiininsa niin, että ne edesauttoivat heidän terveyttään ja psyykkistä hyvinvointiaan. (Jackson ym. 1998, 329.)

4.2 Ohjelman muodostuminen ja aihealueet

Lifestyle Redesign® -ohjelman vaikuttavuutta ja tehokkuutta on tutkittu monipuolisesti. Ohjelma on muodostunut monimutkaisen prosessin kautta, johon on kuulunut pilottitutkimuksia, havainnollistavia kursseja sekä teoreettisia tulkintoja (Mandel ym. 1999, 1.) Pilottitutkimus ja havainnollistava kurssi auttoivat ymmärtämään ikääntymistä, adaptaatiota sekä toiminnallista itseanalysoinnin prosessia. Kaksi lisätutkimusta auttoi saamaan keskeisempää tietoa paikallisten ikäihmisten tilanteesta, jotka osallistuisivat Lifestyle Redesign -ohjelman vaikuttavuutta mittaavaan tutkimukseen, USC Well Elderly Study. Tämä vaikuttavuutta mittaava tutkimus toimi Lifestyle Redesign® -ohjelman

kehiksenä. (Mandel ym. 1999, 2.) Kuviossa 1 esitellään Lifestyle Redesign® -ohjelman muodostuminen. (KUVIO 1.)



Kuvio 1. Ohjelman muodostuminen.

Satunnaistettu Well Elderly –tutkimus, USC Well Elderly Study, toteutettiin Los Angelesissa Etelä-Kalifornian Yliopistossa. Tutkimuksessa testattiin ensimmäistä kertaa Lifestyle Redesign® -ohjelman vaikuttavuutta kotona itsenäisesti asuvilla yli 60-vuotiailla ikäihmisillä, jotka tulivat eri kulttuureista. Tutkimukseen osallistui 361 ikäihmistä, joista kolmasosa osallistui ennaltaehkäisevään toimintaterapiaryhmään. Vertailuryhmiä oli kaksi; toinen oli sosiaalinen ryhmä, jonka ohjaajalla ei ollut toimintaterapeutin koulutusta ja toinen ryhmä, jossa ei ollut minkäänlaista aktiviteettia. (Jackson ym. 1998, 326-327.)

Tämä hyvin laaja ja kontrolloitu tutkimus kesti yhdeksän kuukautta, minkä aikana ryhmät kokoontuivat kaksi kertaa viikossa kahden tunnin ajan. Tämän lisäksi toimintaterapiaryhmään osallistuneilla ikäihmisillä oli yksilöaikoja yhdeksän tuntia toimintaterapeutin kanssa. Sosiaalisessa ryhmässä tehtiin erilaisia vapaa-aikaan liittyviä aktiviteetteja, kuten katsottiin elokuvia, vierailtiin toisten luona, pelattiin pelejä ja käytiin tansseissa. Tulokset osoittavat, että ennaltaehkäisevän toimintaterapiaryhmään osallistujat, verrattuna kahteen muuhun ryhmään, edistyivät fyysisen terveyden ja toiminnan, sosiaalisen toiminnan, vireyden, psyykkisen terveyden sekä elämänmyönteisyyden osalta. (Jackson ym. 1998, 326-327.)

Lifestyle Redesign® -ohjelmaan perustuvien ryhmien teemoja on kymmenen, joihin sisältyy ryhmän lopetus (Taulukko 1). Tutkijat toivovat, että teemat herättävät uusia ajatuksia ja menetelmiä terapiatyössä. Toimintaterapeutin tulisi itse muokata teemoja asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden mukaan. (Mandel ym. 1999, 33.)

Lifestyle Redesign® -ohjelmasta ikäihmisille on tehty kattava opas (Mandel ym. 1999). Oppaassa on esitelty eri teemojen sisällöt ja tavoitteet sekä ehdotuksia keskustelun aiheista ja teemoihin liittyvistä toiminnoista. Taulukossa 1. on esitelty lyhyesti aihealueiden sisältö. (TAULUKKO 1).

Taulukko 1. Aihealueiden tarkoitukset (Mandel ym. 1999, 37-56).

Aihealue	Tarkoitus ja tavoitteet
1. Toiminta, terveys ja ikääntyminen	- pohtia, mitä sana <i>toiminta</i> merkitsee - oppia ymmärtämään ja hyödyntämään toiminnallista itse analyysia (occupational self-analysis) omassa arjessa
2. Kulkeminen ja toiminta	- pohtia kulkemisen ja oman toiminnan yhteyttä - keskustella esimerkiksi joukkoliikenteen käyttömahdollisuuksista
3. Taloudelliset asiat ja toiminta	- pohtia talousasioiden yhteyttä valintoihin, arvoihin ja toimintaan

(jatkuu)

Taulukko 1 (jatkuu).

4. Toiminta terveyden näkökulmasta: Fyysinen ja psyykinen aktiviteetti	- opettaa ryhmäläisille fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien säännöllisen käytön tärkeyttä
5. Ruokaileminen ja toiminta	- opastaa ryhmäläisiä terveelliseen ravitsemukseen ja ruokailuun
6. Aika ja toiminta	- keskustella ajankäytön vaikutuksesta toiminaan - auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään ajan hallinnan merkitystä
7. Turvallisuus kotona ja yhteisössä	- ehkäistä ryhmäläisten turvattomuuden tunnetta? - kannustaa aktiivisesti etsimään turvallisia vaihtoehtoisia toimintatapoja
8. Ihmissuhteet ja toiminta	- käsitellä ihmissuhde asioita yhteisön, kommunikaation, kulttuurin ja menetyksistä selviytymisen merkityksien kautta - antaa mahdollisuus heijastaa omia kokemuksia ihmissuhteista sosiaalisesta näkökulmasta sekä niiden merkityksestä
9. Retket, tutkimusmatkat ja erityiset tapahtumat	- yhteisöön tutustuminen yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa - kokeilla käytännössä ja yhdistellä ohjelmassa oppimiaan asioita
10. Ryhmän lopetus	- palata aikaisempiin ryhmäkertoihin - pitää loppujuhla

4.3 Tutkittua tietoa ohjelmasta

USC Well Elderly –tutkimuksesta on tehty jatkotutkimus Los Angelesissa vuonna 2009. Tutkimukseen osallistui 460 60-95 –vuotiasta ikäihmistä, joista noin 2/3 oli naisia ja loput miehiä. Osallistuja asuivat joko omassa kodissaan, vanhainkodissa, ikääntyneiden kunnallisissa keskuksissa tai eläkeläisten yhteisössä. Tutkimuksessa 460 ikäihmistä jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään, hoitoryhmään ja kontrolliryhmään. Näistä kahdesta ryhmästä muodostettiin monia pienryhmiä, joissa oli kahdeksasta kymmeneen osallistujaa. (Jackson ym. 2009, 3-4.)

USC Well Elderly II –tutkimuksen toteutus oli lähes samanlainen kuin ensimmäisessäkin, osallistujien määrä oli vain suurempi. Tutkimus suunniteltiin arvioimaan ja testaamaan kahta asiaa; arvioimaan intervention vaikutuksen yleistettävyyttä suuremmalla tutkittavien joukolla sekä suuremmalla joukolla tulosmuuttujia ja toiseksi testaamaan välittäjäainemekanismi –mallia, jolla voitaisiin selittää yhteys intervention ja parantuneiden tutkimustulosten välillä. (Jackson ym. 2009, 2-3.)

Osallistujat arvioitiin tutkimuksen alussa sekä kuuden kuukauden välein. Arviointisarja sisälsi kolme eri osa-alueetta; tausta ja demografisten muuttujien mittaaminen (käytettiin vain tutkimuksen alussa), väliin tulevien muuttujien mittaaminen (merkityksellinen toiminta, aktiivinen ja positiivinen tulkintapohjainen selviytyminen, sosiaalinen tuki, saatu kontrolli, stressiin liittyvät biologiset tekijät, oheismuuttujat kuten aluekohtaisesta aiheutunut stressi ja uskonnolliset selviytymiskeinot) ja lopputulosmuuttujia (saavutettu fyysinen terveys, psykologinen hyvinvointi ja kognitiivinen toiminta). Tutkimustulosten vertailu keskittyi hoito –ja kontrolliryhmien ensimmäisen kuuden kuukauden jakson jälkeisiin tuloksiin, sillä tutkimuksessa haluttiin selvittää intervention tehokkuutta. (Jackson ym. 2009, 3.)

Tutkimusprotokolla toteutui menestyksekkäästi osallistujien rekrytoinnin, intervention hallinnan, arviointisuunnitelman noudattamisen ja laajan tietokannan haalimisen osalta. Tuloksista selvisi, ettei interventiolla ollut

vaikutusta kognitiivisiin valmiuksiin eikä fyysiseen terveyteen. Ohjelman havaittiin kuitenkin vaikuttavan ehkäisevästi osallistujien kipu- ja masennusoireisiin sekä lisäävän heidän sosiaalista toimintakykyään ja elinvoimaisuuttaan. Tutkijoiden loppupäätelmien mukaan kliinisissä tutkimuksissa, joissa tutkitaan eri alueilta kotoisin olevia ikääntyviä, tulisi ennakoida uhat tutkimusta suunniteltaessa koskien sosiaalisia tilanteita, jotka ovat tyypillisiä tietyille tutkimusalueille sekä fyysisiä, sosiaalisia ja toiminnallisia haasteita koskien ikääntyvää väestöä. (Jackson ym. 2009, 2,7.)

Toimintaterapian terveystaloustieteen pohjalta tehdyn toimintatutkimuksen mukaan Lifestyle Redesign® -ohjelma on myös kustannustehokas menetelmä. Artikkelissa ”Cost-Effectiveness of Preventive Occupational Therapy for Independent-Living Older Adults” kerrotaan tutkimustulosten perustuvan haastatteluihin, joiden tarkoituksena oli selvittää osallistujien terveydenhuoltokustannuksia. Tuloksista selviää, että ne ikäihmiset, jotka saivat toimintaterapiaa, käyttivät myös vähemmän rahaa terveydenhuoltopalveluihin. Tulokset osoittavat myös, että toimintaterapialla voidaan säästää terveystalouden tarjoajien varoja ja parantaa samalla ikäihmisten elämänlaatua ja terveyttä, sillä keskivertosäästö terveydenhuoltopalveluissa ylittivät toimintaterapian kustannukset. Lisäksi QALY (Quality Adjusted Life Year) indexin mukaan toimintaterapian on laskettu saavuttavan tavoitteensa kustannustehokkaasti. (Hay ym. 2002, 1381-1386.)

Amerikkalaisen Lifestyle Redesign® -ohjelman pohjalta on tehty ohjelma Iso-Britannian kulttuuriin sovellettuna. ”Lifestyle Matters: an Occupational Approach to Healthy Ageing” –teos toimii oppaana Lifestyle Matters -ohjelman toteuttamiseksi. Lifestyle Matters –ohjelma on kokonaisvaltainen interventio, joka keskittyy yksilölliseen toiminnan luonteeseen ja sen yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin. Amerikkalaisen version tavoin, Lifestyle Matters –mallin on tutkittu tuovan positiivisia tuloksia Iso-Britannian kulttuurissa. (Craig & Mountain 2007, 5.)

5 TOIMIVA ARKI -RYHMÄ

5.1 Ryhmän suunnitelma

Toimiva arki -ryhmä on suunniteltu Lifestyle Redesign® -ohjelman perusteella ja sitä on sovellettu Hulvelan Helmen ja ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Ryhmän nimeksi valittiin Toimiva arki, koska se vastasi hyvin ryhmäkokonaisuuden ideaa. Käytin ryhmän suunnittelussa Lifestyle Redesign® -ohjelmasta julkaistua opasta (Mandel ym. 1999). Oppaassa on esitelty eri teemojen sisällöt ja tavoitteet sekä ehdotuksia keskustelun aiheista ja teemoihin liittyvistä toiminnoista.

Alkuperäisestä ohjelmasta poiketen, Toimiva arki -ryhmän oli mahdollista kestää korkeintaan kolme kuukautta, jotta se sopi opinnäytetyöni puitteisiin. Ryhmäkertoja oli yhteensä 12, johon sisältyi myös ryhmähaastattelu. Kaikki alkuperäisen ohjelman aihealueet käsiteltiin ryhmäkokonaisuuden aikana. Poikkeuksena kuitenkin neljänteen aihealueeseen Toiminta terveyden näkökulmasta: Fyysinen ja psyykinen aktiviteetti käytettiin kolme ryhmäkertaa. Muut aihealueet käytiin läpi yksi aihe viikossa. Ryhmien toteutukseen tarvittavat materiaalit saatiin Hulvelan palvelukeskuksesta. Ryhmät pidettiin Hulvelan palvelukeskuksen tiloissa tai lähiympäristössä.

Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului kartoittaa asiakkaiden mielenkiinnonkohteita, jonka perusteella olisi painotettu joitain aihealueita. Päädyin kuitenkin itse arvioimaan mihin aihealueisiin käytetään useampia ryhmäkertoja. Ryhmässä käytetyt toiminnot ja keskustelun aiheet valitsin alkuperäisen oppaan ohjeiden ja esimerkkien sekä Hulvelan Helmen tarpeiden mukaan. Kahdella ryhmäkerralla päädyin käyttämään ulkopuolisia luennoitsijoita, sillä koin sen olevan tarkoituksenmukaisempaa. Asiantuntijoita käyttäessäni varmistin, että ryhmäläiset saavat kattavammin tietoa aihealueista. Pehdyin itse kuitenkin kaikkiin aiheisiin tukeakseni ryhmässä käytyjä keskusteluja.

Tein jokaisesta ryhmäkerrasta erillisen suunnitelman, jossa oli alustavat aikataulut sekä ryhmässä käsiteltävät aiheet ja toiminnot. Näiden suunnitelmien oli tarkoitus selkeyttää omaa ohjaajan työtäni, jotta saisin ryhmäkokonaisuudesta kokonaisen kuvan. Näihin suunnitelmiin pystyin myös vertaamaan toteutunutta ryhmää ja sain ideoita ryhmän ohjaajan oppaaseen. Suunnitelmien aikatauluja ei ollut tarkoitus noudattaa minuutilleen, vaan ideana oli kehittää omia ohjaustaitojani ajanhallinnan suhteen. Suunnitelmaan oli kirjattu myös tarvikkeet, joita tarvitsen jokaista ryhmäkertaa varten. Liitteenä ensimmäisen kerran ryhmäsuunnitelma. (LIITE 1.)

Ryhmäkertojen suunnittelun jälkeen, ryhdyin työstämään kutsukirjettä. Kutsukirje suunniteltiin kohderyhmän tarpeiden mukaisesti, helposti luettavaksi ja ymmärrettäväksi. Kutsukirje löytyy työn liitteenä. (LIITE 2.) Rekrytoinnin yhteydessä kutsukirjettä jaettiin potentiaalisille ryhmäläisille Raisiossa. Toimeksiantaja otti yhteyttä Hulvelan Helmen asiakkaisiin ja Raision Kaupungin kotisairaanhoidon. Ryhmäläisiä rekrytointiin myös Raision terveystieteiden toimintaterapeutin kautta.

5.2 Ryhmän pilotointi

Toimiva arki –ryhmä oli toiminnallinen ryhmä, jossa sosiaalinen vuorovaikutus ja toiminta yhdistyvät. Amerikkalaisen ohjelman mukaan pyrin yhdistämään joka ryhmäkerralla keskustelun ja toiminnan. Taulukosta 2 löytyy koonti ryhmätapaamisista, joista selviää jokaisen ryhmäkerran aihe sekä osallistujamäärä. (TAULUKKO 2.) Ryhmä pidettiin suljettuna, sillä se oli suunniteltu kokonaisuudeksi.

Taulukko 2. Koonti ryhmätapaamisista.

Ryhmäkerta	Aihe	Osallistujat
1.	Ryhmä alkaa! Tutustumista ja keskustellaan aiheesta "miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?"	3
2.	Miten kuljet Raisiossa? Tutustutaan ja keskustellaan eri paikallisista kulkemisvaihtoehdoista.	4
3.	Miten elät edullisesti Raisiossa? Askarrellaan yhdessä oma edullisten palveluiden opas.	2
4.	Miksi pitää liikkua? Liikunnanohjaaja Terhi Patrikainen luennoi aiheesta ja ohjaa n. 30 min tuolijumpan.	3
5.	Rentoutuminen ja stressinhallinta. Keskustellaan eri rentoutusmenetelmistä ja kokeillaan rentoutusharjoituksia.	2
6.	Pidä aivosi kunnossa! Vieraileva luennoitsija kertoo muistin harjoittelu vinkkejä. Pelejä ja muistiharjoituksia!	3
7.	Syötkö elääksesi vai elätkö syödäksesi? Tehdään yhdessä oma keittokirja!	2
8.	Elämä ennen ja nyt! Muistellaan omaa elämänhistoriaa ja mietitään itselle tärkeitä tapahtumia.	2
9.	Turvallisuus kotona. Keskustellaan turvallisesta liikkumisesta ja tutustutaan eri pienapuvälineisiin!	1
10.	Ovatko ihmissuhteet tärkeitä sinulle? + Loppujuhlan suunnittelua.	2
11.	Ryhmähaastattelu. Jos jää aikaa, valmistellaan loppujuhlaa.	3
12.	Loppujuhla! Kiitos kaikille ryhmäläisille!	2

Ensimmäinen ryhmäkerta aloitettiin kahvitarjoilulla ja tutustumisella. Alusta asti keskustelu kävi vilkkaana pääosin päivän aiheesta. Ryhmässä vallitsi rento ja mukava tunnelma. Toisella kerralla jaoin jokaiselle ryhmäläiselle oman muistivihon, johon he saivat kirjoittaa omia mietteitä ryhmästä. Muistivihkoon kiinnitettiin myös muutamana ryhmäkertana lehtileikkeitä, reseptejä sekä esitteitä ryhmien teemojen mukaisesti. Kaikki ryhmäläiset käyttivät aktiivisesti muistivihkoaan koko ryhmän ajan oman mieltymyksen mukaan.

Neljännellä ja kuudennella ryhmäkerralla vierailleet ulkopuoliset luennoitsijat toivat väriä ryhmäkokonaisuuteen. Näiden kertojen päätteeksi kävin ryhmäläisten kanssa läpi luennolta nousseita asioita ja ryhmäläiset peilasivat niitä omaan elämäänsä. Viides ryhmäkerta eli rentoutuminen ja stressinhallinta oli erityisen antoisa, sillä ryhmäläiset saivat vertaistukea stressaaviin elämäntilanteisiin liittyvissä asioissa. Rentoutusharjoitus sopi hyvin ryhmäkerran tunnelmaan.

Kaikilla ryhmäkerroilla tietoa ja taitoja jaettiin aktiivisesti ryhmäläisten ja ohjaajan kesken. Lähes kaikki ryhmäkerrat alkoivat keskustellen päivän aiheesta, jonka jälkeen siirryttiin toimintoihin. Itse ohjaamissani ryhmäkerroissa käytin niukasti luennointia ja keskityin pääasiassa kysymyksien esittämiseen ja niiden avulla luomaan keskustelua. Tarkoituksena oli kuitenkin saada ryhmäläiset pohtimaan omaa arkea ja sen tuomia iloja ja haasteita.

Viimeisellä ryhmäkerralla järjestimme yhdessä loppujuhlan, jossa teemana olivat nyyttikestit ja Mökky -pelin pelaaminen. Ryhmäläiset saivat itse suunnitella mitä loppujuhlassa tapahtuu. Kahvipöydän ääressä muisteltiin yhteisiä hetkiä ryhmän ajalta ja osa ryhmäläisistä sopi tulevaisuuden suunnitelmista yhdessä. Ryhmä loppui selkeästi ja hyvään tunnelmaan.

5.3 Kokemusten kartoitus

Kartoituksen tavoitteena oli arvioida Toimiva arki -ryhmän toimivuutta Hulvelan Helmessä ryhmähaastattelussa esiin tulleiden ryhmäläisten kokemusten ja oman kokemuspäiväkirjani avulla sekä Tasapainoinen elämä -ohjelman

pohjalta. Aineistosta esiintyvien tulosten ja alkuperäisen Lifestyle Redesign® -oppaan ohjeiden perusteella sekä Jyväskylässä toteutetun Tasapainoinen elämä -ohjelman hyviä käytäntöjä hyödyntäen, tein Toimiva -arki ryhmän ohjaajan oppaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni käytin laadullisia tutkimusmenetelmiä, varmistaakseni tuotoksen lopullisen muodon ja kerätäkseni ryhmäläisten kokemuksia tuotteen kehittämiseksi. Tarkoituksena oli myös saada palautetta toteutuneesta ryhmästä, jotta sitä voidaan kehittää Hulvelan Helmen tarpeiden mukaiseksi. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmisistä ja heidän elämästään. Yleisimmin toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisina tutkimusmenetelminä käytetään lomake- tai teemahaastattelua yksilöille tai ryhmille. (Airaksinen ym. 2003, 56-57; Hirsijärvi ym. 2009, 161)

Ryhmähaastattelu. Käytin opinnäytetyössäni tiedonkeruumenetelmänä ryhmähaastattelua. Kun halutaan saada useilta henkilöiltä tietoja yhtä aikaa tehokkaasti, ryhmähaastattelu on sopivin tiedonkeruumenetelmä. Ryhmähaastattelussa ideana on keskittyä ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen ja ryhmädynamiikkaan, joiden kautta ryhmäläiset muodostavat yhdessä käsityksiä keskustelujen aiheista. (Hirsijärvi ym. 2009, 210-211; Ruusuvuori ym. 2010, 212-213)

Toteutin ryhmähaastattelun teemahaastatteluna, josta tein tarkan suunnitelman ennen haastattelua. Teemahaastattelussa nimensä mukaisesti haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelussa keskeistä ovat ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamasta merkityksestä. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 47-48, 92.) Ryhmähaastattelun teemat muodostuivat hankkeen tavoitteesta sekä taustateoriasta. Hankkeen tavoitteena oli tukea ja edistää ikäihmisten kotona asumista. Ilmiöiden pääluokiksi muodostuivat **ryhmän vaikutus omaan arkeen** ja **ryhmän kehittämisehdotukset**, joista muodostui useita teema-alueita. Ryhmähaastattelun suunnitelma löytyy teemoineen liitteenä. (LIITE 3.) Ryhmäläisten suostumuksella nauhoitin haastattelun oman muistini tueksi. Haastattelu toteutettiin Hulvelan palvelukeskuksessa rauhallisessa tilassa ja se

kesti noin puolitoista tuntia. Kaikki kolme ryhmäläistä osallistuivat haastatteluun. Haastattelu venyi pitkäksi, koska keskustelu poikkesi ajoittain aiheesta.

Kokemuspäiväkirjaa kirjoitin koko ryhmän ajan aktiivisesti. Kirjoitustyyli oli aika vapaata ja pyrin kirjoittamaan kokemuksiani ja havaintojani mahdollisimman kattavasti. Pääasiassa keskityin kuitenkin keräämään päiväkirjaan omien kokemusten kautta ryhmän kehittämissuhteita. Ryhmän aikana tutustuin tarkemmin Tasapainoinen elämä -ohjelmaan. Ohjelma tarjosi runsaasti hyviä käytäntöjä, joita vertasin Toimiva arki -ryhmään jo toteutusvaiheessa. Tästä johtuen Tasapainoinen elämä -ohjelma vaikutti paljon oman kokemuspäiväkirjani sisältöön.

Aineiston analyysi. Koko aineistoni koostui ryhmähaastattelusta ja omasta kokemuspäiväkirjasta, jonka sisällössä oli vaikutteita Tasapainoinen elämä -ohjelmasta tulleista hyvistä käytännöistä. Hirsijärven ja Hurmeen (2011, 135) mukaan teemahaastattelun aineisto on, haastateltavien määrästä riippuen, yleensä runsas. Ryhmäläisten pienestä määrästä johtuen, keräämäni aineisto pysyi kohtuullisen kokoisena.

Aloitin aineiston analyysin ryhmähaastattelun litteroinnilla. Litteroinnin yhteydessä annoin jokaiselle henkilölle oman värin. Väreillä koodasin kunkin henkilön teemoihin liittyvät tiedot omalla värillään, jolloin ne oli helpompi erottaa muun tekstin joukosta. Koodaamisen jälkeen jaoin aineiston teema-alueittain. Loin jokaiselle henkilölle oman tiedoston, johon tallensin kunkin henkilön tiedot teemojen mukaisesti.

Seuraavaksi käsittelin kokemuspäiväkirjasta saadun aineiston. Luin päiväkirjan tarkasti läpi ja merkkasin vain teemoihin liittyvät asiat yliviivaustussilla. Loin omille kokemuksille oman tiedoston, johon jaoin päiväkirjasta merkatun aineiston teemojen mukaisesti. Keräsin koko merkityn aineiston yhteen ja jätin asiaankuulumattoman aineiston opinnäytetyön ulkopuolelle.

Aloin perehtyä ja järjestää aineistoa käsiteltävään muotoon. Analyysivaiheessa aineiston luokittelu luo pohjan, jonka avulla aineistoa voidaan tulkita, tiivistää ja yksinkertaistaa (Hirsijärvi & Hurme 2011, 147). Luokittelin aineiston haastattelun

teemojen mukaisesti muodostamalla pääluokat, yläluokat ja alaluokat. Taulukossa 3. on pieni otos luokitellusta aineistosta. (TAULUKKO 3.) Pääluokat olivat teemojen mukaisesti **ryhmän kehittämis ehdotukset** sekä **ryhmän vaikutus omaan arkeen**. Yläluokat olivat kymmenen teemahaastattelun teemaa, joista valitsin esimerkkitaulukkoon **ryhmän keston**. Erittelin yläluokista vielä tarkemmin teemoista tulleiden kysymysten pohjalta muutamia kohtia ja esimerkissä ne ovat **ajankohta 14.00–16.00, 2 tuntia ja 3 kuukautta**. Alaluokiksi muodostuivat ryhmäläisten kommentit sekä omat kokemukset kyseisistä teemoista ja yhdistin ne viimeiseen yhteenveto -laatikkoon. Luokittelin samalla tavalla koko aineiston. Kaikki teemat löytyvät ryhmähaastattelun suunnitelmasta. (LIITE 3.)

Taulukko 3. Esimerkki luokittelusta.

Pääluokka	Yläluokat	Alaluokat	Yhteenveto
Ryhmän kehittämis- ehdotukset	Ryhmän kesto: Ajankohta 14.00-16.00	<i>"ihan hyvä minusta"</i> <i>"joo kyl se aika hyvä on"</i>	Iltapäivä oli sopivin aika pitää ryhmä
		Iltapäiväaika sopiva	
	Ryhmän kesto: 2 tuntia	<i>"ihan mukava aika"</i> <i>"niin on"</i>	2 tuntia oli riittävä aika, mutta voisi olla myös pidempi
		2h riittävä aika, välillä aika loppui kesken	
	Ryhmän kesto: 3 kuukautta	<i>"ei ainakaa pitempää ku on muitaki menoja torstaisin, torstai on sikäli huono päivä"</i> <i>"kyl mää varmaa olisin vieläki tullu"</i>	3kk oli riittävä aika, mutta ryhmä olisi voinut jatkua myös pidempään.
		3kk riittävä, voisi olla pidempikin	

6 KOKEMUKSET PILOTTIKOKEILUSTA

6.1 Ryhmän vaikutus omaan arkeen

Ryhmäläisten mukaan kaikista ryhmän teemoista jäi aina jotain mieleen. Jokainen mainitsi kuitenkin **merkittävimmät teemat** ryhmäkokonaisuudesta. Kaikkien ryhmäläisten mielestä ”Miksi pitäisi liikkua?” ja ”Pidä aivosi kunnossa!” olivat merkittäviä teemoja. Kaksi ryhmäläistä arvosti erityisesti fyysistä terveyden teemaa ja he kertoivat kokeilleensa tuolijumpassa oppimiaan liikkeitä myös kotona.

Toi liikkuminen on ainaki hyvinki tärkeä, mut se tietty pitäis olla tärkeä jo ittestään selvänä asiana.

Kuka tässä oli, pidä aivosi kunnossa, oliko toi Maija.. se oli kans hyvä, siitä mä tykkäsin, kaikkee sai tietoo noista sairauksista.

Omaa oppimista tapahtui myös toisen vierailevan luennoitsijan ryhmäkerralla, jolloin yksi ryhmäläinen piti arvokkaana saamaansa tietoa eri muistisairauksista. Merkittäviksi teemoiksi nousivat näiden lisäksi ”Rentoutuminen ja stressinhallinta”, ”Elämä ennen ja nyt!”, ”Ovatko ihmissuhteet tärkeitä sinulle?” sekä ”Turvallisuus kotona”.

Se (rentoutuminen) oli minun mielestäni hyvä, joo melkee hypnoosis oltiin..

Ihmissuhteetki on aika tärkeitä.

Toi elämä ennen ja nyt, ku kirjoitettiin se jana.

..ja turvallisuus kotona.. kaikist enimmään onnettomuuksia tapahtuu kotona.

Ryhmäläiset pitivät Toimiva arki -ryhmää **merkityksellisenä** pääasiassa sosiaalisen kanssakäymisen vuoksi. Kaksi ryhmäläistä kertoo:

Minusta on paras tää seurustelu. Kaikilla on aina kiire ja nyt saa kaks tuntia istua rauhassa, ei oo kiire mihinkään.. kuuntelee toisten mielipiteitä.

Ihan mukavaa on ollu keskustella, kyl höpö höpö on käyny.

Ryhmäläisten mielestä oli antoisaa kokoontua mukavien ihmisten kanssa keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Kaikki pitivät **sosiaalista toimintakykyä** erittäin tärkeänä. Ryhmäläiset tutustuivat hyvin jo heti ryhmän alussa. Kaksi ryhmäläisistä sopivat heti ensimmäisen kerran jälkeen kulkevansa yhteisellä kyydillä joka torstai ryhmään ja kaksi sopivat yhteisistä vesijumppa-ajoista. Keskustelemiseen liittyen yksi ryhmäläisistä kommentoi:

Semmossii ihmisiä jotka on vähä samoilla aaltopituuksilla..

Ryhmän aikana ei arvioitu ryhmäläisten toimintakykyä tai sen muutosta. Oman kokemuksen mukaan kaikki ryhmäläiset kokivat kuitenkin ryhmän merkityksellisenä sosiaalisen kanssakäymisen vuoksi, jolloin se luultavasti on vaikuttanut heidän sosiaaliseen toimintakykyynsä positiivisesti. Esimerkiksi yhden ryhmäläisen tavoitteena oli saada ystäviä ja sosiaalista tukiverkkoa. Hän tutustui toisen ryhmäläisen kanssa ja he aikoivat viettää aikaa yhdessä ryhmän jälkeen.

Näiden asioiden lisäksi ryhmäläiset saivat kohtalaisesti vinkkejä **omaan arkeen**. Kaksi ryhmäläistä kertoi saaneensa apua ruoanlaitossa ryhmässä jakamistaan resepteistä. Yksi ryhmäläinen kertoi myös pohtivansa aikaisempaa tarkemmin turvallisuus asioita kotona.

Minä tein taas niitä pikkuleipiä!

Mul tuli ainaki monta ohjet

Ryhmän tavoitteena oli saada ryhmäläiset pohtimaan omaa arkeaan ja saamaan ryhmästä apuja ja vinkkejä sen parantamiseen. Ryhmähaastattelusta ei kuitenkaan selvinnyt montaa asiaa, joista ryhmäläiset olisivat saaneet apua omaan arkeen. Ryhmän aikana ja ryhmää suunniteltaessa olisi voinut keskittyä asiakaslähtöisemmin ryhmän teemojen valitsemiseen ja ryhmäläisten mielenkiinnonkohteiden kartoittamiseen.

6.2 Ryhmän kehittämis ehdotukset

Lähes kaikkien ryhmäläisten mielestä **ryhmän kesto** oli sopiva. Iltapäivällä kahden tunnin mittainen ryhmä oli kaikkien mielestä hyvä aika. Myös kolme kuukautta kestävä kokonaisuus oli riittävä, ja yhden ryhmäläisen mielestä se olisi voinut kestää pidempäänkin. Torstai -päivä oli kahden ryhmäläisen mielestä hankala, sillä silloin Raisiossa järjestettiin myös muuta ikäihmisille suunnattua ohjelmaa. Kaikkien mielestä **paikat ja tilat** olivat ihanteelliset tällaisen ryhmäkokonaisuuden järjestämiseen.

Tämmönen tila kuitenkin mihin meki sovitaan ihan hyvin vaik vähä ussempiki olis sopeis.

..eikä niinku Naantalist päinki pääse hyvin bussil.

Oman kokemuksen mukaan ryhmän kesto oli riittävä yhden ohjaajan toteuttamaksi. Keskustelua ja toimintoja aiheisiin liittyen olisi riittänyt myös pidempään ryhmään. Hulvelan palvelukeskus on ihanteellinen paikka järjestää ryhmiä. Palvelukeskus sijaitsee keskeisellä paikalla ja sinne on hyvät linja-autoyhteydet ja parkkipaikkoja löytyy riittävästi.

Ryhmän kokoon ryhmäläiset eivät olleet täysin tyytyväisiä. Ryhmän koko olisi myös kokemuksen mukaan voinut olla suurempi. Neljästä kuuteen ryhmäläistä olisi tarkoituksenmukainen määrä. Kolme ryhmäläistä on hieman liian vähän. Tasapainoinen elämä -ohjelman ryhmissä ryhmäläisten määrä vaihtelee viiden ja kymmenen välillä. Rekrytointiin tulisi panostaa enemmän ja aikaisemmin. Kohderyhmä oli vaikea tavoittaa, joten pitäisi kehittää keinoja miten se toteutettaisiin tehokkaammin. Yksi ryhmäläinen kertoo:

Voishan se olla isompikin.. neljä tai viis.

Toinen ryhmäläinen kuitenkin toteaa, ettei saa olla liikaa ryhmäläisiä, että pystyy keskustelemaan kaikkien kanssa.

Kaikilla ryhmäläisillä oli yksi selkeä **tavoite** ryhmässä. Yksinäisyyden ehkäisy nousi ryhmäläisiltä vahvaksi tavoitteeksi haastattelun yhteydessä. Tavoitteena

osalla ryhmäläisistä oli myös löytää joku toiminta, jossa voi käyttää hyödyksi kädentaitoja.

Kaipaa ystäviä ja sosiaalista tukiverkostoa.

Yksinäist on kotonaki ja lapsil on omat hommansa, eikä ne kerkii ees käymään.

Oman kokemuksen mukaan ryhmäläisillä oli selkeät tavoitteet ryhmässä, vaikkei niitä käsitelty tarkemmin ryhmän alussa. Niin kuin Tasapainoinen elämä -ohjelmassa järjestäisin Toimiva arki -ryhmässä myös alkuhaastattelut ryhmäläisille, joissa käsiteltäisiin henkilökohtaisia tavoitteita sekä mielenkiinnon kohteita. Ryhmäläiset mainitsivat kuusi merkittävintä teemaa kymmenestä. Alkuhaastattelussa voitaisiin kartoittaa ryhmäläisten mielenkiinnonkohteita ja niiden mukaan muokata ryhmäkokonaisuus. Tällöin pystyisi keskittymään juuri ryhmäläisiä kiinnostaviin aiheisiin tarkemmin. Tämä käytäntö on toiminut myös Tasapainoinen elämä -ohjelmassa.

Osa **ryhmässä käytetyistä menetelmistä** oli ryhmäläisten mielestä sopivia. Käsitöiden tekemistä olisi toivottu enemmän. Kaikki pitivät myös oman muistivihon käyttöä hyödyllisenä.

Ei, kyl se ihan hyvält kuulostaa, en määkä ossaa mittää muuta oikee sannoo muutaku mä haluaisin löytää jonkun tämmösen mitä mä tekisin käsilläni

On! Mä oon laittanu kaikki tänne (muistivihkoon), taittanu ja niitannu

Kaikkien mielestä keskustelua ja toimintaa oli sopivassa suhteessa. Menetelmistä muistipelit, rentoutusharjoitus sekä muistelu olivat suurimman osan mielestä mukavia. Vierailevat luennoitsijat olivat myös kaikkien mielestä hyödyllinen lisä ryhmäkokonaisuuteen.

Tämän tyyppinen ryhmäkokonaisuus oli uusi kaikille ryhmäläisille. Heidän kertomansa ja oman kokemuksen mukaan ryhmä oli toimiva ja hyödyllinen kokonaisuus. Koska ryhmän idea perustui toimintaterapiaan ja toiminnan tieteeseen, se oli kokemuksen mukaan erityinen ja vastasi kohderyhmän tarpeita. Oman toiminnan ja arjen perusteellinen tarkastelu antoi ryhmäläisille uusia lähestymistapoja päivittäisiin toimintoihin ja keinoja toimintakyvyn ja

hyvinvoinnin lisäämiseen. Kehittämisen myötä ryhmästä saataisiin toimiva palvelutuote Hulvelan Helmeen.

7 TOIMIVA ARKI –RYHMÄN OHJAAJAN OPAS

7.1 Oppaan käyttö ja tarve

Vuonna 2013 tulevan vanhuspalvelulain tavoitteena on ennaltaehkäisevän ja edistävän toiminnan painottaminen sekä ikäihmisten ohjaus- ja neuvontapalveluiden kehittäminen. Toimiva arki -ryhmän ohjaajan opas perustuu toimintaterapeuttiseen ohjelmaan, jolla on ennaltaehkäisevät lähtökohdat. Tällaisten oppaiden kehittämällä varmistetaan ennaltaehkäisevän vanhustyön toimivuus tulevaisuudessa.

Opas tarjoaa hyödyllisen työkalun ikäihmisten kanssa työskenteleville toimintaterapeuteille. Hulvelan Helmessä ei tällä hetkellä työskentele toimintaterapeutteja, mutta tämänkaltaisten kehitystöiden avulla pystytään korostamaan toimintaterapeuttien ammattitaidon merkitystä ennaltaehkäisevissä vanhuspalveluissa. Oppaan tarpeellisuus tulee näkymään Hulvelan Helmessä, kun sitä kokeillaan ja käytetään useampien ryhmien ohjaamiseen. Esimerkiksi toimintaterapeuttipiskelijat voivat käyttää opasta ryhmien ohjaamiseen työharjoittelujaksojen aikana.

Toimiva arki -ryhmän ohjaajan opas on tarkoitettu ikäihmisten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien käyttöön. Vaikka Lifestyle Redesign® -ohjelma on tarkoitettu ikäihmisille, voidaan sitä soveltaa myös muille asiakasryhmille. Toimiva arki -ryhmää voidaan myös käyttää muille asiakasryhmille, jolloin pitää vain huomioida tarkkaan oman asiakasryhmän tarpeet ja käyttää oppaan menetelmiä soveltaen. Halusin rajata oppaan vain yhdelle ammattikunnalle, sillä sen käyttö vaatii tiettyä asiantuntemusta toimintaterapian saralta. Tällä varmistan myös sen, että ryhmä ohjataan alkuperäisen ideologian mukaan.

7.2 Oppaan sisältö

Toimiva arki -ryhmän pilottikokeilun lisäksi oppaan lähtökohtina käytin Lifestyle Redesign® -ohjelmasta julkaistua opasta (Mandel ym. 1999) sekä Jyväskylässä toteutetun Tasapainoinen elämä -ohjelman tuomia hyviä käytäntöjä. Suunnitteluvaiheessa pohdin Toimiva arki -ryhmän sekä kahden ohjelman suhdetta oppaassa. Päädyin käyttämään teemojen rakentamisessa amerikkalaista ohjelmaa sekä pilottikokeilun kartoituksen tuloksia. Tasapainoinen elämä -ohjelmaa käytin lähinnä ryhmäkokonaisuuden käytännön järjestelyihin liittyvissä asioissa.

Oppaan suunnittelun aloitin heti Toimiva arki -ryhmän loputtua. Kirjoitin paljon muistiinpanoja ennen oppaan toteutuksen aloittamista, joten sen rakentaminen oli helposti toteutettavissa. Päädyin aloittamaan oppaan Lifestyle Redesign® -ohjelman taustateorialla, sillä ryhmän ohjaaminen vaatii alkuperäisen ohjelman perusteiden tuntemista. Tarkoituksena oli kuitenkin tarjota tiivistelmä aiheesta ja halutessaan lukija voi syventyä alkuperäiseen lähteeseen. Pidin myös tarkoituksenmukaisena avata hieman Tasapainoinen elämä -ohjelmaa, sillä se on tuonut paljon hyviä käytäntöjä Toimiva arki -ryhmän ohjaajan oppaaseen.

Tasapainoinen elämä -ohjelmaa käytin eniten osiossa ”Ryhmän ohjaajalle”. Tarkoituksena oli tarjota Toimiva arki -ryhmän ohjaajalle käytännön vinkkejä ryhmän rakentamiseen liittyen. Pyrin myös tiivistäen kuvailemaan Toimiva arki -ryhmän pilottikokeilun toteutuksen ja kartoituksen tulokset. Loppuun lisäsin liitteiksi Toimiva arki -ryhmän ohjelman sekä esimerkkisuunnitelman ensimmäisestä ryhmäkerrasta. Näiden tarkoituksena on antaa ideoita oman Toimiva arki -ryhmän suunnitteluun.

Teoria osuuden jälkeen oppaassa kuvaillaan kymmenen ryhmän teemaa. Teemojen kuvailussa käytin alustuksena aina amerikkalaisen ohjelman opasta, sillä se ohjaili vahvasti Toimiva arki -ryhmän teemojen muokkautumista. Tämän jälkeen listasin keskustelun aiheita ja toimintoja, joita on mahdollista käyttää ryhmän ohjaamiseen. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan ryhmäkokonaisuuden suora kopioiminen vaan ideoiden ja työkalujen antaminen oman

ryhmäkokonaisuuden luomiseen. Lisäksi jokaisen teeman lopussa on laatikko, josta saa lisävinkkejä teemaan tai ryhmän ohjaukseen liittyen.

7.3 Oppaan ulkoasu

Toteutin oppaan Microsoft Word -ohjelmalla ja valmiin oppaan muutin PDF -muotoon, sillä PDF -muoto toimii muissakin kuin Microsoftin käyttöjärjestelmissä. Koko opas on työn liitteenä mustavalkoversiona, jotta se on vaivattomasti tulostettavissa. (LIITE 5.) Hulvelan Helmelle jää käyttöön sekä värillinen että mustavalkoinen versio oppaasta.

Alun perin oppaasta piti tulla noin kymmenen sivua pitkä, mutta toteutusvaiheessa huomasin sen venyvän liitteineen noin 20 sivuun. Mielestäni oppaan pituuden kasvu ei vaikuta merkittävästi sen toimivuuteen. Pyrin kuitenkin pitämään sen selkeänä ja helposti luettavana. Jotta oppaasta tuli mielenkiintoisemman ja houkuttelevamman näköinen, lisäsin siihen väriä. Vihreä väri tuli spontaanisti amerikkalaisen oppaan värimaailmasta. Pyrin kuitenkin hieman raikastamaan värimaailmaa lisäämällä siihen oranssia.

8 POHDINTA

Yli vuoden kestävä prosessi on nyt loppuillaan ja edelleen riittäisi innostusta jatkamaan. Joulukuussa 2011 alkoi ryhmän innokas suunnittelu ja pyrin olemaan mahdollisimman huolellinen jo suunnittelu vaiheessa. Panostin paljon taustateorian perehtymiseen sekä ryhmäkertojen suunnitteluun. Perehtyminen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan oli mielestäni tärkeä osa ryhmäkokonaisuuden rakentamista. Perehtymisen myötä pystyin suunnittelemaan myös ryhmien teemat huolellisesti, mikä edesauttoi oppaan toteuttamista. Kun keskityin näiden osa-alueiden suunnitteluun, jäi kuitenkin muutama käytännön asia huomioimatta.

Jo suunnitteluvaiheessa olisin voinut panostaa enemmän ryhmän aloitukseen. Opinnäytetyöprosessin aika sekä opiskelijan työn määrä on kuitenkin rajattu. Ryhmän alussa olisi voinut panostaa enemmän ryhmäläisten rekrytointiin. Toimeksiantaja otti aktiivisesti yhteyttä Hulvelan Helmen asiakkaisiin, mutta huomasimme, että kohderyhmä oli haastavaa tavoittaa. Moni tavoitetuista asiakkaista oli lupautunut tulemaan ryhmään, mutta viimehetkellä peruivat osallistumisen. Lisäksi ryhmän aikana yksi asiakas lopetti kesken henkilökohtaisten syiden vuoksi. Kutsukirje oli mielestäni oikein onnistunut, koska asiakkaat innostuivat ryhmästä, mutta lisäinformaatio ryhmän teemoista olisi ollut tarpeen ennen ryhmän alkua.

Yksilöllisen alkuarvioinnin merkitys korostui koko Toimiva arki –ryhmän toteutuksen aikana. Alussa arviointi olisi selkeyttänyt rekrytointia, jolloin luultavasti osallistujamäärä olisi ollut suurempi ja pysyvämpi. Ryhmän aikana tietyt teemat olivat ryhmäläisten mielestä kiinnostavampia kuin toiset. Kiinnostavien teemojen korostaminen olisi auttanut ryhmäläisiä pääsemään ryhmän yhteiseen tavoitteeseen. Henkilökohtaisten tavoitteiden pohtiminen ryhmän aikana olisi syventänyt ryhmäläisten saamaa hyötyä ryhmästä. Koen kuitenkin, että kaiken edellä mainitun toteuttamiseen olisi tarvittu useampi opiskelija sekä enemmän aikaa.

Kirjoittamisprosessin aikana haasteellisinta oli kirjoittaa tekstiä sellaiselle ihmiselle, jolle koko aihe on vielä tuntematon. Olin itse niin perehtynyt taustateoriaan, että pyrin aluksi selittämään sitä liian yksityiskohtaisesti raportissa. Kokemukseni mukaan teorian selvittäminen raportissa oli tärkeää, mutta teksti piti hioa lukijaystävällisemmäksi. Asiatekstin kirjoittaminen oli ajoittain haastavaa. Opasta työstäessäni sain kuitenkin taas kirjoittaa vapaammalla tyyllillä, mikä sopi kirjoitusprosessin loppuvaiheeseen.

Hyvän tutkimusetiikan mukaan raportista ei löydy ryhmäläisten henkilötietoja, eikä mitään tietoja, joista heidät voisi tunnistaa. Laadukkaan ja pätevän aineiston varmistamiseksi pyrin raportoimaan tietoa mahdollisimman ajankohtaisesti prosessin aikana. Oman muistini tueksi kirjoitin välittömästi jokaisen ryhmäkerran jälkeen omaa kokemuspäiväkirjaa ja ryhmähaastattelun jälkeen pyrin aloittamaan aineiston analyysin mahdollisimman pian. Vaikka ryhmähaastattelu oli kestoltaan pitkä, annetuista teemoista keskustelu ei täysin onnistunut. Osalla ryhmäläisistä oli vaikeaa vastata kaikkien teemojen kysymyksiin ja jälkeinpäin huomasin, että teemoja ja kysymyksiä olisi pitänyt muokata yksinkertaisimmiksi. Haastattelijan roolin omaaminen oli ajoittain myös haastavaa.

Oppaan rakentaminen onnistui sujuvasti, vaikka se jäi prosessin loppupuolelle. Koko prosessin aikana kirjoittamani muistiinpanot antoivat hyödyllistä tietoa oppaan toteutusvaiheessa. Eniten haasteita oppaan toteuttamisessa oli sen ulkoasun rakentamisessa. Haasteista huolimatta, sain toteutettua toimivan ja ryhmän ohjaamiseen houkuttelevan oppaan. Opinnäytetyöprosessi kehitti huomattavasti omaa oppimistani ja ammatti-identiteettiäni toimintaterapeutina. Ryhmänohjaajana olen varmempi ja tiedostan paremmin vahvuuksiani ja heikkouksiani.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli pilotoida Hulvelan Helmeen uusi palvelutuote ryhmän muodossa. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten Hulvelan Helmi hyötyy toimintaterapeutin tuomasta ammattitaidosta. Oskari Uotisen mukaan joka alalla tarvitaan toimintatapojen muutosta ja kehitystä, joka lähtee innostuksen voimasta. Pilotointi ja kokeilut mahdollistavat kehityksen ja muutoksen hyötyjen

tulosten konkretisoimisen lyhyessä ajassa, joka luo innostusta työyhteisössä. (Uotinen 2012.) Kun hankkeessa yhdistyvät innostuksen voima sekä toimintaterapeuttien luottama toiminnan terapeuttinen voima, syntyy onnistunut ponnahduslauta uuden palvelutuotteen kehittämiseksi.

Vaikka valmista palvelutuotetta ei vielä syntynyt, Toimiva arki -ryhmän pilottikokeilu toimii hyvänä alkuna uuden palvelutuotteen kehittämiseksi Hulvelan Helmessä. Tästä hankkeesta jäi konkreettisenä tuotoksena Toimiva arki -ryhmän ohjaajan opas, mutta palvelutuotteena ryhmä vaatii edelleen kehittämistä. Isommissa hankkeissa, kuten Kaste -hankkeessa, opiskelijatöiden merkitys on todella suuri. Opiskelijat ovat innokkaita ja tuovat uusia raikkaita näkökulmia hankkeiden kehittämiseen. Vaikka ammattikorkeakouluopiskelijat vaihtuvat suhteellisen usein, opinnäytetyöt mahdollistavat hankkeiden jatkumisen myös tulevaisuudessa.

Jatkotutkimusehdotuksena suosittelen Toimiva arki -ryhmän kehittämistä toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyönä. Kehittämisen kohteena olisi ryhmäläisten yksilöllinen arviointi ja rekrytointi sekä palvelutuotteen parantaminen Hulvelan Helmen tarpeiden mukaisesti. Toimiva arki -ryhmän ohjaajan opas toimii palvelutuotteen perustana, josta voidaan kokeilujen myötä kehittää yhä parempi ja toimivampi keino mahdollistaa ikäihmisten kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Koko hankkeen prosessikuvaus on työn liitteenä (LIITE 4.) Kuviossa vihreät nuolet kuvaavat tämän opinnäytetyön kulkua ja oranssit nuolet kuvaavat jatkotutkimusehdotuksen suunnitelmaa.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Carlson, M.; Clark, F.; Fanchiang, S. & Zemke, R. 1996. A Meta-Analysis of the Occupational Therapy for Older Persons. *The American Journal of Occupational Therapy* 50:2, 89-98.
- Clark, F.; Carlson, M.; Zemke, R.; Frank, G.; Patterson, K.; Larson Ennevor, B.; Rankin-Martinez, A.; Hobson, L.; Grandall, J.; Mandel, D. & Lipson, L. 1996. Life Domains and Adaptive Strategies of a Group of Low-Income, Well Older Adults. *The American Journal of Occupational Therapy* 50:2, 99-108.
- Craig, C. & Mountain, G. 2007. Lifestyle matters: an occupational approach to healthy ageing. Bicester. the United Kingdom. Speechmark Publishing Ltd.
- Finlay L. 1993. Groupwork in Occupational Therapy. Chapman & Hall. London.
- Guzenina-Richardson, M. 2012. Tulevasta vanhuspalvelulaista. Uusi Suomi. Viitattu 10.6.2012 <http://mariaguzeninarichardson.puheenvuoro.uusisuomi.fi/101795-tulevasta-vanhuspalvelulaista>
- Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2010. Toiminnan Voimaa - Toimintaterapia käytännössä. Helsinki. Edita Publishing.
- Hay, J.; LaBree, L.; Luo, R.; Clark, F.; Carlson, M.; Mandel, D.; Zemke, R.; Jackson, J. & Azen, S. 2002. Cost-Effectiveness of Preventive Occupational Therapy for Independent-Living Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*. 50 (8), 1381-1388.
- Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2003. Gerontologia. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Hervonen, A.; Jäntti, P.; Lehtonen, A.; Sulkava, R. & Tilvis, R. 2001. Geriatria. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.
- Häkkinen, H. & Holma, T. 2004. Ehkäisevä kotikäynti – tuki vanhuksen kotona selviytymiselle. Valtakunnallisen kehittämishankkeen tulokset ja kokemukset. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Huusko, O. 2012. Tasapainoa ikääntyneen elämään. *Toimintaterapeutti* 1/2012, 11-12. Helsinki. Suomen Toimintaterapeuttiliitto Ry.
- Jackson, J. 1996. Living a Meaningful Existence in Old Age. Teoksessa Zemke, R. Clark, F. (toim). *Occupational Science The Evolving Discipline*. USA: F.A Davis Company, 339-361.
- Jackson, J.; Carlson, M.; Mandel, D.; Zemke, R. & Clark, F. 1998. Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *The American Journal of Occupational Therapy* 52:5, 326-336.
- Jackson, J.; Mandel, D.; Blanchard, J.; Carlson, M.; Cherry, B.; Azen, S.; Chou, C.; Jordan-March, M.; Forman, T.; White, B.; Granger, B.; Knight, B. & Clark, F. 2009. Confronting challenges in intervention research with ethnically diverse older adults: the USC Well Elderly Study II Trial. *Clinical Trials*. 2009 6, 90-101.

Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation – theory and application. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business. USA.

Laatikainen, T. 2009. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 66/2009. Vanhustenhuollon ammattilaisten kokemuksia vanhusten kotona asumisen vaikeutumisesta ja tukemisesta 16 kunnassa. Kelan tutkimusosasto. Helsinki.

Launiainen, H. & Lintuja, L. 2003. Teoksessa Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki. Suomen Kuntaliitto.

Mandel, D.; Jackson, J.; Zemke, R.; Nelson, L. & Clark, F. 1999. Lifestyle Redesign – Implementing the Well Elderly Program. Maryland, USA: The American Occupational Therapy Association, Inc.

Noppiari, E. & Koistinen, P. 2005. Laatu vanhustyöhön. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Olsbo-Rusanen, L. & Väänänen-Sainio, R. 2003. Ikäihmisen asuminen ja palvelut paremmiksi. Selvitys ikääntyvien kotona asumisen kehittämiseen liittyvistä toimenpiteistä. Suomen ympäristöministeriö. Edita Prima Oy. Helsinki

Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. Teoksessa: Heinonen, S. & Voutilainen, P. 2004. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vammala.

Pikkarainen, A. 2011. Toimintakykyinen vanhuus - Koti kuntoutuksen keskiössä. Dia –esitys. 13.10.2011 Vanhustyön vastuunkantajat - gerontologinen kongressi, Helsinki.

Pitkälä, K.; Routasala, P.; Kautiainen, H.; Savikko, N. & Tilvis, R. 2005. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki.

Raisio Kaupunki – Hulvelan Helmi eli ikäihmisten ja heidän omaistensa palveluohjaus- ja neuvontapiste. Viitattu 9.12.2011
<http://www.raisio.fi/asp/system/empty.asp?P=1851&VID=default&SID=253279165848763&S=1&C=27162>.

REA - Relational Evaluation Approach. Viitattu 9.12.2011

<http://www.innokyla.fi/pilotointi/viewproject.php?id=96>.

Ruusuvuori, J.; Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino.

Seniorinuotta. 2008. Psykososiaalisen tuen ja terapian kehittämishanke 2008-2011 - väliraportti vuoden 2008 toiminnasta. Jyväskylä. Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry.

Seniorinuotta. 2009. Psykososiaalisen tuen ja terapian kehittämishanke 2008-2011 - väliraportti 2009. Jyväskylä. Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry.

Seppänen, M.; Karisto, A. & Kröger, T. 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sisäasianministeriö. 2011. Turvallinen elämä ikääntyneille - Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. Sisäasianministeriön julkaisuja 19/2011. Viitattu 17.5.2012.
[http://www.intermin.fi/intermin/biblio.nsf/9331E7C5615DB132C225789300406FF3/\\$file/192011.pdf](http://www.intermin.fi/intermin/biblio.nsf/9331E7C5615DB132C225789300406FF3/$file/192011.pdf)

STM, Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Ohjausryhmän muistio. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:12. Viitattu 28.8.2012
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-19627.pdf

STM, Sosiaali- ja terveysministeriö; Suomen Kuntaliitto. 2008. Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Helsinki. Yliopistopaino. [pdf-dokumentti] Viitattu 3.2.2012 <http://pre20090115.stm.fi/ka1202801063405/passthru.pdf>

Tilastokeskus. 2009. Väestöennuste. Viitattu 6.1.2012 http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html.

Uotinen, O. 2012. Avainsana-arkisto: pilotointi - Innostuksen voima. Intosome. Viitattu 27.9.2012 <http://intosome.wordpress.com/tag/pilotointi/>.

Vallejo Medina, A.; Vehviläinen, S.; Haukka, U-M.; Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki. WSOY.

Voutilainen, P. & Heinola, R. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus – ikääntyneet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Viitattu 10.09.2012 <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>

Yerxa, E.; Clark, F.; Frank, G.; Jackson, J.; Parham, D.; Pierce, D.; Stein, C. & Zemke, R. 1990. An Introduction to Occupational Science, A Foundation for Occupational Therapy in the 21st Century. Occupational Therapy in Health Care 6:4, 1-17.

Esimerkki ryhmäsuunnitelmasta

TO 1.3 Ryhmä alkaa! Tutustumista ja keskustellaan aiheesta ”miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?”

Tila: kokoushuone

14.00 Tervetuloa ja kahvitarjoilu. Tutustuminen kuvakorttien avulla. Ota yksi tai useampi kortti, joka kuvaa sinua tai kuulumisiasi, joista voit kertoa ryhmässä.

14.15 Käydään nopeasti koko kevät läpi, mitä ryhmässä tulee tapahtumaan. Kerro ryhmän tarkoitus ja tavoite. Pistä lista kiertämään, johon tulee jokaisen puh. nro siltä varalta, jos ryhmä tarvitsee perua tms.

14.30 Mitä on toiminta? Keskustelu alkaa itse aiheesta:

- Miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?
- Millaisista toiminnoista päiväsi muodostuu?
- Mikä on terveellistä ja epäterveellistä toimintaa?

15.00 Aloitetaan kuvakollaasin teko. Ohjeistus: Voitte tehdä kuvakollaasin joko siitä mikä on teidän mielestä terveellistä toimintaa tai päinvastoin epäterveellistä toimintaa. Voitte käyttää lehtiä, värejä jne. Kun kollaasi on valmis, keskustellaan lopuksi niistä.

15.30 Keskustelua kollaaseista

15.50 Palautteen kerääminen

16.00 Ryhmä loppuu. Muistuta seuraavasta ryhmäkerrasta!

Mitä tarvitset tätä ryhmäkertaa varten:

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| - A3 kartonkeja | - kuvakortit (dixit) |
| - aikakauslehtiä | - kahvia ja teetä |
| - saksia | - pienet palautelaput |
| - liimaa | - maitoa, sokeria |
| - värikyniä, tusseja | - kertakäyttömukeja, lusikoita |

Kutsukirje ryhmäläisille

Tervetuloa Toimiva arki -ryhmään!

Ryhmä kokoontuu **torstaisin klo 14.00–16.00**.

Ryhmä alkaa **To 1.3.2012** ja päättyy poikkeuksellisesti **Ke 16.5.2012** Helatorstain vuoksi.

Ryhmä on suunnattu kotona asuville senioreille ja sen tavoitteena on parantaa kotona pärjäämistä ja löytää uusia mielekkäitä arjen toimintatapoja.

Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista toimintaan, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Aiheisiin liittyen kokeillaan erilaisia arkisia toimintoja yhdessä.

*Oma koti
kullan kallis*

Ryhmien teemat löydät toiselta sivulta!



Ryhmä toteutuu Hulvelan Palvelukeskuksen tiloissa, Hulvelan Helmessä (Hulvelankatu 20, 21200 Raisio)

Ryhmän ohjaajana toimii viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelija

Sanna Hyrynsalmi

puh. 044 0252999

sähköposti: sanna.hyrynsalmi@students.turkuamk.fi

Lisätietoja saat myös Hulvelan Helmestä puh. 044 797 1424

Ryhmäkertojen teemat:

TO 1.3	Ryhmä alkaa! Tutustumista ja keskustellaan aiheesta "miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?"
TO 8.3	Miten kuljet Raisiossa? Tutustutaan ja keskustellaan eri paikallisista kulkemisvaihtoehdoista.
TO 15.3	Miten elät edullisesti Raisiossa? Askarrellaan yhdessä oma edullisten palveluiden opas.
TO 22.3	Miksi pitää liikkua? Liikunnanohjaaja Terhi Patrikainen luennoi aiheesta ja ohjaa n. 30 min tuolijumpan.
TO 29.3	Rentoutuminen ja stressinhallinta. Keskustellaan eri rentoutusmenetelmistä ja kokeillaan rentoutusharjoituksia.
TO 5.4	Pidä aivosi kunnossa! Vieraileva luennoitsija kertoo muistin harjoittelu vinkkejä. Pelejä ja muistiharjoituksia!
TO 12.4	Syötkö elääksesi vai elätkö syödäksesi? Tehdään yhdessä oma keittokirja!
TO 19.4	Elämä ennen ja nyt! Muistellaan omaa elämänhistoriaa ja mietitään itselle tärkeitä tapahtumia.
TO 26.4	Turvallisuus kotona. Keskustellaan turvallisesta liikkumisesta ja tutustutaan eri pienapuvälineisiin!
TO 3.5	Ovatko ihmissuhteet tärkeitä sinulle? + Loppujuhlan suunnittelua.
TO 10.5	Ryhmähaastattelu. Jos jää aikaa, valmistellaan loppujuhlaa.
KE 16.5	Loppujuhla! Kiitos kaikille ryhmäläisille!

Ryhmähaastattelun suunnitelma

Tavoitteena pilotoida ryhmä Hulvelan Helmeen, joka edistää ja tukee ikäihmisten kotona asumista.

KOTONA ASUMINEN

Ryhmän
vaikutus omaan

Ryhmän
kehittämissuhteet

Merkittävimmät teemat:

- Mikä/ mitkä teemat olivat hyödyllisimpiä?
- Olisitko halunnut ryhmän aikana syventyä johonkin tiettyyn teemaan enemmän?

Ryhmä ja oma arki:

- Miten ryhmässä käsitellyt teemat ovat vaikuttaneet arkeesi?
- Koetko, että olet saanut jotain hyötyä ryhmästä elämäsi/ arkeesi?

Sosiaalinen toimintakyky:

- Miten vaikuttanut?
- Vertaistuki?
- Uusia ystäviä?
- Rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin?

Oma oppiminen:

- Mitä olet oppinut ryhmässä?
- Mitä olisit halunnut oppia?

Ryhmän kesto:

- Mitä mieltä olet ajankohdasta ja ryhmäkestosta (3kk)?
- Mitä mieltä olet ryhmäkerran kestosta 2h/vk?

Paikka ja tilat:

- Mitä mieltä olet ryhmätilasta?
- Mitä mieltä olet Hulvelaan saapumisen helppoudesta?

Ryhmässä käytetyt menetelmät:

- Keskustelu vs toiminta, olivatko tasapainossa?
- Mitä mieltä olit vierailevista luennoitsijoista?
- Askartelu, piirtäminen jne.

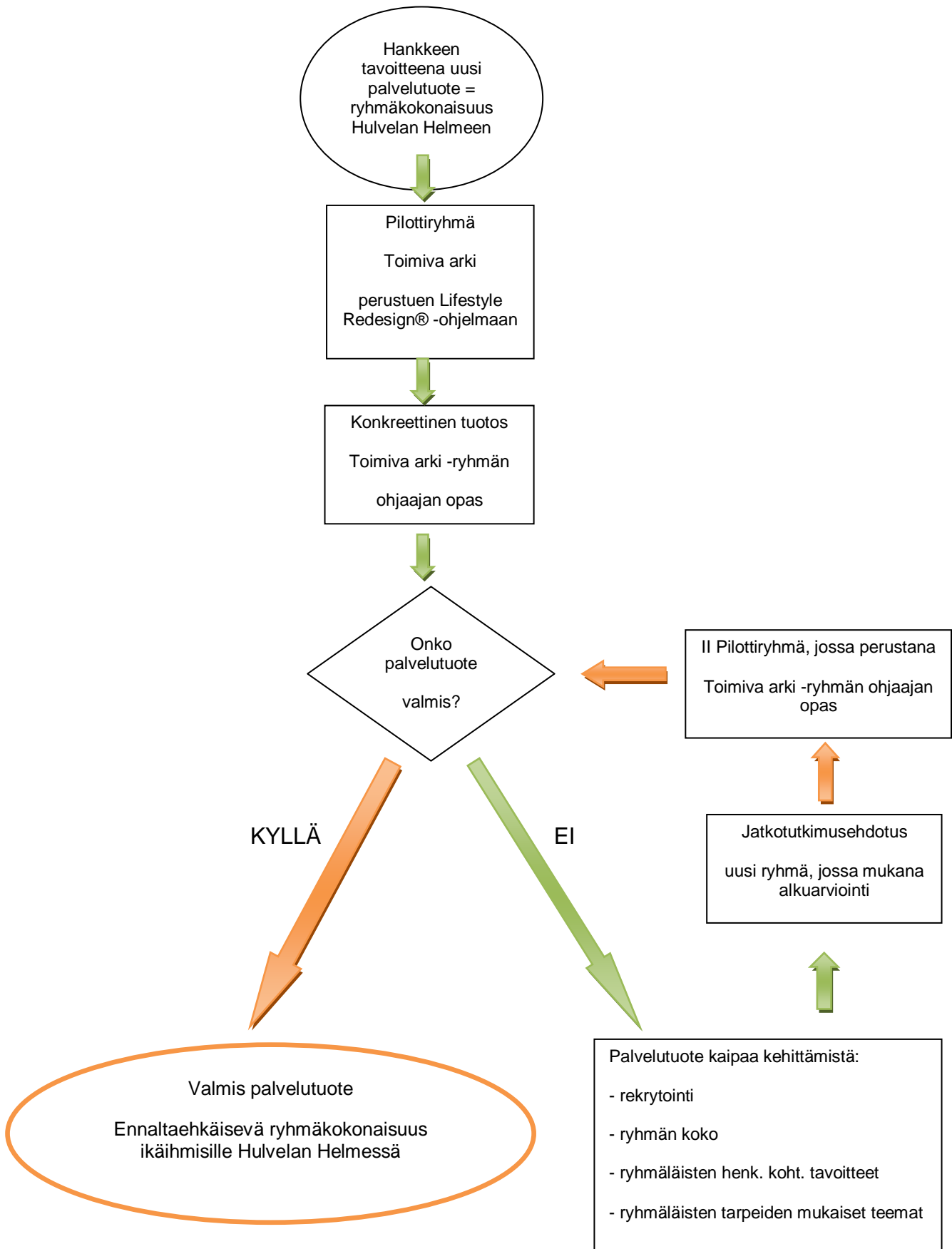
Ryhmäläisten omat tavoitteet:

- Mitkä olivat henk. koht. tavoitteesi ryhmässä?
- Arvioi miten olet päässyt tavoitteisiin?
- Miten teemat vastasivat tavoitteisiisi?
- Mitä mieltä olet ohjaajan antamasta tuesta tavoitteisiin?

Ryhmän koko:

- Mitä mieltä olet ryhmän koosta?

Hankkeen prosessikuvaus



Toimiva arki

- ryhmän ohjaajan opas

Tekijä Sanna Hyrynsalmi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Hulvelan
Helmi



Raison
KAUPUNKI

Sisältö

Aluksi 3

Lifestyle Redesign® -ohjelma 4

Tasapainoinen elämä -ohjelma 5

Toimiva arki -ryhmä 6

Ryhmänohjaajalle 7

Ryhmien teemat 8

1. Toiminta, terveys ja ikääntyminen 9

2. Kulkeminen ja toiminta 10

3. Taloudelliset asiat ja toiminta 11

4. Toiminta terveyden näkökulmasta: Fyysinen ja psyykinen aktiviteetti 12

5. Ruokaileminen ja toiminta 13

6. Aika ja toiminta 14

7. Turvallisuus kotona ja yhteisössä 15

8. Ihmissuhteet ja toiminta 16

9. Retket, tutkimusmatkat ja erityiset tapahtumat 17

10. Ryhmän lopetus 18

Lopuksi 19

Kirjallisuutta 20

Liitteet 21

Liite 1. Toimiva arki -ryhmän teemat 21

Liite 2. Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma 22

Aluksi

Tämä opas on tarkoitettu toimintaterapeuteille, jotka työskentelevät ikäihmisten parissa. Oppaan tarkoituksena on antaa ideoita teemoista ja menetelmistä, joista voit koota oman ryhmäkokonaisuuden. Oppaassa esitellään eri teemoja ja menetelmiä Toimiva arki -ryhmään liittyen. Niiden tarkoituksena on antaa ryhmän ohjaajalle työkaluja oman Toimiva arki -ryhmän suunnitteluun. Oppaaseen sisältyy myös ryhmän ohjaamiseen liittyvää teoriaa.

Opas on osa Turun Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijan opinnäytetyötä. Toimeksiantajana tässä työssä on toiminut Raision ja Ruskon yhteistoiminta-alueen Toimintakykyisenä ikääntyminen -hankkeen palvelupiste Hulvelan Helmi. Ryhmäkokonaisuuden ohjaamiseksi suosittelen lämpimästi myös tutustumaan opinnäytetyöhöni ”Toimiva arki -ryhmä ikäihmisille - Lifestyle Redesign® -ohjelmaan perustuen”.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli pilotoida Raision Hulvelan Helmeen uusi palvelutuote ryhmän muodossa. Toimiva arki -ryhmä perustui amerikkalaiseen Lifestyle Redesign® -ohjelmaan, joka tukee ja edistää kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä. Tämä opas on muodostunut Toimiva arki -ryhmän kartoituksen tulosten sekä Jyväskylässä toteutetun Tasapainoinen elämä -ohjelman hyvien käytäntöjen avulla. Tasapainoinen elämä -ohjelma oli ensimmäisiä ryhmäkokeiluja Suomessa Lifestyle Redesign® -ohjelmaan perustuen.

Turussa 12.10.2012

toimintaterapeuttiopiskelija

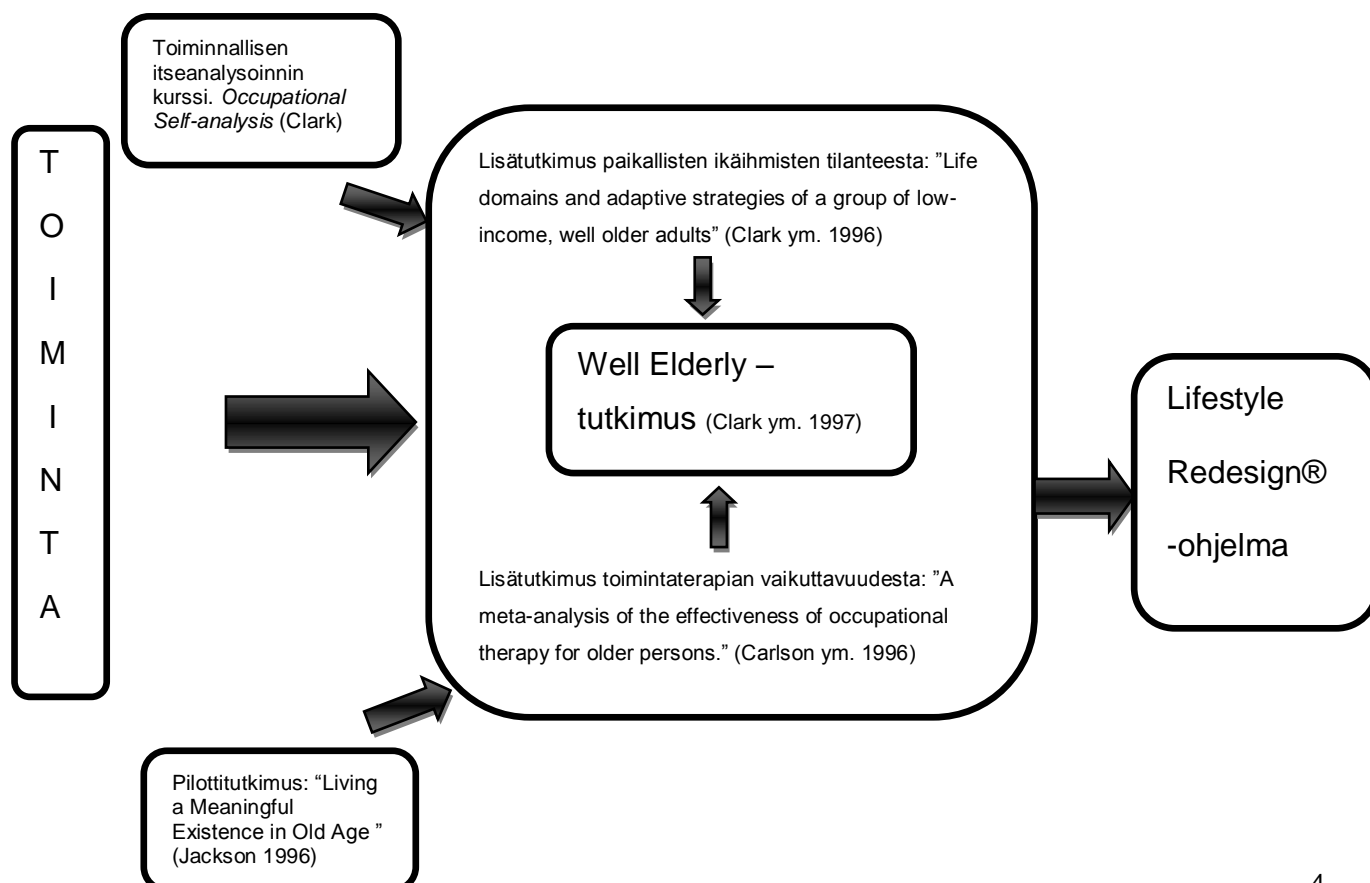
Sanna Hyrynsalmi

Lifestyle Redesign® -ohjelma

Etelä-Kalifornian Yliopiston (The University of Southern California, USC) toimintaterapeutit ovat kehittäneet itsenäisesti asuville ikäihmisille suunnatun ennaltaehkäisevän ryhmämuotoisen ohjelman, jota kutsutaan Lifestyle Redesign® -ohjelmaksi. Ohjelman tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kotona asuvien ikäihmisten itsenäisyyttä, terveyttä ja hyvinvointia. Ohjelma perustuu toiminnan tieteeseen ja toimintaterapian käytäntöön. Ohjelman luoneet tutkijat suosittelevat, että toimintaterapeutit käyttäisivät ohjelmaa lähinnä sapluunana työssään ja huomioisivat aina oman asiakkaan yksilölliset tarpeet. (Mandel ym. 1999, 1, 4, 26.)

Lifestyle Redesign® -mallin mukaan ikäihmisten tulisi analysoida omaa toimintaansa, mikä mahdollistaa heitä ymmärtämään ja muuttamaan lähestymistapojaan päivittäisiin toimintoihin ja siten kehittämään toimintakykyä ja hyvinvointia. (Mandel ym. 1999, 1.) Osallistujien tulisi myös oppia tasapainottamaan arkisia toimintojaan, vaikuttamaan terveysasioihin elämässään sekä kohtamaan pysähtyneisyyteen johtavia pelkoja, haastamalla itsensä ryhmätilanteessa toimintaterapeutti tukenaan. (Mandel ym. 1999, 16.)

Lifestyle Redesign® -ohjelman vaikuttavuutta ja tehokkuutta on tutkittu monipuolisesti. Ohjelma on muodostunut monimutkaisen prosessin kautta, johon on kuulunut pilottitutkimuksia, havainnollistavia kursseja sekä teoreettisia tulkintoja (Mandel ym. 1999, 1).



Tasapainoinen elämä -ohjelma

Lifestyle Redesign® -ohjelmaa on kokeiltu Jyväskylässä, ensimmäisiä kertoja Suomessa, Tasapainoinen elämä -ohjelmana. Vuonna 2008 raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Seniorinuotta hankkeen tavoitteena oli luoda psykososiaalisen tuen ja terapian palvelukokonaisuus osaksi Jyväskylän ennaltaehkäisevää vanhustyötä. Tasapainoinen elämä -ohjelma oli yksi osa tätä hanketta. (Huusko 2012, 11.)

Tasapainoinen elämä -ohjelma kestää kokonaisuudessaan kuusi kuukautta, minkä aikana suljettu 5-10 asiakkaan ryhmä kokoontuu kolmen kuukauden ajan kerran viikossa. Tämän lisäksi ryhmäläiset saavat henkilökohtaisia aikoja ryhmän ohjaajan kanssa, jolloin pohditaan asiakkaan omia tavoitteita. (Seniorinuotta 2009, 6, 12.)

Tasapainoinen elämä -ryhmän aluksi ryhmäläisille tehdään yksilöllinen alkuarviointi COPM -arviointimenetelmän avulla, minkä tarkoituksena on kartoittaa ryhmäläisten tarpeita ja toimintakykyä. Näiden tietojen avulla valitaan ryhmissä käsiteltävät teemat. 2008 alkaneen pilottiryhmän teemoiksi nousivat henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen, turvallisuus ja ympäristössä liikkuminen sekä itsestä ja toisista huolehtiminen. (Seniorinuotta 2008, 12.)

Tasapainoinen elämä -ohjelman vaikuttavuudesta on valmistunut kaksi opinnäytetyötä, joiden mukaan asiakkaat ovat hyötäneet toiminnasta. Lisäksi projektin työntekijät ovat seuranneet ryhmäläisten toimintakyvyn, mielialan ja elämänlaadun muutoksia ryhmien ajan. Tuloksista selviää, että ryhmäinterventiolla on kaikkiin näihin osa-alueisiin parantava vaikutus. (Seniorinuotta 2009, 6, 12.)

Jyväskylän hoivapalveluyhdistyksen toimintaterapeutti Piia Alttin mukaan ryhmän pienempi koko ja kahden ohjaajan käyttö mahdollistaa yksilöllisemmän tuen ryhmässä. Kaikki muutokset, joita on tehty ryhmän toteutukseen, ovat peräisin Seniorinuotta -hankkeen aikana saaduista kokemuksista. Altti kertoo, että ohjelman toteutukseen on löytynyt juuri Jyväskylään sopivat toimintamuodot pilottikokeilujen myötä. (Seniorinuotta 2008, 12; Huusko 2012, 11)

Toimiva arki -ryhmä

Toimiva arki -ryhmä oli toiminnallinen ryhmä, jossa keskustelu ja toiminta yhdistyvät sopivassa suhteessa. Ryhmä kesti kolme kuukautta, jonka aikana ryhmä kokoontui 12 kertaa joka torstai iltapäivä Hulvelan palvelukeskuksen tiloissa. Ryhmä oli suunnattu kotona asuville omatoimisille ikäihmisille ja sen tavoitteena oli parantaa kotona pärjäämistä ja löytää uusia mielekkäitä arjen toimintatapoja. Toimiva arki -ryhmään osallistui kolme ryhmäläistä. Ryhmän teemat löydät liitteistä (LIITE 1.) Kaikki alkuperäisen ohjelman aihealueet käsiteltiin ryhmäkokonaisuuden aikana. Poikkeuksena kuitenkin neljänteen aihealueeseen (Toiminta terveyden näkökulmasta: Fyysinen ja psyykinen aktiviteetti) käytettiin kolme ryhmäkertaa. Muut aihealueet käytiin läpi yksi aihe viikossa.

Ryhmän toimivuutta kartoitettiin ryhmähaastattelun ja oman kokemuspäiväkirjani sekä Tasapainoinen elämä -ohjelman tuomien hyvien käytäntöjen avulla. Kartoituksen tuloksista selvisi, että ryhmäläiset pitivät erityisen merkittävänä sosiaalista vuorovaikutusta ryhmässä. Keskeisenä tuloksena selvisi myös, että ryhmäläiset pitivät selvästi joitain teemoja merkityksellisempinä kuin toisia. Kehitysehdotuksena järjestäisin ennen ryhmää alkuhaastattelun jokaiselle ryhmäläiselle, jossa kartoitettaisiin ryhmäläisten mielenkiinnonkohteita ja toimintakykyä. Tämä mahdollistaisi ryhmäkokonaisuuden muokkaamisen asiakaslähtöisesti ryhmäläisille sopivaksi. Ryhmäläisten ja omien kokemuksieni mukaan ryhmän koko saisi olla suurempi. Neljästä kuuteen ryhmäläistä olisi ihanteellinen määrä. Ryhmäläisten määrään voidaan vaikuttaa rekrytointia kehittämällä.



Ryhmänohjaajalle

Ryhmän onnistuminen riippuu paljon ryhmän ohjaajasta. Toimintaterapeutin tulee suunnitella ja organisoida ryhmä hyvin sekä ottaa huomioon paljon ryhmään liittyviä asioita. Nämä asiat eivät kuitenkaan ainoastaan riitä onnistuneen ryhmän toteuttamiseksi. Ohjaajan rooli on yksi tärkeä asia mitä tulee pohtia ryhmässä. Esimerkiksi toimintaa toteuttaessa ohjaaja voi olla opettajan roolissa, jolloin ryhmä on hyvin ohjaajakeskeinen. Toisaalta ohjaaja voi toimia palautteen antajana ryhmäläisten toimiessa. Ohjaajan rooleja on hyvin erilaisia ja ne ovat aina ryhmäkohtaisia. (Finlay, 1993, 140-141.)

Vinkkejä ryhmän ohjaajalle:

Suunnittele ryhmä huolellisesti. Tee jokaisesta ryhmäkerrasta oma suunnitelma. Liitteenä Toimiva arki -ryhmän ensimmäisen kerran suunnitelma (LITTE 2.)

- ✓ Panosta rekrytointiin. Kohderyhmää voi olla haastava tavoittaa.

- ✓ Järjestä ennen ryhmän alkamista alkuhaastattelu, jossa kartoitetaan tulevien ryhmäläisten tarpeita, toimintakykyä ja mielenkiinnonkohteita. Haastattelu auttaa teemojen ja toimintojen valitsemisessa. Alkuhaastattelussa voit käyttää esimerkiksi COPM -arviointimenetelmää (Law ym. 2005.)

- ✓ Pohdi pitäisikö ryhmäläisillä olla yksilöaikoja ryhmän aikana, jolloin mietittäisiin ryhmäläisten henkilökohtaisia tavoitteita tarkemmin.

- ✓ Mieti voitko käyttää joihinkin teemoihin useamman kuin yhden ryhmäkerran. Jos esimerkiksi alkuhaastattelussa selviää tietyt ryhmäläisiä kiinnostavat teemat, voi kaksi tuntia viikossa olla liian lyhyt aika teeman käsittelemiseen.

- ✓ Voit jakaa ryhmäläisille ryhmän alussa oman muistivihon, johon he voivat kerätä ryhmästä saatuja materiaaleja ja omia ajatuksia koko ryhmän ajan.

Ryhmien teemat

1. Toiminta, terveys ja ikääntyminen

Ensimmäisen ryhmäkerran tarkoituksena on pohtia yhdessä mitä sana *toiminta* (occupation) merkitsee. Tarkoituksena on myös tarjota ikäihmisille työkalu, jonka avulla he voivat pohtia, heijastaa ja muuttaa ajattelutapaansa, mikä taas vaikuttaa jokapäiväiseen toimintaan. Kyseessä on siis oppia ymmärtämään ja hyödyntämään *toiminnallista itse analyysia* (Occupational self-analysis). (Mandel ym. 1999, 37).

Toimiva arki

✓ **Tutustuminen**

-> kahvitarjoilu

-> tutustumisleikit, esim. kuvakortit

✓ **Keskustelun aiheita**

-> Miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?

-> Millaisista toiminnoista päiväsi muodostuu?

-> Mikä on terveellistä ja epäterveellistä toimintaa?

✓ **Toimintoja**

-> Tehdään kuvakollaasi aiheesta mitä on terveellinen toiminta

-> Listataan keskustelun pohjalta taululle terveelliset vs. epäterveelliset toiminnot

-> Tehdään lukujärjestys omasta päivästä

Vinkkejä!

- Alusta lyhyesti keskustelun aiheita. Jos keskustelu poikkeaa aiheesta, koita palauttaa se hienovaraisesti takaisin aiheeseen

- Perehdy aiheisiin ja toimintoihin

- Esittele lyhyesti koko ryhmäkokonaisuus

- Keskustelun perusteella tai ryhmäläisten toiveiden mukaan valitkaa toiminta yhdessä

2. Kulkeminen ja toiminta

Toisella ryhmäkerralla pohditaan kulkemisen ja toiminnan yhteyttä. Ryhmässä keskustellaan omasta kulkemisesta ja siitä miten se vaikuttaa omaan toimintaan. Aihealuetta tulee muokata ryhmäkohtaisesti. Aiheen tiimoilta voidaan keskustella esimerkiksi joukkoliikenteen käyttömahdollisuuksista. (Mandel ym. 1999, 39).

Toimiva arki

✓ Keskustelun aiheita

- > Miten kuljet paikasta toiseen? Omalla autolla ja/tai julkisilla kulkuvälineillä?
- > Miten kuljet kauppaan, pankkiin, apteekkiin ym.?
- > Käytkö vierailuilla sukulaisten tai ystävien luona?
- > Miten kuljet ennen? Onko ikääntyminen vaikuttanut kulkemiseen?
- > Tiedätkö miten julkiset kulkuvälineet toimivat (paikkakunta)?
- > Mitä eroa on liikkua julkisilla/autolla? Kumpi on parempi?
- > Mistä etsit tietoa, jos haluat käyttää julkisia tai matkustaa johonkin kauemmas?

✓ Toiminnot

- > Tutkitaan ja tutustutaan yhdessä oman paikkakunnan kulkemismahdollisuuksiin.
- > Tutkitaan esitteitä ja karttoja aiheeseen liittyen
- > Suunnitellaan yhteinen retki johonkin kohteeseen omalla paikkakunnalla (kts. 9. Retket, tutkimusmatkat ja erityiset tapahtumat)

Vinkkejä!

- Kerää esitteitä ja karttoja paikkakunnan kulkemismahdollisuuksista, esim. bussiaikatauluja
- Jos ryhmäläisillä on oma muistivihko käytössä, siihen voi liimata ohjaajan hankkimia esitteitä ja karttoja

3. Taloudelliset asiat ja toiminta

Monelle talousasiat ja rahankäyttö on tiiviissä yhteydessä valintoihimme, arvoihimme ja toimintaamme. Taloudellinen tilanteemme vaikuttaa siis monella tapaa elämäämme. On tärkeää pystyä elämään oman taloudellisen tilanteen mukaisesti, niin ettei se estä omaa luovuutta eikä osallistumasta terveyttä edistäviin toimintoihin. Aihe voi tulla esille muissakin ohjelman aihealueissa ja sen käsittelytapa ja laajuus on ryhmäkohtaista. Aihe saattaa olla arkaluontoinen osalle ryhmäläisistä, joten sitä käsiteltäessä tulee ottaa huomioon ryhmäläisten persoonalliset ja kulttuurilliset erot. Keskustelu ei saa ajautua vertailevaksi, kilpailuhenkiseksi eikä eriarvoisuutta korostavaksi. (Mandel ym. 1999, 41).

Toimiva arki

✓ Keskustelun aiheita

- > Miten talousasiat vaikuttavat toimintaasi?
- > Miten toimintasi vaikuttaa talousasioihisi?
- > Mitkä palvelut ovat edullisia senioreille Raisiossa? Turun seudulla?
- > Kerro minne menisit ja mitä tekisit, jos se ei olisi rahasta kiinni.
- > Miten löydät merkityksellistä tekemistä edullisesti? Miten ikäihminen pysyy terveenä edullisesti?

✓ Toiminnot

- > Tutkitaan yhdessä oman paikkakunnan eri palvelujen esitteitä tai nettisivuja
- > Kootaan ryhmäläisten omien kokemusten perusteella kirjanen, jossa on oman paikkakunnan edulliset palvelut

Vinkkejä!

- Tutustu paikkakunnan ikäihmisten palveluihin ja kerää niistä esitteitä
- Tutustu ikäihmisten etuuksiin, eläkkeisiin ym. (Suomi.fi -> ikääntyville)

4. Toiminta terveyden näkökulmasta: Fyysinen ja psyykinen aktiviteetti

Rowe & Kahn'in (1998) mukaan fyysinen ja psyykinen kapasiteetti on enemmän yhteydessä toimintatapoihimme kuin geneeihimme. Tätä asiaa pohditaan neljännessä aihealueessa, jonka tarkoituksena on opettaa ryhmäläisille fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien säännöllisen käytön tärkeyttä. Yksinkertaisimmatkin toiminnot, kuten sosiaalinen kanssakäyminen, neulominen tai kävelylenkin tekeminen voi vaikuttaa terveyteen. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi käsitellään stressin hallintaa ja rentoutumista. (Mandel ym. 1999, 43).

Toimiva arki (aihealue jaettu 3 osaan)

I Aktiivinen keho

✓ **Keskustelun aiheita**

- > Miksi pitäisi liikkua?
- > Mitä eri keinoja arkiliikkumiseen?
- > Miten ns. tavallinen toiminta vaikuttaa terveyteen?

✓ **Liikuntatuokio**

- > tuolijumppa
- > tasapainorata
- > tutustukaa turvalliseen kuntosaliharjoitteluun yhdessä

Vinkkejä!

- Käytä asiantuntijaa tai perehdy itse hyvin aiheeseen
- Valitse liikuntatuokio ryhmäläisten toimintakyvyn mukaan

II Rentoutuminen ja stressinhallinta

✓ Keskustelun aiheita

- > Onko rentoutuminen terveellistä?
- > Vähentääkö rentoutuminen stressiä?
- > Miten rentoudut kotona? Miten haluaisit rentoutua?
- > Pystytkö rentoutumaan? Onko aikaa rentoutumiselle?
- > Miten voisit hallita stressiä?

✓ Rentoutumisharjoitus

- > mielikuvamatka
- > hengitysharjoitukset
- > rentoutuminen musiikin avulla
- > hieronta (esim. nystyräpalloilla, tennispalloilla) pareittain

Vinkkejä!

- Varaa rauhallinen tila harjoitusta varten
- Pidä jälkipuinti harjoituksen jälkeen

III Aktiivinen mieli

✓ Keskustelun aiheita

- > Miksi aivoja pitää käyttää?
- > Kuinka tärkeä muisti on?
- > Kerro eri muistin harjoituskeinoja
- > Mitä menetelmiä käytät muistamiseen?
- > Mitä tiedät muistisairauksista?

✓ Toimintoja

- > Pelataan yhdessä aivoja aktivoivia pelejä (esim. lasten muistipelit)
- > Muistiharjoitteena voit koota muutamia esineitä pöydälle, ottaa niitä vuorotellen pois ja pyytää ryhmäläisiä muistamaan puuttuvat esineet
- > Tutustutaan eri muistin apuvälineisiin

Vinkkejä!

- Käytä asiantuntijaa tai perehdy itse hyvin aiheeseen
- Kerää tietoa eri muistisairauksista

5. Ruokaileminen ja toiminta

Tässä aihealueessa keskitytään ikäihmisten terveelliseen ravitsemukseen sekä ruokailemiseen. Ryhmäläisiä tulisi rohkaista osallistumaan koko ruoanlaittoprosessiin aterian suunnittelusta loppusiivoukseen. Ryhmäläisille tulisi korostaa, miten ravinnon sisältö vaikuttaa energiatasoon. Ravinnon sisällön merkityksen lisäksi ryhmässä voidaan käsitellä ruokailemiseen liittyviä rituaaleja ja perinteitä. (Mandel ym. 1999, 45).

Toimiva arki

✓ Keskustelun aiheita

- > Mitkä ovat lempiruokiasi?
- > Valmistatko itse ruokasi?
- > Miten syöminen eroaa ruokailemisesta?
- > Syötkö/ruokailette yksin vai yhdessä jonkun kanssa? kumpi parempi?
- > Tiedätkö mitä syöt? tiedätkö paljonko on mitä missäkin ruoka-aineissa?
- > Tutustutko ruokaselosteisiin?

✓ Toiminnot

- > Tehdään oma keittokirja, jossa on jokaisen oma terveellinen ruoka
- > Tutkitaan yhdessä ruokien etikettejä ja ruokaselosteita, voi liittää keskusteluun
- > Suunnitellaan ja toteutetaan yhteinen kauppareissu
- > Valmistetaan yhdessä terveellinen ateria ja nauttikaa ruokailusta
- > Pyydä ravitsemuksen asiantuntijaa pitämään luentoa terveellisestä ravitsemuksesta

Vinkkejä!

- Pyydä ryhmäläisiä tuomaan omia reseptejään ryhmään, jotta he voivat jakaa niitä toisilleen
- Tähän teemaan voit käyttää monta ryhmäkertaa!

6. Aika ja toiminta

Ajankäyttö on yksi toimintaterapian keskeisimmistä käsitteistä. Tarkoituksena on keskustella aiheesta miten ajankäyttömme vaikuttaa toimintaamme ja auttaa ikäihmisiä ymmärtämään ajan hallinnan merkitystä. Vaikka aika kuluu normaalisti, moni ikäihminen elää siinä käsityksessä, että aika on pysähtynyt heidän kohdallaan. Aihealueen tarkoituksena on heijastaa omaa elämää menneisyydessä, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa. Ryhmäläisten olisi hyvä saada kokemuksia aikaan liittyvistä asioista ja ymmärtää, että he voivat itse kontrolloida omaa ajankäyttöä. (Mandel ym. 1999, 47).

Toimiva arki

✓ Keskustelun aiheita

- > Mitkä ovat elämäsi käänne-/kohokohtia?
- > Miten elämänhistoria vaikuttaa tämän hetkiseen elämäämme?
- > Kerro perheesi perinteistä tai rituaaleista.
- > Kerro omista päivittäisistä, viikoittaisista, kuukausittaisista toimintamalleista ja rutiineista. (Voidaan liittää toimintaan!)
- > Mitä tapahtumia juhlit vuoden aikana? Mitkä ovat merkityksellisiä? (Voidaan liittää toimintaan!)

✓ Toiminnot

- > Tehdään oma aikajana, johon merkataan elämän koho- ja/ tai käännekohtat.
- > Tehdään isolle paperille iso ympyrä, johon merkataan vuodenajat/kuukaudet. Jokainen ryhmäläinen saa merkata oman syntymäpäivänsä, tärkeät tapahtumat tms. ympyrään.

Vinkkejä!

- On hyvä olla varasuunnitelma toiminnoille. Varo kuitenkin, ettei yhteen kertaan tule liikaa toimintaa.
- Jos haluat painottaa jotain teemaa, pohdi voisiko siihen käyttää useamman ryhmäkerran.

7. Turvallisuus kotona ja yhteisössä

Kun on kyse fyysisistä tai psyykkisistä rajoitteista, taloudellisista haasteista tai yksinäisyydestä, ikäihmiset uskovat usein olevansa haavoittuvassa tilassa. On tärkeää muistaa, että ikäihmisillä on vakiintuneita tapoja ja tottumuksia, joihin ei kannata puuttua suurin muutoksin. Aihealueen tarkoituksena onkin lähteä pienin muutoksin ehkäisemään turvattomuuden tunnetta. Ryhmäläisiä tulisi kannustaa aktiivisesti etsimään uusia vaihtoehtoisia toimintatapoja. Tämä aihealue saattaa olla arka osalle ryhmässä, esimerkiksi jos on kokenut traumaattisen tai väkivaltaisen tapahtuman. (Mandel ym. 1999, 49).

Toimiva arki

✓ Keskustelun aiheita:

- > Miksi turvallinen ympäristö on tärkeä?
- > Mitkä ovat sinun turvallisuusriskisi?
- > Miten turvallisuus vaikuttaa toimintaan?
- > Millainen on turvallinen koti?
- > Miksi kaadut? Missä yleisimmin kaadut tai voisit kaatua?
- > Millainen on turvallinen yhteisö?
- > Keskustelkaa nivelten ja energian säästöstä

✓ Toiminnot

- > Keskustelun lomassa harjoitellaan ja kokeillaan miten voisi säästää niveliä ja energiaa
- > Harjoitellaan turvallisia toimintatapoja kotona, esim. miten nouset turvallisesti kaatumisen jälkeen
- > Tutkitaan yhdessä eri pienapuvälineitä, jotka edistäisivät turvallisuutta ja säästäisivät niveliä ja energiaa

Vinkkejä!

- Voit alustaa aihetta kertomalla ikäihmisten kaatumisista ja niiden ennaltaehkäisystä
- Perehdy kunnolla apuvälineiden käyttöön ennen ryhmää

8. Ihmissuhteet ja toiminta

Yksinäisyys on tuttua monelle ikäihmiselle. Tämän vuoksi yksi tärkeimmistä terveyttä edistävän toiminnan näkökulmista on sen kyky luoda ja pitää yllä ystävyyssuhteita. Aihetta käsitellään yhteisön, kommunikaation, kulttuurin ja menetyksistä selviytymisen merkityksien kautta. Ihmissuhteisiin keskittyminen antaa ryhmäläisille mahdollisuuden heijastaa omia kokemuksiaan ihmissuhteista sosiaalisesta näkökulmasta sekä niiden merkityksestä. (Mandel ym. 1999, 51).

Toimiva arki

✓ Keskustelun aiheita

- > Kuvaile ihmissuhteitasi (voidaan liittää toimintaan)
- > Miten toimintaa voi käyttää luomaan uusia ihmissuhteita?
- > Mitä ongelmia olet kohdannut kun olet suunnitellut yhdessä jotain tapahtumaa jonkun kanssa?
- > Miten kulttuuri vaikuttaa ihmissuhteisiin ja kommunikointiin?

✓ Toiminnot

- > Vuorovaikutusharjoitukset
- > Rakenna oma kartta läheisistäsi
- > Suunnitellaan yhteinen tapahtuma tai retki (kts. teema no. 9)

Vinkkejä!

- Jos kartta läheisistä ihmisistä jää kesken, pyydä ryhmäläisiä jatkamaan sitä kotona pikkuhiljaa.

9. Retket, tutkimusmatkat ja erityiset tapahtumat

Viimeisen aihealueen tiimoilta ikäihmiset voivat kokeilla käytännössä ja yhdistellä ohjelmassa oppimiaan asioita. Nämä kokemukset lisäävät ikäihmisten ymmärrystä toiminnan merkitystä kohtaan. Yhteisöön tutustuminen yhdessä toisten ryhmäläisten kanssa, voi auttaa voittamaan pelot ja muutokset uusia asioita kohtaan. Kun järjestetään retkiä tai tapahtumia, on hyvä pysyä yksinkertaisissa suunnitelmissa. Tapahtumapaikat tai kohteet tulee olla lähellä ja eri kustannukset tulee myös huomioida. (Mandel ym. 1999, 53).

Toimiva arki

✓ Loppujuhla

-> Suunnitellaan yhteinen loppujuhla ryhmäläisten kanssa

Esimerkki toimintoja juhlaan:

-> pelit ja leikit (mölkkö, lautapelit, korttipelit ym.)

-> tietokonepelit (esim. Nintendo Wii)

-> hemmotteluhoitoja

-> nyttikestit

-> askartelua ja käsitöitä

✓ Retki

-> Suunnitellaan yhteinen retki ryhmäläisten kanssa

Mahdollisia retkikohteita:

-> Museo

-> Kirjasto

-> Puutarha

-> Historialliset rakennukset

-> Ravintola

-> Eläintarha

-> Lähikaupunki

Vinkkejä!

- Anna ryhmäläisten päättää mitä viimeisellä kerralla tehdään

- Voitte käyttää yhden ryhmäkerran tapahtuman suunnitteluun ja toteuttaa vasta ryhmän lopetus kerralla

- Ota retkien suunnittelussa huomioon eri resurssit

10. Ryhmän lopetus

Ryhmästä riippuen sen lopetus voi tuntua vaikealta. Onkin hyvä aloittaa ajoissa valmistelut ryhmän viimeistä kertaa varten. Seuraavan askeleen ottaminen sekä hyvästien jättäminen voidaan toteuttaa onnistuneesti terapeutin luomassa ryhmäkeskustelussa. Tärkeää on antaa ikäihmisille puheenvuoro omista kokemuksistaan koko ryhmän aikana. Terapeutin opastamana voidaan palata aikaisempiin ryhmäkertoihin ja muistella niitä yhdessä. Ryhmäläiset voivat pitää myös muistikirjaa koko ryhmän ajan, jonka avulla he muistavat asiat helpommin. Ryhmän lopetus voi tapahtua myös juhlan merkeissä, jolloin ryhmäläiset ovat saaneet itse suunnitella päivän tapahtumat. (Mandel ym. 1999, 55-56).

Toimiva arki

✓ Ryhmän lopetus

- > Palataan ja muistellaan ryhmäkokonaisuuden kaikkia aiheita ja toimintoja
- > Kootaan ryhmässä koettuja ja opittuja asioita yhteen
- > Ryhmän lopetuksen ja tapahtuman/ retken järjestämisen voidaan toteuttaa samalla kerralla
- > Käydään läpi ryhmäläisten muistivihot, johon he ovat koonneet ryhmän aikana materiaalia ja ajatuksia

Vinkkejä!

- Voit alustaa ryhmän lopetusta jo aikaisempina ryhmäkertoina mainitsemalla esim. kuinka monta kertaa on enää jäljellä.

Lopuksi

Toimiva arki -ryhmän järjestäminen on varmasti antoisa ja opettavainen kokemus. Parasta on, että ryhmäkokonaisuuden suunnittelussa ohjaaja saa käyttää vapaasti mielikuvitustaan. Yhdistelemällä, jakamalla tai laajentamalla teemoja saat juuri sellaisen ryhmäkokonaisuuden kuin asiakkaasi tarvitsevat. Niin kuin alkuperäisessä amerikkalaisessa oppaassa todetaan, ohjelmaa on tarkoitus käyttää sapluunana, jota muokataan ja sovelletaan aina ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Myös Toimiva arki -ryhmän ohjaajan oppaan antamista on tarkoitus sekoittaa oma cocktail, mikä tekee ryhmästä aivan erityisen.

Aloittelevana toimintaterapeutina olen saanut Toimiva arki -ryhmän luomisesta ja ohjaamisesta valtavasti eväitä ja hyviä kokemuksia tulevaa työelämää varten. Toivon, että saat oppaastani paljon ideoita oman ryhmäkokonaisuuden rakentamiseen ja toteuttamiseen. Annetaan yhdessä ikäihmisille mahdollisuus kokea toimivampi arki!

Kirjallisuutta

Huusko, O. 2012. Tasapainoa ikääntyneen elämään. Toimintaterapeutti 1/2012, 11-12. Helsinki. Suomen Toimintaterapeuttiliitto Ry.

Law, M.; Baptiste, S.; Carswell, A.; McColl, M-A.; Polatajko, H. & Pollock, N. 2005. COPM - Canadian Occupational Performance Measure. Viitattu 18.9.2012
<http://www.caot.ca/copm/index.htm>

Mandel, D.; Jackson, J.; Zemke, R.; Nelson, L. & Clark, F. 1999. Lifestyle Redesign - Implementing the Well Elderly Program. Maryland, USA: The American Occupational Therapy Association, Inc.

Seniorinuotta. 2008. Psykososiaalisen tuen ja terapian kehittämishanke 2008-2011 - väliraportti vuoden 2008 toiminnasta. Jyväskylä. Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry.

Seniorinuotta. 2009. Psykososiaalisen tuen ja terapian kehittämishanke 2008-2011 - väliraportti 2009. Jyväskylä. Jyväskylän hoivapalveluyhdistys ry.

Liitteet

Liite 1. Toimiva arki -ryhmän teemat

1. Ryhmä alkaa! Tutustumista ja keskustellaan aiheesta ”miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?”
2. Miten kuljet Raisiossa? Tutustutaan ja keskustellaan eri paikallisista kulkemisvaihtoehdoista.
3. Miten elät edullisesti Raisiossa? Askarrellaan yhdessä oma edullisten palveluiden opas.
4. Miksi pitää liikkua? Liikunnanohjaaja Terhi Patrikainen luennoi aiheesta ja ohjaa n. 30 min tuolijumpan.
5. Rentoutuminen ja stressinhallinta. Keskustellaan eri rentoutusmenetelmistä ja kokeillaan rentoutusharjoituksia.
6. Pidä aivosi kunnossa! Vieraileva luennoitsija kertoo muistin harjoittelu vinkkejä. Pelejä ja muistiharjoituksia!
7. Syötkö elääksesi vai elätkö syödäksesi?
Tehdään yhdessä oma keittokirja!
8. Elämä ennen ja nyt! Muistellaan omaa elämänhistoriaa ja mietitään itselle tärkeitä tapahtumia.
9. Turvallisuus kotona. Keskustellaan turvallisesta liikkumisesta ja tutustutaan eri pienapuvälineisiin!
10. Ovatko ihmissuhteet tärkeitä sinulle?
+ Loppujuhlan suunnittelua.
11. Ryhmähaastattelu.
Jos jää aikaa, valmistellaan loppujuhlaa.
12. Loppujuhla! Kiitos kaikille ryhmäläisille!

Liite 2. Ensimmäisen ryhmäkerran suunnitelma

- TO 1.3 Ryhmä alkaa! Tutustumista ja keskustellaan aiheesta ”miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?”
- Tila: kokoushuone
- 14.00 Tervetuloa ja kahvitarjoilu. Tutustuminen kuvakorttien avulla. Ota yksi tai useampi kortti, joka kuvaa sinua tai kuulumisiasi, joista voit kertoa ryhmässä.
- 14.15 Käydään nopeasti koko kevät läpi, mitä ryhmässä tulee tapahtumaan. Kerro ryhmän tarkoitus ja tavoite. Pistä lista kiertämään, johon tulee jokaisen puh. nro siltä varalta, jos ryhmä tarvitsee perua tms.
- 14.30 Mitä on toiminta? Keskustelu alkaa itse aiheesta:
- Miten ikääntyminen on vaikuttanut toimintaasi?
 - Millaisista toiminnoista päiväsi muodostuu?
 - Mikä on terveellistä ja epäterveellistä toimintaa?
- 15.00 Aloitetaan kuvakollaasin teko. Ohjeistus: Voitte tehdä kuvakollaasin joko siitä mikä on teidän mielestä terveellistä toimintaa tai päinvastoin epäterveellistä toimintaa. Voitte käyttää lehtiä, värejä jne. Kun kollaasi on valmis, keskustellaan lopuksi niistä.
- 15.30 Keskustelua kollaaseista
- 15.50 Palautteen kerääminen
- 16.00 Ryhmä loppuu. Muistuta seuraavasta ryhmäkerrasta!

Mitä tarvitset tätä ryhmäkertaa varten:

- A3 kartonkeja
- aikakauslehtiä
- saksia
- liimaa
- värikyniä, tusseja
- kahvia ja teetä
- maitoa, sokeria
- kertakäyttömukeja, lusikoita
- kuvakortit (dixit)
- keksejä
- pienet palautelaput