



Jenni Hätälä, Noora Ritola

TIETOINEN LÄSNÄOLO TOIMINTATERAPIASSA

Opas toimintaterapeuteille

TIETOINEN LÄSNÄOLO TOIMINTATERAPIASSA

Opas toimintaterapeuteille

Jenni Hätälä, Noora Ritola

Opinnäytetyö

Syksy 2013

Toimintaterapian koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma, toimintaterapeutti

Tekijät: Jenni Hätälä, Noora Ritola
Opinnäytetyön nimi: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa – Opas toimintaterapeuteille
Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen, Maarit Virtanen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2013 Sivumäärä: 51 + 14 liitesivua

Tietoinen läsnäolo ja sen harjoittaminen on ajankohtainen nykyajan kiireisessä ja tulostavoitteisessa elämän rytmissä. Stressillä on negatiivisia vaikutuksia terveyteen ja stressiperäisiä sairauksia esiintyy paljon. Osaamme yleensä pitää huolta kehomme terveydestä ja hyvinvoinnista, mutta meillä on usein hyvin vähän tietoa siitä, miten mieltä voi harjoittaa. Tietoisin läsnäolon harjoittaminen opettaa mielentaitoja, kuten itsetuntemusta ja stressinhallintaa. Sen avulla opimme kohdistamaan huomiomme tähän hetkeen, sen sijaan, että murehdimme menneitä tai suunnittelemme tulevaa.

Länsimaisessa lääketieteessä tietoista läsnäoloa on tutkittu ja käytetty noin parinkymmenen vuoden ajan. Tutkimusten mukaan tietoisin läsnäolon harjoittaminen vähentää stressiä, lievittää ahdistusta, ennaltaehkäisee masennuksen uusiutumista, vähentää murehtivien ja kehäkiertävien ajatusten määrää. Se myös lievittää kroonista kipua ja kivun ennakoitua, edistää keskittymiskykyä sekä lisää hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämää kohtaan. Tietoinen läsnäolo on menetelmä, jota myös toimintaterapeutit voivat hyödyntää työssään. Tietoinen läsnäolo tukee toimintaterapian tarkoitusta edistää sellaisten menetelmien käyttöä, jotka mahdollistavat asiakkaan osallistumisen hänelle merkityksellisiin päivittäisiin toimintoihin.

Projektimuotoisen opinnäytetyömme tulostavoitteena oli laatia sähköinen tietoisin läsnäolon opas toimintaterapeuteille. Toimintaterapian mallina käytimme Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallia. Opas sisältää kuvauksen tietoisin läsnäolon menetelmästä ja harjoittamisesta, tietoisin läsnäolon perusharjoituksia ja mielikuvaharjoituksia, harjoituksia arkeen sekä tietoa tutustumisenarvoisesta kirjallisuudesta ja Internetistä löytyvistä äänitteistä. Valmis opas on tallennettu pdf-muotoon, joten sen voi tulostaa haluamansa kokoisena. Opas sisältää 24 sivua. Oppaalle asettamamme laatuksiteerit olivat asiakaslähtöisyys, käytännöllisyys ja esteettisyys. Lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli, että oppaan koekäyttäjinä toimivat toimintaterapeutit tutustuvat oppaan sisältämiin harjoituksiin ja käyttävät niitä asiakkaidensa terapiassa. Pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena oli tietoisin läsnäolon menetelmän vakiinnuttaminen toimintaterapeuttien työvälineeksi. Viisi toimintaterapeuttia käytti opasta työssään ja antoi palautetta laatuksiteerien saavuttamisesta. He kokivat oppaan harjoitukset hyödyllisinä ja oppaan monipuolisena työvälineenä. Oppaan ulkoasu koettiin esteettiseksi. Oppimistavoitteena oli tietää mitä tietoinen läsnäolo on ja miten toimintaterapeutti voi käyttää sitä työssään. Jatkossa tarvitaan lisätietoa tietoisin läsnäolon käyttämisestä toimintaterapiassa. Aihetta voisi tutkia siitä näkökulmasta, miten asiakas kokee tietoisin läsnäolon harjoittamisen säännöllisesti käytettynä ja millä eri tavoilla toimintaterapeutit voivat soveltaa sitä asiakastyössä.

Asiasanat: Toiminnan terapeuttisen voiman malli, sähköinen opas, tietoisin läsnäolon harjoitus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Occupational Therapy

Authors: Jenni Hätälä, Noora Ritola

Title of thesis: Mindfulness in Occupational Therapy – Handbook for Occupational Therapists

Supervisors: Kaija Nevalainen, Maarit Virtanen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2013

Number of pages: 51 + 14 appendices

Mindfulness is important in these days because of our busy and in many ways demanding life rhythm. Stress has negative influences to our health and there are lots of diseases caused by stress. Usually we know how to take care of our physical health and wellness but we don't know how to take care and practice our mind. Mindfulness meditation teaches us mental skills like self-knowledge and stress control. It helps us to focus on our awareness to this moment instead of worrying past or planning future.

In western medical science mindfulness has been studied during couple of decades. It has been showed in studies that mindfulness meditation reduces stress and anxiety but it also prevents recurrence of depression. It also mitigates chronic pain and improves your ability to concentrate. Mindfulness is a method which occupational therapist can use. Mindfulness supports methods of occupational therapy in which aim is to promote clients engagement in activities of daily living that are important for him or herself.

This thesis has been made as a project and objective was to execute an electronic handbook of mindfulness for the occupational therapists. Used occupational therapy model was Occupation by Design – Building Therapeutic Power by Doris Pierce. Handbook contains description of mindfulness method and meditation and basic training-methods of mindfulness. There are also practices that client can do by him or herself at home and lots of knowledge about books and audios that reader might want to learn more. Handbook comes as single pdf file which user can print out in any size. Handbook contains 24 pages.

Criteria of quality for the handbook was client-centeredness, usability and aesthetic. As a short term occupational objective was that the pilot users read and start to use this handbook as a part of their everyday work. Long term objective was to consolidate mindfulness as a solid method of occupation therapy. In testing period five occupational therapists used that handbook and gave feedback. They saw the practices useful but also whole handbook as a comprehensive tool. They also liked that visual style of handbook, kept it as aesthetic. Objective of our learning was to know what mindfulness is and how occupational therapist can utilize that. In future there are needs of knowledge how occupational therapists uses mindfulness at their work. Angle of study could be on clients perspective; how the clients feels when mindfulness has been used regularly on therapy and which different ways occupational therapists can adapt it for their clients related tasks.

Keywords: Doris Pierce, therapeutic power, mindfulness meditation, electronic handbook

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU	9
2.1	Projektiorganisaatio	9
2.2	Projektin päätehtävät	10
3	TIETOINEN LÄSNÄOLO	13
3.1	Tietoisien läsnäolon tausta	13
3.2	Tietoisien läsnäolon harjoittaminen	14
3.3	Tietoisien läsnäolon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin	15
3.4	Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa	17
4	TOIMINNAN TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI JA TIETOINEN LÄSNÄOLO	19
4.1	Tietoinen läsnäolo ja vetoavuus	19
4.2	Tietoinen läsnäolo ja täsmällisyys	24
4.3	Tietoinen läsnäolo ja ainutlaatuisuus	27
5	OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	32
5.1	Oppaan laatukriteerit	32
5.2	Oppaan luonnostelu	33
5.3	Oppaan kehittäminen	35
5.4	Palautteen keruu ja oppaan viimeistely	37
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	39
6.1	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	39
6.2	Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi	41
6.3	Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi	42
7	POHDINTA	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	51

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä tieteen tahtoon ja arvostelematta huomio nykyhetkeen sellaisena kuin se on. Tietoisessa läsnäolossa on olennaista kiinnittää huomio asioihin sellaisina kuin ne kullakin hetkellä ovat, ei sellaisina kuin toivoisimme niiden olevan. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2012, 67.)

Länsimaaisessa lääketieteessä tietoista läsnäoloa on tutkittu ja käytetty noin parinkymmenen vuoden ajan. Nykyaikaisen lääketieteen käyttöön sitä ovat soveltaneet Jon Kabat-Zinn ja hänen kollegansa Massachusettsin yliopistollisessa sairaalassa. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2012, 16.) Tietoisesta läsnäolon harjoittaminen auttaa tutkitusti moniin erilaisiin vaivoihin, kuten masennukseen, ahdistukseen, stressiin ja krooniseen kipuun. Se vähentää murehtivien ajatusten määrää ja edistää positiivista mielialaa. Se myös lisää hyvinvointia, tyytyväisyyttä ja arvostusta elämää kohtaan. (Grossman ym. 2004, 35, 39–40; Hawtin & Sullivan 2011, 139; Kabat-Zinn ym. 1987, 172; Teasdale ym. 2000, 615; Jain ym. 2007, 20; Martin & Doswell 2012, 40.)

Myös toimintaterapeutit ovat löytämässä tietoisesta läsnäolon merkityksen (Huusko 2012, 12). Viimeaikaiset tutkimuskatsaukset luovat painetta sille, että toimintaterapeuttien tulee siirtyä kohti näyttöön perustuvaa tehtäväsuuntautunutta käytäntöä. Kun toimintaterapeutit keskittyvät työssään asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin kaikkiin puoliin, niin tietoinen läsnäolo yhdistää nämä elementit. Tietoinen läsnäolo tukee toimintaterapian tarkoitusta edistää sellaisia menetelmiä, jotka mahdollistavat asiakasta lisäämään osallistumista hänelle merkityksellisiin päivittäisiin toimintoihin. (Stroch-Gingrich 2012, 21.)

Toimintaterapia on asiakaslähtöistä kuntoutusta, jossa asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja toimintaterapeutti terapeutin toiminnan asiantuntija. Toimintaterapialla tuetaan asiakkaan päivittäisen elämän toimintakokonaisuuksia, kuten itsestä huolehtimista, kotielämää ja asioimista, työkykyä, vapaa-ajan viettämistä, leikkimistä ja lepoa. Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen sekä toiminnan terapeutin käyttöön. Toimintaterapiassa on tarkoituksena, että asiakkaan selviytyminen hänelle merkityksellisistä päivittäisen elämän toiminnoista mahdollistuu toimintakykyyn vaikuttavista rajoituksista tai ympäristöllisistä esteistä huolimatta. (Joutsivuo 2005, 228; Launiainen & Lintula 2003, 7-8.)

Townsend ja Polatjko (2013, 380) määrittelevät toimintaterapian ammatiksi ja tieteeksi, joka toimintaa apuna käyttäen mahdollistaa yksilön sitoutumisen päivittäisiin toimintoihin. Se mahdollistaa yksilön osallistumisen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin toimintoihin sekä sellaisen oikeudenmukaisen ja osallistavan yhteiskunnan rakentamisen, jossa kaikki yksilöt voivat osallistua päivittäisiin toimintoihin omien kykyjensä mukaan.

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo on mielen kykyä havainnoida kokemuksia objektiivisesti ilman kritiikkiä. Englanninkieliselle sanalle mindfulness on suomalaisessa kirjallisuudessa useita suomennoksia. Käytössä ovat käsitteet hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaidot. Käytämme työssämme käsitettä tietoinen läsnäolo. Tietoinen läsnäolo on hyväksyvää ja tasapuolista suhtautumista kaikkiin kokemuksiin, ajatuksiin, tunteisiin ja tunteisiin. Se on sen havainnointia, mitä juuri nyt, tässä hetkessä tapahtuu. Tietoinen läsnäolo on sen ymmärtämistä, että ajatukset ovat ohikiitäviä mielentapahtumia, eivät tosiasioita. Tietoista läsnäoloa voidaan kuvata myös siirtymisenä tekemisen eli kriittisen ajattelun mielentilasta olemisen mielentilaan. (Gunaratana 2011, 159–162; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2012, 65, 75.)

Toimintaterapeuttien ammattieettisten ohjeiden (2011, hakupäivä 12.10.2013) mukaan toimintaterapeutina työskentely vaatii jatkuvaa ammattitaidon kehittämistä. Toimintaterapia perustuu vaikiintuneeseen ja hyväksytyyn näyttöön perustuvaan käytäntöön sekä tutkimustietoon. Toimintaterapeuteilla on paljon sellaisia asiakkaita, jotka voivat hyötyä tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta. Tietoisesta läsnäolosta on julkaistu paljon erilaisia tutkimuksia liittyen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tutkimusten mukaan tietoisesta läsnäolon harjoittaminen muun muassa lievittää kroonista kipua, vähentää kivun ennakoitua ja herkkyyttä reagoida siihen. Se myös auttaa rentoutumaan, vähentää stressiä ja edistää positiivista mielialaa. Lisäksi se lievittää ahdistusta ja vähentää murehtivien ajatusten määrää sekä lisää tyytyväisyyttä ja arvostusta elämästä kohtaan. (Grossman ym. 2004, 35, 39–40; Hawtin & Sullivan 2011, 139; Kabat-Zinn ym. 1987, 172; Teasdale ym. 2000, 615; Jain ym. 2007, 20; Martin & Doswell 2012, 40.)

Tietoisesta läsnäolon menetelmään tutustumalla toimintaterapeutit saavat uuden näyttöön perustuvan työvälineen työhönsä. Tietoisesta läsnäolon harjoituksia käyttäessään he opettavat kuntoutujille mielentaitoja, kuten itsetuntemusta ja stressinhallintaa. Kuntoutujat hyötyvät tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta oppimalla katsomaan ikäviä asioita, kuten sairautta ja kipua, sopivalta etäisyydeltä ilman, että ne ajavat hänet masennuksen syövereihin. Harjoitusten avulla kuntoutujat voivat

oppia katsomaan levollisemmin kaikkea sitä, mitä elämässä tapahtuu: ajatuksia, tunteita, kehon tuntemuksia ja ympäristöä. (Kauppi & Laakso 2006, 1.)

Projektilla täytyy olla selkeästi määritellyt tavoitteet, jotta niiden saavuttaminen voidaan projektin päätteeksi todeta. Projektin rajaus on tavoitteiden ja olemassa olevien reunaehtojen perusteella johdettu looginen työkokonaisuus, jonka tulee olla oikeassa suhteessa käytettävissä olevaan aikaan ja voimavaroihin nähden. Rajaus tarkentuu työn edetessä, mutta sitä ei saa muuttaa arvioimatta sitä, miten muutos vaikuttaa projektin aikatauluun ja resurssitarpeisiin. (Ruuska 2006, 25, 37.)

Projektin **tulostavoitteena** on sähköinen Tietoisien läsnäolon opas toimintaterapeuteille, jossa on lyhyesti kuvattuna tietoinen läsnäolo menetelmä sekä se, miten sitä voi käyttää osana toimintaterapeutin työtä asiakkaiden kanssa yksilö- ja ryhmäterapiassa. Opas sisältää Jon Kabat-Zinnin kollegoineen kehittämiä, paljon tutkittuja harjoituksia. Oppaan laatukriteereitä ovat asiakaslähtöisyys, käytännöllisyys ja esteettisyys.

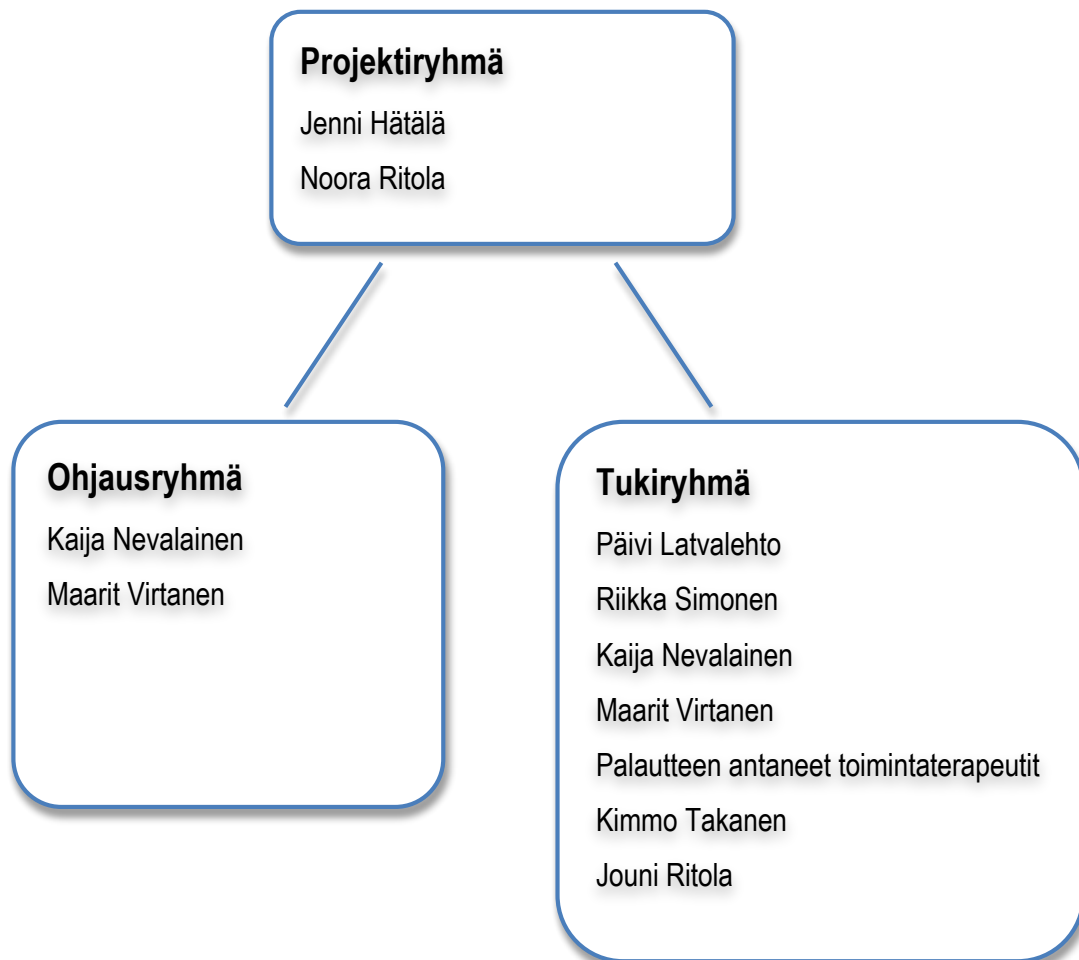
Projektin **lyhyen aikavälin toiminnallisena tavoitteena** on, että oppaan koekäyttäjinä ja palautteen antajina toimivat toimintaterapeutit tutustuvat oppaaseen ja sen sisältämiin tietoisien läsnäolon harjoituksiin ja käyttävät niitä asiakkaidensa terapiassa. Projektin **pitkän aikavälin toiminnallisena tavoitteena** on tietoisien läsnäolon menetelmän vakiinnuttaminen toimintaterapeuttien työvälineeksi. Välittämiä tuotteen käyttäjiä ja hyödynsaajia ovat toimintaterapeutit. Lopullisia hyödynsaajia ovat ne asiakkaat, joiden terapiassa tietoista läsnäoloa käytetään.

Projektin aikana **oppimistavoitteena** on tietää, mitä tietoinen läsnäolo on, miten ja kenen asiakkaiden kanssa toimintaterapeutti voi käyttää harjoituksia sekä mitä niiden käyttäminen vaatii toimintaterapeutilta. Oppimistavoitteena on osata käyttää tietoisien läsnäolon menetelmää toimintaterapeutin työssä tarkoituksenmukaisesti ja perustellusti. Lisäksi oppimistavoitteena on osata tehdä sähköinen tuote sekä lisätä kokemusta projektityöskentelystä.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektorganisaatio

Projektorganisaatio on tarkoituksenmukainen organisaatio, joka on muodostettu projektin toteuttamista varten. Projektin henkilömäärä vaihtelee projektin eri vaiheissa: alkuvaiheessa mukana on muutama avainresurssi, suunnitteluvaiheessa resurssimäärä kasvaa ja toteutusvaiheessa se on huipussaan. Projektit ovat kooltaan ja luonteeltaan hyvin erilaisia, minkä takia myös organisoinnissa painottuvat eri seikat. (Pelin 2004, 65.) Tämän opinnäytetyöprojektin organisaation muodostavat projektiryhmä, ohjausryhmä ja tukiryhmä.



KUVIO 1. Projektorganisaatio.

Projektiryhmä muodostuu niistä asiantuntijoista, jotka vastaavat projektissa oman erityisalueen tehtävistä. Projektiryhmään voi kuulua siinä sekä päätoimisesti että osa-aikaisesti työskenteleviä henkilöitä. (Ruuska 2008, 21.) Tässä projektissa projektiryhmän muodostavat toimintaterapian opiskelijat Jenni Hätälä ja Noora Ritola. Heidän tehtäviinsä kuuluvat oppaan teoreettisen tietopu-
rustan ja projektisuunnitelman laatiminen, oppaan suunnittelu ja toteutus, oppaan koekäyttäjien rekrytoiminen ja heidän informointinsa sekä projektin arviointi ja loppuraportin laatiminen.

Ohjausryhmän tehtävänä on valvoa ja ohjata projektin etenemistä. Se antaa projektityöskentelyn tueksi kokemusta ja erilaisia näkökulmia. (Lehtimäki 2006, 41.) Tämän projektin ohjausryhmään kuuluvat opinnäytetyötä ohjaavat opettajat Kaija Nevalainen ja Maarit Virtanen. Heidän tehtävänä on toimia neuvonantajina opinnäytetyön sisältöä koskevissa ratkaisuissa, arvioida projektin etenemistä ja lopputulosta sekä hyväksyä projektin välitulokset.

Tukiryhmä muodostuu projektin ulkopuolisista asiantuntijoista. Sen tehtävänä on toimia projektiryhmän tukena käytännön toteutukseen liittyvissä asioissa. Tukiryhmällä ei ole kuitenkaan vastuuta projektin etenemisestä. (Ruuska 2007, 22.) Tämän projektin tukiryhmän muodostavat vertaisarvioijat Päivi Latvalehto ja Riikka Simonen. Heidän tehtävänä on antaa palautetta ja korjausehdotuksia valmistavasta seminaarityöstä, projektisuunnitelmasta ja opinnäytetyön loppuraportista. Tietoisen läsnäolon kouluttaja Kimmo Takanen toimii asiantuntijana harjoitusten ohjaamista ja oppaan sisältöä koskevissa asioissa. Oppaan koekäyttäjinä toimivat toimintaterapeutit, joiden tehtävänä on antaa palautetta siitä, miten hyvin opas vastaa sille asetettuihin laatuksiteereihin. Lisäksi tukiryhmään kuuluu oppaan taittamisen asiantuntija Jouni Ritola, joka auttaa meitä sähköisen oppaan taittamisessa.

2.2 Projektin päätehtävät

Projekti on tehtäväkokonaisuus, jolla on selkeä alku ja loppu. Projekti jakautuu erilaisiin vaiheisiin, jotka poikkeavat ominaisuuksiltaan ja työskentelytavoiltaan. (Ruuska 2008, 22.) Projektimme muodostuu viidestä eri päätehtävästä, joita ovat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, oppaan suunnittelu ja toteutus, palautteen keruu ja oppaan viimeistely sekä projektin päättäminen. Projektimme alkoi aiheeseen perehtymisellä syksyllä 2012 ja sen arvioidaan kestävän joulukuuhun 2013. Projektin tehtävät ja aikataulu on eritelty tehtäväluettelossa. (ks. LIITE 2.)

Aiheeseen perehtyminen oli projektin ensimmäinen päätehtävä. Se sisälsi aiheen valinnan ja lähdekirjallisuuteen ja aihetta käsitteleviin tutkimuksiin perehtymisen. Syksyllä 2012 tutustuimme laajasti tietoista läsnäoloa koskevaan kirjallisuuteen. Pidimme tärkeänä sitä, että projektin teoreettinen tietopohja tietoisesta läsnäolosta perustuu sen kehittäjän, Jon Kabat-Zinnin, ja hänen kollegoidensa kirjallisuuteen. Rajasimme aiheen tietoisesta läsnäolon käyttöön toimintaterapiassa. Helmikuussa 2013 osallistuimme tietoisesta läsnäolon ohjaajan, skeematerapeutti Kimmo Takasen ohjaamalle tietoisesta läsnäolon peruskurssille. Kurssilta saimme pätevyyden käyttää tietoisesta läsnäolon menetelmää työvälineenä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina. Lähdemateriaalin pohjalta laadimme projektin ensimmäisen välituloksen, valmistavan seminaarityön, jonka esitimme huhtikuussa 2013. Valmistava seminaarityö sisälsi tietoa tietoisesta läsnäolosta, sen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista sekä perusteluja sen tarkoituksenmukaisesta käytöstä toimintaterapiassa. Valmistavan seminaarityön aiheena oli ”Mindfulness toimintaterapiassa”.

Projektin suunnittelu sisälsi projektikirjallisuuteen tutustumisen, toimintaterapian mallin valinnan ja siihen perehtymisen sekä tietoisesta läsnäolon käytön perustelemisen mallin avulla. Projektin suunnittelu sisälsi myös projektin päätehtävien suunnittelun ja aikataulun määrittämisen sekä tavoitteiden asettamisen. Lisäksi se sisälsi budjetin arvioimisen, riskien määrittämisen, oppaan laatukriteerien laatimisen sekä markkinoinnin ja ohjaussuunnitelman. Projektin suunnittelun välituloksena oli projektisuunnitelma, jonka kirjoitimme kevään ja kesän 2013 aikana. Projektisuunnitelman esitimme syyskuussa 2013.

Oppaan suunnittelun ja toteutuksen osatehtäviä olivat painotuotetta ja tietoista läsnäoloa käsittelevään kirjallisuuteen perehtyminen, oppaan sisältämistä harjoituksista päättäminen, sähköisen oppaan tekemiseen tarvittavan ohjelman valinta sekä oppaan ulkoasun suunnitteleminen. Lisäksi oppaan suunnitteluun ja toteutukseen sisältyi viiden koekäyttäjän valinta ja heidän tiedottaminen. Suunnittelimme ja kokosimme oppaan syyskuussa 2013. Opas sisältää Jon Kabat-Zinnin ja hänen kollegoidensa kehittämiä tietoisesta läsnäolon harjoituksia käytettäväksi asiakkaiden kanssa toimintaterapiassa. Välituloksena oli sähköinen tuote, tietoisesta läsnäolon opas toimintaterapeutin käyttöön.

Palautteen keruun ja oppaan viimeistelyn osatehtäviä olivat palautelomakkeen ja saatekirjeen suunnittelu (ks. LIITE 4), palautteen kerääminen sekä palautteen analysointi ja oppaan viimeistely. Oppaasta saimme palautetta neljältä erilaisten asiakkaiden kanssa työskentelevältä toimintate-

rapeuteilta lokakuussa 2013. Palautteen pohjalta teimme tarvittavat muutokset oppaaseen. Väli-
tuloksena tästä vaiheesta oli valmis opas.

Projektin päättämisessä osatehtäviä olivat kirjallisuuteen perehtyminen, loppuraportin kirjoittaminen, korjaaminen ja esittäminen sekä projektin arvioiminen loka-marraskuussa 2013. Tämän vaiheen tuloksena oli loppuraportti.

3 TIETOINEN LÄSNÄOLO

3.1 Tietoisen läsnäolon tausta

Tietoinen läsnäolo on mielen kykyä havainnoida kokemuksia objektiivisesti ilman kritiikkiä. Se on hyväksyvää ja tasapuolista suhtautumista kaikkiin kokemuksiin, ajatuksiin, tuntemuksiin ja tunteisiin. Sitä voidaan kuvailla myös tarkkaavaisuudeksi ilman ajattelua. Tietoinen läsnäolo on sen havainnointia, mitä juuri nyt, tässä hetkessä tapahtuu. Se on hetkestä toiseen jatkuvaa oman sisäisen maailman tarkkailua sekä ohi virtaavien kokemusten ja muuttuvien ilmiöiden tarkastelua. Se tarkastelee fyysisiä tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita eli kaikkea sitä, mitä mielessä tällä hetkellä tapahtuu. (Gunaratana 2011, 159–162.)

Tietoinen läsnäolo on siirtymistä tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan. Asioita ei pelkää ajatella, vaan ne myös koetaan suoraan aistien välityksellä. Voimme olla tietoisia omasta kokemisestamme ja ajattelustamme. Voimme ottaa vastaan kaiken kokemuksen tarjoaman tiedon ennen kuin toimimme. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että siirrämme sivuun tulevaisuuden tavoitteemme ja otamme nykyhetken vastaan sellaisena kuin se on, ei sellaisena kuin haluaisimme sen olevan. Ymmärrämme, että ajatukset ovat ohikiitäviä mielentapahtumia, eivät tosiasioita. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2012, 65, 75.)

Tietoinen läsnäolo on peräisin 2 500 vuotta vanhoista buddhalaisista opetuksista. Länsimaisessa lääketieteessä sitä on tutkittu ja käytetty noin parinkymmenen vuoden ajan. Nykyaikaisen lääketieteen käyttöön sitä ovat soveltaneet lääketieteellisen tiedekunnan emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn ja hänen kollegansa Massachusettsin yliopistollisessa sairaalassa. Vuonna 1979 Kabat-Zinn kehitti stressinhallintaohjelman, joka tunnetaan tietoiseen läsnäoloon perustuvana stressinhallintana eli mindfulness-based stress reduction, MBSR. (Williams ym. 2012, 16.) MBSR on kahdeksan viikon mittainen ryhmäohjelma, jossa opetetaan tuntemusten, ajatusten, tunteiden ja ulkoisten tapahtumien hyväksyvää havainnointia. Siinä opetetaan pitämään tämän hetkistä olotilaa ohimenevänä tapahtumana, ei kaikenkattavana ja kestäväenä kokemuksena. (Hawtin & Sullivan 2011, 137–138.)

1990-luvulla psykologian professori Mark Williams, psykiatrian tutkija John Teasdale ja psykoterapian laitoksen johtaja Zindel Segal alkoivat kehittää uudenlaista masennuksen hoitomuotoa. He

tiesivät, että kognitiivinen terapia oli osoittautunut tehokkaaksi masennuksen hoidossa ja auttanut ehkäisemään sen uusiutumista. He halusivat selvittää sen, mikä oli kognitiivisen terapian ratkaiseva tekijä, jotta he pystyisivät opettamaan kognitiivisia taitoja ihmisille silloin, kun he olivat terveitä. He kaikki päätyivät omilla tahoillaan tutkimaan sellaisten meditaatioharjoitusten klinistä käyttöä, joissa pyritään kehittämään tietoista läsnäoloa. (Williams ym. 2012, 15–16.)

Yhdessä Williams, Teasdale ja Segal kehittivät harjoitusohjelman, jota kutsutaan tietoiseen läsnäoloon perustuvaksi kognitiiviseksi terapiaksi eli mindfulness-based cognitive therapy, MBCT. Tämä harjoitusohjelma yhdistää nykytieteen viimeisimmät käsitykset meditaatiomuotoihin, jotka on osoitettu kliinisesti vaikuttaviksi lääketieteen ja psykologian piirissä. (Williams ym. 2012, 13.)

3.2 Tietoisen läsnäolon harjoittaminen

Tietoista läsnäoloa voi kehittää monin tavoin: vapaamuotoisesti, muodollisesti meditoiden ja meditaatioretriiteillä. **Vapaamuotoinen tietoisen läsnäolon harjoittaminen** tarkoittaa sitä, että päivän aikana kiinnittää huomiota siihen, mitä parhaillaan tapahtuu. Aina silloin, kun ei tarvitse ajatella tai suunnitella, voi kiinnittää huomion omiin aistikokemuksiin. Tiskatessa voi esimerkiksi huomioda sen, miltä pesuainevesi tuntuu ja puhtaat astiat näyttävät. (Siegel 2011, 70–71.)

Muodollinen meditaatio on sitä, että meditaatiota varten varataan aivan erityinen aika, jonka tarkoituksena on kehittää tietoista läsnäoloa. Meditaatiota voi harjoittaa istuen, seisten, kävellen tai maaten. Meditaatioharjoituksia on useita erilaisia. Meditaatio alkaa tavallisesti siten, että valitaan huomion kohde, kuten hengitys, johon huomio aina palautetaan silloin, kun mieli lähtee vaeltamaan. Tämän tarkoituksena on luoda pohja keskittymiselle. Kun keskittynyt olotila on luotu, huomio suunnataan siihen, mikä kulloinkin hallitsee tietoisuutta. Yleensä se on jokin ruumiillinen tuntemus, kuten kutina tai ääni. Se voi olla myös tunnekokemuksen aiheuttama ruumiillinen ilmentymä, kuten vihan aiheuttama puristava tunne rinnassa. (Siegel 2011, 71–72.)

Meditaatioretriitti on tietoisen läsnäolon kehittämiseksi varattu loma arjesta. Retriittejä on olemassa erilaisia, mutta yleensä niihin kuuluu pitkiä muodollisille meditaatioharjoituksille varattuja ajanjaksoja. Retriiteillä on mahdollisimman paljon hiljaisuutta ja osallistujien kesken puhutaan mahdollisimman vähän. Kaikki päivittäiset toiminnot tehdään hiljaisuudessa, jotta ne ovat mahdollisuuksia harjoittaa tietoista läsnäoloa. (Siegel 2011, 72.)

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen perustuu arvostelemattomuuteen, kärsivällisyyteen, aloittelijan mielentilaan, luottamukseen, yrittämisestä luopumiseen, hyväksymiseen ja irti päästämiseen. **Arvostelemattomuudella** tarkoitetaan sitä, että omiin kokemuksiin suhtaudutaan puolueettomasti luokittelematta ja arvostelematta. **Kärsivällisyys** on sen ymmärtämistä, ettei tarvitse kiirehtiä tästä hetkestä tulevaan, sillä asiat tapahtuvat omaan tahtiinsa. Kiirehtiminen tästä hetkestä tulevaan kadottaa yhteyden nykyhetkeen. **Aloittelijan mielentilalla** tarkoitetaan asennetta, jossa ollaan valmiita näkemään asiat aivan kuin näkisi ne ensimmäistä kertaa. Jokainen hetki on ainutlaatuinen, eikä mikään hetki ole toisensa kaltainen. **Luottamus** tarkoittaa luottamuksen kehittämistä itseensä ja omiin tunteisiin. **Yrittämisestä luopuminen** on sitä, ettei harjoittelun aikana tarvitse saavuttaa mitään tai pyrkiä mihinkään. Tärkeintä on tulla omaksi itseksemme. **Hyväksyminen** on asioiden näkemistä sellaisina kuin ne oikeasti ovat juuri nyt. **Irti päästäminen** on sitä, että kun huomaa mielen takertuvan johonkin tai hyljeksivän jotakin, täytyy itseään muistuttaa päästämään irti noista ajatuksista. Annamme ajatusten vain olla ja mennä menojaan. (Kabat-Zinn 2007, 67–75.)

3.3 Tietoisien läsnäolon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin

Tietoisesta läsnäolosta on julkaistu paljon erilaisia tutkimuksia liittyen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Siitä on tutkitusti apua muun muassa **toistuvaan masennukseen**. Vuonna 2000 John Teasdale, Zindel Segal ja Mark Williams julkaisivat kollegoineen tutkimuksen koskien masennuksen uusiutumisen ennaltaehkäisyä tietoiseen läsnäoloon perustuvan kognitiivisen terapian (MBCT) avulla. Tutkimuksen mukaan potilaat, jotka ovat sairastaneet vähintään kolme masennusjaksoa elämänsä aikana hyötyvät merkittävästi MBCT -ohjelmasta. Tutkimuksen mukaan ohjelma lähes puolitti uusiutumismäärän seurantajakson aikana verrokkiryhmään verrattuna. (Teasdale ym. 2000, 615, 617, 621.)

Tietoisien läsnäolon meditaation vaikutuksia **krooniseen kipuun** ovat tutkineet muun muassa Kabat-Zinn (1987) ja Grossman (2003) kollegoineen sekä Hawtin ja Sullivan (2011). Kabat-Zinn kollegoineen julkaisi vuonna 1987 neljän vuoden seurantatutkimuksen kroonisten kipupotilaiden kivun itsesäätelevästä meditaatioon perustuvan ohjelman avulla. Tutkimuksen mukaan tietoisien läsnäolon harjoittamisella näyttää olevan pitkäaikaisvaikutuksia kroonisten kipupotilaiden kivunlievityksessä. Vaikutukset kehonkuvaan sekä lääketieteellisten ja psykologisten oireiden määrään säilyivät neljän vuoden ajan, kuten myös koettu paraneminen kokonaisuudessaan. (Kabat-Zinn ym. 1987, 159, 172–173.) Grossman (2003, 35, 39–40) kollegoineen on julkaissut meta-analyysin

MBSR-ohjelman terveysvaikutuksista. Sen mukaan ohjelma on käyttökelpoinen potilaiden kanssa, joilla on erilaisia kroonisia sairauksia. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa selviytymään kivun, vammojen, vakavien häiriöiden ja stressin kanssa päivittäisessä elämässä. Hawtin ja Sullivan (2011, 139–140) julkaisivat tutkimuksen, joka koski reumaa sairastavien aikuisten kokemuksia ja havaittuja vaikutuksia tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Tutkimuksen mukaan harjoittamisella on vaikutusta kipuun reagoimiseen ja mielialaan.

Tietoisien läsnäolon harjoittamisella on **stressiä vähentäviä vaikutuksia**. Shamini Jain ja Shaina L. Shapiro kollegoineen (2007, 11–12, 20) ovat tutkineet kuukauden mittaisen tietoisien läsnäolon harjoittamisen ja rentoutusharjoittelun eroja suhteessa stressiin, positiiviseen mielentilaan, kehäkiertäviin ja häiritseviin ajatuksiin sekä käyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan tietoisien läsnäolon harjoittaminen ja rentoutusharjoittelu vähensivät stressiä yhtä tehokkaasti. Tietoisien läsnäolon harjoittajien kehäkiertävät ja häiritsevät ajatukset vähenivät kuitenkin merkittävästi verrattuna rentoutusryhmäläisiin. Tutkimus antoi ymmärtää, että tietoisien läsnäolon harjoittamisen stressiä vähentävä vaikutus perustuu erityisesti murehtivien ajatusten vähenemiseen.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen **opettaa keskittymistä ja auttaa olemaan läsnä**. Se myös lisää **itsetuntemusta** ja **kykyä nauttia elämästä**. Toimintaterapeutit Marion Martin ja Sinikka Doswell (2012, 36–37, 40) tutkivat ikääntyneiden kokemuksia tietoisien läsnäolon harjoittelusta. Tutkimustulokset osoittivat, että kaikki neljä koehenkilöä hyväksyivät tietoisien läsnäolon lähestymistavan ja uskoivat sen olevan toimiva heidän ikäryhmänsä kuntoutuksessa. Tietoisien läsnäolon harjoitusten ohessa koehenkilöt kertoivat myönteisiä kokemuksia harjoituksista. He olivat sitä mieltä, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen rikastutti heidän elämäänsä. He oppivat myös keskittymään ja olemaan läsnä paremmin. Lisäksi koehenkilöt kertoivat harjoitusten lisäävän heidän itsetuntemustaan, ja he oppivat nauttimaan elämästä eri tavalla.

Säännöllisellä tietoisien läsnäolon harjoittamisella **voi olla vaikutusta aivojen fyysiseen rakenteeseen**. Lazar ja Kerr kollegoineen tutkivat magneettikuvauksen avulla, muuttaako tietoisien läsnäolon harjoittaminen aivojen fyysistä rakennetta. Tutkimuksen mukaan kokeneilla tietoisien läsnäolon harjoittajilla havaittiin muutoksia aivokuoren paksuudessa niillä alueilla, jotka liittyvät huomion ylläpitämiseen. Joillain alueilla aivokuoren paksuus oli samaa luokkaa kuin 20 vuotta nuoremmilla ihmisillä. Tulos viittaa siihen, että tietoisien läsnäolon harjoittamisen avulla vanhentumista tapahtuva luonnonmukainen oheneminen tietyillä aivoalueilla voi hidastua. (Lazar, Kerr,

Wasserman, Gray, Greve, Treadway, McGarvey, Quinn, Dusek, Benson, Rauch, Moore & Fischl (2005, 1.)

3.4 Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa

Denise Reid (2009, 180, 184) julkaisi artikkelin tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta toimintaterapiassa. Artikkelissa hän nosti esille ajatuksen sisällyttää tietoisesta läsnäolon harjoittaminen toimintaterapeuttien päivittäiseen käytännötyöhön, jotta tietoisesta läsnäolon kulttuuri kehittyisi. Toimintaterapeuttien tulisi harjoitella tietoisesta läsnäoloa jokapäiväisessä elämässä. Tietoisesta läsnäolon harjoittaminen lisää keskittymistä ja auttaa olemaan tietoisempi siitä, mitä nykyhetkessä tapahtuu. Se kehittää empaattista ymmärrystä, oman toiminnan kriittistä pohtimista, tietoisesta läsnäoloa ja elämäkokemusta. Nämä tekijät ovat osoituksia terapian laadusta.

Toimintaterapeutit voivat työskennellä tietoisesti. Tietoisena oleminen on aktiivinen, tarkoituksellinen tila. Se auttaa tunnistamaan omia ajatuksia ja tunteita ennen terapiaa ja sen aikana. Kiireettömyys ja tämän hetken tarkastelu luovat asiakkaalle tunteen läsnäolosta. Terapeutti on asiakkaan käytettävissä ja hänen avoin, arvostelematon ja jakamaton huomionsa kiinnittyy siihen, mitä tässä hetkessä tapahtuu, sekä sisäisesti että ulkoisesti. Kriittinen itsereflektio on tärkeä osa tehokasta käytännön työtä ja se on keskeisessä asemassa toimintaterapian käytännössä ja tietoisesta läsnäolon harjoittamisessa. Reflektiivisten kysymysten tehtävänä on kyseenalaistaa tavantomaista tapaa ajatella ja lähestyä tilanteita tuoreesta näkökulmasta. (Reid 2009, 184-185.)

Bethany Stroh-Ginrich (2012, 21) on julkaissut artikkelin toimintaterapiasta ja tietoisesta läsnäolosta, jolla on viimeaikoina saatu lupaavia tuloksia muun muassa pitkäaikaisten kipupotilaiden hoidossa. Artikkelissa Stroh-Ginrich vakuuttaa, että tietoinen läsnäolo on tehokas menetelmä käytettäväksi toimintaterapiassa lisäämään kipupotilaiden osallistumista toimintaan.

Tietoisesta läsnäolon harjoittaminen vähentää kivun ennakoitua ja herkkyyttä reagoida siihen lisäämällä hyväksyvää tietoisuutta. Se opettaa päästämään irti toiveista, ettei kipua olisi. Tietoisesta läsnäolon avulla voi kehittää itsesäätely- ja metakognitiivisia taitoja tarkastelemalla objektiivisesti tietoisuuteen nousevia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Tämä puolestaan voi vähentää erilaisiin toimintoihin osallistumisen rajoittamista, mikä on seurausta siitä, että kivun ajatellaan olevan vääristä. Tietoisesta läsnäolon harjoittamisella on todistetusti pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Sen

vaikutus perustuu siihen, että se opettaa taitoja, jotka mahdollistavat hallitsemaan itse omaa terveyttään. (Stroh-Ginrich 2012, 21.)

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen antaa mahdollisuuden olla itsekseen, pohtien todellista luontoaan ja tulla erilaiseksi tai muuttua hetkestä toiseen. Tämä kuvaus tietoisesta läsnäolosta sopii hyvin yhteen Wilcockin (1999, 1) käsitteiden tekeminen (doing), oleminen (being) ja joksikin tulemisen (becoming) kanssa. Wilcockin mukaan näiden kolmen keskeisen käsitteen tulisi olla tasapainossa, jotta yksilö voisi ylläpitää terveyttään ja hyvinvointiaan. Tekemisen, olemisen ja tulemisen prosessi tietoisessa läsnäolossa mahdollistaa yksilön muutoksen. Teoriassa tämä muutos yksilössä vaikuttaa hänen muihin toimintoihin osallistumiseensa ja näin ollen jatkaa tekemisen, olemisen ja tulemisen prosessia. (Stroh-Ginrich 2012, 22.)

Niiranen ja Rainio (2012, 2) tekivät opinnäytetyön aiheesta ”Mindfulness sitoo toimintaan, tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa”. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten Jorvin aikuispsykiatriassa työskentelevät toimintaterapeutit käyttävät tietoisien läsnäolon menetelmää työvälineenä ja mitä lisähyötyä se on tuonut heidän työhönsä. Opinnäytetyön mukaan tietoinen läsnäolo on hyödyllinen työväline toimintaterapeuteille. Toimintaterapiassa terapian edellytyksenä on toimintaan sitoutuminen, jota voi heikentää esimerkiksi kykenemättömyys säädellä omia tunteita. Tietoisien läsnäolon harjoittamiseen liittyvät havainnointiharjoitukset voivat auttaa tunteiden säätelyn oppimisessa. Toimintaterapeutin harjoittaessa tietoisista läsnäoloa itse, hän voi syventää itsereflektiokykyään, hyväksymisen taitoaan ja kykyä olla läsnä terapiatilanteessa. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen sisällyttäminen toimintaterapian koulutusohjelmaan voisi tarjota opiskelijoille työvälineen ja tuen ammatilliseen kasvuun.

4 TOIMINNAN TERAPEUTTISEN VOIMAN MALLI JA TIETOINEN LÄSNÄOLO

Toimintaterapiassa käytetään erilaisia toimintakeskeisiä malleja, joita voidaan pitää kaikkia toimintaterapeutteja yhdistävinä teorioina. Mallit pyrkivät kuvaamaan kaikkia toimintaterapian alueita sekä selittämään ihmisen, toiminnan ja ympäristön välisiä suhteita. Malleja voi soveltaa eri asiakasryhmille, sillä niissä ei keskitytä mihinkään tiettyyn ikä- tai diagnoosiryhmään. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä ja Rusi-Pyykönen 2011, 206.)

Projektin yhtenä taustateorianä on Doris Piercen (2003, 9) Toiminnan terapeutin voiman malli, joka on kehitetty toimintaterapeuttien työvälineeksi helpottamaan terapeutin toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Mallissa toiminnan terapeutin voiman muodostavat toiminnan **vetoavuus** (appeal), **täsmällisyys** (accuracy) ja **ainutlaatuisuus** (intactness). Pierce (2003, 4-5) määrittelee toiminnan erityiseksi yksilön persoonallisesti tuottamaksi ainutkertaiseksi kokemukseksi. Hänen mukaansa toiminta on yksilöllinen, ainutkertainen ja kertaluontoinen tapahtuma, johon vaikuttavat ajalliset, paikalliset ja sosiokulttuuriset olosuhteet. Toiminnalla on muoto, tempo, alku ja loppu, jätetty tai erillinen näkökulma, kulttuurinen merkitys henkilölle, ja loputon määrä muita havaittuja yhteydestä riippuvia ominaisuuksia. Yksilö tekee johtopäätöksiä toiminnastaan ennen toimintaa, toiminnan aikana ja sen jälkeen. Yksilön toimintaa voidaan havainnoida, mutta sen merkitys ja emotionaalinen kokemus ovat henkilökohtaiset. (Pierce 2003, 4-5.)

4.1 Tietoinen läsnäolo ja vetoavuus

Piercen (2003, 118–119) mukaan vetoavuus on yksi toiminnan terapeutin voiman muodostavista tekijöistä. Toiminta on vetovoimaista silloin, kun se sisältää **tuotteliaisuuden**, **mielihyvän** ja **vahvistavuuden** kokemuksia sopivassa suhteessa yksilöllisten tarpeiden mukaan. Toiminnallisia kokemuksia ei voi aina erotella toisistaan, sillä kokemus voi olla yhtä aikaa tuottelias, mielihyvää tuottava ja elvyttävä.

Tuotteliaisuus

Ihminen haluaa luonnostaan olla tuottelias (productivity) ja hänellä on tarve etsiä haasteita sekä saavuttaa tavoitteita. Tuotteliaat ja tavoitteelliset toiminnot tekevät ihmisen tyytyväiseksi. Tuotteliaat toiminnot ovat olleet myös edellytys ihmisten selviytymiselle, kuten ruoan hankkiminen, säily-

tys ja vaatehuolto. Tuotteliaisuudella on kulttuurissamme vahva merkitys. Meillä ihmisillä on tapana määrittää itsemme ja toisemme työmme kautta. (Pierce 2003, 58.)

Toiminta ei välttämättä ole joko nautittavaa tai tuottavaa, vaan saman toiminnan aikana voi kokea sekä suurta tuotteliaisuutta että mielihyvää. Flow on tietoinen tila, jossa ihminen on niin sitoutunut toimintaan, ettei hän huomaa mitään muuta. Flow syntyy, kun yksilön taidot ja tehtävän vaatimustaso ovat sopuinnussa. (Pierce 2003, 60–61.) Tietoinen läsnäolo on yhdessä flow'n kanssa osa toiminnan kokemisen jatkumoa, mikä voi auttaa toimintaterapeutteja mahdollistamaan asiakkaalle juuri hänelle sopivia toiminnan kokemuksia. Sekä flow että tietoinen läsnäolo sisältävät läsnäolon toimintaan sitoutumisen aikana. Tämän ymmärtäminen auttaa toimintaterapeutteja parantamaan toimintaan sitoutumisen prosessia. Koska tietoisesta läsnäolosta ja flow'sta on hyötyä toimintaan sitoutumisessa, tulee toimintaterapeuttienkin huomioida niiden vaikutukset toiminnassa. (Reid 2011, 50, 52, 54–55.)

Yhteiskunnassa, jossa korostetaan tuotteliaisuutta, ei ole yllättävää stressiperäisten sairauksien paljous. Stressillä on laajat negatiiviset vaikutukset terveyteen ja vastustuskykyyn. Asiakkaan ohjautuessa toimintaterapiaan, on usein ainoana syynä se, että asiakkaan tuotteliaisuuden taso on syystä tai toisesta laskenut. (Pierce 2003, 59–61, 69, 71.) Jainin ja Shapiroin (2007, 20) mukaan tietoisesta läsnäolon harjoittamisella on stressiä vähentäviä vaikutuksia. Heidän mukaan tietoisesta läsnäolon harjoittamisen stressiä vähentävä vaikutus perustuu murehtivien ajatusten vähenemiseen.

Tietoisesta läsnäolon harjoittamisessa tuotteliaisuus voi tulla tavoitteiden saavuttamisen muodossa esille siten, että henkilö kokee mielihyvää siitä, että hän on päätöksensä mukaisesti varannut kiihkeisen elämän keskellä aikaa säännölliselle meditaation harjoittamiselle. Tietoisesta läsnäolon harjoittamisessa tavoitteena on siirtyminen tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan. Tekemisen mielentilassa ihminen pyrkii saavuttamaan ennalta asetetut tavoitteet. Olemisen mielentilassa puolestaan ei välitetä siitä, kuinka kaukana asiat ovat siitä, miten niiden toivotaan olevan. (Williams & Teasdale ym. 2012, 88.) Tietoisesta läsnäolon meditaatioharjoituksissa tavoitteena on antaa asioiden olla ja hyväksyä ne sellaisina kuin ne ovat. Paras tapa saada aikaan tuloksia on olla asettamatta tavoitteita itse harjoitukselle tai yrittää saavuttaa sen avulla jotain, kuten rentoutumista. Jos esimerkiksi tavoitteena on meditaation avulla päästä eroon jännityksestä, saattaa siinä onnistua tai ei. Tällaiset yritykset johtavat väistämättä turhautumiseen ja epäonnistumiseen. (Kabat-Zinn 2012, 75, 133–134.)

Mielihyvä

Päivittäisiä tehtäviä suunnitellessamme yritämme sisällyttää siihen mahdollisimman paljon mielihyvää (pleasure) tuottavia asioita. Läntisessä kulttuurissa arvostetaan paljon tuottavuutta, ja sen vuoksi voimme joskus tuntea syyllisyyttä siitä, jos nautimme liikaa. On kuitenkin mahdollista, että sama toiminta sisältää sekä tuottavuuden että mielihyvän elementtejä. Toimintaterapiassa käytetään toimintoja, jotka tuottavat mielihyvää asiakkaalle. Mielihyvää tuottavia toimintoja voivat olla lapsilla leikki ja aikuisilla vapaa-ajan harrastukset; esimerkiksi käsityöt, musiikki, viihde ja matkustelu. Mielihyvää tuottavat myös erilaisia aistikokemuksia tuottavat toiminnat, huumori, liikunta ja tietyt rituaalit. (Pierce 2003, 80–87, 90.)

Kipu vähentää monien toimintaterapia-asiakkaiden mielihyvän kokemusta toimintojen aikana. Eriytyisen hankalaa on krooninen kipu, joka vaatii jatkuvaa käsittelyä ja ennaltaehkäiseviä toimintasuunnitelmia kivun tunteen kanssa selviytymiseksi. Jatkuva kipu voi aiheuttaa masennusta sekä vaikeuksia työelämässä ja toimintakyvyssä. Toimintaterapeutit voivat olla tärkeässä roolissa edistämässä asiakkaidensa elämänlaatua sekä huolehtimassa osaltaan siitä, että terveydenhuollon kivunhoidossa käytetään laajaa lähestymistapaa, joka sisältää painotusta kivun käsittelyyn, stressin hallintaan ja selviytymiskeinoihin. (Pierce 2003, 84–85.)

Tietoisen läsnäolon harjoittaminen vähentää kivun ennakoitua ja herkkyyttä reagoida siihen lisäämällä hyväksyvää tietoisuutta. Se opettaa päästämään irti toiveesta, ettei kipua olisi. Harjoittamisen avulla voi kehittää itsesäätely- ja metakognitiivisiataitoja tarkastelemalla objektiivisesti tietoisuuteen nousevia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Tämä puolestaan voi vähentää erilaisiin toimintoihin osallistumisen rajoittamista, mikä on seurausta siitä, että kivun ajatellaan olevan vaarallista. Tietoisen läsnäolon harjoittamisella on todistetusti pitkäaikaisia terveysvaikutuksia. Sen vaikutus perustuu siihen, että se opettaa taitoja, jotka mahdollistavat hallitsemaan itse omaa terveyttään. (Stroch-Gingrich 2012, 21.)

Tietoisen läsnäolon harjoittamisen vaikutuksia krooniseen kipuun ovat tutkineet muun muassa Kabat-Zinn (1987) ja Grossman (2003) kollegoineen sekä Hawtin ja Sullivan (2011). Kabat-Zinn kollegoineen julkaisi vuonna 1987 neljän vuoden seurantatutkimuksen kroonisten kipupotilaiden kivun itsesäätelystä meditaatioon perustuvan ohjelman avulla. Tutkimuksen mukaan tietoisen läsnäolon harjoittamisella näyttää olevan pitkäaikaisia vaikutuksia kroonisten kipupotilaiden kivunlieivityksessä. Vaikutukset kehonkuvaan sekä lääketieteellisten ja psykologisten oireiden määrään

säilyivät neljän vuoden ajan, kuten myös koettu paraneminen kokonaisuudessaan. (Kabat-Zinn ym. 1987, 159, 172–173.) Grossman (2003, 35, 39–40) kollegoineen on julkaissut meta-analyysin tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressin hallintaohjelman terveysvaikutuksista. Sen mukaan ohjelma on käyttökelpoinen potilaiden kanssa, joilla on erilaisia kroonisia sairauksia. Tietoisien läsnäolon meditaation harjoittaminen auttaa selviytymään kivun, vammojen, vakavien häiriöiden ja stressin kanssa päivittäisessä elämässä. Hawtin ja Sullivan (2011, 139–140) julkaisivat tutkimuksen, joka koski reumaa sairastavien aikuisten kokemuksia ja havaittuja vaikutuksia tietoisien läsnäolon meditaation harjoittamisesta. Tutkimuksen mukaan harjoittamisella on vaikutusta kipuun reagoimiseen ja mielialaan.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen opettaa keskittymistä ja auttaa olemaan läsnä. Se myös lisää itsetuntemusta ja kykyä nauttia elämästä. Toimintaterapeutit Marion Martin ja Sinikka Doswell (2012, 36–37, 40) tutkivat ikääntyneiden kokemuksia tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Tutkimustulokset osoittivat, että kaikki neljä koehenkilöä hyväksyivät tietoisien läsnäolon lähestymistavan ja uskoivat sen olevan toimiva heidän ikäryhmänsä kuntoutuksessa. Tietoisien läsnäolon harjoitusten ohessa koehenkilöt kertoivat myönteisiä kokemuksia harjoituksista. He olivat sitä mieltä, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen rikastutti heidän elämäänsä. He oppivat myös keskittymään ja olemaan läsnä paremmin. Lisäksi koehenkilöt kertoivat harjoitusten lisäävän heidän itsetuntemustaan, ja he oppivat nauttimaan elämästä eri tavalla.

Piercen (2003, 82) mukaan mielihyvää aikaansaavat erilaisia aistikokemuksia tuottavat toiminnot. Tietoisien läsnäolon yksi harjoituksista on syömismeditaatio, joka osoittaa, miten rajoittuneesti asioihin kiinnitetään tavanomaisesti huomiota. Syödessä ei usein ajattele mitä tekee, vaan toimii ”automaattiohjauksella”. Kun kiinnittää tarkoituksellisesti huomiota siihen, miltä syöty ruoka näyttää, tuntuu, maistuu ja tuoksuu, voi oivaltaa asioita, joita ei ehkä koskaan aikaisemmin ole huomannut. (Williams ym. 2012, 75–78.) Tietoisien läsnäolon harjoittamisen voi liittää myös muihin päivittäisiin toimintoihin, kuten pukeutumiseen, tiskaamiseen ja pyykin silittämiseen. Läsnäolossa arkitoimissa on aina kysymys tietoisesta pysähtymisestä niihin aistimuksiin, jotka ovat läsnä hetkessä. Tällöin tehdään yksi asia kerrallaan, levollisesti ja tietoisena tekemisestä. (Laakso 2009, 51.)

Vahvistavuus

Vahvistavuus on yksilön subjektiivinen kokemus toiminnasta, joka vahvistaa hänen energiatasoaan ja mahdollistaa kyvyn osallistua päivittäisiin toimintoihin (Pierce 2001, 253). Länsimaisessa kulttuurissa keskitytään yleensä tuotteliaisuuteen ja jätetään huomioimatta toiminnan vahvistavat (restoration) puolet. Vahvistavia toimintoja tarvitaan osaksi toimintojen kokonaisuutta ylläpitämään mielenterveyttä ja energiatasoa, jotta jaksaa työskennellä kohti tavoitteita. Vahvistavia toimintoja ovat muun muassa nukkuminen sekä itsestä huolehtimisen toiminnot, kuten syöminen, juominen, pukeutuminen ja peseytyminen. Lisäksi tällaisia toimintoja ovat hiljaiset ja keskittymistä vaativat toiminnot, kuten käsityöt ja harrastukset, luonnosta nauttiminen, lukeminen ja television katselu sekä henkiset toiminnot, kuten meditointi ja rukoilu. Meditoidessa koetaan muutoksia tietoisuudessa ja kehossa. Tutkimustulokset osoittavat, että meditaatio muun muassa hidastaa hengitystiheyttä, vähentää hapen kulutusta, saa aikaan yksilöllisen aivosähkökäyrän ja on verrattavissa nukkumiseen. (Pierce 2003, 98, 105–109.)

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen on toimintana vahvistavaa (Pierce 2003, 109). Tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa siirtymään tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan. Sen säännöllinen harjoittaminen opettaa ottamaan omaa aikaa, hidastamaan tahtia ja antamaan tilaa tyyneydelle sekä itsensä hyväksymiselle. Se opettaa myös näkemään, mitä ajatuksia mielessä liikkuu hetkestä toiseen, tarkkailemaan niitä ja päästämään niistä irti joutumatta niiden vietäviksi. (Kabat-Zinn 2012, 53.) Tietoisien läsnäolon harjoittamisen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on julkaistu paljon erilaisia tutkimuksia. Sen harjoittamisesta on tutkitusti apua muun muassa toistuvaan masennukseen. Teasdaalen, Segalin ja Williamsin (2000, 615, 617, 621) mukaan potilaat, jotka ovat sairastaneet vähintään kolme masennusjaksoa elämänsä aikana, hyötyvät tietoiseen läsnäoloon perustuvasta kognitiivisen terapian -ohjelmasta.

Ihmisillä on tapana uskoa, että mielekäs elämä odottaa tulevaisuudessa. Elämässä pyritään jatkuvasti johonkin, keskitytään joksikin tulemiseen ja jonkin saavuttamiseen samalla arvellen, että perille päästyään voisi elää sitä elämää, jota aidosti haluaa, onnellista elämää. Elämä on tässä ja nyt, ihminen on elinikäisellä matkalla. Syvällä sisimmässään jokainen tahtoo elää arvokasta elämää ja voida hyvin. Toisinaan on hyvä kysyä itseltään, mille sijalle asettaa itsensä kaikkien niiden asioiden keskellä, jotka tälläkin hetkellä vaativat huomiota. Kysymys on loppujen lopuksi suhteesta omaan itseen, jota tulee kohdella oikeutettuna ja arvostettuna henkilönä. (Laakso 2009, 39–40, 65.)

4.2 Tietoinen läsnäolo ja täsmällisyys

Toimintaterapian interventio on täsmällistä (accuracy) silloin, kun toimintaterapeutti onnistuu tarjoamaan asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin vastaavia toimintoja. Toiminnan täsmällisyyteen vaikuttavat **terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteen asettelu** sekä **toiminnan soveltuvuus**. Interventioiden ja niihin sisältyvien toimintojen täsmällisyyttä tulee arvioida koko ajan. Jotta toimintaterapian interventio on täsmällistä, tulee terapeutin intervention suunnitteluvaiheessa kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: mitkä toiminnot asiakkaan on tärkeää saada takaisin; miten tarkastellaan asiakkaan aikaisempia, tämän hetkisiä ja tulevaisuuden toimintamalleja; mikä toiminta on tarkoituksenmukaisin asiakkaalle; miten toiminta on tehokkainta sekä miten, missä ja kenen kanssa asiakas tavallisesti tekisi tätä toimintaa. (Pierce 2003, 264.)

Terapeutin suunnittelutaidot

Luovuus on terapeutin tärkeä ominaisuus suunnitellessaan interventioita asiakkailleen. Terapeutin tulee pystyä valitsemaan toinen toiminta intervention aikana, mikäli suunniteltu toiminta ei sovellukaan odotusten mukaisesti asiakkaalle. Terapeutin suunnittelutaidot (therapist design skill) muodostuvat suunnitteluprosessista ja sen seitsemästä osa-alueestaan (motivaatio, tiedonkeruu, tavoitteiden määrittely, ideointi, idean valinta, toteutus ja arviointi). Nämä ovat luovuuden olomuotoja. Terapeutin on tärkeää tunnistaa omat vahvuudet ja kehittämistarpeet suunnittelutaidoissaan, jotta hän voi jatkossa vahvistaa hänelle vaikeita osa-alueita. Terapeutin hyvät suunnittelutaidot johtavat hyviin tuloksiin, eli interventiot ovat tehokkaita ja täsmällisiä, ja asetetut tavoitteet on mahdollista saavuttaa. (Pierce 2003, 264–271.)

Toimintaterapeutin *motivoituminen* (motivation) on terapiaprosessin ensimmäinen vaihe, johon liittyy ongelman tunnistaminen ja nimeäminen. Toisinaan ihmisillä on tapana sitoutua uusiin toimintoihin liian helposti, tietämättä ovatko he oikeasti motivoituneita niihin. Motivaatio tulee tunnistaa itsessä ja sitä täytyy kehittää. Toimintaan motivoituneena ja sitoutuneena siihen jaksaa panostaa. Motivoituneena toiminnasta pystyy saamaan myös tyydytystä. Kun on innostunut ja varma omasta motivaatiostaan eri toiminnoissa, saa ne yleensä tehtyä alusta loppuun saakka eteen tulevista ongelmista huolimatta. (Pierce 2003, 265–266.) Toimintaterapiaprosessin tässä vaiheessa tutustutaan asiakkaan toimintaterapialähetteen ja esitietoihin. Niiden perusteella toimintaterapeutti saa alustavaa tietoa asiakkaan toimintakyvystä ja sitä rajoittavista tekijöistä sekä mahdollisesta diagnoosista.

Tiedonkeruussa (investigation) tärkein tehtävä on suunnittelijan ideoiden ruokkiminen, jotta hän alkaisi nähdä tulevan terapiaprosessin uudessa valossa, laajemmin ja informatiivisella tavalla. Tässä vaiheessa tietoa kerätään niin paljon kuin mahdollista, ja myöhemmin poimitaan terapiaprosessin kannalta olennaisimmat asiat. On useita eri tapoja kerätä tietoa. Yhtälailla keskusteleminen eri asiantuntijoiden kanssa terapiaprosessiin liittyvistä asioista on hyvä tapa kerätä tietoa, kuin lähdekirjallisuuden tarkastelukin. Tietoa kerätessä on olennaista säännöllinen kerääminen ja tiedon määrä siinä määrin, että kerätty tieto herättää uusia ajatuksia prosessin toteuttamiseen. (Pierce 2003, 266–267.)

Tässä vaiheessa toimintaterapeutilla on tiedossa asiakkaan toimintakyvyn rajoitukset ja mahdollinen diagnoosi. Esitietojen pohjalta toimintaterapeutti etsii ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa eri lähteistä, kuten kirjallisuudesta, tutkimuksista ja haastattelemalla asiantuntijoita. Toimintaterapeutin suunnitellessa ottaa tietoisien läsnäolon menetelmä käyttöön terapiassa, hänen tulee olla perehtynyt menetelmää koskevaan kirjallisuuteen ja uusimpiin tutkimuksiin. Säännöllinen tietoisien läsnäolon harjoittaminen lieventää kroonisten kipupotilaiden kipua sekä auttaa selviytymään erilaisten fyysisten ja psyykkisten sairauksien kanssa (Grossman 2003, 35). Sen säännöllinen harjoittaminen lisää itsetuntemusta ja auttaa olemaan paremmin läsnä. Lisäksi tietoisien läsnäolon harjoittaminen vähentää stressiä ja opettaa keskittymistä. (Martin & Doswell 2012, 36.)

Tavoitteiden määrittelyvaiheessa (definition) kootaan kerätystä tiedosta yhteenveto, sekä sen myötä keskitytään miettimään tulevan terapiaprosessin tarkoitusta ja tavoitteita. Tavoitteita määriteltessä ei tarvitse vielä tietää, miten terapiaa lähdetään toteuttamaan. Tässä vaiheessa tärkeintä onkin tavoitteiden kirkastaminen, jotta tavoitteet voivat ohjata terapeuttia ja asiakasta myöhemmin valitsemaan tarkoituksenmukaisen toiminnan. (Pierce 2003, 25, 267.) Tavoitteena tässä vaiheessa voi olla esimerkiksi edistää asiakkaan kykyä osallistua päivittäisiin toimintoihin ja edistää niistä suoriutumista. Asiakkaan toimintakyky on voinut alentua esimerkiksi kivun, masennuksen, ahdistuneisuuden, stressin, tarkkaavaisuushäiriön tai muun sairauden vuoksi.

Ideointivaiheessa (ideation, idea selection) mietitään vaihtoehtoja terapian toteuttamiselle. Tavoitteiden ollessa selkeitä, ideointi on helpompaa. Valitun toiminnan tulee vastata aiemmin määriteltyihin tavoitteisiin. Ideointivaihe vaatii toimintaterapeutilta energiaa paljon. Turhautumisen tunteita esiintyy usein. Joskus ideoinnista on syytä pitää taukoa, mikäli uusia ideoita ei tunnu syntyvän. Luovuus vaatii aikaa. (Pierce 2003, 26–27, 268–269.) Toimintaterapeutti miettii vaihtoehtoisia

toimintoja, joiden avulla asiakas voi saavuttaa määritellyt tavoitteet. Toimintaterapeutti voi esimerkiksi muistaa, että hän on lukenut tietoisien läsnäolon menetelmän vaikutuksista tiedonkeruuvaiheessa.

Toteutusvaiheessa (implementation) suunnitelma ja idea toiminnasta ovat valmiina, minkä vuoksi voisi luulla toteutuksen olevan helppoa. Toteuttaminen vaatii kuitenkin huolellista suunnitelmaa ja tarkkaavuutta. Terapeutin tulee pystyä havainnoimaan asiakasta koko ajan ja huomaamaan, mikäli tilanne vaatii muutosta. Mahdollisen muutoksen tarpeen vuoksi onkin hyvä miettiä etukäteen vaihtoehtoinen suunnitelma toteutukselle. Koska toteutus voi sisältää monta eri vaihetta, on tehtävistä yksi keino selkeyttää itselle, missä järjestyksessä asiat tulee tehdä ja kuinka kauan toiminnot kestävät. (Pierce 2003, 30–31, 269–270.) Toimintaterapeutti voi käyttää terapiassa yhtenä menetelmänä tietoisien läsnäolon harjoituksia, joiden avulla voidaan esimerkiksi edistää asiakkaan stressin sietokykyä, itsetuntemusta, tyytyväisyyttä elämää kohtaan, tarkkaavaisuutta ja kehotietoisuutta. Toimintaterapeutin tulee pystyä vaihtamaan harjoituksen muotoa tai luopua menetelmän käytöstä, mikäli se ei jostakin syystä sovellu asiakkaalle.

Suunnitteluprosessin viimeisin vaihe eli *arviointi* (evaluation) unohdetaan usein. Arvioinnin ja reflektoinnin tärkeys piilee siinä, että ainoastaan niiden avulla voi edistyä suunnittelijana. Arviointi edesauttaa näkemään työskentelytavoissa omat vahvuudet ja kehittämistarpeet. Se voi myös motivoida kokeilemaan erilaisia työskentelytapoja seuraavilla kerroilla. (Pierce 2003, 31–33, 270–271.) Tässä vaiheessa toimintaterapeutti tarkastelee asiakkaan terapiaprosessia ja arvioi, miten hyvin käytetyt menetelmät vastasivat tavoitteiden saavuttamiseen.

Tavoitteiden asettelu

Tavoitteen asettelu vaiheessa (collaborative occupational goal generation) terapeutti laatii tavoitteet terapian interventioille yhdessä asiakkaan kanssa. Haastatteleamalla asiakasta terapeutti saa kokonaiskäsityksen asiakkaan toimintakyvystä ja elämäntilanteesta. Tavoitteiden ollessa asiakkaan arvojen mukaiset, pystyy asiakas sitoutumaan terapiaan paremmin. (Pierce 2003, 276–280.)

Tavoitteet terapialle laaditaan aina yhdessä asiakkaan kanssa. Tietoisien läsnäolon menetelmän valinta yhdeksi toimintaterapian menetelmäksi voi toteutua esimerkiksi silloin, kun terapian tavoitteena on auttaa kroonista kipupotilasta selviytymään kivun kanssa sekä kokemaan mielihyvää

erilaisiin toimintoihin osallistumisesta kivusta huolimatta. Tietoisen läsnäolon harjoittamisen avulla voidaan vähentää stressiä lisäämällä asiakkaan elämään vahvistavia ja mielihyvää tuottavia kokemuksia. Sitä voidaan käyttää osana terapiaa vahvistamaan asiakkaan itsetuntemusta, kehonkuvaa ja tunteiden hallintaa. Sen avulla voi myös harjoitella läsnäoloa ja keskittymistä tähän hetkeen.

Toiminnan soveltuvuus

Toiminnan soveltuvuus (precision fit of intervention to goal) käsittää sen, että terapeutin suunnitellussa vaikuttavassa interventiot, hänen tulee olla valmis kehittämään itseään eri tavoilla. Terapeutin tulee jatkuvasti kehittää ammattitaitoaan ja havainnointitaitojaan. Hänen tulee myös lisätä tietoisuuttaan ja avoimuuttaan terapiassa käytettävistä strategioista. Lisäksi terapeutin tulee hyödyntää näyttöön perustuvaa tietoa. (Pierce 2003, 290.)

Kun toimintaterapeutti päätyy ottamaan tietoisen läsnäolon menetelmän käyttöön omassa työssä, täytyy hänen olla itse kiinnostunut menetelmästä ja olla vakuuttunut sen myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintaterapeutin on myös tärkeää harjoittaa itse tietoista läsnäoloa, jotta hänellä on omakohtainen kokemus tietoisen läsnäolon vaikutuksista. Toimintaterapeutilla tulee olla omakohtaista kokemusta tietoisen läsnäolon harjoittamisesta, jotta hän tietää, miltä harjoitukset tuntuvat sekä mitä ne vaativat ja mahdollistavat. Omakohtainen kokemus auttaa myös ohjaamaan harjoitteita, valitsemaan sopivat harjoitukset asiakkaille sekä porastamaan toimintaa tarvittaessa.

4.3 Tietoinen läsnäolo ja ainutlaatuisuus

Pierce (2003, 220) tarkoittaa ainutlaatuisuudella (intactness) sitä, että terapeutin toiminta tapahtuu sellaisessa tavanomaisessa **tilallisessa, ajallisessa ja sosiokulttuurisessa** yhteydessä, jossa se yleensä kyseisellä asiakkaalla esiintyy. Ainutlaatuisuus on terapeutin toiminnan luonnollistamista käyttämällä toimintaa sen tavanomaisessa yhteydessä. Asiakkaan omassa ympäristössä toiminnan vaatimukset, esteet, mukauttamiset ja ongelmienratkaisut ovat selvemmin havaittavissa kuin vieraassa ympäristössä.

Fyysinen ympäristö

Toiminnalla on aina fyysinen ulottuvuus tai muoto (spatial dimension). Fyysinen ulottuvuus sisältää kaikki ympäristön olosuhteet, kuten äänet, valot ja tuoksut sekä ympärillä olevat esineet ja asiat, kuten työvälineet, vaatteet, rakennukset ja ajoneuvot. Fyysinen ulottuvuus sisältää myös toiset ihmiset sekä tilan sosiaalisen merkityksen. Olemme kehomme kautta vuorovaikutuksessa ympäröivän tilan ja esineiden kanssa. Toimintaterapeutit työskentelevät usein asiakkaiden kanssa, joiden fyysinen toimintakyky on tavalla tai toisella heikentynyt. Fyysisistä eroista huolimatta meillä kaikilla on samat tarpeet tuntea, liikkua ja olla vuorovaikutuksessa meitä ympäröivän tilan ja esineiden kanssa. (Pierce 2003, 152, 154–155, 163.)

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa erilaisissa ympäristöissä, sisällä tai ulkona, riippuen harjoituksesta ja sen tarkoituksesta. Parhaiten harjoitukseen keskittyminen onnistuu rauhallisessa tilassa. Esimerkiksi kehomeditaatio tehdään tavallisesti sängyllä tai lattialla maaten ja istumameditaatio maassa, lattialla tai tuolilla istuen. Kävelymeditaation tarkoituksena on liikkua tilassa keskittyen jokaiseen askelmaan. Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa kaikissa päivittäisissä toiminnoissa, riippumatta siitä, missä on tai mitä tekee. Olennaista on keskittyminen tässä ja nyt -hetkeen, aistien kaiken ympärillä olevan. (Kabat-Zinn 2012, 35, 78, 101, 119, 160, 185–186.)

Ajallinen ympäristö

Aivan, kuten toiminnalla on tietty muoto, on sillä myös ajallinen rytmi (temporal dimension). Ihmisen ensisijainen biologinen rytmi on vuorokausirytmii, joka säätelee uni-valverytmiä. Muita biologisia rytmejä ovat muun muassa hengitystaajuus sekä viikko- ja vuodenaikojen rytmit. Ympäröivä maailma tahdistaa toiminnallisuutta kellon ja kalenterin sekä kulttuuristen odotusten ja tapahtumien avulla. Jokaisella toiminnallisella kokemuksella on omat subjektiiviset ajalliset piirteet, kuten alku, keskivaihe ja loppu sekä kesto, tahti, nopeus ja rytmi. Toimintaa organisoidaan tiettyyn järjestykseen ennakoimalla, suunnittelemalla, käyttämällä tuttuja rutiineja sekä pitämällä mielessä yleiset tavoitteet. (Pierce 2003, 170–171, 175, 182–183.)

Myös Jon Kabat-Zinn (2012, 85–86) kirjoittaa biologisista rytmeistä, kuten hengityksestä ja sydämen sykkeestä. Hengityksellä on tärkeä rooli meditaatioissa ja paranemisessa. Hengitykseen on hedelmällistä keskittyä meditaation aikana, koska se on niin läheisesti yhteydessä sen kanssa, mitä on olla elossa. Hengitys vaihtaa rytmiä eri toimintojen ja tunnetilojen aikana, ja se on muka-

na koko elämän ajan. Hengitykseen keskittyminen tuo huomion välittömästi nykyhetkeen. Se ankkuroi tietoisuuden omaan kehoon ja samalla koko elämän virtaavaan kiertokulkuun.

Mieli on suuren osan ajasta enemmän menneisyydessä tai tulevaisuudessa kuin nykyhetkessä. Merkittävä osa ajasta kuluu muistojen parissa, haaveisiin uppoutuneena tai menneitä murehtien. Paljon energiaa kuluu myös asioiden ennakoimiseen, suunnitelmien tekemiseen ja tulevaisuudesta huolehtimiseen sekä siihen, mitä haluaa tai ei haluaisi tapahtuvan. Tämä johtaa siihen, että monet elämän hetket lipuvat ohitse tai niiden arvo ja merkitys vähenevät. Tietoisessa läsnäolossa kiinnitetään huomio siihen, mitä juuri tällä hetkellä tapahtuu. Se on huomion kiinnittämistä omaan kokemukseen joka hetki. Nykyhetkessä voi havainnoida, oppia, toimia ja parantua. (Kabat-Zinn 2012, 54, 57,63, 72.)

Tietoisien läsnäolon harjoittamisen muodollisia meditaatioharjoituksia on useita erilaisia. Meditaatio alkaa tavallisesti siten, että valitaan huomion kohde, kuten hengitys, johon huomio aina palautetaan, kun mieli lähtee vaeltamaan. Tämän tarkoituksena on luoda pohja keskittymiselle. Kun keskittynyt olotila on luotu, huomio suunnataan siihen, mikä kulloinkin hallitsee tietoisuutta. (Siegel 2011, 71–72.)

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen vaatii kehittyäkseen ja vahvistuakseen sitoutumista säännölliseen meditaatioharjoitusten tekemiseen. Etenkin alussa kannattaa tukea harjoittamista siten, että varaa sille aivan erityisen ajankohdan ja paikan, jossa tuntee olonsa mukavaksi ja on mahdollisuus olla rauhassa. Kannattaa kokeilla eri harjoitusaikoja, jotta löytää itselle parhaimman ajankohdan. Harjoittelua myöhään illalla ei suositella, koska väsyneenä on vaikea pysyä tarpeeksi valppaana. Tietoisessa läsnäolossa on kyse nimenomaan valppaana olemisesta. Sitä ei ole tarkoitus harjoittaa rentoutumalla niin, että tiedottomuus ja uni ottavat vallan. (Kabat-Zinn 2012, 76,78, 81.)

Tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat kestoaltaan hyvin erimittaisia. Muodolliset, ohjatut harjoitukset kestävät tavallisesti 3-45 minuuttia. Yksi lyhyimmistä muodollisista harjoituksista on kolmen minuutin hengähdystauko ja pisimmistä kehomeditaatio. Mielentila, vireystaso ja se, mitä elämässä juuri sillä hetkellä on meneillään, vaikuttaa paljon siihen millä tavalla harjoitteisiin keskittyminen onnistuu. Esimerkiksi ahdistuneena voi olla vaikea pysyä paikoillaan ja keskittää tarkkaavuutta useita kymmeniä minuutteja kerrallaan. Silloin voi harjoitukseksi riittää se, että ohjaa asiakasta pysähtymään hetkeksi ikkunan äärelle katsomaan ruskan kauniiksi värjäämiä pui-

den lehtiä. Tämä voi auttaa asiakasta päästämään hetkeksi irti omista kehääkiertävistä ajatuksista.

Sosiokulttuurinen ympäristö

Kaikilla toiminnoilla on monimutkainen sosiokulttuurinen ulottuvuus (sociocultural dimension). Termi sosiokulttuurinen pitää sisällään kaksi puolta, sosiaalisen ja kulttuurisen. Toiminnallisen kokemuksen sosiaalinen puoli sisältää identiteetin, kuten tavoitteet, unelmat ja yhteisöt johon kuulumme, yksin ja yhdessä tehtävien toimintojen jatkumon sekä erilaiset ihmissuhteet ja organisaatiot. Kulttuurisen puolen keskeisiä asioita ovat muun muassa erilaiset rituaalit, kuten häät, valmistujaisjuhlat ja uskonnollisten pyhien vietto, kulttuurien ja elämäntapojen väliset erot sekä sukupuoli. (Pierce 2003, 198–199, 203.)

Toiminta on keskeinen tapa rakentaa omaa identiteettiä ja ilmaista toisille kuka on. Yksilön identiteettiä ilmentävät tavoitteet ja unelmat sekä yhteisöt, joihin hän kuuluu. (Pierce 2003, 199.) Tietoisien läsnäolon harjoittaminen voi ilmentää esimerkiksi arvostusta terveyttä ja henkistä hyvinvointia kohtaan. Yksilö voi myös kuulua osaksi meditointia harrastavaa yhteisöä tai osallistua yhteisille meditaatioretriiteille muiden asiasta kiinnostuneiden kanssa.

Toiminnan sosiaalista luonnetta kuvaa se, tehdäänkö toimintaa yksin vai yhdessä muiden kanssa (Pierce 2003, 199). Tietoisien läsnäolon harjoittaminen on yksin tehtävä toiminta, eikä se vaadi vuorovaikutusta muiden kanssa. Tietoisien läsnäolon meditaatioharjoituksia voi kuitenkin tehdä myös ryhmässä niin, että jokainen tekee yksin omaa harjoitusta. Ryhmässä voi jakaa omia kokemuksia muiden kanssa harjoitusten tekemisen jälkeen.

Sukupuoli määrittää osaltaan tietynlaisiin toimintoihin osallistumista ja vaikuttaa siihen, miten näemme itsemme ja toiset vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Pierce 2003, 204). Tietoisien läsnäolon meditaatiomenetelmän harjoittaminen ei ole sidoksissa henkilön sukupuoleen. Meditaatiota harrastavat sekä miehet että naiset.

Tietoisien läsnäolon meditaatiomenetelmää harjoitetaan ja opetetaan yleisimmin buddhalaisissa yhteyksissä. Se on kukoistanut yli 2500 vuoden ajan sekä luostareissa että ei-uskonnollisissa yhteisöissä useissa Aasian maissa. Viime vuosina sen harjoittaminen on levinnyt ympäri maailmaa. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen ei ole riippuvainen mistään uskomusjärjestelmästä tai ideolo-

giasta, vaan sen ydinolemus on yleismaailmallinen. Pohjimmiltaan siinä on kyse erityisestä tavasta keskittää huomio, pysyä tietoisena ja katsoa syvällisesti omaan sisimpään. (Kabat-Zinn 2012, 35.)

5 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Oppaan laatukriteerit

Käyttäjän näkökulmasta laadukas tuote on sellainen, joka vastaa hänen tarpeisiinsa. Tuotteen tuoman vaikutuksen tulee tyydyttää asiakkaan odotukset mahdollisimman hyvin. Tuottajan näkökulmasta laadukas tuote on kilpailukykyinen ja tuote mainostaa itse itseään. (Jämsä & Manninen 2001, 127.) Tämän projektin tavoitteena on valmistaa laadukas opas, joten sille tulee laatia laatukriteerit, joihin pyritään koko valmistusprojektin ajan. Laatukriteerit kuvaavat hoidon, palvelun tai toiminnon olennaisia ominaisuuksia. Laatukriteerit pyritään täsmentämään mitattavaan muotoon. Tavoitteiden saavuttamista voidaan tutkia vertaamalla mittaustuloksia ennalta asetettuihin tavoitteisiin nähden. Laatukriteerien tulee kuvata sitä, mitä niiden on tarkoitettu kuvaavan. Laatukriteerien ja niille valittujen mittausmenetelmien tulee olla päteviä. (Idänpää-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 11, 14.)

Projektin laatukriteerejä ovat asiakaslähtöisyys, käytännöllisyys ja esteettisyys. (ks. LIITE 1.) Valitsimme kyseiset kriteerit, koska ne kuvaavat mielestämme hyvin laadukkaan oppaan ominaisuuksia.

Asiakaslähtöisyys on lähestymistapa, jossa asiakasta kunnioitetaan. Siinä asiakas ja terapeutti ovat tasavertaisia keskenään. Toimintaterapiaprosessissa asiakaslähtöisyys tulee esille arvioinnin sekä tavoitteiden laatimisen yhteydessä. Asiakaslähtöisessä työskentelyssä asiakas on itse aktiivisesti mukana tavoitteiden laatimisessa ja niiden tavoittelemisessa. (Pierce 2003, 276.) Toimintaterapeutti ja asiakas tarvitsevat päätöksensä tueksi näyttöön perustuvaa tietoa arviointi- ja terapiamenetelmien soveltuvuudesta, tehokkuudesta ja tulosten ennustettavuudesta (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 113). Myös toimintaterapian ammattieettisissä ohjeissa mainitaan, että toimintaterapia perustuu vakiintuneeseen ja hyväksytyyn näyttöön perustuvaan käytäntöön sekä tutkimustietoon (Toimintaterapeuttiliitto 2011, hakupäivä 12.10.2013). Asiakaslähtöisyys tarkoittaa laatukriteerinä sitä, että oppaan sisältämät harjoitukset ovat näyttöön perustuvia. Näyttöön perustuvuuden varmistamme siten, että oppaan harjoitukset ovat osa Jon Kabat-Zinnin ja hänen kollegoidensa kehittämiä MBSR ja MBCT -ohjelmia. Nämä stressinhallintaohjelmat ovat paljon tutkittuja ja niiden käytön hyödyllisyydestä terveyteen ja hyvinvointiin on tieteellistä näyttöä. Asiakaslähtöisyyttä on myös se, että pyydämme opasta koekäyttäviltä toimin-

taterapeuteilta palautetta oppaan viimeistelyä varten. Projektissa asiakkaita ovat toimintaterapeutit ja heidän asiakkaansa.

Tuotteen **käytännöllisyys** sisältää tuotteen hyödyllisyyden ja käytettävyyden. Käytännöllinen tuote tarjoaa niitä ominaisuuksia, joita sen käyttäjä tarvitsee. Lisäksi se on helppo ja miellyttävä käyttää. (Nielsen 2012, hakupäivä 14.7.2013.) Laatuksena käytännöllisyys tarkoittaa sitä, että oppaan sisältämät tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat monipuolisesti sovellettavissa erilaisten toimintaterapian asiakkaiden kanssa erilaisissa ympäristöissä. Oppaaseen pyritään sisällyttämään harjoituksia, joita voi tehdä asiakkaiden kanssa sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. Opas tulee sisältämään harjoituksia, joita toimintaterapia-asiakkaat voivat tehdä omassa arjessaan ja ympäristössään. Käytännöllisyyttä on myös se, että oppaan kautta voi saada riittävästi tietoa tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Riittävän tiedon kautta harjoitusten käyttöön ottaminen ja niiden soveltaminen helpottuvat. Lisäksi käytännöllisyys sisältää oppaan luettavuuteen liittyviä tekijöitä. Oppaan luettavuuteen vaikuttavat sekä käytettyjen kirjaimien että palstan koko ja muoto, kirjain-, sana- ja rivivälit, tavutus ja sisennykset, painoalustan laatu ja värytys (Koskinen 2001, 74).

Tuotteen **esteettisyys** herättää, kiehtoo ja valloittaa asiakasta, joten sen esteettinen kokonaisuus on tärkeä huomioida. Tuotteen käyttämiseen sitoutumista ja sen päämäärien saavuttamista auttaa, jos asiakas saa aistiensa välityksellä myönteisen kokemuksen tuotteesta. (Jämsä & Manninen 2001, 104.) Esteettisyys tarkoittaa laatuksena sitä, että opas on ulkoasultaan, kuten värykseltään, kuviltaan ja kirjaimiltaan sellainen, joka miellyttää sitä käyttäviä toimintaterapeutteja. Tuotteen sisällön ja ulkoasun yhteneväisyys on tärkeää sekä se, että värytys ja kuvat tukevat tekstin sisältöä.

5.2 Oppaan luonnostelu

Sosiaali- ja terveysalan tuotteiden kehittäminen jäsenyytuotekehityksen perusvaiheiden mukaan. Tuotekehitysprosessissa voidaan erottaa viisi vaihetta, joita ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistely. (Jämsä & Manninen 2001, 28.)

Luonnosteluvaihe alkaa, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on tarkoitus suunnitella ja valmistaa (Jämsä & Manninen 2001, 43). Tuotteemme luonnosteluvaihe sijoittui syyskuusta 2012 elokuulle 2013. Oppaaseen tulevan asiasisällön selvittäminen tapahtui osana valmistavan semi-

naarityön tekemistä, jolloin tutustuimme tietoista läsnäoloa ja toimintaterapiaa koskevaan tutkimus- ja teoretietoon ja pohdimme tietoisien läsnäolon käyttöä toimintaterapiassa. Luonnosteluvaiheessa osallistumme tietoisien läsnäolon kurssille ja keskustelimme oppaan toteuttamisesta kurssin ohjaajan Kimmo Takasen kanssa. Tässä vaiheessa tutustuimme myös tuotteen tekemiseen liittyviin työvaiheisiin ja -menetelmiin. Meillä ei ollut projektin aikana virallista yhteistyökumppania, joten saimme suunnitella ja ideoida opasta vapaasti. Lähtökohtana oli, että oppaan ensisijaisia hyödynsääjiä ovat toimintaterapeutit ja lopullisia hyödynsääjiä heidän asiakkaansa.

Luonnosteluvaiheessa tapasimme ohjausryhmän jäseniä ja pohdimme tietoiseen läsnäoloon sopivan toimintaterapian mallin tai viitekehyksen valintaa työhömmme. Valitsimme taustateoriaksi Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin, koska malli on suunniteltu toimintaterapeuteille terapeuttisen toiminnan suunnittelun työvälineeksi (Pierce 2003, 9). Toiminnan terapeuttisen voiman mallissa puhutaan siitä, miten länsimaisessa kulttuurissa keskitytään tuotteliaisuuteen. Yksilö tarvitsee vahvistavia toimintoja ylläpitämään mielenterveyttä ja energiatasoa. Piercen mukaan meditointi on hiljainen ja keskittymistä vaativa toiminto, joka on vahvistavaa. (Pierce 2003, 9, 98, 107, 109.) Tietoisien läsnäolon kirjallisuudessa puhutaan myös paljon siitä, miten meidän mieleemme on jatkuvassa tekemisen mielentilassa miettien mennyttä tai suunnitellen tulevaa. Tietoisien läsnäolon avulla harjoitellaan kiinnittämään huomio nykyhetkeen ja hyväksymään se sellaisena kuin se on. (Kabat-Zinn 2012, 53.) Oppaamme sisältää pääasiassa tietoisien läsnäolon harjoittamiseen tarkoitettuja meditaatioharjoituksia.

Tuotteen asiasisällön selvittäminen edellyttää tutustumista tutkimustietoon aiheesta (Jämsä & Manninen 2000, 47). Luonnosteluvaiheessa tutustuimme tietoiseen läsnäoloon liittyvään kirjallisuuteen ja artikkeleihin. Näiden kautta löysimme tutkimuksia tietoisien läsnäolon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Tietoisien läsnäolon tutkimuksia oli helppo löytää, sillä aihetta on tutkittu paljon. Valitsimme työhömmme tutkimuksia sillä ajatuksella, että voisimme mahdollisimman kattavasti esitellä tietoisien läsnäolon hyötyjä. Käyttämämme tutkimukset olivat luotettavia 2000-luvun kansainvälisiä tieteellisiä julkaisuja. Yksi käyttämistämme tutkimuksista oli julkaistu vuonna 1987. Valitsimme tämän neljän vuoden seurantatutkimuksen sen takia, koska se osoittaa, että tietoisien läsnäolon harjoittamisen vaikutukset säilyivät kyseisen ajan. Kansainvälisistä toimintaterapialehdistä löysimme myös muutamia toimintaterapian näkökulmasta kirjoitettuja tutkimuksia ja artikkeleita. Tietoisesta läsnäolosta toimintaterapian näkökulmasta ovat kirjoittaneet muun muassa Bethany Stroh-Ginrich (2012) ja Denise Reid (2009, 2011).

Oppaan suunnittelua ohjasivat tekijänoikeuslaki ja toimintaterapian ammattieettiset ohjeet. Tekijänoikeussuoja koskee kirjallisia ja taiteellisia teoksia sekä tietokoneohjelmia. Tekijänoikeussuoja syntyy itsestään, eikä se vaadi erillistä hakemusta. Se on voimassa siihen asti, kunnes tekijän kuolemasta on kulunut 70 vuotta. (Jämsä & Manninen 2001, 99.) Tekijänoikeuslain mukaan sillä, joka on luonut kirjallisen tai taiteellisen teoksen, on tekijänoikeus teokseen. Tekijänoikeus tuottaa yksinomaisen oikeuden määrätä teoksesta valmistamalla siitä kappaleita tai saattamalla se yleisön saataviin. Kappaleen valmistamisena pidetään sen valmista sekä kokonaan tai osittain sekä millä keinolla ja missä muodossa tahansa. (Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404 1: 1-2 §.) Me omissamme Tietoisen läsnäolon oppaan tekijänoikeudet.

Opas sisältää Jon Kabat-Zinnin kollegoineen kehittämiä harjoituksia, joita löytyy Basam Books Oy:n suomentamista ja julkaisemista teoksista. Olimme puhelimitse yhteydessä Basam Books Oy:n ja tarkistimme, millä tavalla voimme näitä harjoituksia käyttää. Julkaisijan mukaan voimme käyttää heidän julkaisemiensa teosten sisältämiä harjoituksia, kunhan käytetyt lähteet ilmoitetaan työssä asianmukaisina lähdeviitteinä. Toimintaterapeuttien ammattieettisten ohjeiden mukaan toimintaterapeutina työskentely vaatii jatkuvaa ammattitaidon kehittämistä. Toimintaterapia perustuu vakiintuneeseen ja hyväksytyyn näyttöön perustuvaan käytäntöön sekä tutkimustietoon. Näyttöön perustuva toimintaterapia on suunniteltua, tavoitteellista ja kirjattua. Toimintaterapeutti soveltaa hyväksi havaittuja käytäntöjä omassa työssään. (Toimintaterapeuttiliitto 2011, hakupäivä 12.10.2013.)

5.3 Oppaan kehittäminen

Tuotteen **kehittelyvaiheessa** tuotetta aletaan tehdä tuotekohtaisia työmenetelmiä ja -vaiheita käyttäen. Informaation välittämiseen tarkoitettua tuotetta, kuten oppaan laatimisessa keskeinen sisältö muodostuu tosiasioista. Asiat pyritään kertomaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja vastaanottajan tiedontarve huomioiden. Tässä vaiheessa tehdään myös lopulliset oppaan sisältöä ja ulkoasua koskevat valinnat. (Jämsä & Manninen 2001, 54, 56.)

Oppaan kehittämissä vaiheissa alkuperäisenä tarkoituksena oli tehdä sähköinen opas Word-ohjelmalla. Sähköiseen oppaaseen päädyimme, sillä sähköinen opas on edullinen toteuttaa ja sitä on helppo ja nopea jakaa. Lisäksi sen tuottaminen on ympäristöystävällistä. Jokainen käyttäjä voi kuitenkin halutessaan tulostaa oppaan paperille. Pohdimme erilaisia vaihtoehtoja oppaan painoasusta. Mietimme muun muassa palstojen määrää sivulla, kuvitusta sekä kirjasintyyliä. Ha-

lusimme käyttää oppaassa eri vuodenaikoina itse ottamiamme luontoaiheisia kuvia. Luonnosta löytyy rauhoittavia elementtejä, jotka sopivat hyvin tietoisien läsnäolon perusolemukseen. Kokosimme tiedoston sekä itse ottamistamme kuvista että kuvista, joita löytyi Freedigitalphotos-kuvapankista ja valitsimme sieltä sopivimmat käytettäväksi oppaassa.

Pyysimme apua sähköisen oppaan tekemiseen Jouni Ritolalta, joka on työssään taittanut ja suunnitellut sähköisiä oppaita ja Internet sivustoja. Asiantuntija ehdotti, että tekisimme oppaan Wordin sijasta Applen Pages tekstinkäsittely- ja sivuntaitto-ohjelmalla, jonka avulla oppaasta saa tehtyä ulkoasultaan monipuolisemman ja aidomman näköisen. Pages on osa Applen toimistosovellusperhettä, iWorkia. Pages sisältää tarvittavat perustoiminnallisuudet taittamiseen, ollen kuitenkin keveämpi ja paremmin tarkoitukseen sopiva, kuin varsinaiset taitto-ohjelmat, kuten Adoben inDesign.

Suunnittelimme yhdessä asiantuntijan kanssa oppaan ulkoasua. Kiinnitimme huomiota erityisesti oppaan käytännöllisyyteen. Oppaan tulee toimia sekä sähköisenä että paperille tulostettuna, joten fonttien ja asettelun tulee tukea tätä tarvetta. Käytännöllisyyden kannalta oppaan tulee olla sisältöltään riittävä, muttei liian pitkä. Oppaan harjoitukset tulee myös taittaa siten, että niitä on vaivatonta käyttää ja seurata harjoituksen aikana. Oppaan sivupohjana käytettiin Pages-ohjelman valmista sivupohjaa, Symphonya, joka rauhallisuudessaan antaa hyviä ideoita ulkoasuun ja taittamiseen. Symphony-pohja on perusteemaltaan neljän palstan taitto, missä teksti olisi tullut hyvin tiiviiksi ja heikentänyt oppaan käytettävyyttä harjoituksissa, joten näiden vaatimusten perusteella oppaan perusmuodoksi tuli kolmen palstan taitto. Fonttina käytettiin Helvetica Neue 10pt ja tekstin värinä tummaa harmaata, joka on selkeä luettava, mutta ei tuota niin karkeaa kontrastia kuin musta. Otsikot puolestaan toteutettiin fontilla Cochin 18pt ja kirjoitettiin kapitaalikirjaimin. Taitossa päädyttiin käyttämään kuvia keventämään ja kuvittamaan sisältöä, joten kuvien asettelu on hyvinkin vapaa ja vaihtelee pienistä palstan sisällä olevista kuvista kokosivun taustakuviin. Kuvat ovat pääosin oppaan tekijöiden omia, mutta muutamia kuvituskuvia otettiin Freedigitalphotos-kuvapankista, jonka standardilisenssin mukaan kuvia saa käyttää vapaasti ja ilmaiseksi kunhan vain tuotteesta tulee ilmi, mistä kuvat on otettu.

Ensimmäinen versio oppaasta valmistui syyskuussa 2013. Sen sisältö muodostui luvuista ”Johdanto”, ”Tietoinen läsnäolo ja toimintaterapia”, ”Tietoisien läsnäolon perusharjoitukset”, ”Mielikuviiin perustuvia tietoisien läsnäolon harjoituksia”, ”Kirjallisuutta ja äänitteitä”, ”Lähteet” sekä

liitteenä ”Harjoituksia arkeen”. Asiasisällön laadintaa ohjasivat oppaalle asettamamme laatukriteerit sekä ohjausryhmän ja Kimmo Takasen antamat ehdotukset.

Johdanto -luvun tarkoituksena oli määritellä käsitteet, kertoa oppaan sisällöstä ja herättää lukijan mielenkiinto. Tietoinen läsnäolo ja toimintaterapia -luvun tarkoituksena oli kuvata tietoista läsnäoloa, sen harjoittamista ja käyttämistä toimintaterapiassa. Tietoisen läsnäolon perusharjoitukset -luku sisältää Jon Kabat-Zinnin ja hänen kollegoidensa kehittämiä tietoisen läsnäolon harjoituksia. Tässä luvussa kuvataan myös harjoitusten tarkoitus, kesto ja tarvittavat välineet. Mielikuviin perustuvia tietoisen läsnäolon harjoituksia -luku sisältää vaativan erityistason psykoterapeutti, psykologi ja psykoterapian kouluttaja Juhani Laakson mielikuviin perustuvia tietoisen läsnäolon harjoituksia. Halusimme ottaa mielikuviin perustuvia harjoituksia monipuolistamaan oppaan sisältöä. Kirjallisuutta ja äänitteitä -lukuun keräsimme aihetta käsittelevää kirjallisuutta sekä internetlähteitä. Liitteenä olevasta Harjoituksia arkeen -luvusta löytyy harjoituksia, joita toimintaterapeutti voi ohjata asiakkaalle käytettäväksi päivittäisessä elämässä.

5.4 Palautteen keruu ja oppaan viimeistely

Tuotteen **viimeistelyvaihe** käynnistyy, kun tuote eri versioiden jälkeen valmistuu. Viimeistely tehdään saatujen palautteiden ja koekäytöstä saatujen kokemusten pohjalta. Tähän vaiheeseen liittyy myös tuotteen jakelun suunnittelu ja tehostettu markkinointi. (Jämsä & Manninen 2001, 81.) Oppaan toinen versio valmistui lokakuun lopussa 2013. Opas oli koekäytössä viidellä toimintaterapeutilla ajanjaksolla 30.9.–18.10.2013. Lopullinen versio muodostui koekäyttäjiltä ja ohjausryhmältä saadun palautteen sekä omien huomioiden pohjalta. Palautelomake oli Word-tiedostana tehty A4-kokoinen lomake, jonka väittämät oli laadittu oppaan laatukriteerien pohjalta (ks. LIITE 5). Jokaisen väittämän lopussa oli vastausvaihtoehtona neliportainen asteikko, jossa vaihtoehtoina olivat ”samaa mieltä”, ”osittain samaa mieltä”, ”osittain eri mieltä” ja ”eri mieltä”. Lomakkeen loppuosassa oli avoin kohta, johon sai kirjoittaa vapaasti kommentteja oppaasta. Käsittelimme palautteet oppaasta luottamuksellisesti lokakuussa lopussa 2013 ja palautteen pohjalta viimeistelimme oppaan.

Saamamme palaute oli erittäin positiivista. Opasta pidettiin monipuolisena, käytännönläheisenä ja hyödyllisenä työvälineenä sekä ulkoasultaan hienona. Oppaaseen haluttiin tarkempaa tietoa toimintaterapian käytännöntyön mallista, perusteluja harjoitusten valinnalle sekä selkeämpi kuvaus harjoituksista arjessa. Omien havaintojen pohjalta korjasimme kirjoitusvirheitä ja muutimme teks-

tiä. Esimerkiksi Johdanto-kappaleen muutimme kokonaan passiivi-muotoon. Omien käyttökoke-
muksien perusteella muutimme myös joitain sanamuotoja helppolukuisemmiksi ja teimme kappala-
leista lyhyempiä. Istumameditaatio –harjoitukseen lisäsimme kolmannen istumameditaatio
harjoituksen, joka kuuluu tärkeänä osana istumameditaatio harjoitusten kokonaisuutta. Harjoituk-
sia arkeen –kappaleen alkuun lisäsimme laatikon, jossa kerrotaan hyödyistä, kun harjoitukset ote-
taan osaksi arkea.

Ohjausryhmältä ja koekäyttäjiltä saamamme palautteen mukaan lisäsimme Johdanto –
kappaleeseen perustelut harjoitusten valinnalle ja selkeytimme oppaan loppuosasta löytyvän Har-
joituksia arkeen –kappaleen tarkoitusta oppaassa. Lisäksi lisäsimme Tietoinen läsnäolo toiminta-
terapiassa –kappaleeseen tietoa Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin käsitteistä
ja niiden yhteydestä tietoiseen läsnäoloon. Kävelymediaatio –harjoituksen tekstin taustalla olevat
jalat laitoimme vaaleammiksi, jotta teksti näkyy paremmin. Tekstin pituuden muutosten vuoksi
jouduimme muuttamaan kuvien kokoa, määrää ja sijaintia. Valmis sähköinen opas on lähetetty
toimintaterapeuteille TOInetin kautta sähköpostitse pdf- versiona joulukuussa 2013.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektin ensimmäinen päätehtävä oli **aiheeseen perehtyminen**, jonka aloitimme syksyllä 2012. Aiheesta löytyi paljon suomenkielistä kirjallisuutta. Osan teoksista ostimme myös itselle. Luimme paljon Jon Kabat-Zinnin ja hänen kollegoidensa kirjallisuutta, koska he ovat olleet kehittämässä tietoisista läsnäoloa lääketieteen käyttöön. Tietoisien läsnäolon harjoittamista koskevia tutkimuksia löysimme paljon, nopeasti ja helposti. Kaikki tutkimukset olivat englanninkielisiä. Molempien heikosta englanninkielen taidosta ja tunnollisuudesta johtuen tutkimusten suomentaminen vei aikaa useita kuukausia. Koimme kuitenkin tärkeäksi saada kokonaiskuvan tutkimuksista, niiden toteutuksista ja tuloksista. Helmikuussa 2013 osallistuimme Mentoreksen järjestämälle tietoisien läsnäolon kurssille. Kurssi antoi meille tiedollisia ja taidollisia valmiuksia soveltaa tietoisien läsnäolon menetelmää osana toimintaterapiaa. Lisätietoa harjoituksista ja niiden ohjaamisesta saimme kurssin ohjaajalta Kimmo Takaselta, jota kävimme haastattelemassa maaliskuussa 2013. Englanninkielisen materiaalin suomentamisesta johtuen valmistavan seminaarityön valmistuminen ja esitys viivästyi alkuperäisestä ajankohdasta. Alun perin tarkoituksenamme oli esittää valmistava seminaarityö joulukuussa 2012, mutta esitimme sen huhtikuussa 2013. Valmistavan seminaarityön aiheena oli "Mindfulness toimintaterapiassa", jossa käsittelimme tietoisien läsnäolon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

Projektin suunnittelun aloitimme Tutkimus ja kehittämismenetelmien sovellukset III -opintojaksolla syksyllä 2012. Projektin suunnitteluvaiheen välitulos on projektisuunnitelma, jonka ensimmäinen versio valmistui edellä mainitulla opintojaksolla. Kevään 2013 aikana saimme ohjausryhmältä palautetta projektisuunnitelman sisältöön liittyen. Haastavaksi tehtäväksi osoittautui laatukriteereiden tekeminen, mikä osaltaan hidasti projektisuunnitelman etenemistä aikataulussa. Palautteen pohjalta projektisuunnitelmaan lisättiin Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malli ohjaamaan työtämme. Mallin suomentamiseen kului aikaa neljä kuukautta touko-elokuussa 2013. Alkuperäinen tarkoituksemme oli esittää projektisuunnitelma kesäkuun alussa 2013. Projektisuunnitelma valmistui syyskuussa 2013, jolloin myös esitimme sen. Mielestämme projektisuunnitelmasta tuli liian laaja siihen lisätyn toimintaterapian mallin johdosta. Mallin liittäminen projektisuunnitelmaan ei ollut mielestämme luontevaa, vaan se olisi kuulunut ennemminkin val-

mistavaan seminaarityöhön. Heikon kielitaidon johdosta mallin kokonaisvaltainen ymmärtäminen ja sen linkittäminen tietoisien läsnäolon teoriaan jäi ehkä osittain puutteelliseksi.

Oppaan suunnittelu ja toteutus alkoi maaliskuussa 2013 ja päättyi syyskuussa 2013. Vaihe oli mielestämme projektin mielenkiintoisin ja sujuvin vaihe. Tämän vaiheen välituloksena oli sähköinen tietoisien läsnäolon opas toimintaterapeuteille. Projektin alusta asti meillä oli selkeä näkemys siitä, mitä opas tulee sisältämään. Pidimme tärkeänä, että opas sisältää tutkitusti terveyttä ja hyvinvointia edistäviä Jon Kabat-Zinnin ja hänen kollegoidensa kehittämiä tietoisien läsnäolon perusharjoituksia. Monet näistä harjoituksista on kirjallisuudessa kirjoitettu siten, että niitä lukemalla ei voi suoraan ohjata harjoitusta asiakkaalle, koska pitkätkin harjoitukset on voitu kirjoittaa suppeasti ja tiivistäen. Oppaan käytännöllisyyden kannalta halusimme, että sen sisältämät harjoitukset on tarkasti sanoitettuja, jotta niiden ohjaaminen on vaivatonta, eikä ohjaajalla tarvitse keksiä itse täytesanoja. Käytimme harjoitusten kirjaamisessa useampaa samasta harjoituksesta kertovaa lähdettä. Lisäksi käytimme apuna kyseisiä harjoituksia sisältävää tietoisien läsnäolon äänitettä. Muutoksia teimme tällä tavoin seuraaviin harjoituksiin: Kehomeditaatio, Istumameditaatioharjoitukset ja Tietoisien läsnäolon jooga. Loput oppaan sisältämistä harjoituksista on otettu valmiimpiina yhdestä lähteestä, siten että harjoitukset on muokattu helppolukuiselle kielelle.

Halusimme monipuolistaa oppaan sisältöä valitsemalla oppaaseen Juhani Laakson kaksi mielikuviin perustuvaa harjoitusta sekä Kimmo Takasen harjoituksia käytettäväksi arjessa. Sisällyitimme oppaaseen tietoisien läsnäolon lähdekirjallisuutta ja internetistä löytyviä äänitteitä harjoituksista. Näiden tarkoituksena on helpottaa tietoisesta läsnäolosta kiinnostuneita toimintaterapeutteja löytämään aiheesta lisätietoa. Oppaan kappaleessa 2.4 Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa käsittelemme tietoista läsnäoloa Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin kautta.

Oppaan painoasun muotoilimme Pages -ohjelmalla. Mielestämme oppaasta tuli esteettinen ja asiantuntevannäköinen kokonaisuus. Olemme tyytyväisiä siihen, että valitsimme alkuperäisen Word-ohjelman sijasta käytettäväksi Pagesin. Oppaan tekemisessä saimme arvokasta apua Jouni Ritolalta.

Palautteen keruu ja oppaan viimeistely toteutui lokakuussa 2013. Palautetta antavilla toimintaterapeuteilla oli kolme viikkoa aikaa tutustua oppaaseen ja antaa palautetta. Viimeiseen palautuspäivään mennessä vain yksi koekäyttäjistä palautti lomakkeen. Seuraavan viikon aikana saimme palautteet kolmelta koekäyttäjältä. Yksi palautteista jäi saamatta lukuisista pyynnöistä

huolimatta. Saamamme palaute oli erittäin positiivista. Jokainen vastaaja oli kirjoittanut kommentteja avoimeen kysymykseen. Erityisesti opasta pidettiin monipuolisena ja ulkoasultaan hienona. Opasta pidettiin myös hyödyllisenä ja käytännönläheisenä työvälineenä. Analysoimme oppaasta saadun palautteen anonyymisti vertailemalla vastauksia toisiinsa ja teimme sen perusteella muutoksia oppaaseen. Viimeistelyssä otimme huomioon ohjausryhmältä ja koekäyttäjiltä saamamme palautteen. Teimme myös muutoksia omien havaintojemme pohjalta. Oppaaseen haluttiin tarkempaa tietoa toimintaterapian mallista, perusteluja harjoitusten valinnalle sekä selkeämpi kuvaus harjoituksista arjessa.

Projektin päättäminen käynnistyi lokakuussa 2013, jolloin aloitimme loppuraportin kirjoittamisen. Loppuraporttia kirjoittaessamme hyödynsimme valmistavaa seminaarityötä ja projektisuunnitelmaa. Loppuraportin kirjoittaminen on ollut sujuvaa, mutta kiireisestä aikataulusta johtuen tekstin tuottaminen on ollut haastavaa sekä jaksaminen ollut koetuksella. Loppuraportin esitimme Hyvinvointia yhdessä -tapahtumassa marraskuussa 2013. Projektin itsearviointin toteutimme opinnäytetyön loppuraportin arviointilomaketta hyödyntäen marraskuun lopussa. Itsearviointin kävimme läpi yhdessä ohjausryhmän jäsenten kanssa.

6.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Saavutimme projektin **tulostavoitteen** suunnittelemalla ja toteuttamalla sähköisen pdf-muodossa olevan tietoisien läsnäolon oppaan toimintaterapeuteille. Opas sisältää tavoitteen mukaisesti Jon Kabat-Zinnin kollegoineen kehittämiä, paljon tutkittuja harjoituksia. Näiden lisäksi opas sisältää Juhani Laakson mielikuviin perustuvia harjoituksia, tietoisien läsnäolon lähdekirjallisuutta ja äänitteitä sekä harjoituksia arjessa käytettäväksi.

Olemme erittäin tyytyväisiä oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Oppaasta tuli kaikin puolin sellainen kuin olimme suunnitelleet. Opas on ulkoasultaan aidon ja uskottavan näköinen. Siihen valitut kuvat ovat kauniita ja ne tukevat tekstin sisältöä. Onnistuimme hyvin tiivistämään olennaiset asiat tietoisesta läsnäolosta ja toimintaterapiasta. Opas sisältää riittävän monipuolisesti harjoituksia, joita toimintaterapeutti voi käyttää sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. Olemme saaneet koottua oppaaseen tärkeimmät tietoisien läsnäolon perusharjoitukset, joita käytetään myös kahdessa tutkituimmassa tietoisien läsnäolon harjoitusohjelmassa (MBSR ja MBCT –ohjelmat). Lisäarvoa harjoituksiin tuo se, että ohjaaminen on sanoitettu tarkasti, tarkemmin kuin useimmissa tietoisien läsnäolon harjoituksia sisältävissä teoksissa. Harjoitukset on saatu sanoitettua tarkasti tietoisien

läsnäolon nauhoitetta apuna käyttäen. Koska harjoitukset on sanoitettu tarkasti, harjoitusten ohjaaminen on helppoa ja vaivatonta.

Lyhyen aikavälin toiminnallinen tavoite toteutui hyvin. Kaikki palautteeseen vastanneet toimintaterapeutit olivat tutustuneet oppaaseen ja käyttäneet sen sisältämiä harjoituksia asiakkaidensa terapioidessa. He kokivat oppaan harjoitukset hyödyllisinä ja oppaan monipuolisena työvälineenä. Ainakin yksi koekäyttäjistä aikoi käyttää opasta työvälineenä jatkossakin. **Pitkän aikavälin toiminnallisten tavoitteiden** arviointi ei ole mahdollista tässä vaiheessa, koska se edellyttäisi, että opas olisi ollut työvälineenä pitkään. Toiveenamme on, että mahdollisimman moni toimintaterapeutti hyödyntää tietoisien läsnäolon menetelmää työssään. Oppaan lopullisia hyödynsääjiä ovat toimintaterapia-asiakkaat.

Asetimme useita **oppimistavoitteita** itsellemme, jotka olemme saavuttaneet. Projektin aikana olemme saaneet paljon tietoa tietoisesta läsnäolosta kirjallisuudesta, tutkimuksista, artikkeleista ja tietoisien läsnäolon peruskurssilta. Olemme hyödyntäneet tietoisien läsnäolon harjoituksia myös omassa elämässämme sekä työssämme ja työharjoittelujaksoillamme asiakastyössä. Tutkimustietoon perehtymällä olemme saaneet vahvistusta siitä, milloin tietoisien läsnäolon menetelmää voi käyttää toimintaterapiassa. Olemme tyytyväisiä tekemämme oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Erityisen tyytyväisiä olemme siihen, että päädyimme tekemään oppaan Applen Pages tekstinkäsittely- ja sivunäyttötyökalulla Wordin sijasta. Projektikirjallisuuden sekä -työskentelyn kautta opimme, miten projektityöskentely etenee, mitä se vaatii, ketä projektiorganisaatioon kuuluu ja mitä kaikkea muuta projektin aikana tulee ottaa huomioon.

6.3 Oppaan laatukriteerien saavuttamisen arviointi

Tietoisien läsnäolon oppaan laatukriteereitä ovat asiakaslähtöisyys, käytännöllisyys ja esteettisyys. Laadunvarmistus on laadunhallinnan keino, jonka avulla pyritään siihen, että tuote täyttää sille asetetut vaatimukset. Laadunmittauksella selvitetään laadun määrittämisen perusteeksi valittujen ominaisuuksien eli laatukriteerien arvot. Laatua arvioitaessa näitä laadunmittauksessa saatuja tuloksia verrataan asetettuihin laatuvaatimuksiin. Laadunarvioinnin perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä tuotteen laadusta sekä mahdollisen poikkeavuuden poistamiseksi tarvittavia toimenpiteitä. (Jämsä & Manninen 2001, 135.)

Laadun parantaminen ei onnistu ilman laadun seuranta ja mittaamista. Kun mittaamista suunnitellaan, tulee kysyä miksi, miten ja milloin mittaamme. Lisäksi tulee miettiä, miten tuloksia hyödynnetään. Sosiaali- ja terveydenhuollossa pidetään tärkeänä, että jokainen asiakas saa korkealaatuisen, tieteelliseen näyttöön tai asiantuntija-arvioon pohjautuvan tuotteen. (Idänpää-Heikkilä ym. 2000, 20.)

Projektin alusta alkaen pidimme tärkeänä alkuperäisen kirjallisuuden hyödyntämistä ja käytettyjen tutkimusten ajankohtaisuutta. Tietoisien läsnäolon oppaan valmistuttua luovutimme sen koekäyttöön viidelle toimintaterapeutille syyskuussa 2013. Tuleviksi koekäyttäjiksi valitsimme toimintaterapeutteja, joilla oli jo aikaisempaa kokemusta tietoisesta läsnäolosta sekä toimintaterapeutteja, jotka vasta oppaan myötä tutustuivat tietoiseen läsnäoloon. Oppaan koekäyttöajan jälkeen pyysimme siitä palautetta kirjallisesti. Koekäyttäjät täyttivät laatukriteerien pohjalta laaditun palautelomakkeen ja lähettivät sen meille sähköisesti. Palautelomakkeen avulla saimme arvokasta tietoa oppaan sen hetkisestä laadusta. Kun olimme saaneet ja käsitelleet palautteet oppaasta, teimme siihen tarvittavat muutokset.

Oppaan sisältämien harjoitusten suhteen konsultoimme tietoisien läsnäolon ohjaaja ja skeematerapeutti Kimmo Takasta maaliskuussa 2013. Kimmo Takanen antoi ideoita siihen, millaisia harjoituksia oppaan on hyvä sisältää sekä kertoi, mitä koekäyttäjiltä vaaditaan oppaan käytössä ja harjoitusten ohjaamisessa. Oppaan laatua varmistimme myös konsultoimalla ohjausryhmää koko projektin ajan. Huolehdimme siitä, että oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa tehtävät valinnat vastasivat sille asetettuja laatukriteerejä.

Oppaan ensimmäinen laatukriteeri **asiakaslähtöisyys** tarkoitti sitä, että oppaan sisältämät harjoitukset ovat näyttöön perustuvia. Asiakaslähtöisyyttä oli myös se, että oppaan kautta voi saada riittävästi tietoa tietoisien läsnäolon harjoittamisesta. Riittävän tiedon kautta harjoitusten käyttöön ottaminen ja niiden soveltaminen helpottuvat. Lisäksi asiakaslähtöisyyttä on se, että pyydämme opasta koekäyttäviltä toimintaterapeuteilta palautetta oppaan viimeistelyä varten. Saamamme palautteen mukaan oppaan sisältämien harjoitusten ohjeita on helppo seurata. Toimintaterapeuttien mielestä oppaasta löytyy helposti tarvittavat harjoitukset sekä perustelut niiden valinnalle. Puolet toimintaterapeuteista oli samaa mieltä siitä, että harjoitusten perustelut löytyvät toimintaterapian teoriasta. Loput toimintaterapeuteista olivat osittain samaa mieltä. Toimintaterapeuteista puolet oli samaa mieltä siitä, että opas sisältää riittävästi tietoa tietoisien läsnäolon harjoittamisesta ja puolet osittain samaa mieltä. Oppaan laatukriteeri asiakaslähtöisyys toteutui hyvin, sillä kaikki koekäyttä-

jät olivat samaa mieltä tai osittain samaa mieltä kaikista asiakaslähtöisyyttä kuvaavista positiivisista väittämistä. Mielestämme opas on asiakaslähtöinen, sillä sen sisältämät harjoitukset ovat näyttöön perustuvia ja sen viimeistelyssä on huomioitu oppaan koekäyttäjiltä saatu palaute. Opas on suunnattu toimintaterapeuteille, mutta sitä voi hyödyntää myös muut ammattilaiset.

Oppaan toisena laatukriteerinä oli **käytännöllisyys**. Laatukriteerinä käytännöllisyys tarkoitti sitä, että oppaan sisältämät tietoisien läsnäolon harjoitukset ovat monipuolisesti sovellettavissa erilais- ten toimintaterapian asiakkaiden kanssa erilaisissa ympäristöissä. Käytännöllisyys sisälsi myös oppaan luettavuuteen liittyviä tekijöitä. Oppaan luettavuuteen vaikuttavat sekä käytettyjen kirjaimien että palstan koko ja muoto, kirjain-, sana- ja rivivälit, tavutus ja sisennykset, painoalustan laatu ja väriyty (Koskinen 2001, 74).

Toimintaterapeuttien mielestä oppaan sisältö on ajankohtaista ja asiantuntevaa. Heidän mukaansa oppaan ohjeistus harjoitusten ohjaamisesta on selkeää sekä oppaan kieli on selkeää ja ymmärrettävää. Kaikki vastanneista olivat sitä mieltä, että opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joilla on masennusta, ahdistusta, kehäkiertäviä ajatuksia, stressiä, vaikeuksia keskittyä tai fyysistä kipua. He olivat myös sitä mieltä, että oppaan sisältämät harjoitukset sopivat käytettäväksi sekä yksilö- että ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa. Puolet vastanneista oli samaa mieltä siitä, että opas sisältää monipuolisesti harjoituksia ja sitä on helppo käyttää välittömässä asiakastyössä. Puolet vastaajista oli osittain samaa mieltä väittämän kanssa. Yksi vastaajista oli samaa mieltä ja loput osittain samaa mieltä siitä, että oppaassa on kerrottu, miten tietoista läsnäoloa voi kehittää arjessa päivittäisten toimintojen yhteydessä. Oppaan laatukriteeri käytännöllisyys toteutui hyvin, koska kaikki koekäyttäjät olivat samaa mieltä tai osittain samaa mieltä kaikista käytännöllisyyttä kuvaavista positiivisista väittämistä. Mielestämme opas on käytännöllinen, sillä sitä voi käyttää monipuolisesti erilaisten toimintaterapia-asiakkaiden kanssa sekä yksilö- että ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa. Harjoitusten ohjaaminen on helppoa, koska harjoitukset on sanoitettu tarkasti.

Kolmantena laatukriteerinä oli **esteettisyys**. Esteettisyys tarkoitti laatukriteerinä sitä, että opas on ulkoasultaan, kuten väriykseltään, kuviltaan ja kirjaimiltaan sellainen, joka miellyttää sitä käyttäviä toimintaterapeutteja. Tuotteen sisällön ja ulkoasun yhteneväisyys oli tärkeää sekä se, että väriyty ja kuvat tukevat tekstin sisältöä. Saamamme palautteen mukaan oppaassa käytetyt kuvat ovat miellyttävän näköisiä, oppaan tekstin tiheys on sopivaa ja käytetty fontti miellyttää silmää. Toimintaterapeuttien mukaan oppaan väriyty, kuvat ja tyyli tukevat tekstin sisältöä sekä tekstin si-

sältämien tehosteiden, kuten kursivointien ja laatikoiden käyttö on tarkoituksenmukaista. Palautteen mukaan opas on kokonaisuudessaan mielenkiintoa herättävä. Oppaan laatukriteerinä esteettisyys toteutui erinomaisesti, koska kaikki koekäyttäjät olivat samaa mieltä kaikista esteettisyyttä kuvaavista positiivisista väittämistä. Olemme myös itse erittäin tyytyväisiä oppaan ulkoasuun kokonaisuudessaan.

Saamamme palautteen perusteella opas vastasi erittäin hyvin sille asetettuihin laatukriteereihin (ks. luku 2.1). Palautelomakkeissa kaikkiin positiivisessa muodossa oleviin väittämiin oli vastattu joko samaa mieltä tai osittain samaa mieltä. Laatukriteereistä esteettisyys kohtaan jokainen vastaaja oli valinnut vastausvaihtoehdon samaa mieltä. Vastauksissa oli eniten hajontaa asiakasläh-töisyyden kohdalla. Tarkemman palautteen saamiseksi olisimme voineet laittaa avoimen vastauskentän jokaisen väittämän perään.

7 POHDINTA

Tietoinen läsnäolo ja sen harjoittaminen on opinnäytetyön aiheena erittäin ajankohtainen nykyajan kiireisessä ja tulostavoitteisessa elämänrytmissä. Stressillä on negatiivisia vaikutuksia terveyteen ja stressiperäisiä sairauksia esiintyy paljon. Osaamme yleensä pitää huolta kehomme terveydestä ja hyvinvoinnista, mutta meillä on usein hyvin vähän tietoa siitä, miten mieltä voi harjoittaa. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen opettaa mielentaitoja, kuten itsetuntemusta ja stressinhallintaa. Sen avulla opimme kohdistamaan huomiomme tähän hetkeen, sen sijaan, että murehdimme menneitä tai suunnittelemme tulevaa. Tietoinen läsnäolo on menetelmänä monipuolinen. Tutkimusten mukaan siitä on hyötyä monille toimintaterapia-asiakkaille, kuten kipu- ja mielenterveysasiakkaille sekä asiakkaille, joilla on tarkkaavaisuushäiriöitä. Projektin aikana emme rajanneet asiakasryhmää.

Valitsimme yhdeksi projektin teoreettiseksi lähtökohdaksi Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin. Malli on suunniteltu toimintaterapeuteille terapeuttisen toiminnan suunnittelun työvälineeksi (Pierce 2003, 9). Löysimme mallin ja tietoisien läsnäolon väliltä joitakin yhteneväisyyksiä. Molemmissa puhutaan siitä, miten länsimaisessa kulttuurissa keskitytään tuotteliaisuuteen ja mieli on jatkuvassa tekemisen mielentilassa miettien mennyttä tai suunnitellen tulevaa. Piercen mukaan yksilö tarvitsee vahvistavia toimintoja ylläpitämään mielenterveyttä ja energiatasoa. Tietoinen läsnäolo kuuluu mallissa vahvistaviin toimintoihin, minkä avulla mielen voi siirtää tekemisen mielentilasta olemisen mielentilaan. Se auttaa myös pysähtymään ja rauhoittumaan stressaavassa elämäntilanteessa. (Kabat-Zinn 2012, 53; Pierce 2003, 98, 107, 109.)

Parityöskentelymme projektin aikana on sujunut hyvin. Olemme molemmat tyytyväisiä siihen, että päädyimme tekemään opinnäytetyön yhdessä. Yhdessä tekemisen hyviä puolia on ollut useita. Kun omat voimat ovat olleet vähissä, on toiselta saanut tukea ja kannustusta. Se on auttanut jaksamaan eteenpäin. Yhdessä tekemisessä on myös se etu, että asiaa tulee tarkasteltua useammasta näkökulmasta, ei vain omasta. Yhteistyön tekeminen on sujunut hyvin myös sen vuoksi, että meillä molemmilla on samat tavoitteet. Molemmat ovat tunnollisia, vastuuntuntoisia ja kunnianhimoisia työntekijöitä. Projektin etenemistä tämä on hidastanut erityisesti tutkimusten ja mallin suomentamisvaiheissa, joihin meillä kului projektin aikana ajallisesti eniten aikaa. Suomentamisen vuoksi aikataulu viivästyi alkuperäisestä suunnitelmasta. Molemmat pidimme tärkeänä sitä, että olemme perehtyneet englanninkieliseen materiaaliin kunnolla, vaikka englannin kieli on meil-

le molemmille haastavaa. Muiden vaiheiden osalta projekti on edennyt sujuvasti. Projektin edetessä olemme oppineet rytmittämään työskentelyämme ja löytäneet sopivan rytmin ja yhteisen aikataulun.

Huhtikuussa 2013 muutimme molemmat pois Oulusta, kumpikin eri paikkakunnille. Tämän jälkeen työskentely on tapahtunut Internetin välityksellä. Olemme jakaneet opinnäytetyötiedoston Googlen Drivessa, jossa voi kirjoittaa yhteisesti jaettua tekstitiedostoa reaaliajassa. Samaan aikaan olemme pitäneet puheyhteyden auki Skypen kautta. Mielestämme tällainen työskentelytapa ja Google Driven käyttö on nopeuttanut työskentelyämme verrattuna siihen, jos olisimme tehneet työtä yhteisen tietokoneen äärellä. Projektin aikana olemme työskennelleet pääosin yhdessä. Materiaalin suomentamisvaiheessa jaoin materiaalin tasapuolisesti molemmille ja sovimme suomentamisaikataulusta. Projektin aikana olemme pystyneet luottamaan toisiimme. Ne asiat mitkä on sovittu, ovat pitäneet, esimerkiksi aikataulun suhteen.

Projektin aikana olemme kokeneet raskaimmaksi työharjoittelujaksojen ja niihin liittyvien tehtävien sekä työn yhteensovittamisen. Arkipäivinä työn lisäksi on täytynyt jaksaa olla tuottelias iltaisinkin. Kesästä 2013 lähtien olemme työskennelleet projektin parissa keskimäärin neljänä iltana viikossa ja ottaneet viivästynyttä aikataulua kiinni. Toisen tuki ja aiheen mielenkiintoisuus ovat auttaneet jaksamaan. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen omassa arjessa on auttanut ymmärtämään omia tuntemuksia stressaavassa elämänvaiheessa. Harjoitukset ovat auttaneet pysähtymään tähän hetkeen ja rauhoittumaan. Niiden myötä olemme oppineet päästämään irti ikävistä ja stressaavista ajatuksista, tiedostamalla sen, että tämä kiireinen elämänvaihe on vain hetkellistä.

Projektin edetessä huomasimme aiheelle useita jatkokehittämissideoita. Mielestämme Suomessa ja maailmalla tarvitaan lisätutkimusta tietoisien läsnäolon käyttämisestä toimintaterapiassa. Erityisesti meitä kiinnostaa, miten asiakas kokee tietoisien läsnäolon harjoittamisen säännöllisesti käytettynä. Meitä kiinnostaa myös se, millä eri tavoilla toimintaterapeutit soveltavat tietoista läsnäoloa asiakastyössä. Lisäksi olemme pohtineet, että aiheesta olisi hyvä järjestää luentoja ja koulutustilaisuuksia toimintaterapeuteille. Tällä tavalla olisi mahdollista saada tietoisien läsnäolon käyttöä yleistymään toimintaterapeuttien keskuudessa. Tietoisien läsnäolon opettaminen voisi olla hyödyllistä sisällyttää osaksi toimintaterapian opintoja. Aihetta voisi lähestyä esimerkiksi vuorovaikutuksen ja minän tietoisien käytön kannalta.

LÄHTEET

Aralinna, V., Harra, T., Holma, T., Kanto-Ronkanen, A., Kara, H., Korkiatupa, R., Launiainen, H., Lintula, L. & Pihlava, J. 2003. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. 2003. Mindfulness-based stress reduction and health benefits, A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 57, 35–43.

Gunaratana, B. H. 2011. Johdatus tietoiseen läsnäoloon. Helsinki: Basam Books Oy.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hawtin, H. & Sullivan, C. 2011. Experience of mindfulness training in living with rheumatic disease: an interpretative phenomenological analysis. *The British Journal of Occupational Therapy*. 74 (3), 137-142.

Huusko, O. 2012. Hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo nousemassa toimintaterapeuttien tietoisuuteen. *Toimintaterapeutti* 31 (1), 11-12.

Idänpää-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä, M. 2000. Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Stakes.

Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills P.J. & Bell, I. 2007. A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive State of Mind, Rumination, and Distraction. *Ann Behav Med* 33 (1), 11–21.

Joutsivuo, T. 2005. Mistä TOI on tullut? Helsinki: Edita.

Jämsä K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2001. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, J. 2012. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. & Sellers, W. 1987. Four-Year Follow-Up of a Meditation-Based Program for the Self-Regulation of Chronic Pain: Treatment Outcomes and Compliance. *The Clinical Journal of Pain* (2), 159–173.

Kauppi, T. & Laakso, J. 2006. Tietoisuustaidot. Hakupäivä 24.10. 2013
<http://www.mentores.fi/fida/lukemisto.pdf>

- Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Laakso, J. 2009. Vapauta ajatuksia - kehitä tunteita. Mielen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Lazar, S.W., Kerr, C.E., Wasserman, R.H., Gray, J.R., Greve, D.N., Treadway, M.T., McFarvey, M., Quinn, B.T., Dusek, J.A., Benson, H., Rauch, S.L., Moore, C.I. & Fischl, B. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 16 (17), 1-9.
- Lehtimäki, T. 2006. Ohjelmistoprojektit käytännössä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Martin, M. & Doswell, S. 2012. Mindfulness and older people: a small study. *The British Journal of Occupational Therapy* 75 (1), 36-41.
- Nielsen, J. 2012. Usability 101: Introduction to Usability. Hakupäivä 14.7.2013 <http://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>.
- Niiranen, T. & Rainio, M. 2012. Mindfulness sitoo toimintaan. Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa. Opinnäytetyö (AMK), toimintaterapian koulutusohjelma. Metropolian ammattikorkeakoulu.
- Pelin, R. 2004. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pierce, D. 2003. *Occupation by Design. Building Therapeutic Power*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Pierce, D. 2001. *Occupational by Design: Dimensions, Therapeutic power, and Creative Process*. *American Journal Occupational Therapy* 55 (3), 249-259.
- Reid, D. 2009. Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 76 (3), 180-188.
- Reid, D. 2011. Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 78 (1), 50-56.
- Ruuska, K. 2007. *Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät ja vuorovaikutus*. Helsinki: Talentum.
- Ruuska, K. 2008. *Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät ja vuorovaikutus*. Helsinki: Talentum.
- Ruuska, K. 2006. *Terveydenhuollon projektinhallinta*. Helsinki: Talentum.
- Siegel, R. 2011. *Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Stroch-Gingrich, B. 2012. Occupational therapy and mindfulness meditation: An intervention for persistent pain. *Occupational Therapy Now* 14 (5), 21-22.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M. & Lau, M.A. 2000. Prevention of Relapse/Recurrence In Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (4), 615-623.

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404.

Toimintaterapeuttiliitto. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Hakupäivä 12.10.2013
http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettiset_ohjeet_2011.pdf.

Townsend, E.A. & Polatajko, H.J. 2013. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation. Ottawa, ON: CAOT.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2012. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

LIITTEET

Liite 1: Oppaan laatukriteerit

Liite 2: Tehtäväluettelo

Liite 3: Projektin kustannusarvio

Liite 4: Saatekirje

Liite 5: Palautelomake

Laatukriteeri	Ominaisuus	Mitattavuus
Asiakaslähtöisyys	<p>Toimintaterapian tarve vaikuttaville ja näyttöön perustuville menetelmille.</p> <p>Toimintaterapian tarve olla mukana kehittämässä tarkoituksenmukaisia menetelmiä käytännön työhön.</p> <p>Toimintaterapian tarve tuntea käyttämänsä menetelmä.</p>	<p>Opas sisältää riittävästi tietoa tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta.</p> <p>Oppaan sisältö on ajankohtaista ja asiantuntevaa.</p> <p>Harjoitusten perustelut löytyvät toimintaterapian teoriasta.</p> <p>Oppaasta löytyy helposti perustelut harjoitusten valinnalle.</p> <p>Oppaasta on helppo löytää tarvittavia harjoituksia.</p> <p>Harjoitusten ohjeita on helppo seurata.</p>
Käytännöllisyys	<p>Toimintaterapian tarve menetelmille, joita voi käyttää sekä yksilö- että ryhmäterapiassa.</p> <p>Toimintaterapian tarve menetelmille, joita asiakkaat voivat</p>	<p>Oppaassa on kerrottu, miten tietoista läsnäoloa voi kehittää arjessa päivittäisten toimintojen yhteydessä.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joi-</p>

	<p>hyödyntää omissa ympäristöissään omassa arjessa.</p> <p>Toimintaterapian tarve helpolukuisille oppaille.</p> <p>Toimintaterapian tarve menetelmille, joita voi hyödyntää erilaisten toimintaterapian asiakkaiden kanssa.</p>	<p>ta voi tehdä toimintaterapiaasiakkaiden kanssa, joilla on fyysistä kipua.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapiaasiakkaiden kanssa, joilla on masennusta.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapiaasiakkaiden kanssa, joilla on ahdistusta.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapiaasiakkaiden kanssa, joilla on kehäkiertäviä ajatuksia.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapiaasiakkaiden kanssa, joilla on stressiä.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joita voi käyttää toimintaterapiaasiakkaiden kanssa, joiden on vaikea keskittyä.</p> <p>Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa.</p>
--	---	---

		<p>Opas sisältää harjoituksia, joi- ta voi tehdä yksilöllisessä toi- mintaterapiassa.</p> <p>Opas sisältää riittävän moni- puolisesti harjoituksia.</p> <p>Opasta on helppo käyttää vä- littömässä asiakastyössä.</p> <p>Oppaan ohjeistus harjoitusten ohjaamisesta on selkeää.</p> <p>Oppaan kieli on selkeää ja ymmärrettävää.</p>
Esteettisyys	<p>Toimintaterapian tarve oppail- le, joiden sisältö ja ulkoasu ovat yhteneväisiä tyyliltään, kuten väritys, kuvat ja teksti- tyyli.</p> <p>Toimintaterapian tarve oppail- le, jotka ovat ulkoasultaan, ku- ten väritykseltä, kuvitukselta ja tekstityyliltä esteettisiä.</p>	<p>Oppaassa käytetyt kuvat ovat miellyttävän näköisiä</p> <p>Oppaan tekstin tiheys on so- piva.</p> <p>Oppaassa käytetty fontti miel- lyttää silmää.</p> <p>Tekstin sisältämien tehostei- den, kuten kursivointien ja laa- tikoiden käyttö on tarkoituksenmukaista.</p> <p>Oppaan väritys, kuvat ja tyyli tukevat tekstin sisältöä.</p>

		Opas on kokonaisuudessaan mielenkiintoa herättävä.
--	--	--



Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TEHTÄVÄLUETTELO

LIITE 2

Laatijat: Jenni Hätälä, Noora Ritola

Päiväys: 4.9.2013

Projekti: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa - Opas toimintaterapeuteille.

Nro	Tehtävän nimi	Alku pvm	Loppu pvm	Suun n. tunnit	Toteut tunnit	Vastuu/ suorittaja
1	Aiheeseen perehtyminen	9/12	4/13	105 105	122 122	J.H. N.R.
1.1	Valmistava seminaarityö; aiheen valinta ja kirjallisuuteen perehtyminen, työn laatiminen	9/12	4/13	83 83	100 100	J.H. N.R.
1.2	Tietoisen läsnäolon peruskurssi	2/13	2/13	7 7	7 7	J.H. N.R.
1.3	Valmistavan seminaarityön esitys ja korjaukset	4/13	4/13	15 15	15 15	J.H. N.R.
2	Projektin suunnittelu	4/13	9/13	97 97	135 135	J.H. N.R.
2.1	Kirjallisuuteen perehtyminen	4/13	9/13	30 30	50 50	J.H. N.R.
2.2	Projektisuunnitelman kirjoittaminen	4/13	9/13	44 44	45 45	J.H. N.R.
2.3	Projektisuunnitelman esitys	9/13	9/13	5	5	J.H.

				5	5	N.R.
2.4	Projektisuunnitelman korjaukset	5/13	9/13	18 18	35 35	J.H. N.R.
3	Oppaan suunnittelu ja toteutus	3/13	9/13	70 70	85 85	J.H. N.R.
3.1	Perehtyminen kirjallisuuteen	3/13	9/13	10 10	10 10	J.H. N.R.
3.2	Oppaan luonnostelu- ja kehittäminen; harjoitusten valinta, sivuntaittoyökalun valinta, oppaan ulkoasun suunnittelu, koekäyttäjien valinta	9/13	9/13	50 50	60 60	J.H. N.R.
3.3	Oppaan ensimmäisen version toteuttaminen	9/13	9/13	10 10	15 15	J.H. N.R.
4	Palautteen keruu ja oppaan viimeistely	10/13	10/13	30 30	30 30	J.H. N.R.
4.1	Palautelomakkeen suunnittelu	10/13	10/13	10 10	10 10	J.H. N.R.
4.2	Palautteen keruu ja analysointi	10/13	10/13	5 5	5 5	J.H. N.R.
4.3	Oppaan viimeistely	11/13	11/13	15 15	15 15	J.H. N.R.
5	Projektin päättäminen	10/13	11/13	103 103	99 99	J.H. N.R.
5.1	Kirjallisuuteen perehtyminen	10/13	10/13	5 5	5 5	J.H. N.R.
5.2	Loppuraportin kirjoittaminen	10/13	11/13	84 84	50 50	J.H. N.R.
5.3	Projektin arviointi	10/13	10/13	1 1	1 1	J.H. N.R.
5.3	Loppuraportin esittäminen	11/13	11/13	5 5	5 5	J.H. N.R.
5.4	Loppuraportin korjaaminen	11/13	11/13	8	8	J.H.

				8	8	N.R.
	Kokonaistuntimäärä			405	471	J.H.
				405	471	N.R.



PROJEKTIN KUSTANNUSARVIO

LIITE 3

Opiskelijoiden nimet ja ryhmätunnus: Jenni Hätälä, Noora Ritola, ttk0sn

Projektin nimi: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa – Opas toimintaterapeuteille

Kululuokat	Suunniteltu €	Toteutunut €
1. Opiskelijoiden palkkakulut – työ 10€/h	4 050 €	4 710 €
2. Opettajien palkkakulut – työ 20€/h	470 €	407 €
3. Tietoisien läsnäolon peruskurssi	170 €	170 €
4. Puhelinlaskut	180 €	20 €
5. Internetin käyttökulut	720 €	720 €
6. Kirjastokulut	40 €	20 €
	7 630 €	6 047 €

Kiitos, että olet lupautunut osallistumaan oppaamme koekäyttäjäksi ja arvioimaan opinnäytetyönä valmistamaamme Tietoisien läsnäolon opasta toimintaterapeuteille. Toivomme Sinun tutustuvan oppaaseen ja käyttävän harjoituksia asiakkaidesi kanssa. Täytä sen jälkeen alla oleva palautelomake ja toimita se meille sähköpostitse. Rastita mielestäsi paras vastausvaihtoehto, tallenna tiedosto koneellesi ja lähetä se meille liitetiedostona. Palautelomakkeen kysymykset perustuvat oppaan laatukriteereihin, joita ovat:

- ❖ asiakaslähtöisyys
- ❖ käytännöllisyys
- ❖ esteettisyys.

Halutessasi voit kirjoittaa ehdotuksia, toiveita ja kommentteja kohtaan ”Mitä muuta haluan sanoa oppaasta”. Toivomme Sinun palauttavan palautelomakkeen meille sähköpostitse viimeistään perjantaina **18.10.2013**. Käsittelemme palautteesi luottamuksellisesti. Viimeistellyn oppaan lähettämme Sinulle myöhemmin kiitoksena osallistumisestasi.

Kiitos palautteestasi!

Jenni Hätälä
toimintaterapeuttiopiskelija
Oulun seudun ammattikorkeakoulu
xxxxx@students.oamk.fi

Noora Ritola
toimintaterapeuttiopiskelija
Oulun seudun ammattikorkeakoulu
xxxxx@students.oamk.fi

TIETOINEN LÄSNÄOLO TOIMINTATERAPIASSA – OPAS TOIMINTATERAPEUTEILLE

Rastita mielestäsi paras vaihtoehto.

1. Asiakaslähtöisyys

Opas sisältää riittävästi tietoa tietoisien läsnäolon harjoittamisesta.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Harjoitusten perustelut löytyvät toimintaterapian teoriasta.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Oppaasta löytyy helposti perustelut harjoitusten valinnalle.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Oppaasta on helppo löytää tarvittavia harjoituksia.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Harjoitusten ohjeita on helppo seurata.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA	OSITTAIN ERI	ERI MIELTÄ

		MIELTÄ	MIELTÄ	
--	--	--------	--------	--

2. Käytännöllisyys

Oppaan sisältö on ajankohtaista ja asian- tuntevaa.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Oppaassa on kerrottu, miten tietoista läs- näoloa voi kehittää arjessa päivittäisten toimintojen yhteydessä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joilla on fyysistä kipua.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joilla on masennusta.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joilla on ahdistusta.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä	SAMAA	OSITTAIN	OSITTAIN	ERI

toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joilla on kehääkiertäviä ajatuksia.	MIELTÄ	SAMAA MIELTÄ	ERI MIELTÄ	MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joilla on stressiä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi käyttää toimintaterapia-asiakkaiden kanssa, joiden on vaikea keskittyä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää harjoituksia, joita voi tehdä yksilömuotoisessa toimintaterapiassa.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas sisältää riittävän monipuolisesti harjoituksia.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opasta on helppo käyttää välittömässä asiakastyössä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ

Oppaan ohjeistus harjoitusten ohjaamisesta on selkeää.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Oppaan kieli on selkeää ja ymmärrettävää.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ

3. Esteettisyys

Oppaassa käytetyt kuvat ovat miellyttävän näköisiä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Oppaan tekstin tiheys on sopiva.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Oppaassa käytetty fontti miellyttää silmää.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Tekstin sisältämien tehosteiden, kuten kursivointien ja laatikoiden käyttö on tarkoituksenmukaista.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ

Oppaan väryitys, kuvat ja tyyli tukevat tekstin sisältöä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ
Opas on kokonaisuudessaan mielenkiintoa herättävä.	SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ

Mitä muuta haluan sanoa oppaasta:

KIITOS PALAUTTEESTASI!