

# Vanhan Vaasan sairaalan hoito- ja kuntoutusmuoto-opas



## **Sisällys**

1. PSYKOSOSIAALISET KUNTOUTUSMUODOT	3
2. LUOVAT KUNTOUTUSMENETELMÄT	10
3. TOIMINNALLINEN KUNTOUTUS	12
4. LUONTO- JA ELÄINAVUSTEINEN KUNTOUTUS	18
5. TOIMINTATERAPIA	21
6. SOMATIikka	23
8. SOSIAALINEN KUNTOUTUS	26

## ARVOISA LUKIJA

Sairaalan kuntouttava toiminta pyrkii mielenterveyden palauttamiseen ja hyvän hoitotasapainon rakentamiseen sekä ylläpitämiseen. Hoito on kokonaisvaltaista ja tulevaisuuteen suuntautunutta. Lääkehoito pyrkii lievittämään ja hoitamaan sairauksien oireita ja suojaamaan uusilta psykooseilta. Psykososiaalinen kuntoutus taas pyrkii auttamaan stressin hallinnassa ja parantamaan potilaan edellytyksiä pärjätä oireidensa ja / tai erilaisten kuormitustekijöiden kanssa tulevaisuudessa. Hoidon tulisi vastata potilaan mahdollisiin riskejä lisääviin hoidollisiin tarpeisiin, sekä hyödyntää ja vahvista potilaan yksilöllisiä vahvuuksia.



Hoidon tehokkuuden varmistamiseksi menetelmät pohjaavat tutkimusnäyttöön. Psykososiaalisten menetelmien viitekehys on kognitiivinen käyttäytymisterapia. Siinä kartoitetaan potilaan yksilöllisiä tarpeita, harjaannutetaan tarpeellisia taitoja sekä vahvistetaan potilaan aktiivista toimijuutta ja osallisuutta.

Sairaalan henkilökunnan toimintaa ohjaa Safewards-toimintamalli, joka korostaa ystävällistä suhtautumista, ennakoivaa työtettä ja rakentavaa vuorovaikutusta. Mallin tavoitteena on parantaa osastoilmapiiriä, edistää henkilökunnan ja potilaiden välistä yhteistyötä sekä vähentää konflikteja, aggressioita ja pakkokeinojen käyttöä, lisäten näin turvallisuutta sekä potilaille että henkilökunnalle

Hoito- ja kuntoutusmuoto-opas on laadittu tarjoamaan ajankohtaista tietoa sairaalan eri hoito- ja kuntoutusmenetelmistä potilaille, heidän omaisilleen ja sairaalan eri yhteistyötahoille.

Oppaan toivotaan auttavan myös hoitoneuvotteluissa, hoitosuunnitelmien laadinnassa sekä potilaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaavien hoitomuotojen valinnassa.

## 1. PSYKOSOSIAALISET KUNTOUTUSMUODOT

Psykososiaalinen kuntoutus tarkoittaa vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä tapahtuvaa kokonaisvaltaista tuen tarjoamista mielenterveyskuntoutujille. Sen tavoitteena on parantaa elämänhallintaa ja selviytymistä. Se sisältää erilaisia toimia, kuten yksilö- ja ryhmäterapiaa, sosiaalisten ja arjen taitojen harjoittelua, koulutuksellista kuntoutusta hoidollisista tarpeista (psykoedukaatio) sekä tukea sosiaalisiin suhteisiin. Psykososiaalisen kuntoutuksen avulla pyritään lisäämään taitoja rakentamaan itseilmaisuuksiin ja stressin hallintaan, sekä ongelmanratkaisun keinoja ja sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena on potilaan itsetunnon ja minäpystyvyyden kokemuksen vahvistaminen ja hyvän elämänlaadun mahdollistuminen.

### HOITOSUHDE

Vuorovaikutteisuuden ja luottamukseen pohjaava hoitosuhde luo perustan oikeuspsykiatriselle hoitotyölle ja psykososiaaliselle kuntoutukselle. Hoitosuhdetyöskentely tarkoittaa säännöllisiä keskusteluja ja erilaisten taitojen harjoittelua käytännössä. Hoitosuhdetyöskentelyn tavoitteet määritellään yksilöllisesti potilaan hoidolliset tarpeet huomioiden. Hoitosuhdetyöskentelyssä tutkitaan ajattelun, toiminnan ja tunteiden välisiä yhteyksiä sekä etsitään vaihtoehtoja ongelmallisille tavoille ajatella, toimia ja tuntea. Hoitosuhdetyöskentely on aina tavoitteellista ja suunnitelmallista. Hoitosuhteen tavoitteista ja niiden saavuttamiseksi käytettävistä keinoista sovitaan yhteistyössä potilaan kanssa.

### PSYKIATRINEN HOITOTOIVE

Omahoitaja on potilaan puolesta puhuja ja tärkeä tehtävä onkin kartoittaa ja yhdessä potilaan kanssa laatia potilaan *psykiatrinen hoitotoive*. Sen kartoituksessa pyritään tunnistamaan potilaan keskeisiä psykoosisairauden oireita, sekä varomerkkejä mahdollisesta psyykkisen voimien heikkenemisestä. Työskentelyn pohjalta luodaan sitten toimintasuunnitelmia mahdollisten psyykkisten kriisitilanteiden varalle. Suunnitelmaan kirjataan millaiset keinot ovat auttaneet potilasta kriisitilanteissa aiemmin keskeisiä keinoja rauhoittumiseen tai ahdistuksen tai turhautuneisuuden tunteiden säätelyyn.

Hoitotoive laaditaan ja kirjataan yhteistyössä potilaan kanssa, silloin kuin vointi sallii aktiivisen osallistumisen suunnitteluun ja se mahdollistaa potilaan kuulluksi tulemisen vaikeissa tilanteissa, myös silloin, jos vointi heikkenee niin että henkilökunnan on huolehdittava turvallisuudesta potilaan tahdosta riippumatta.

## PSYKOSOSIAALINEN YKSILÖ-JA RYHMÄKUNTOUTUS

Vanhan Vaasan sairaalassa psykososiaalisen kuntoutuksen viitekehys on kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) joka antaa tietoa, sekä tarkastelee ja työstää ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välisiä suhteita. Toiminnassa suositaan ryhmämuotoisia interventioita, mutta työskentelyä on myös mahdollisuus toteuttaa yksilöllisesti. Hoidon tarve arvioidaan moniammatillisessa työryhmässä.

Ryhmämuotoiset interventiot voidaan jakaa oirekeskeisiin, tunne ja taitopohjaisiin, sekä ajattelutaitoryhmiin. Potilaat ohjautuvat ryhmiin heidän hoidollisten tarpeiden perusteella. Ryhmässä käsiteltyjä asioita saadaan yksilöllistettyä, kun niitä sivutaan ja syvennetään omahoitajakeskusteluissa tai ryhmätoimintoihin liittyvien yksilöohjausten avulla.

## PSYKOTERAPIA

Yksilöpsykoterapeuttinen interventio tarkoittaa tavoitteellista ajatuksien, tunteiden ja käyttäytymisen kanssa työskentelyä, joka kohdentuu johonkin määritettyyn hoidolliseen tarpeeseen ja jossa sovelletaan siihen tarpeeseen tutkitusti soveltuvia menetelmiä. Sen ajankohtaisuutta ja soveltuvuutta hoitomuodoksi arvioidaan yksilöllisesti moniammatillisessa työryhmässä ja erillisellä arviointijaksolla. Sen kesto määrittyy potilaan tarpeiden mukaan muutamasta tapauksesta (mini-interventio) vuosia jatkuvaan psykoterapiaprosessiin. Yksilöpsykoterapiaa tarjoavat siihen koulutetut psykoterapeutit.

## OIREKESKEISET RYHMÄT

### SKITSOFRENIAN PSYKOEDUKAATIO

Psykoedukaatio tarkoittaa tiedon jakamista psykoosisairaudesta ja sen tavoitteena on antaa tietoa ja lisätä ymmärrystä omasta sairaudesta. Kaikille sairaalan potilaille tarjotaan psykoedukaatiota joko yksilö tai ryhmämuotoisena. Psykoedukaatioryhmiä pidetään säännöllisesti jokaisella osastolla ja yli osastorajojen ja ryhmiin voi osallistua jokaisessa hoidon vaiheessa.

Työskentely toteutuu usein ryhmämuotoisena, koska vuorovaikutus ja kokemusten vaihtaminen muiden potilaiden kanssa on todettu tehokkaammaksi kuin pelkkä ammatillinen tiedon jakaminen ja ryhmässä käytyä tietoa syvennetään hoitosuhdetyöskentelyssä. Yksilötyöskentelyssä keskitytään enemmän yksilöllisten oireiden ja hallintakeinojen työstämiseen. Potilaiden omaisten mukaan ottamiseen hoidossa kannustetaan ja sairaalassa tarjotaan myös potilaan

omaisille mahdollisuutta psykoedukaatiokeskusteluihin sekä omahoitajan että moniammatillisen tiimin kanssa.

## ÄÄNIRYHMÄ

Ääniryhmä on tarkoitettu ääniharhoja kuuleville potilaille. Ryhmä tarjoaa vertaistukea, sekä tutkittua tietoa ääniharhoista. Ryhmässä autetaan paremmin hallitsemaan äänien kuulumista eri keinoin. Ryhmässä etsitään yhdessä ymmärrystä äänien kuulemiselle kokemuksia vaihtamalla ja keskustelemalla niistä ryhmäläisten kesken. Ryhmän avulla pyritään lievittämään pelkoja ja muita vaikeita tunteita, joita äänien kuulemiseen liittyy.

## SOSIAALISTEN TAITOJEN RYHMÄ

Ryhmän tavoitteena on kohentaa potilaiden sosiaalista toimintakykyä harjoittelemalla vuorovaikutuksessa tarvittavia taitoja. Taitoja voidaan harjoitella yksin hoitajan opastuksella tai ryhmässä. Ryhmään osallistuvan potilaan toimintakyvyn tulisi olla suhteellisen vakaa ja hänen tulee kyetä toimimaan ryhmässä. Taitoja harjoitellaan mallioppimisen kautta sekä parin kanssa tehtävien rooliharjoitusten avulla.

## ARKITAITORYHMÄ

Arkitaito-ryhmän tarkoituksena on antaa potilaalle työkaluja mielenterveyden ja arjenhallinnan ylläpitämiseen. Ryhmässä opitaan, kuinka arjesta voidaan saada mielekästä pienilläkin toiminoilla. Ryhmässä keskitytään lähinnä ravintoon, liikuntaan sekä itsestä huolehtimiseen liittyviin teemoihin. Ryhmässä voi jakaa ajatuksia ja kokemuksia toisten kanssa, saada uutta tietoa, parantaa vuorovaikutustaitoja, sekä kehittää ongelmanratkaisukykyä. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja jokaisella kerralla on oma teemansa. Ryhmä voi antaa kokemuksen siitä, että on ainutlaatuinen juuri sellaisena kuin on.

## PÄIHDEKUNTOUTUS

Päihderiippuvuuden hyvä hoitotasapaino on monelle potilaalle psyykkisen voinnin tärkeimpiä kulmakiviä. Päihdehoitotyö Vanhan Vaasan sairaalassa pyrkii selvittämään yksilö- tai ryhmähoidollisin keinoin vastausta kysymyksiin: ”mitä päihdeongelma tarkoittaa”, ”onko se sairaus vai tapa käyttäytyä” ja ”kuinka sitä voidaan hoitaa”?

Sairaalassa toteutetaan päihdehoitoa usealla tasolla:

**Yksilöhoito:** Kaikista tärkein hoitomuoto yksilöhoidossa on keskustelut omahoitajan, -lääkärin, psykologin ja koko hoitotiimin kanssa. Luottamus on ensiarvoisen tärkeää hoitosuhteessa.

**Päihdekartoitus ja päihdediagnoosien selvittäminen.** Potilaan historiaan tutustuminen ja päihdeongelman vaikeusasteen ja syvyyden selvittäminen. **Motivoiva haastattelu.** Asiakeskeinen ja muutosmotivaatiota vahvistava hoitomenetelmä. Toimiva vuorovaikutus on tärkeää tässä hoitomuodossa.

**Psykoedukatiiviset menetelmät.** Kognitiivinen käyttäytymisterapia (KKT) viitekehyksenä. KKT:n keinoin voi opettaa selviytymiskeinoja, joilla voi säädellä mielihaluja ja ehkäistä retkahamista. Lisäksi KKT:n menetelmien avulla, kuntoutuja oppii paremmin ymmärtämään itseään ja ennakoimaan mielihalujensa esiintymistiheyttä ja voimakkuutta.

**Päihderyhmä.** Päihderyhmiä järjestetään joko osastokohtaisesti tai yli osastorajojen. Päihderyhmä koostuu noin kymmenestä istunnosta, joissa on kaksi vastuullista ryhmänvetäjää hoitohenkilökunnasta.

**AA/NA (vertaistukiryhmät).** Avoimempien osastojen potilailla, joilla on mahdollisuus liikkua sairaala-alueen ulkopuolella on mahdollisuus osallistua AA tai NA ryhmiin Vaasan keskustassa. Osallistumisesta sovitaan moniammatillisen työryhmän kanssa.

## TUNNETAITORYHMÄT

Tunnetaito- ja taito-ohjelmien tehtävä on opettaa oman olemisen ja käyttäytymisen säätelyn kannalta tärkeiden tunteiden tunnistamista, hallintaa, muokkaamista ja hyväksyntää. Työskentelyssä vertaistuella ja kokemusten keskustelunvaraisella jakamisella on tärkeä rooli ja siksi tunnetaitoja monesti pyritään harjoittelemaan ryhmissä.

## DIALEKTINEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIA (DKT)

DKT on hoitokokonaisuus, joka muodostuu sekä ryhmämuotoisesta työskentelystä, että yksilövalmennuksesta. Ryhmässä keskitytään tunnetaitojen harjoitteluun ja säätelytaitojen vahvistamiseen. Hoito-ohjelma muodostuu 16 kerran taito- ja taito-ohjelmista ja lisäksi jokaiselle potilaalle tarjotaan hoito-ohjelman ajaksi yksilöohjaus taitojen harjoittelun ja yleistämisen tueksi. Taitoryhmävalmennusta jäsentää taitotyökirja, joka on räätälöity oppimisen optimoimiseksi ja ryhmissä harjoitellaan tietoisuustaitoja, tunteiden tunnistamista ja hallintaa, ahdingon ja vihanhallintaa, hyväksymistaitoja sekä keinoja rakentamaan vuorovaikutukseen. Yksilövalmennus-

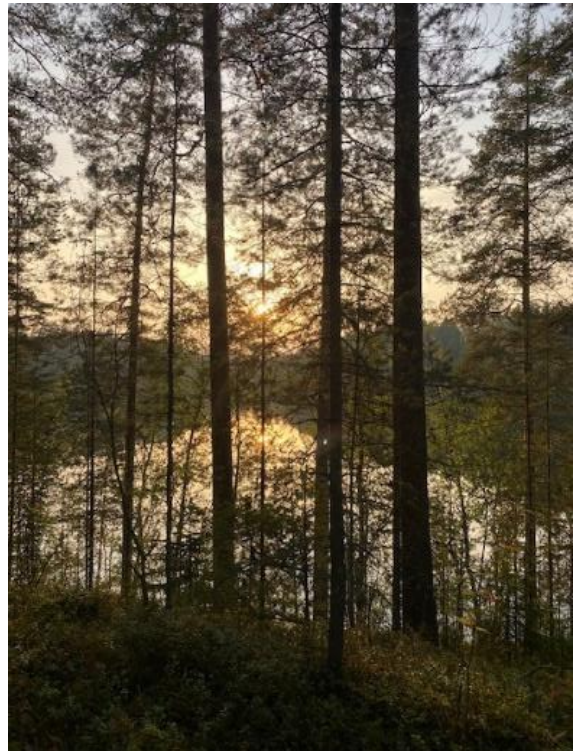
sessä räätälöidään taitoja potilaskohtaisesti, sekä työestetään potilaan ajankohtaisia tunnetaitoihin liittyviä tarpeita sekä niistä johtuvia tilanteita arjessa. Tilanteita seurataan potilaan itsensä täyttämän viikkokortin avulla ja ongelmatilanteita analysoidaan ja ratkotaan yhdessä. DKT-hoitomuotoa toteuttaa siihen erikseen koulutetut DKT-ammattilaiset, jotka myös tukevat muuta henkilökuntaa toimimaan dkt:n toimintamallien mukaisesti osastoarjessa.

#### VIHANHALLINTA RYHMÄ / ART (Aggression replacement therapy)

ART on menetelmä, jossa toiminnallisten harjoitusten kautta pyritään sosiaalisen, hyväksytyyn käyttäytymisen vahvistamiseen. Menetelmän avulla oppii itsehillintää, uusia sosiaalisia taitoja ja moraalista ajattelua. Edellä mainittuja taitoja voidaan sitten hyödyntää jokapäiväisessä arjessa. ART-menetelmä jaetaan kolmeen osa-alueeseen; vihanhallinta ja tunnetaso, sosiaaliset taidot ja käyttäytymisen taso sekä moraalinen perustelu, arvojen ja ajattelun taso. Harjoitteet on suunniteltu tehtäviksi ryhmässä. Ryhmäkerroilla käydään kunkin osa-alueen taitoja läpi strukturoidusti. Jokaisesta kerrasta tulee myös kotitehtäviä. Menetelmässä ryhmäkerroilla pyritään avoimeen keskusteluun ja harjoitukset vaativat myös hieman heittäytymistä niin ryhmäläisiltä, kuin ohjaajilta. Positiivisen vahvistamisen kautta ryhmään luodaan hyvä ja rohkaiseva ilmapiiri.

#### MYÖTÄTUNTOKESKEINEN VIHANHALLINTARYHMÄ (VOIMA)

Voimaryhmä perustuu myötätuntokeskeiseen psykoterapian ja psykofyysisen työskentelyn perusajatukseseen, että kaikilla tunteilla on funktio mikä selittää niiden säilymisen ja vahvistumisen. Voimaryhmässä harjoitellaan tunteiden kokonaisvaltaista tunnistamista sekä ajatuksien, kehollisten reaktioiden ja tunne tasolla, ja opitaan säätelemään, muokkaamaan ja ilmaisemaan itseään ja tarpeitaan rakentavasti. Voimaryhmää ohjaavat yhdessä menetelmään koulutettu psykologi sekä fysioterapeutti, ja ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa työkirjan mukaisia keskusteluja varten ja sen rinnalla kulkee sykeohjattu kuntosaliliikunta, jossa tarkkaillaan kehollisia tuntemuksia ja niiden vaikutusta mieleen.



## AJATTELU- JA TIETOISUUSTAITORYHMÄT

Psykoosisairaus, ja erityisesti skitsofrenia heijastuu monesti ajattelutoimintaan keskittymisen, oma-aloitteisuuden heikentymisen ja toiminnan ohjauksen vaikeuksina. Harjoittelemalla näitä taitoja voidaan sairauden oireita lievittää ja vähentää niiden haittavaikutuksia arjen toiminnassa. Tätä harjoittelua voi tehdä sekä ryhmässä että yksilötyössä ja taitojen soveltaminen esim. kuntouttavassa työtoiminnassa auttaa ylläpitämään ja monipuolistamaan taitoja.

## AIVORYHMÄ

On osastolla järjestävä, viikoittain kokoontuva avoin matalankynnyksen ryhmä, jossa harjoitellaan ja harjaannutetaan ajattelutoimintaa ja oman toiminnan ohjauksen taitoja erilaisten ongelmanratkaisutehtävien avulla. Ne voivat olla laskutehtäviä, palapeliä kokoamista, muistipelejä tai vaikkapa sokkeloiden piirtämistä. Toimintaa ohjaavat sairaalan psykologit yhteistyössä osastohenkilökunnan kanssa.

## NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUS (Nepsy)

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus on kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa, joka tuo arkeen uusia näkökulmia, taitoja ja toimintatapoja. Valmennuksessa otetaan ihminen huomioon kokonaisvaltaisesti, oman elämänsä aktiivisena toimijana. Valmennuksessa vahvistetaan esimerkiksi arjen- ja elämänhallinnan taitoja, minäpystyvyyden tunnetta, itsetuntoa, toiminnanohjauksen ja läsnäolon taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Ratkaisukeskeisellä lähestymistavalla pyritään löytämään ihmisestä välillä piilossakin olevia voimavaroja ja kykyjä, joita hän voi hyödyntää omassa arjessa. Haasteet käännetään yhteistyössä tavoitteiksi. Tavoitteet ovat konkreettisia ja liittyvät jokapäiväisen elämän vaikeuksiin, esimerkiksi arjenhallintaan, opiskeluun ja ihmissuhteisiin. Valmentaja tukee aktiivisesti tavoitteiden saavuttamista, antaa palautetta suoriutumisesta ja kannustaa uusien toimintatapojen löytämisessä.

## CRT (cognitive remediation therapy)

CRT-kuntoutus on yksilömuotoisena annettavaa kuntoutusta, joka on tarkoitettu skitsofreniaa sairastaville potilaille ja joilla on kognitiivisen toiminnan heikentymistä. CRT:n tavoitteena on parantaa keskittymiskykyä, työmuistia ja toiminnanohjausta. CRT:ssa opetellaan myös oman ajattelun ohjausta. Kuntoutusohjelma toteutetaan kahden kuntoutusta tekevän henkilön ohjajana ja se sisältää 44 istuntoa.

## SCIT (Social Cognition and Interaction Training)

SCIT on ryhmäterapia kaikille, jotka haluavat harjoitella sosiaalisissa tilanteissa toimimista. Ryhmässä harjoitellaan valokuvien ja videoitujen tilanteiden avulla vuorovaikutustilanteita ja jaetaan kokemuksia erilaisista vuorovaikutustilanteista. SCIT:n tavoitteena on lisätä sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla virhetulkintojen ja hätiköityjen johtopäätösten tunnistamista.

## METAKOGNITIIVINEN TAITOHARJOITTELU (MCT)

Metakognitiivinen taitoharjoittelu on ryhmämuotoinen hoitointerventio. Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa siihen osallistuvien sosiaalisia ja metakognitiivisia taitoja. Näistä jälkimmäinen tarkoittaa omaa ajattelua koskevaa ymmärrystä eli ajattelun ajattelua. Ryhmässä voisi siis saada harjoiteltavan ajattelun taitoja. Ryhmässä on 10 tapaamiskertaa, joilla painotetaan harjoitusten tekoa ja keskustelua.

## LUONNOSTA VIRTAA- RYHMÄ

Luonnosta Virtaa® (LuoVi) -kuntoutus on 12 kerran ryhmäkuntoutusinterventio, joka pohjautuu luonnon tutkittuihin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin, ohjattuun ryhmäprosessiin, sekä kuntoutumista tukeviin luontointerventioihin. Kolmivaiheisen kuntoutusmenetelmän ensimmäisessä vaiheessa tuetaan hyväksyvää läsnäoloa ja luontoyhteyden muodostumista sekä luonnon koettujen hyvinvointivaikutusten tiedostamista. Toisessa vaiheessa keskitytään omien kokemusten prosessointiin luontosymbolien ja vertaistuen avulla, sekä pyritään tukemaan minäkuvan myönteisiä muutoksia. Kolmannessa vaiheessa suunnataan katse toiveikkaaseen tulevaisuuteen ja



keskitytään tulevaisuuden tuomien mahdollisuuksien tunnistamiseen, sosiaalisen tuen merkitykseen omassa elämässä sekä luontoympäristön hyödyntämiseen psyykkisen itsesäätelyn tukena. LuoVi-ryhmä kokoontuu sairaala-alueen ulkopuolella vaihtelevissa

luontoympäristöissä. Ryhmänohjaajina toimivat koulutetut LuoVi-ohjaajat.

## 2. LUOVAT KUNTOUTUSMENETELMÄT

### RATKAISUKESKEINEN KUVATAIDETERAPIA



Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia on taideterapia-suuntaus, jossa yhdistyvät ratkaisukeskeiset työskentelymenetelmät ja kuvallinen ilmaisu. Taideterapian tavoitteena on tukea potilasta löytämään ja ylläpitämään toivoa, toimijuutta sekä itsearvostusta. Taideterapiassa voidaan muun muassa luoda ja katsella kuvia, tuottaa ja lukea tekstejä sekä kuunnella musiikkia. Taideterapian tavoitteet asetetaan potilaan kanssa yksilöllisesti, osallistuminen ei edellytä minkäänlaista harrastuneisuutta taiteen parissa. Taideterapiaan voi hakeutua omahoitajan kautta, joka on yhteydessä taideterapeuttiin sopiakseen käytännön asiat.

### VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS

Voimauttava valokuva on sosiaalipedagoginen menetelmä. Menetelmässä käytetään valokuvaustilannetta, omakuvia, albumikuvia ja arjen teemojen tavoitteellista valokuvaamista välineinä ihmissuhteiden lähentämiseen, vuorovaikutuksen parantamiseen, hajanaisten, tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkeyttämiseen sekä oman minän tai yhteisön toiminnan tutkimiseen ja reflektointiin. Menetelmässä kuvaajan tulee kuunnella, miten hänen kuvaamansa ihminen haluaa tulla nähdyksi. Menetelmä tarjoaa uusia näkökulmia esimerkiksi heille, jotka ovat kokeneet elämässään näkymättömyyttä, turvattomuutta tai ankaruutta itseään kohtaan. Tärkein tavoite on yksilön itsestään löytämä kyky katsoa itseään lempeämmin ja rakastavammin sekä toisia ihmisiä kuuntele-



vammin, myötätuntoisemmin ja arvostavammin. Voimauttava valokuva voi toteutua sekä yksilöllisesti, parityöskentelynä tai pienryhmämuotoisena.

## MUSIIKKITERAPIA

Musiikki aktivoi alitajuista, tiedostamatonta mielenmaisemaa ja terapiassa käytetään hyväksi musiikin eri elementtejä (rytmi, harmonia, melodia, äänensävy, dynamiikka jne.). Musiikkiterapiassa tavoitteet määräytyvät potilaskohtaisesti. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi omien voimavarojen ja vahvojen puolien löytyminen, sekä niiden käyttöönotto, ahdistuksen ja masennuksen lieveneminen, elämänlaadun koheneminen, itseilmaisuu ja kommunikaatiokanavan löytäminen, tietoisuuden lisääntyminen omasta kehosta ja tunteista, itseluottamuksen ja minäkuvan vahvistuminen, sosiaalisten valmiuksien kehittyminen, kehon hahmotuksen ja vartalonhallinnan kehittyminen ja rentoutuminen. Musiikkiterapiassa toteutetaan aktiivista (mm. laulu, soitto, liikkuminen musiikkiin, tanssiminen, omien kappaleiden teko) ja passiivista musiikkiterapiaa. (mm. musiikin kuuntelu, musiikkimuistelu, musiikkielämänkaaren teko). Musiikin avulla potilas voi käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti, symbolisen etäisyyden päästä. Musiikki saa aikaan myös fysiologisia vaikutuksia, jonka vuoksi musiikin avulla voidaan joko rauhoittaa tai stimuloida kehoa.



### 3. TOIMINNALLINEN KUNTOUTUS

Toiminnallisen kuntoutuksen tavoite on parantaa, ylläpitää ja edistää potilaan arjenhallintaa, osallisuutta yhteiskunnassa ja mielekkään tekemisen löytämistä. Se voi toteutua yksilöllisesti, yhteisössä tai eri ryhmämuotoisissa toiminnoissa.

Sairaalan työtoiminta on osa potilaan kokonaisuhoitoa. Työtoiminta on ryhmämuotoista toimintaa, jonka työmenetelmiä ovat esimerkiksi ulkotyöt, puutarhatyöt, käsityötuotteiden valmistaminen myyntiin jne. Työskentelystään potilas saa rahallisen palkkion. Työtoiminnassa potilas työskentelee osana ryhmää tehden valintoja, oppien uutta sekä osallistuen keskusteluun ja toimintaan. Samalla työtoiminta kartoittaa potilaan työ- ja toimintakykyä. Se tarjoaa sairaalahoidossa olevalle potilaalle säännöllisyyttä ja mielekästä toimintaa arkeen. Työn lähtökohta on, että jokainen pystyy toimimaan, jokaisen työpanos on tärkeä ja jokaista arvostetaan ryhmässä omana itsenään.

#### TOIMINNALLISEN KUNTOUTUKSEN OHJAAJAN TOIMINTA OSASTOILLA

Toiminnallisessa kuntoutuksessa on yksi ohjaaja, jonka toiminta on suunnattu suljetuille osastoille ja on pääosin tarkoitettu niille potilaille, joilla ei vielä ole mahdollisuutta osallistua osaston ulkopuoliseen työtoimintaan. Potilaat siirtyvät usein työtoimintaan oltuaan ensin ryhmässä osastoilla. Ryhmässä on mahdollisuus tehdä erilaisia askartelu- ja käsitöitä esim. kutominen, ristipisto, makramee sekä pienimuotoiset puutyöt. Potilaan toiveet ja taidot otetaan huomioon töitä suunnitellessa, jokaiselle löytyy sopiva työ. Ryhmän tavoitteena on lisätä mielekästä sisältöä potilaiden päiviin, harjoitella sosiaalisia tilanteita sekä ylläpitää toimintakykyä.

#### LIIKUNTA



Liikuntatoiminnan tavoitteena on luoda myönteisiä kokemuksia potilaille ja tukea potilaan psyykkistä vointia. Liikunnassa huomioimme myös ryhmässä toimimisen ja vuorovaikutustaidot. Liikunta tukee fyysisen kunnon parantamista ja ylläpitoa, joka vaikuttaa kokonaisyvinvointiin.

Liikuntatoimintaa toteutetaan yksilö- ja ryhmämuotoisena. Jokaisella osastolla on oma liikuntaohjelma ja ohjelmaa järjestetään maanantaista torstaihin klo 8–16 ja perjantaina klo 8–14.15. Ohjelma sisältää peruskunto- ja harrasteliikuntaa, kuten

esimerkiksi ryhmäkävelyä, uintia, keilausta, frisbeegolfia, patikointia, retkiä, hiihtoa ja kuntosalia. Lisäksi pelaamme monipuolisesti erilaisia pallopelejä, kuten koripalloa, lentopalloa, jalkapalloa, pingistä, bocciaa, salibandyä, sulkapalloa ja tennistä. Potilailta ei vaadita aikaisempia lajitaitoja, vaan ryhmiin ovat tervetulleita kaikki taustoista riippumatta.

## RETKITOIMINTA

Retkitoiminnassa painotetaan virkistävyyttä, liikkumiseen aktivointia, luontokokemusta ja yhteistä tekemistä. Kaikille avoimen toiminnan kautta potilailla on mahdollisuus tutustua luontotoimintaan ja löytää uusia mielenkiinnonkohteita. Retket suuntautuvat potilaiden mielenkiinnon mukaisesti erilaisiin kohteisiin. Toiminnan järjestämisessä päävastuu on osastoilla ja liikunnanohjaajilla.



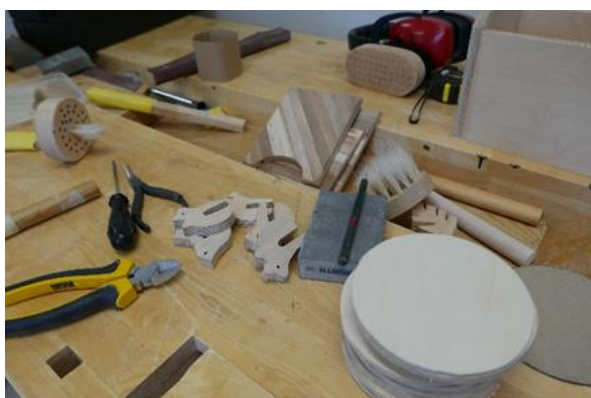
## ULKOTYÖT



Ulkotöiden työtehtävät vaihtelevat vuodenaikojen mukaan. Kesäisin huolehditaan sairaala-alueen nurmialueiden kunnossapidosta. Talvella huolehditaan lumitöistä ja hiekoituksesta. Piha-alueiden kunnossapidon lisäksi tehdään pieniä huoltotöitä sairaala-alueella sekä kantotöitä. Tehtäviä hoideetaan ryhmässä, mutta itsenäiseen työskentelyyn on myös mahdollisuus. Ulkotöihin voi tulla ilman aiempaa työkokemusta, mutta mahdollinen työhistoria ja kiinnostus huomioidaan töiden suunnittelussa. Ulkotyöt ovat avoinna maanantaista torstaihin klo 8:15–10:30 ja klo 12:00–15:00 ja perjantaisin klo 8:15–10:30.

## ASKARTELU

Askartelussa toiminnan pääpaino on pienimuotoisten tuotteiden valmistuksessa. Materiaaleina käytetään kankaita, lankoja, nahkaa, puuta, paperimassaa, kirjansidonnin tarvikkeita ja kierrätysmateriaalia. Potilaat ovat aktiivisesti mukana toiminnan suunnittelussa. Potilailla on mahdollisuus ideoida uusia tuotteita ja kehittää jo olemassa olevia tuotteita. Askartelun työtehtäviä ovat mm. maalaus, sahaus, hionta, ompelu, kudonta, nahkatyöt, makramee, pienimuotoiset verhoilutyöt sekä sesonkituotteiden valmistus. Vuorovaikutuksessa kiinnitetään huomio



psykkiseen tilaan, oikeudenmukaiseen kohteluun, luottamuksen vahvistamiseen, potilaslähtöisyyteen ja asianmukaiseen käytökseen. Potilaita ohjataan itsenäiseen vastuuseen ja ilmapiiri pyritään luomaan kannustavaksi ja rohkaisevaksi. Askartelu on avoinna maanantaista torstaihin klo 8:15–10:30 ja klo 12:00–15:00 ja perjantaisin klo 8:15–10:30. Työaika on mahdollista räätälöidä yksilöllisesti potilaan tarpeiden mukaisesti.

## KÄSITYÖT

Käsityöiden toiminta perustuu käsityö- ja tekstiilituotteiden valmistukseen eri tekniikoilla. Materiaaleina käytetään pääasiassa erilaisia lankoja, kankaita ja kuteita. Potilaiden toiminta sisältää kangaspuilla kutomista, neulomista, virkkaamista, ompelua, kirjontaa, tuftausta sekä muiden erilaisten käsityötekniikoiden käyttöä. Potilas pääsee harjoittelemaan sosiaalisia taitoja yhteisön jäsenenä. Maanantaisin pidetään viikkopalaveri, jossa käsitellään yhteisiä asioita. Potilaita kannustetaan säännölliseen kuntouttavaan työtoimintaan, omatoimisuuteen, toisten huomioon otamiseen ja sekä ympäristönsä siisteydestä huolehtimiseen. Työt suunnitellaan potilaan kiinnostuksen ja osaamisen mukaan. Potilailla on toimintaan sisältyviä vastuutehtäviä, kuten yhteisten tilojen siivous sekä minikeittiön siisteydestä huolehtiminen. Käsityöt ovat avoinna maanantaista torstaihin klo 8:15–10:30 ja klo 12:00–15:00 ja perjantaisin klo 8:15–10:30.



## PAJARYHMÄ

Toiminta on pääasiassa erilaisten huonekalujen sekä irtaimiston huoltoa ja korjausta mukaan lukien polkupyörät. Erityisesti pajalla keskitytään metalliesineiden korjaamiseen ja kierrättämiseen. Lisäksi huolehdimme tekstiilipintaisten huonekalujen puhdistamisesta. Potilaat harjoittelevat pajalla ryhmässä toimimista ja sosiaalista kanssakäymistä sekä opettelevat uusia ja harjoittavat jo osaamiaan kädentaitoja. Myös ympäröivän yhteiskunnan tapahtumista pyritään pysymään selvillä mm. uutisia seuraamalla ja niistä keskustelemalla. Pajaryhmä on avoinna maanantaista torstaihin klo 8:15–10:30 ja klo 12:00–15:00 ja perjantaisin klo 8:15–10:30.



## PUUTYÖT



Työpisteessä toimitaan ohjatusti keskittyen puusta valmistettaviin tuotteisiin. Tuotteita valmistetaan niin sairaalan sisäiseen käyttöön, mutta myös sairaalan ulkopuolelle tehdään tilaustuotteita. Tilaustyöt ovat pääosin pienimuotoisia, mutta vaativat harkintaa ja mukauttamista potilaalle soveltuvuuden näkökulmasta. Potilaita tuetaan omien ideoiden esille tuomiseen ja kehittämiseen. Potilaiden kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa kiinnitetään huomiota potilaslähtöisyyteen, oikeudenmukaisuuteen, asialliseen käytökseen ja luottamusta herättävään toimintaan. Puutöiden toiminta-aika maanantaista torstaihin klo 8:15–10:30 ja klo 12:00–15:00 ja perjantaisin klo 8:15–10:30.

## TOIMINTARYHMÄ

Toiminta on tarkoitettu suljetuilta osastoilta tuleville nais- ja miespotilaille sekä henkilöille, jotka tarvitsevat työtoiminnan aloituksen pienryhmässä. Ryhmä tekee avustavia töitä sairaala-alueella esim. erilaiset poraus- ja kiinnitystyöt, ruoka- ja pyykkikärryjen huolto, mattovarastosta huolehtiminen, keskusvaraston hoitoa avustavat työt, kokoontumistilan kalustuksesta huolehtiminen ja osastoilla



tapahtuvat pienimuotoiset remonttityöt. Toiminnan sisältöön kuuluu myös liikunta- ja virkistystoimintaa. Ryhmä toimii väylänä muihin työpisteisiin, ja ohjaaja tekee ryhmäläisistä arvion puolen vuoden välein, jolloin arvioidaan valmiudet siirtyä eteenpäin. Päivittäinen toiminta alkaa aamupalaverilla, jossa käydään läpi päivän ohjelma. Iltapäivällä tehdään koontikeskustelu päivästä. Ryhmässä opetellaan käyttämään käsityökaluja ja koneita, joita remonttityöt vaativat. Ryhmytymisen seuranta ja sosiaalisten taitojen edistäminen jatkuvana prosessina. Ryhmänohjaus perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan.

## PIENRYHMÄ

Pienryhmätoiminta on suunnattu sairaalan suljetuimmille osastolle. Sen on tarkoitus tarjota matalan kynnyksen työtoimintaa myös hoidon alkuvaiheessa oleville potilaille. Ryhmässä tehdään pieniä sairaalaa palvelevia töitä vuodenaika kierto huomioiden. Tarkoituksena on järjestää potilaille pienimuotoisia työtehtäviä, jotka ovat helppoja ja kestoltaan lyhytaikaisia. Potilaat tulevat ryhmään vain yksi osasto kerrallaan. Potilaat ohjautuvat pienryhmään työterapialähetteen avulla.

## PUUTARHARYHMÄ

Puutarharyhmä on kesäisin toimiva toiminnallisen kuntoutuksen pienryhmä. Puutarharyhmän toiminta alkaa toukokuun alussa ja jatkuu syyskuulle ja säiden salliessa pitempääkin.

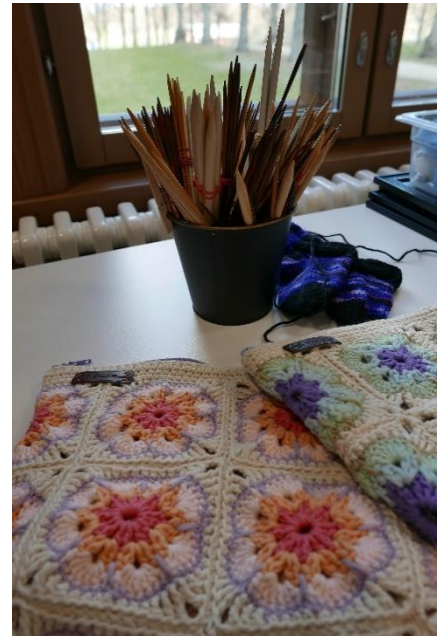
Ryhmän työtehtäviin kuuluu muun muassa sairaalan kesäkukkien istutus sekä niiden hoitaminen, kasvihuoneviljely- ja lavaviljely, kesäkukkaniityn hoito, pensaiden- ja perennojen hoito sekä rikkaruohojen kitkentä. Ryhmä huolehtii myös monivuotisten kasvien uudelleenruukutuksen talvisäilytyksestä varten sekä loppukesällä kesäkukkaruukkujen tyhjentämistä, kasvihuoneen ja kasvulavojen tyhjennyksestä ja siistimisestä.

Suljettujen osastojen potilaille järjestetään mahdollisuus osallistua ryhmän toimintaan ulkoiluiden aikana. Puutarharyhmään osallistutaan yleensä puolipäivää kerrallaan, koska työ on fyysisesti kuormittavaa. Ryhmässä järjestetään myös virkistystoimintaa kuten retkiä lähialueille ja kauden tuotteiden hyödyntämistä muun muassa yrtit leipomisessa ja ruuanlaitossa.

## KUNTOUTUSOHJAUS

Kuntoutusohjaajan tehtävänä on potilaan aktivoiminen ja varhaisen vaiheen kuntoutus. Poti-

laita ohjataan osallistumaan sairaalassa järjestettyyn toimintaan. Kuntoutusohjaaja tukee potilasta sairauteen sopeutumisessa, arjessa selviytymisessä ja tukee potilasta kohti itsenäistä elämää. Kuntoutusohjaajan kanssa on mahdollista harjoitella mm. kaupassa tai pankissa asiointia, linja-autolla liikkumista sekä osallistua harrastustoimintaan sairaalan ulkopuolella. Kuntoutusohjaaja toimii ns. vieriohjaajana potilaan aloittaessa terapiatyöt, kunnes potilas on valmis työskentelemään itsenäisesti suuremmassa ryhmässä. Kuntoutusohjaaja tukee potilasta opiskeluun liittyvissä asioissa (ammattillinen ohjaus, opintojen suunnittelu ja tuki). Kuntoutusohjaaja osallistuu potilaan kuntoutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen yhdessä potilaan ja moniammatillisen työryhmän kanssa. Kuntoutusohjaaja pyrkii vahvistamaan potilaan psyykkistä toimintakykyä ja selviytymistä. Tarvittaessa kuntoutusohjaaja vetää erilaisia ryhmiä, esimerkiksi psykoedukaatioryhmiä ja erilaisia keskusteluryhmiä.



## OPISKELU

Hoidon aikana on myös mahdollisuus opiskella, esim. suorittaa kesken jääneen koulutuksen tai korottaa heikoiksi jääneitä arvosanoja. Opiskelu omaksi iloksi ja tiedon kartuttamiseksi on myös mahdollista. Opiskelemisesta voit keskustella omahoitajan, kuntoutusohjaajan tai sosiaalityöntekijän kanssa.



#### 4. LUONTO- JA ELÄINAVUSTEINEN KUNTOUTUS

Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät näitä elementtejä eri tavoin yhdistelemällä. Green Care -toiminnassa on myös aina läsnä toiminnan tavoitteellisuus, sitä toteuttavan henkilöstön ammatillisuus, sekä vastuullinen suhtautuminen luontoa ja eläimiä kohtaan.



Vanhan Vaasan sairaalassa Green Care -toimintaa toteutetaan useissa eri muodoissa ja ympäristöissä. Green Care -toiminnan tavoitteena on potilaan hoitosuunnitelman mukainen toimintakyvyn, osallisuuden kokemuksen tai arjen hallinnan vahvistuminen. Sen avulla pyritään myös edistämään potilaiden yleistä hyvinvointia ja terveyttä sekä kohottamaan elämänla-

tua. Green Care -toiminnalla tavoitellaan myös pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia, jotka näyttäytyvät esimerkiksi potilaiden omaehtoisten luontokokemusten lisääntymisenä tai luonto-toiminnan jatkumisena sairaalahoidon jälkeenkin.

#### BLUE CARE

Blue Care -toimintana Vanhan Vaasan sairaalassa toteutetaan retkeily- ja kalastustoimintaa. Toimintaa toteutettaessa hyödynnetään erityisesti Merenkurkun saariston luontoympäristöjä. Vesiympäristöissä tapahtuva toiminta vaihtelee sisällöltään ja tavoitteiltaan ja sitä toteutetaan eri muodoissa. Vesiympäristöissä tapahtuva toiminta voi sisältää mm. patikointia, mökkeilyä, veneilyä, kalastusta ja uimista.

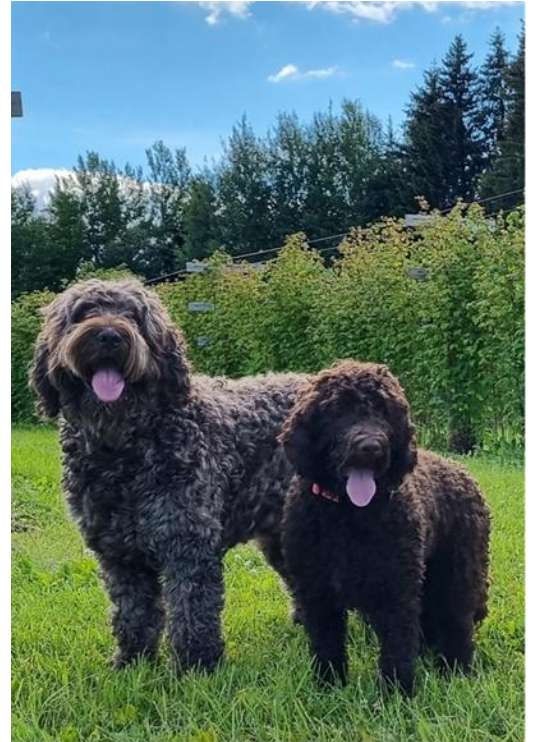
Kuntouttavaa kalastusta järjestetään pienryhmissä ja se on suunnattu potilaille, jotka ovat kiinnostuneita kalastustoiminnasta ja saavat siitä kuntoutumiseensa erityistä hyötyä. Toiminta on säännöllistä ja tavoitteellista ja sitä suunniteltaessa huomioidaan potilaiden yksilölliset tarpeet, voimavarat ja mielenkiinnot. Toiminnassa osallistujia ohjataan vastuulliseen kalastamiseen sekä kalasaaliin hyödyntämiseen ruuanlaitossa. Kuntouttava kalastus mahdollistaa yhteiset kokemukset ja liittymisen samanhenkisten seuraan. Kalastus antaa mahdollisuuden oppia uusia taitoja sekä kokea jännitystä ja saaliin saamisen iloa. Toiminta on voimavaralähtöistä, tukee

irtautumista potilaan roolista ja kannustaa suuntamaan katsetta kohti sairaalan jälkeistä elämää.

## KOIRA-AVUSTEISET TERAPIAT

Koira-avusteinen terapia on säännöllistä, pitkäkestoisista, suunnitelmallista ja dokumentoitua. Sen tavoitteet ovat täsmälliset ja sidoksissa potilaan hoitosuunnitelman tavoitteisiin, sekä potilaan kannalta tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Koiran kanssa tehtävät toiminnot valitaan potilaan tarpeet ja mielenkiinnot huomioiden. Koira-avusteinen terapia perustuu potilaan, koiran ja terapeutin välille syntyvään yhteyteen ja vuorovaikutukseen sekä kehittyvään suhteeseen, jota voidaan hyödyntää työskennellessä kohti potilaan yksilöllisiä tavoitteita.

Vanhan Vaasan sairaalassa toteutetaan koira-avusteista toimintaterapiaa yksilö- ja pienryhmätyöskentelynä sekä koira-avusteista psykoterapiaa (viitekehyyksenä kognitiivinen käyttäytymisterapia) yksilötyöskentelynä. Koira-avusteisessa toimintaterapiassa erityiset hyödyt sijoittuvat motivaation ja toimintaan sitoutumisen alueelle sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin. Koira-avusteisuutta hyödynnetään myös monipuolisesti erilaisen taitoharjoittelun tukena. Koira-avusteisessa psykoterapiassa työskennellään erityisesti vuorovaikutus-, tunne- ja tietoisien läsnäolon taitoihin painottuen siten, että potilaan itsereflektiokyky vahvistuisi ja hän oppisi uusia joustavampia käyttäytymismalleja.



## MAATILA-AVUSTEISUUS KUNTOUTTAVANA TYÖTOIMINTANA

Maatila-avusteinen kuntouttava työtoiminta lukeutuu Green Care -toiminnassa LuontoHoivan alle. Toiminta toteutuu pienryhmässä. Maatilalla suoritettavat työtehtävät vaihtelevat vuodenajasta riippuen. Työtehtäviä suunnitellessa huomioidaan potilaiden mielenkiinnon kohteet sekä kyvyt. Maatila-avusteisen toiminnan kautta potilaat saavat mahdollisuuden merkitykselliseen toimintaan, kokemuksen osallisuudesta sekä minäkuvaa vahvistavia kokemuksia.

## SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lähtökohtana on hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus sekä yhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Toiminnassa pyritään kehittämään sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta sekä lisäämään osallistuvien potilaiden hyvinvointia. Elämyksellisyys on yksi toiminnan tärkeä peruselementti. Vanhan Vaasan sairaalan sosiaalipedagoginen hevostoiminta toteutuu pienryhmätoimintana sosiaalipedagogisen osaamisen omaavien yhteistyökumppaneiden tiloissa.

## VAPAAEHTOISTOIMINTA KISSATALOLLA

Vanhan Vaasan sairaalan potilailla on mahdollisuus osallistua kodittomien eläinten parissa tehtävään vapaaehtoistyöhön Vaasan kissatalolla. Toiminnassa painottuu yhteyden luominen sairaalan ulkopuolelle, mielekkään prososiaalisen toiminnan löytäminen ja mahdollisuus kontaktiin eläinten kanssa. Toiminta toteutuu ryhmätoimintana.

## KESÄLAMPAAT



Lampaat toimivat osana sairaalan kuntouttavaa toimintaa hoitaen samalla sairaalan maisemaa kesäkauden ajan. Lampaiden parissa tapahtuva toiminta on sisällöltään ja tavoitteiltaan monimuotoista ja sitä toteutetaan useiden eri työntekijöiden ohjaamana. Toiminta vaihtelee matalan kynnyksen

aktivoivasta toiminnasta täsmällisesti kohdennettuun erityisiä terapeuttisia vaikutuksia tuottavaan toimintaan. Se voi olla säännöllistä tai satunnaista, sekä toteutua niin yksilöllisesti kuin ryhmämuotoisenakin. Kaikilla potilailla on mahdollisuus osallistua lampaiden hoitoon tai käydä tervehtimässä niitä aitauksella. Lampaiden parissa toteutuva toiminta mahdollistaa säännöllisen, mielekkään ja konkreettisen tekemisen, joka rytmittää arkea ja antaa mahdollisuuden kantaa vastuuta eläinten hyvinvoinnista. Toiminnan kautta voi ottaa käyttöön omaa osaamista,

hankkia uusia taitoja ja löytää voimavarakeskeisiä rooleja. Kontakti eläimeen tuottaa iloa, rentouttaa ja virkistää. Se mahdollistaa myös vuorovaikutustaitojen harjoittelun ja empatiakyvyn kehittymisen, sekä edistää käyttäytymisen säätelyä. Yhteisen toiminnan kautta myös ihmisten välinen positiivinen ja luonteva vuorovaikutus lisääntyy. Lämpäiden parissa toteutettavan eläinavusteisen toiminnan positiiviset vaikutukset ovat moninaiset ja vaihtelevat potilaskohtaisesti, mutta erityisesti eläinavusteisuuden hyötyjen katsotaan painottuvat toimintaan motivoitumisen ja sitoutumisen alueelle sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin.

## **KAVERIKOIRATOIMINTA**

Kennelliiton kaverikoirat ovat eläinavusteiseen toimintaan soveltuviksi testattuja koiria, jotka vierailevat sairaalassa yhdessä vapaaehtoistyötä tekevien ohjaajiensa kanssa. Kaverikoiratapaamiset ovat sisällöltään vapaamuotoisia. Tapaamisten aikana potilailla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa koirien ja heidän ohjaajiensa kanssa sekä kokoontua yhteen muiden koirista kiinnostuneiden potilaiden kanssa. Kaverikoiratoiminnan tarkoituksena on tarjota arkeen iloa, parantaa elämänlaatua, tarjota mielekäs viitekehys sosiaalisiin kohtaamisiin ja luoda mahdollisuus positiiviseen vuorovaikutukseen. Lähtökohtana on, että kohtaamistilanteesta saavat hyvän mielen kaikki osapuolet, niin potilas, koiraohjaaja kuin koirakin. Kennelliiton Kaverikoirat vierailevat Vanhan Vaasan sairaalassa kuukausittain ja toiminta on tarkoitettu kaikille koirista kiinnostuneille potilaille.

## **5. TOIMINTATERAPIA**

Toimintaterapian pyrkimyksenä on tukea potilaan selviytymistä omassa arjessaan ja hänelle merkityksellisissä toiminnoissa. Potilaan toimintakykyä tarkastellaan suhteessa sosiaaliseen, kulttuuriseen ja fyysiseen ympäristöön. Tarkoituksena on mahdollistaa osallisuus potilaan yhteisöissä sekä yhteiskunnassa tukemalla potilaan muutosta oman arkensa toimijana. Toimintaterapia näyttäytyy erilaisena eri ympäristöissä, huomioiden potilaan sen hetkinen vointi, hoidon/kuntoutumisen vaihe ja potilaan toimintaympäristö. Toimintaterapiassa potilas on aktiivisen toimijan roolissa ja arjen haasteita ratkaistaan yhteistyössä, huomioiden potilasta motivoivat tekijät ja hänelle merkityksellinen toiminta.

## **TOIMINTATERAPIA-ARVIOINTI**

Toimintaterapeutin arviointityö on toimintakeskeistä, eli se kohdistuu potilaan toiminnalliseen

suoriutumiseen ja kokemukseen itsestä toimijana sekä hänen osallistumiseensa. Toimintaterapeutin arviointityö on asiakaskeskeistä ja yksilöllisestä elämäntilanteesta lähtevää. Menetelmän valinta tehdään arvioinnin tavoitteen perusteella. Arviointi voidaan kohdentaa eri toimintakokonaisuuksiin: itsestä huolehtimiseen, tuottavaan toimintaan (työ/opiskelu/yhteiskunnallinen osallistuminen) tai vapaa-aikaan.

## RYHMÄT

Toimintaterapeutit pitävät myös erilaisia ryhmiä osastojen ja potilaiden tarpeiden mukaisesti. Ryhmät voivat olla joko suljettuja tai avoimia. Ryhmien avulla harjoitellaan vuorovaikutusta, keskittymiskykyä ja läsnäoloa. Toimintaterapeuttien pitämiä ryhmiä ovat mm. rentoutusryhmä, peliryhmä, aistiryhmä ja arjenhallintaryhmä.

## HOLISTINEN SIRKUSTERAPIA – HCT

Holistinen sirkusterapia on matalan kynnyksen sirkustoimintaa, jossa yhdistyvät perinteinen sirkustaide, sosiaalinen sirkus ja toimintaterapia. Holistisella sirkusterapialla tuetaan potilaiden kuntoutumista tarjoten mahdollisuuksia monipuoliseen taitoharjoitteluun, uuden oppimiseen ja voimaantumiseen. Holistinen sirkusterapia toteutuu ryhmämuotoisena, jolloin vuorovaikutteisuus ja sosiaalinen tuki ovat oleellinen osa menetelmää. Holistisessa sirkusterapiassa sovelletaan perinteisen sirkustaiteen lajeja huomioiden ryhmäläisten kyvyt, kiinnostuksen kohteet ja kuntoutumisen tavoitteet. Toimintoina käytetään mm. vuorovaikutuksellisia lämmittelyharjoituksia, yksilö- ja ryhmäakrobatiaa, jongleerausta erilaisilla välineillä, tasapainoilua ja pienimuotoisia esityksiä. Päämääränä ei ole varsinaisten sirkustaitojen huippuunsa hiominen, vaan yhdessä tekeminen ja kokeminen, taitojen harjaantuminen, myönteisen minäkuvan vahvistuminen, itseilmaisun tukeminen ja hauskanpito.



on löytää hyvä hoitotasapaino, joka parantaa merkittävästi elämänlaatua sairaudesta huolimatta. Hengityshoitaja ohjaa myös tupakoinnin lopettamista tukevia ryhmiä, joissa on mahdollisuus saada informaatiota tupakkariippuvuudesta ja samalla muiden potilaiden vertaistukea lopettamisen tueksi.

## DIABETESHOITAJAT



Diabeteshoitajat vastaavat sairaalan diabeetikoiden hoidosta ja hoidon seurannasta yhdessä vastuulääkärin kanssa. Diabeteshoitajan työhön kuuluu itsenäinen työskentely potilaiden hoidon seurannassa, hoidon ohjauksessa ja potilaiden tukemisessa. Diabeteshoitajien tehtäviin kuuluu sairaalan potilaiden metabolisen oireyhtymän seuranta sekä esidiabetesvaiheessa olevien potilaiden tapaaminen ja ohjaus. Diabeteshoitajat pitävät yhteistyössä liikunnanohjaajien kanssa pienryhmiä, jossa lisätään tietoutta elämäntapamuutoksien vaikutuksista. Diabeteshoitaja huolehtii sairaalan osastojen diabetestyön organisoinnista ja kehittämisestä.

## FYSIOTERAPIA

Vanhan Vaasan sairaalassa fysioterapia perustuu terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohentamiseen. Fysioterapeutti toimii fyysisen ja psyykkisen terveyden välisenä linkkinä. Fysioterapian tarkoituksena on tuottaa monipuolisia ja laadukkaita fysioterapia-palveluita osana potilaiden kokonaisvaltaista hoitoa ja kuntoutusta. Terapia perustuu yksilö- ja ryhmämuotoiseen toimintaan psykofyysisen ja perinteisen fysioterapian keinoin. Moniammatillisuus ja erilaiset yhteistyöt ovat osa fysioterapiaa. Fysioterapeutti osallistuu myös sairaalan liikuntapalveluiden suunnitteluun ja toteutukseen. Apuvälineet ja terveyttä sekä toimintakykyä edistävä yksilöllinen neuvonta ja ohjaus kuuluvat myös fysioterapeutin tehtävänkuvaan Vanhan Vaasan sairaalassa.

## SEKSUAALINEUVONTA

Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä ja kuuluu kaikille. Seksuaalineuvonta on tavoitteellista ja ammatillista ihmisen seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvien asioiden ja ongelmien käsittelyä ja tiedon antamista vuorovaikutussuhteessa. Seksuaalineuvonnassa keskeisiä elementtejä ovat ihmisen seksuaalisuuden hyväksyminen eli luvan antaminen seksuaalisuudesta puhumiseen ja siihen liittyvistä asioista tai ongelmista sekä rajatun tiedon antaminen.

Oikea-aikainen seksuaalineuvonta ehkäisee seksuaaliongelmien pitkittymistä ja vaikeutumista parantaen elämänlaatua. Usein jo tieto siitä, ettei ole yksin ongelmien kanssa auttaa. Muillakin samassa elämäntilanteessa olevilla tai samaa sairautta sairastavilla voi olla samantlaisia ongelmia. Lupa asioista puhumiseen saattaa helpottaa seksuaalisuuteen liittyviä häpeän tunteita. Seksuaalineuvonnassa voidaan käsitellä asioita liittyen mm. tunteiden ilmaisuun, sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuuteen, itsetyydytykseen, kehonkuvaan ja itsetuntoon sekä sairauden vaikutuksista seksuaalisuuteen. Seksuaalineuvoja tapaa potilasta/asiakasta 1–5 kertaa.

## LABORATORIO

Vanhan Vaasan sairaalassa toimii oma laboratorio. Osastot tilaavat potilaalle pyydetyt laboratorionäytteet potilastietojärjestelmän kautta. Laboratorionhoitajat huolehtivat osastojen näytteenotosta kiertämällä aamuisin osastoilla sekä ottamalla kuntoutusosaston potilaita vastaan laboratoriossa. Osa otetuista näytteistä analysoidaan Vanhan Vaasan sairaalan laboratoriossa. Muut näytteet erotellaan ja lähetetään eteenpäin muihin yhteistyölaboratorioihin analysoitavaksi. Laboratoriossa tehdään myös spirometriatutkimuksia sairaalan potilaille. Laboratorio palvelee arkisin ma–pe klo 7–15 ja siellä työskentelee kaksi laboratorionhoitajaa.

## SUUNHOITO

Vanhan Vaasan sairaalan hammashoidossa työskentelee hammaslääkäri ja hammashoitaja kolmena päivänä viikossa. Tarkoituksena on tehdä kokonaisvaltaista ja ennaltaehkäisevää perushammashoitoa. Akuutit hammassäryt pyritään hoitamaan mahdollisuuksien mukaan saman päivän aikana. Hammashoidossa otetaan aina huomioon potilaan kunto



sekä tilanne ja edetään sen mukaan, miten potilas on valmis tulemaan hoitoon. Hammashoidon katsotaankin olevan osa potilaan psyykkistä hoitoa ja kuuluvan osana kokonaisuhoitoon ja kuntoutumiseen. Hammashoitajan tehtävänä on myös kiertää osastoja ja opettaa sekä valistaa potilaita hammashoitoon liittyvissä asioissa. Tarpeen mukaan hammaslääkäri tekee lä-

hetteen erikoishammashoitoon, joka tarkoittaa esim. erikoishammaslääkärin palveluja, hammasaneerauksia tai anestesiahoitoja Vaasan keskussairaalassa.

## AIVOJEN SÄHKÖHOITO (ECT)

Sähköhoito on toimenpide, jossa potilaalle annetaan aivojen alueelle sähkövirtaa, jonka avulla saadaan aikaan keinotekoinen kouristuskohtaus. Sähköhoitoa käytetään silloin, kun oireisiin ei saada riittävästi apua lääkehoidolla. Sähköhoito lievittää harhaluuloja, aistiharhoja, mieliala-oireita sekä katatoniaa eli lihasjäykkyyttä.

## 8. SOSIAALINEN KUNTOUTUS

### SOSIAALITYÖ

Sosiaalityön tavoitteena on potilaan osallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Sosiaalityöntekijä selvittää potilaan sosiaalisen tilanteen, minkä pohjalta suunnitellaan yksilökohtainen sosiaalityö- ja palveluohjaus. Sosiaalityöntekijä työskentelee potilaan ja tämän läheisten kanssa ja toimii yhteistyössä sairaalan ulkopuolisten viranomaisten ja muiden toimijoiden kanssa. Sosiaalityöntekijä auttaa, neuvoo ja koordinoi esimerkiksi sosiaaliturvaan, lastensuojelullisiin ja perheoikeudellisiin asioihin, läheisyhteydenpitoon, edunvalvontaan, hoitomaksuihin, asumiseen ja palveluasumiseen, kolmannen sektorin tukeen sekä sosiaaliseen kuntoutukseen liittyen.

### SAIRAALAPASTORI

Sairaalapappi keskustelee potilaan kanssa osaston vierashuoneessa. Keskustelut ovat luottamuksellisia eikä niiden sisältöä kirjata hoitosuunnitelmaan. Sairaalapapin ulkopuolinen näkökulma on arvostettu. Esirukous on tavallinen ja luonnollinen jatkumo kahdenkeskeisiin keskusteluihin. Hartaushetki tuo oman lisänsä osaston elämään. Sairaalapappi kunnioittaa erilaisia uskonnollisia vakaumuksia ja elämänkatsomuksia.

### VERTAISTUKITOIMINTA

Vertaistukitoiminta pohjautuu kokemusosaamiseen mikä tarkoittaa kokemuksen tuomaa ymmärrystä ja tietoa, joka antaa ammatillisen ja tieteellisen tiedon rinnalle kokemuspohjaisen näkökulman. Vertaistukitoiminnassa samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset siis tukevat toisiaan vastavuoroisesti tai tarjoavat kokemustietoaan esimerkiksi ammattilaisten ymmärryksen lisäämiseksi.

Vertaistukea voi saada esimerkiksi päihteettömyyteen, psyykkisen sairauden kanssa elämiseen, painonhallintaan ja elintapoihin, sosiaaliseen jännittämiseen ja toiminnallisuuden lisäämiseen liittyen. Lisäksi vertaistukihenkilöiden kokemusosaamista hyödynnetään henkilökunnan koulutuksissa ja sairaalan toiminnan kehittämisessä. Vertaistukea voidaan antaa kahden kesken tai ryhmässä.

## POTILASTOIMIKUNTA

Potilastoimikunnat ovat osastojen sisäisiä keskustelufoorumia, jotka lisäävät potilaiden osallisuutta ja edistävät potilaiden ja henkilökunnan tasavertaista kohtaamista sekä mahdollistavat yhteisöllisen päätöksenteon. Potilastoimikunta muodostuu vakituisista potilaiden ja henkilökunnan edustajista ja perustuu vapaaehtoisuuteen.

Osastojen eroavaisuuksista johtuen potilastoimikunnan tehtävä vaihtelee jonkin verran osastoittain. Toimikunnan keskeisin tehtävä on vaikuttaa osaston virkistys- ja vapaa-ajantoiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen sekä ottaa tarvittaessa kantaa potilaita koskeviin osaston käytäntöihin. Potilastoimikunta kokoontuu säännöllisesti käsittelemään osaston toimintaa ja huomioi kaikkien osaston potilaiden tarpeet ja kiinnostukset. Tiedonkulku osaston potilaiden ja potilastoimikunnan välillä pyritään pitämään mahdollisimman avoimena ja vastavuoroisena. Potilastoimikunta ottaa käsittelyynsä osastoyhteisöstä esiin nousseet ehdotukset ja informoi osastoyhteisöä mm. yhteisökokousten kautta.

## OSASTOASKAREET

Jokaisella osastolla on osaston luonteeseen sopivia yhteisöllisiä tehtäviä, kuten linavaatevaraston hoitaminen, pöytien kattaus ja pyyhintä, minikeittiöiden puhtaanapito, joita potilaat voivat halutessaan hoitaa.

## OSASTOJEN TOIMINTARYHMÄT JA HENKILÖKOHTAINEN KUNTOUTUMISVIIKKOT

Hoidon edetessä potilailla on henkilökohtaisia kuntoutumisviikkoja. Henkilökohtaiselle viikolle potilas asettaa yhdessä omahoitajan kanssa tavoitteita, jotka tukevat omaa kuntoutumista. Tavoitteet viikolle tulevat potilaan hoitosuunnitelmasta. Tavoitteet voivat olla esim. arkitaitojen tai erilaisten sosiaalisten tilanteiden harjoittelua sekä altistus- ja tunneyöskentelyä.

## VANHA VAASA -PÄIVÄ

Sairaala järjestää vuosittain Vanha Vaasa-päivän, jolloin sairaalaan ovat tervetulleita perheenjäsenet, läheiset ja sairaalan yhteistyökumppanit. Päivän tarkoituksena on lisätä vuorovaikutusta potilaiden läheisiin ja tarjota sairaalan puolelta tietoa oikeuspsykiatrisesta hoidosta ja kuntoutuksesta. Päivän aikana vierailta on mahdollista osallistua sairaalan järjestämään ohjelmaan ja tutustua mm. sairaalan terapiapisteen toimintaan.