

Näkövammaisten henkilöiden odotukset ja toiveet hyvinvointiryhmätoiminnalle

Kirjoittajat: Mari Laine¹, Maria Tyhtilä¹, Georg Schleifer¹, Maria Kääriäinen², Heidi Siira²

Kirjoittajien taustayhteisöt:

1 Näkövammaisten terveys ja hyvinvointi ry (Näte ry), ent. Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry, FAN ry

2 Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Lääketieteen tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikkö, GeroNursing Centre

Asiasanat: näkövammaiset, hyvinvointi, ryhmätoiminta, laadullinen tutkimus

Tausta: Näkövammaisuus uhkaa kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänlaatua. Näkövammaisilla henkilöillä esiintyy enemmän sairauksia ja fyysisiä oireita kuin muulla väestöllä. Näkövammaisten terveyden edistämiseen, sairauksien ehkäisemiseen sekä fyysisen toimintakyvyn ja elintapojen parantamiseen kohdentuvaa hyvinvointiryhmätoimintaa ei ole juuri aiemmin tutkittu kansallisesti.

Menetelmät: Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millaisia odotuksia ja toiveita näkövammaisilla henkilöillä on hyvinvointiryhmätoiminnalle. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, johon osallistui 19 näkövammaista henkilöä, ja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulokset: Tutkittavat kuvasivat odotuksiaan ja toiveitaan hyvinvointiryhmätoiminnalle neljän yläkategorian kautta: Elintavat, Näkövammaiselle saavutettava, soveltuva ja ajankohtainen tutkittu tieto, Arjen sujuvuus ja Psyykkinen tuki. Elintapoihin liittyen toivottiin tietoa ravitsemuksesta ja ruokavalioista, vinkkejä liikuntamahdollisuuksista kodin ulkopuolella sekä tukea ja turvaa liikkumiseen. Lisäksi elintapoihin liittyvinä toiveina ryhmätoiminnalle tuotiin esille uneen ja nukkumiseen, aivoterveysteen sekä palautumiseen liittyvät asiat, joita toivottiin ryhmissä käsiteltävän. Ryhmissä jaetun ja käsitellyn hyvinvointi- ja terveystiedon toivottiin olevan ajankohtaista, luotettavaa ja näkövammaiselle soveltuvaa ja saavutettavaa. Ryhmien toivottiin tarjoavan niksejä ja vinkkejä arkielämän sujumiseen. Hyvinvointiryhmien odotettiin tarjoavan vertaistukea ja kannustusta sekä herättävän motivaatiota liikkumiseen.

Johtopäätökset: Näkövammaisilla oli monia konkreettisia, realistisia ja ajankohtaisia toiveita hyvinvointinsa edistämiseen kohdentuvalle ryhmätoiminnalle. Näkövammaiset toivovat tietoa terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueista, jotka ovat kaikille aikuisille tärkeitä.

Sovellettavuus: Tuloksia voidaan hyödyntää eri tahojen toimesta näkövammaisten elintapaohjauksessa sekä suunniteltaessa ja toteutettaessa kyseisen erityisryhmän hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämiseen kohdistuvia interventioita. Ryhmätoiminnassa jaetun tiedon, sisältöjen ja toteutustavan on tärkeää olla esteetöntä ja saavutettavaa näkövammaisille henkilöille.