



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Muistelu työmenetelmänä vanhustyössä

Ellilä, Jenni

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Muistelu työmenetelmänä vanhustyössä

Jenni Ellilä
Sairanhoitaja
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2017

Jenni Ellilä

Muistelu työmenetelmänä vanhustyössä

Vuosi 2017

Sivumäärä 20

Opinnäytetyössäni tutkin kirjallisuuskatsauksen avulla muistelun teoriaa ja keinoja, miten muistelua voi hyödyntää vanhustyössä. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta muistelutyön keinoista ja hyödyistä.

Viitekehikseksi on valittu Erik H. Eriksonin elämänteoriat. Työssä keskitytään vanhuuden mukanaan tuomiin kehitystehtäviin ja pyritään löytämään keinoja näiden kehitystehtävien toteutumisen tukemiseksi. Muistelussa käydään läpi myös eri elämänvaiheissa käytyjä kehitystehtäviä ja haasteita.

Toinen lähtökohta on ihmisen hyvinvointia koskeva tieto. Ihmisen henkisen hyvinvoinnin yksi keskeisimpiä tekijöitä on kokemus omasta tärkeydestä, kyky ymmärtää ja hyväksyä oma eletty elämä sellaisena kuin se on tapahtunut. Lopulta hyväksyä elämän päättymisen lähestymisen.

Muistelun avulla voidaan saavuttaa eheämpi vanhuus, hyväksyä eletty elämä sellaisena kuin se on ollut ja hyväksyä myös elämän päättymisen. Muistelulla on havaittu olevan myönteinen vaikutus masennuksen hoidossa. Näin voidaan auttaa vanhusta voimaantumaa ja kokemaan itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Onnellisten muistojen muistelu lisää vanhuksen onnen tunnetta. Muistellessa sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy ja vaikuttaa yksinäisyyttä vähentävästi. Kirjattuna muistelussa siirtyy myös perinnetietoa seuraavalle sukupolvelle.

Ohjattu muistelutoiminta voitaisiin sisällyttää vanhuksen hoitosuunnitelmaan ja laatia toimintamallit, joihin henkilökunta sitoutuu. Muistelu on toimiva ja kustannustehokas keino lisätä vanhusten henkistä hyvinvointia tarjoamalla heille sosiaalista kanssakäymistä ja kuulluksi tulemisen tunnetta. Haasteena saattaa olla ajan varaaminen muistelulle. Muistelutyö on kuitenkin helposti erilaisin tavoin ja erilaisissa paikoissa toteutettavissa. Muistelusta löytyy helposti puheenaiheita keskustelulle ja sitä kautta vanhuksen kohtaamiselle.

Asiasanat: muistelu, vanhustyö, elämänteoriat.

Jenni Ellilä

Reminiscence therapy as a care method in elderly care

Year	2017	Pages	20
------	------	-------	----

This thesis discusses the theory and means of reminiscence therapy through a literature review. The goal is to find out how reminiscence therapy can be used as a care method in eldercare. Other goal is to increase awareness on how reminiscence can be used as art of eldercare.

The theoretical framework of this thesis is Erik H. Eriksson's life cycle theory. This theory presents different stages of psychosocial development. The theory presents different virtues (potencies) that person must achieve before emerging to the next stages of life. The virtues are linked to the person's age to person's feeling of balance in life.

The purpose of this thesis is to increase the knowledge of senior citizens' wellbeing and feeling of happiness. The key element in an elderly person's mental wellbeing is a feeling of one's importance. It is also important to have the ability understand and accept life as one has lived it, as well as in the end, and accept approaching death.

With reminiscence therapy, people can reach peace of mind, as getting old is eventually growing awareness of approaching death. Reminiscence therapy has also shown to have a positive effect as a treatment on depression. As part of elderly care, reminiscence therapy can increase wellbeing and feeling of happiness. If reminiscence therapy is done in groups, it also supports elderly people's social activity and thus decreases the feeling of loneliness. As part of guided reminiscence therapy, there can also be transfer of knowledge of heritage between generations.

Reminiscence therapy could be added as part of people's care plan and create ways of reminiscence therapy that support their viral wellbeing. Nursing staff has to be committed to execute the care plan and methods. Reminiscence therapy can be a productive and cost effective way to improve elderly people's wellbeing, if carried out properly. It can offer elderly people's possibilities for social interaction and feeling of being heard. Challenge in elderly care is to find time for reminiscence therapy, especially if it is done with guidance. Nevertheless, reminiscence therapy can be carried out in different ways and different places fairly easily. And one can always start a conversation on just about anything or just ask how one feels today.

Keywords: reminiscence therapy, elderly care, life cycle.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Keskeiset käsitteet.....	7
2.1	Elämänkaari	7
2.1.1	Keski-ikä	7
2.1.2	Vanhuus	8
2.1.3	Vanhuuden muutokset muistiin	10
2.2	Muistelu menetelmänä vanhustyössä	10
2.2.1	Hoitajan rooli muistelussa	12
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
4	Opinnäytetyön toteutus.....	14
4.1	Kirjallisuuskatsaus	14
4.2	Aineiston keruu	15
4.3	Aineiston analysointi.....	15
5	Opinnäytetyön tulokset	16
5.1	Erilaisia keinoja toteuttaa muistelua vanhustyössä	16
5.1.1	Kuvallinen muisteleminen	17
5.1.2	Luova kirjoittaminen	17
5.1.3	Skräppäys	18
5.1.4	Interaktiivinen muistelu.....	18
5.1.5	Muistelu esineiden avulla	18
5.1.6	Muisteleminen ryhmässä	19
5.2	Mitä muistelulla voidaan saavuttaa vanhustyössä	20
5.2.1	Voimaantuminen	21
5.2.2	Onnellisuus	22
5.2.3	Yksinäisyyden ehkäisy	23
5.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
6	Pohdinta	25
	Lähteet.....	27

1 Johdanto

Suomessa vanhusten määrä lisääntyy ja väestörakenne muuttuu. Tilastokeskuksen väestöennusteen 2015 mukaan yli 65-vuotiaiden määrä on tällä hetkellä noin viidennes väestöstä ja vuoteen 2030 mennessä jo neljännes koko väestöstä (Tilastokeskus 2015). Väestöllinen huoltosuhde kasvaa myös voimakkaasti. Yhteiskunta etsii uusia keinoja turvata vanhenevan väestön hyvinvointi. Sosiaali- ja terveysministerio aktiivisesti tehostaakin vanhusten hoitoa sekä terveyden edistämistä ja on nostanut budjettia vuodelle 2018 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017).

Teoksessa Vanhuksen äänen kuuleminen arkkipiispa Vikström toteaa: “Vanhuksia tulisi auttaa kokemaan, että heillä on arvo ja tehtävä yhteiskunnassa. Lähiympäristön tulisi tukea vanhuksia kokemaan itsensä korvaamattomaksi ja arvostetuksi sekä mahdollistaa tunteen että juuri hän pystyy antamaan läheisilleen jotain arvokasta mitä muut eivät voi antaa. Yhteiskunnan tulisi kohdella ja arvostaa vanhuksia ja tukea tätä kautta ikääntymään arvokkaasti ja oman näköisesti” (Kankare 2005, 17).

Vanhetessaan ihminen alkaa käydä läpi elettyä elämäänsä yhä enemmän. Samalla hänen tarpeensa muistella ja taltioida omaa elämäänsä kasvaa. Vanhus kokee oman elämänsä läpikäymisen ja kertaamisen tärkeänä. Ihmisen päästessä muistelevaan omaa elämäänsä toisen kanssa hän saa muistoilleen kuulijan. Muistelun kautta vanhus voi tuoda omat muistonsa tietoon jälkipolville ja tätä kautta sukupolvien välinen ymmärrys lisääntyy (Hohental-Antin 2009, 15-17). Oikealla tavalla toteutetun ja ohjatun muistelun avulla voidaan parantaa esimerkiksi yksilön kokemusta omasta tarpeellisuudestaan ja tätä kautta lisätä onnellisuuden kokemusta omasta elämästä (Stenberg 2015).

Vanhustentyö on aiheena ajankohtainen: keskustelu vanhustenhoidon laadusta, resursseista ja erityisesti sen tulevaisuudesta Sote-uudistuksen myötä käy vilkkaana. Vanhustyössä riittää haasteita ja julkisuudessa on ollut usein esillä vanhustyön epäkohdat. Vanhuksia koskettava keskustelu keskittyy usein kuitenkin vain laitoshoidossa oleviin vanhuksiin unohtaen aktiivisesti yhteiskunnassa mukana toimivat vanukset. Vanhusten hyvinvointia tulisikin tukea monialaisesti ja yhteiskunnallisesti sekä dialogin käyminen julkisuudessa on tärkeää. Vanhusten oma ääni tulisi saada kuuluviin useammin yhteiskunnallisessa keskustelussa muutenkin kuin mielipideosastoilla sanomalehdissä (Kurki 2007, 47).

Opinnäytetyössäni tutkin muistelun teoriaa sekä kokoan keinoja miten muistelua voi hyödyntää vanhustyössä. Tuetun muisteluprosessin tarve ilmenee hoitoalalla jokapäiväisessä työssä

vanhusten kanssa. Tavoite on löytää keinoja tukea jokaista vanhusta yksilöllisesti käymään läpi oma elämänkaarensa, oli hän sitten vielä kotonaan hyvin pärjäävä tai palveluiden piirissä oleva. Helppokäyttöisen muisteluprosessin käyttö vanhustyössä työmenetelmänä vähentäisi ikääntyvän väestön keskuudessa havaittua yksinäisyyden ja masentuneisuuden lisääntymistä (Uotila 2011).

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Elämänkaari

Ihmiskunta on ollut aina kiinnostunut itsestään, omasta toiminnastaan ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Elämänkaaripsykologian lähteitä on Euroopasta löydetty keskiajalta, idässä lähteitä on löydetty jo tuhansien vuosien takaa. Elämänkaaripsykologian teorioita on runsaasti, niissä ihmisen elämä jaetaan osiin ja eri osissa käydään läpi tietyt kehitysvaiheet. Elämänkaaritutkimuksen mukaan ihmisen kehitystä eli elämänkaarta voidaan lähestyä biologisesta, yhteiskunnallisesta, psykososiaalisesta ja individuaation lähtökohdasta (Dunderfelt 2011, 24).

Erik H. Eriksonin elämänkaariteorian mukaan ihmisen elämässä on kolme tapahtumakokonaisuutta, joista ihminen on riippuvainen läpi elämänsä. Biologiset tapahtumat ("sooma"), psyykkiset tapahtumat ("psykye") sekä yhteisölliset tapahtumat ("eetos"). Nämä kolme kokonaisuutta vuorovaikutuksessa muokkaavat ihmistä läpi elämän. Eriksonin teoriassa ihminen kriisien tai konfliktien kautta oppii uusia kykyjä ja valmiuksia. Konfliktit tapahtuvat eri kehitysvaiheissa ja ne luovat ihmisistä yksilöitä. Erikson jakaa elämänkaaren kahdeksaan vaiheeseen, joissa jokaisella on omat tarkoituksensa. Nämä kahdeksan vaihetta kattavat ihmisen koko elämänkaaren alkaen vauvaiästä kulkien aina vanhuuteen asti. Näiden kaikkien vaiheiden kehitystehtävien tulisi olla ratkaistuna, jotta ihminen pystyisi ratkaisemaan viimeisen kehitystehtävän ja tavoittamaan viisauden (Dunderfelt 2011, 243). Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan käsityksiä Eriksonin teorian kahdesta viimeisestä kehitysvaiheesta, keski-ikästä ja vanhuudesta.

2.1.1 Keski-ikä

Nurmen ym (2006) mukaan aikuisuudessa persoona sekä sosiaaliset suhteet kehittyvät syvemiksi. Päätöksentekokyky kasvaa ja sopeutuminen yhteiskuntaan saavutetaan. Kehitystehtävien kautta ihminen saavuttaa onnellisuutta sekä kokee selviytyvänsä elämässään. Suuria asioita, kuten ammattiin valmistuminen, avioliitto, lasten saanti sekä taloudellinen turva koetaan varhaisaikuisuuden vaiheessa. Ikääntyminen tuo mukanaan fyysisiä muutoksia, joihin ihminen

sopeutuu aikuisuudessaan. Sairauksien ilmeneminen lisääntyy, joka lisää haasteita hyvinvoinnille sekä vaatii henkistä sopeutumista tilanteeseen.

Daniel J. Levinson tarkastelee elämänkaarta elämänrakenteena, joka ilmenee tärkeiden asioiden verkostona. Elämänrakenne on jatkuvassa muutoksessa. Se muovautuu asteittain ja muuttuu läpi elämän. Itselle koetut tärkeät asiat voivat vaihtua ja niiden tärkeysjärjestys muuttua. Tärkeiden asioiden verkosto myös laajenee ihmisen ikääntyessä. Elämässään ihminen miettii kysymyksiä: Millainen minä olen? Mikä on minulle tärkeää juuri nyt? Mitä elämästäni puuttuu? Nämä kysymykset tukevat hahmottamaan elämänrakennetta. Ihmisellä katsotaan Levinsonin mukaan olevan myös persoonarakenne sekä sosiaalinen rakenne (Nurmi ym 2006, 206-207).

Aikuisiässä kronologisuus ei ole kehityksen kannalta niin välttämätön kuin lapsuudessa. Elämänrakenteen aikataulu voi vaihdella. Naisten ja miesten välisissä elämänrakenteissa on eri piirteitä. Naisilla perheen perustaminen vaikuttaa rakenteeseen enemmän kuin miehillä. Yhteiskunnalliset tapahtumat muokkaavat myös elämänrakennetta yksilöllisesti (Nurmi ym 2006, 208-209).

Teorioissaan mm. psykiatri C.G. Jung sekä Daniel J. Levinsson katsovat keski-ikäen sisältyvän kriisiin, joka on elämän käännekohta. Tutkimukset eivät ole kuitenkaan aukottomasti todistaneet sen olemassaoloa. Keski-ikäen kriisin voi aiheuttaa työpaikan menetys, lasten muuttaminen pois kotoa tai sairaus. Tilanteet voivat laukaista ihmisessä itsetutkiskeluprosessin sekä saada ihmisen arvioimaan elämänsä uudestaan erilaisesta näkökulmasta. Usein itsetutkiskelu johtaa positiiviseen tulokseen ja mahdollistaa yksilön psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisen sekä henkilökohtaisen kasvun (Nurmi ym 2006, 220).

Aikuisikäen tullessa sosiaaliset piirit kutistuvat, mutta tyytyväisyys sosiaaliseen elämään kuitenkin kasvaa. Aikuisuudessa elävät kokevat elämänsä laadulliseksi ja heillä on kehittynyt itsetunto. Noin 60-vuotiaat kokevat itsensä itsevarmimmiksi ja osaavat sopeuttaa omia ja ympäristön odotuksia. He myös kokevat hallitsevansa elämänsä sekä arvostavat itseään enemmän kuin nuoret aikuiset. Keski-ikäessä myös kielteisten kokemusten kokeminen muuttuu, niissä nähdään myös myönteistä (Nurmi ym 2006, 217-218).

2.1.2 Vanhuus

Vanhuuden alkamisajankohtaa voidaan määritellä eri tavoin. Yksi tapa on katsoa sen alkavan lainmukaisesta eläkeiästä. Kuitenkin yksilö itse kokemuksensa kautta määrittelee itsensä vanhaksi (Nurmi ym 2006, 163). Vanhuuden alkaessa ihminen arvioi elettyä elämää. Vanhus arvioi sitä, hyväksyykö hän tapahtuneet asiat elämäänsä kuuluvina tapahtumina. Vanhuuden kynnyksellä pysähdytään myös miettimään, onko vielä jotain mitä haluaisi tehdä ja saavuttaa. Elä-

män rajallisuus konkretisoituu ja kuoleman läheneminen ja kysymys kuoleman jälkeisestä elämästä mietityttävät (Dunderfelt 2011, 245).

Eriksonin kehitysteoriassa kahdeksannessa vaiheessa, vanhuudessa, kehitystehtäviä ovat minän eheys sekä vanhuudesta syntyvä voima ja viisaus. Toisella puolella ovat epätoivo ja katkeruus. Eriksonin mukaan kehitystehtävien läpikäymisen tuloksena syntyvä viisaus edellyttää minän eheyttä fyysisellä, psyykkisellä sekä sosiaalisella tasolla. Vanhenemisen kokeminen epämiellyttävänä voi olla merkki aikaisempien elämänvaiheiden kehitystehtävien keskeneräisyydestä. Epäonnistunut kehitystehtävän ratkaisu voi aiheuttaa kuolemanpelkoa ja ahdistusta menneisyydestä, jonka olisi voinut elää toisinkin (Dunderfelt 2011, 246). Vanhuksen tulisi hyväksyä oma eletty elämä ja kokea saavuttaneensa tarkoituksen elämälleen. Kehitystehtävien läpikäytyä vanhus näkee itsensä osana sukupolvien ketjua ja hyväksyy elämänsä päättymisen lähestymisen. Vanhuus koetaan psyykkisen kehityksen huipentumana. Viisaimmillaan ihmiset ovat vanhuksina, kun ajattelussa näkyy eletty elämä ja kokemukset. Vanhuksen eheytymistä tukee kokemus elämän merkityksellisyydestä kokonaisuudessaan. Yksilölliset kokemukset ovat aika- ja paikkasidonnaisia. Ihmisen persoona säilyy ikääntyessä miltei muuttumattomana, joskin osa piirteistä saattaa korostua. Ulospäinsuuntautuneisuus sekä avoimuus voivat vähentyä vanhuuden myötä (Nurmi ym 2006, 160-161).

Vanhuus tuo mukanaan fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka voivat ilmetä toimintakyvyn vajeina, kuten toimintojen hidastumisena sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen vaikeutumisena. Myös ikääntyvän ihmisen aistit heikkenevät. On todettu, että kuuntelun kohteen vaihtaminen hidastuu iän myötä. Näköaistin heikkeneminen iän myötä on vähäisempää, mutta lähinäkö huononee ja valon tarve kasvaa. Toiminnan ohjaus ikääntyville luo haasteita, kun tarkkaavaisuus sekä reagointikyky ovat alentuneet ikääntymisen tuomien muutosten myötä (Nurmi ym 2006, 166).

Kognitiiviset syyt, esimerkiksi tiedon käsittelyn hidastuminen ja joustavan älykkyyden väheneminen yhdessä, alentavat ikääntyvän ihmisen luovuutta. Myös riskinoton vähentyminen sekä itsekritiikin lisääntyminen ovat yhteydessä luovuuden alenemiseen. Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta vanhuksille lisäävät tunne elämän eteenpäin menemisestä, läheiset ihmiset, mieleiset harrastukset, toimintakyky sekä terveys (Nurmi ym 2006, 167).

Vanhuudessa ihmisen kokonaiskuva ja käsitys omasta elämästä suhteutuu laajempaan perspektiiviin ihmisyydestä. Ihminen havahtuu ja luopuu ikuisen elämän ajatuksesta ja sopeutuu luonnolliseen päätepisteeseen eli kuolemaan. Elämä löytää uuden merkityksen ja ihminen voi luopua niin aseman kuin vallan tavoittelusta kokematta arvottomuutta. Ihminen osaa suhteuttaa menetykset omaan elämäänsä kuuluvina asioina ja on sinut niiden kanssa. Menetysten kä-

sittelyä kutsutaan surutyöksi. Onnistunut surutyö vähentää osaltaan kuolemiseen liittyvää ahdistusta sekä pelkoa (Saarenheimo 2003, 22-23).

Elämänkaaren vanhuuden vaihe on muutoksessa. Elämänkaaren loppuun ajatellaan sisältyvän kolmas ja neljäs ikä. Kolmas ikä alkaa karkeasti eläkeiästä ja neljäs ikä 80 vuoden iästä. Vanhuus ei ole enää yhtenäinen jakso, vaan se sisältää monia erilaisia jaksoja. Kuva vanhuksista on myös muuttumassa. Ennen yleisesti ajateltiin vanhusten olevan seesteisiä ja passiivisia. Nyt vanhuksia pidetään toimijoina ja aktiivisina osallistujina. Minän eheytyminen vuoksi vanhuksen olisi tarkoituksellista tässä elämänkaarenvaiheessa nivoa eletty elämä ja kokemukset yhteen sekä vapautua katkeruuden tunteesta (Saarenheimo 2003, 24-26).

2.1.3 Vanhuuden muutokset muistiin

Ikääntyessä ihmisen episodi eli tapahtumamuisti heikkenee. Vanhat muistot säilyvät mielessä paremmin kuin uudet. Muistiin tallentaminen ja mieleen palauttaminen vaikeutuvat ensimmäisenä. Tapahtumamuistissa on tallennettuna paikka- ja aikamääreet sekä ajatuksia ja tunteita. Ihmisen elämänhistoria sijaitsee juuri tapahtumamuistissa. Pitkäkestoisessa eli semanttisessa muistissa sijaitsevat opitut taidot ja asiantiedot, kuten esimerkiksi opitut kielet. Pitkäkestoinen muisti säilyy ikääntyessä paremmin. Muistin aleneminen on hyvin yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi mieliala sekä sairaudet. Etenevät aivosairaudet alentavat muistia ikääntymistä nopeammin (Nurmi ym 2006, 168-169).

Ikääntyessä ihmiselle kertyy arvokasta pääomaa eli viisautta. Viisaus on elämän käytänteiden ymmärtämistä. Viisautta kertyy selvittäessä elämän paradokseja sekä ratkaistaessa niitä haasteita, joita on kohdannut elämässään. Etiikka ja arvot ovat osa viisautta. Ihminen läpikäy vanhentuessaan elämässään tekemiään valintoja ja tekee niistä tiliä itsensä kanssa. Iän karttuessa ihmisellä on enemmän aikaa pohdiskella ja tehdä hyvää, suorittamisen vähennyttyä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Pohdiskelulla ja hyvän tekemisellä saavutetaan mielihyvää, joka lisää elämänlaadun kokemusta. Viisaus auttaa ihmistä hahmottamaan tulevia sukupolvia ja heidän hyvinvointiaan (Hari ym 2015, 68-69).

2.2 Muistelu menetelmänä vanhustyössä

Ihmisen aivoissa sijaitsee ”mielen maailma” johon kuuluu ”mentaalaisia sekä psyykkisiä” ilmiöitä. Ilmiöitä ovat tunteet, ajatukset, havainnot, unet ja erilaiset muistikuvat. Nämä ilmiöt luovat ihmisen yksilöllisen koetun kokemusmaailman (Paavilainen 2016, 13).

Muistelua hoitomuotona alettiin käyttämään 1960-luvulla psykoterapeuttisena hoitomenetelmänä. Keskeisintä oli prosessoida elämää terapiaprosessina. Prosessiin kuului muistelua, arvi-

ointia sekä kipeiden asioiden käsittelyä yhdessä terapeutin kanssa. Vanhustyössä käytetään muistelua kevyempänä työmenetelmänä. Muistelutyötä tehdään ryhmissä ohjatusti tai spontaanisti. Muistelussa löydetään viisautta omasta elämäntarinasta sekä asioille ja tapahtumille uusia merkityksiä metaforien avulla. Muistelussa on eri näkökulmia joista muistelutyötä voidaan tarkastella: psykologinen, eksistentiaalinen sekä sosiaalinen näkökulma. Hyvällä ohjauksella saadaan kaikki näkökulmat hyödynnettyä muistelutyötä tukiessa (Vallejo Medina ym 2005, 82-83).

Elämäntarinoiden taltioiminen on nostanut suosiotaan viime vuosina. Muistojen taltiointi lisää ihmisen itsearvostusta sekä tukee yksilöllistä kehitystä, joka osaltaan lisää myös yhteisöllisyyden tunnetta. Toiminta saa aikaan kuntouttavan ja sitä kautta terapeuttisen merkityksen. Ihmisen käydessä elämäänsä läpi muistellen hän samalla jäsentelee, työstää sekä tiedostaa omia vahvuuksiaan ja kehityksen kohteitaan. Muistelu tukee omien voimavarojen hyödyntämistä. Surulliset muistot tukevat ihmisen kokemusta selviytyä vaikeistakin tapahtumista. Onnelliset muistot muistuttavat onnistumisista ja elämän rikkaudesta. Muistelu auttaa ihmistä ymmärtämään nykyistä itseään sekä voi tarjota elämälle uutta suuntaa (Hohenthal-Antin 2009, 23-24).

Muistelu ammatillisena työmenetelmänä on melko tuore. Aikaisemmin muistelu sisälsi lähinnä keskustelua sekä kirjoittamista. Nykyään menetelmät ovat lisääntyneet ja muuttuneet luovemmiksi. Muistelu sopii kaikenikäisille, sillä siinä koetut asiat suhteutetaan osaksi jo aiemmin koettuja asioita. Vanhuksille muistelu soveltuu erityisen hyvin koska heillä on muistoja ja tarinoita runsaasti. Jopa muistisairaat hyötyvät muistelusta. Vaikka ihminen ei tiedostaisi aikaa ja paikkaa, muistot voivat silti säilyä. Muistelu myös lähentää sukupolvia ja läheisiä ihmisiä toisiinsa (Hohenthal-Antin 2009, 24-25).

Muistelutyön tekemisessä korostuu toiminnallisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys sekä luovat toimintatavat. Taide voi auttaa kohtaamaan ikäviäkin muistoja ja niiden ilmaiseminen helpottuu. Taiteellisessa muodossa muistot myös ovat helposti jaettavissa ja yleisesti kiinnostavia. Taiteellinen lähestyminen muisteluun hälventää rajoja ja vapauttaa ilmaisua (Hohenthal-Antin 2009, 26).

Muistelun avulla vanhus tallettaa ja siirtää kulttuuriperintöään seuraaville sukupolville. Tämä lisää vanhuksen elämän arvostamista, sekä tekee näkyväksi jo elettyä elämää. Jokaisella ihmisellä on muistoja, joten aiheet kumpuavat omista lähtökohdista ja ovat henkilökohtaisia. Tämä on identiteetin kannalta merkityksellisiä (Hohenthal-Antin 2009, 26).

Ajatusten ja tarinoiden kertominen on ollut osa ihmisten elämää aikojen alusta lähtien. tarinat herättävät tunteita ja ratkaisevat ongelmia. Psykkiseen eheyteen kuuluu osana eletyn elämän muisteleminen. Muistellen ihminen kuvaa omaa näkemystään elämästään sekä tulkitsee elämäntarinaansa. Kokemukset voivat saada vuosien vierieessä uusia merkityksiä ja kipeätkin muistot asettuvat osaksi elämää. Muistelussa ihminen voi saattaa päätökseen keskeneräisiä asioita ja saada kokemukset kokonaisiksi (Lähdesmäki ym 2009, 57-58).

2.2.1 Hoitajan rooli muistelussa

Tulevaisuus ja nykyhetki selkeytyvät muistelutyötä tehdessä, ja oman elämän ainutlaatuisuus korostuu. Muistelu stimuloi ihmisen muistia, mieleen palautuu asioita ja tapahtumia menneisyydestä. Muistelussa nousee pintaan ikäviä asioita, kuten läheisten kuolema. Ihmisillä on kuitenkin kykyä käsitellä surullisiakin asioita. Muistelussa hoitajan on hyvä olla läsnä ja tarjota tukeaan tarvittaessa. Hoitaja toimii muistelutyötä tehdessään ohjaajana ja innostajana. Hoitajan tehtävä on myös varmistaa ryhmässä tapahtuvan muistelun tasapuolisuus ja turvallisuuden tuntu kaikille osallistujille (Lähdesmäki ym 2009, 59).

Yksin tai ryhmässä tapahtuvassa muistelussa hoitajalla ja hänen ammattitaidollaan on suuri merkitys. Hoitajan rooli on kuunnella ja auttaa tunnekuohujen läpi turvallisesti. Samalla hoitaja ohjaa tapahtumaa. Hoitaja antaa kaikille mahdollisuuden tulla kuulluksi ja varmistaa kaikille turvallisen muistelun mahdollisuuden. Ihmisellä on suuri tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Se on yksi ihmisten suurimmista tarpeista. Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen antaa ihmiselle kokemuksen oman elämän arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta. Kun hoitosuhde on luottamuksellinen ja muistelutapahtuma turvallinen, niin vaikeitakin asioita on helpompi ottaa puheeksi. Muistelu voi joko liittää vanhuksen yhteisöön tai erottaa hänet siitä. Muistelu voi myös herättää ahdistusta, häpeää, pelkoa tai kiukkua. Onnistunut muisteluhetki on terapeutinen ja auttaa tulkitsemaan menneisyyden uudelleen. Hyvä itsetunto ja yhteenkuuluvuuden tunne yhteisön kanssa on tärkeää ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Muistot ja tapahtumat rakentavat ihmisen itsetuntoa ja pitävät itsetuntoa yllä. Vanhusten kanssa työskennellessä olisi tärkeää tukea vanhuksia saamaan tunteen siitä, että elämä on ollut elämisen arvoista ja tarkoituksellista. Muistelu voi toimia esimerkiksi elvyttävänä kokemuksena (Noppari ym 2005, 113-135).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön viitekehukseksi on valittu Erik H. Eriksonin elämänkaariteoria. Erikson jakaa ihmisen elämänkaaren kahdeksaan eri vaiheeseen. Näistä jokaisessa ihminen kohtaa kehitykseen liittyviä haasteita, jotka saavat aikaan kehityskriisin. Kriisit ovat kehitystehtäviä, jotka ihmisen tulisi läpikäydä. Jokaisessa kahdeksassa vaiheessa kehitystehtävät ovat erilaisia. Kehitystehtävät muokkaavat ihmistä ja hänen ajatusmaailmaansa tukemaan ihmisen sen hetkistä

elämätilannetta. Kahdeksannessa vaiheessa, vanhuudessa, ihminen kokee tarvetta jäsenellä omaa elämäänsä ja sitä kautta ymmärtää oman elämänsä arvo. Ihminen hyötyy tällöin oman historiansa tuntemisesta. Elämänkaariteoria tuo esiin muistelun tarpeen ja hyödyllisyyden juuri tässä vaiheessa (Dunderfelt 2011, 244-245).

Tässä opinnäytetyössä keskitytään vanhuuden mukanaan tuomiin kehitystehtäviin ja pyritään löytämään keinoja näiden kehitystehtävien toteutumisen tukemiseksi. Opinnäytetyön lähtökohta on se, että vanhuus on ihmiselle elämänvaihe, jossa muistelusta on eniten hyötyä. Erik H Eriksonin elämänkaariteoria toimii muisteluprosessin jäsentelyn pohjana. Teoriassa esitetään ihmisen elämä erilaisten tapahtumien kautta. Näiden tapahtumien avulla muistelijaa voidaan ohjata muistelemaan elämän käännekohtia ja oman kehityksen kannalta tärkeitä hetkiä.

Toinen työn lähtökohta on ihmisen hyvinvointia koskeva tieto. WHO:n mukaan on olemassa monenlaista fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin yksi edellytys on henkinen hyvinvointi, jonka voidaan käsittää sisältävän kaikki ihmisen mielen tasapainoon ja hyvinvointiin liittyvät asiat. Henkisesti hyvinvoiva ihminen kokee elämän tarkoituksellisena ja itsensä tärkeänä. Henkinen hyvinvointi lisää ihmisen onnellisuutta ja tasapainoisuutta. Lisäämällä yksilön henkistä hyvinvointia, lisätään myös ihmisen halua huolehtia omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan ja sitä kautta ihmiset huolehtivat itsestään paremmin myös iän lisääntyessä. Tämä toimii myös toisinpäin. Yleensä hyvän fyysisen toimintakyvyn säilyminen tukee yksilön kokemusta oman elämänlaatunsa hyvydestä. Ihmisen henkisen hyvinvoinnin yksi keskeisimpiä tekijöitä onkin kokemus omasta tärkeydestä ja kyky ymmärtää ja hyväksyä oma eletty elämä sellaisena kuin se on tapahtunut (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017).

Opinnäytetyön tarkoitus on kirjallisuuskatsauksen avulla koota erilaisia keinoja käyttää muistelua työmenetelmänä vanhustyössä. Opinnäytetyön tavoite on lisätä tietoisuutta keinoista ja muistelutyön hyödyistä. Opinnäytetyössäni tarkastelen muistelua työmenetelmänä vanhustyössä.

Tutkimuskysymysten avulla pyritään keräämään tietoa muistelun tavoista, toteutusmahdollisuuksista ja vaikutuksista.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

Millaisia muistelun keinoja voidaan käyttää vanhustyössä?

Mitä muistelulla voidaan saavuttaa vanhustyössä?

Tutkimuskysymyksiin vastataan kirjallisuuskatsauksella, joka tarkastelee sekä muisteluun liittyvää että ihmisen elämänvaiheita koskevaa tietoa. Opinnäytetyössä tarkastellaan 2000 luvulla Suomessa ja maailmalla tehtyjä tutkimuksia sekä kirjallisuutta.

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on laadullinen tutkimusmenetelmä. Kirjallisuuskatsauksessa perehdytään laaja-alaisesti kiinnostuksen kohteena olevaan ilmiöön. Tiedon määrä on valtava ja sen laatu kirjavaa, joten on oltava tarkkana julkaisuja valitessa (Metsämuuronen 2003, 14).

Kirjallisuuskatsaus alkaa hyvällä prosessin suunnittelulla ja kuvauksella. Kirjallisuuskatsaus tulee olla toistettavissa kuvauksen perusteella. Työ alkaa aihepiirin rajauksella sekä poissulku- ja hyväksymiskriteereiden laatimisella. Tärkeintä olisi saada mukaan mahdollisimman edustavia ja luotettavia tutkimuksia. Suunnitteluvaiheessa tulisi myös rajata tiedonhaun aika, paikat sekä tavat (Metsämuuronen 2003, 16-18).

Kirjallisuuskatsauksen tavoite on kerätä jo tutkittua tietoa omaan tutkielmaan valitusta aihepiiristä. Kirjallisuuskatsauksen osatavoitteena on myös määrittää mahdollisia uusia tutkimustarpeita kyseisestä aihepiiristä. Onnistumisen kannalta keskeistä on pystyä keräämään tarkasteltavan aiheen kannalta riittävän laaja ja juuri omaa aihetta käsittelevä lähdeaineisto (Metsämuuronen 2003, 16-18). Laadullisessa tutkimuksessa lähdeaineisto on usein kirjoitettuna ja se tulee analysoida. Tutkijan omat subjektiiviset ennakkokäsitykset eivät saisi vaikuttaa analysointivaiheessa tulokseen (Metsämuuronen 2003, 17-20).

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
pro gradut sekä väitöskirjat	alempitasoisemmat kuin pro gradut ja väitöskirjat
julkaistu 2000-luvulla	julkaistu ennen vuotta 2000
tieteelliset artikkelit	ei-tieteelliset artikkelit
kielet suomi ja englanti	kielenä muu kuin suomi ja englanti
vastaavat tutkimuskysymyksiin	eivät vastaa tutkimuskysymykseen
ammattikirjallisuus	ei ammattikirjallisuutta

julkisen hallinnon tai yleishyödyllisten organisaatioiden verkkajulkaisut	
---	--

Opinnäytetyön sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Opinnäytetyöhön tietoa hakiessa käytettiin sisäänotto ja poissulku kriteereitä. Asiasisällöllisesti tutkimuskysymykseen vastaamattomuus sulki pois aineistoa. Aineistoa oli runsaasti saatavilla, mutta muutaman hyvän lähteen jouduin jättämään pois julkaisuvuoden ollessa 90 luvulla. Opinnäytetyöhön valittiin hyviä ja laadukkaita lähteitä.

4.2 Aineiston keruu

Aineiston keruuta ja analyysiä tapahtuu tutkimusta tehtäessä samanaikaisesti. Aineistoa kerätessä ja käsitellessä tapahtuu jo analyysiä, erilaisia tulkintoja herää tutkijan ajatuksissa. Tutkimusaineistoa kerätessä tutkija saa runsaasti tietoa. Ne on tärkeitä tallentaa ylös, myös omien ajatusten tallentaminen on tärkeitä. Tutkimuspäiväkirjan pitäminen olisi hyödyllistä muuten tieto saattaa kadota. Aineistoa käsitellessä on tärkeitä yrittää säilyttää mahdollisimman tarkasti totuus. Tekstiä kirjoittaessa tulee olla tarkka ja huolellinen (Kylmä ym 2014, 110).

Aineistoa keräsin opinnäytetyöhön hakemalla tietoa kirjastojen helmet ja ratamo tietokannoista. Työskennellessäni eri osastoilla etsin ammattikirjallisuutta kanslian kirjahyllyistä sekä Laurean kirjastosta. Aineiston keruuseen käytin myös google hakukonetta.

4.3 Aineiston analysointi

Tutkimusta tehdessä kerätty aineisto tulee analysoida. Analysoidessa saadaan tutkimuksen tulokset esiin. Tuloksissa aineisto yritetään saada ymmärrettävään muotoon ja samalla kerätty aineisto selkeytyy. Aineiston analysointi tekee tutkitusta ilmiöstä näkyvän ja samalla tuottaa tietoa tutkimuksen kohteesta (Kylmä ym 2014, 112).

Analyysi vaiheessa lähteitä tarkastellaan kokonaisuuksina. Analysointivaiheessa pelkistetään sekä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Materiaali on kuitenkin aina nivoutuneena toisiinsa. Tarkasteltaessa huomio kiinnittyy vain teoreettiseen viitekehukseen eli tietoperustaan sopivaan ja olennaiseen. Löydettyjä havaintoja voidaan yhdistellä ja voidaan löytää yhteinen piirre tai nimittäjä. Löydettyjen samankaltaisuuksien ajatellaan olevan esimerkkejä ilmiöstä jota ollaan tutkimassa (Alasuutari, 1995).

Analyysiä tehdessä kerättyä tiedollista aineistoa tiivistetään siten, että tutkittavat ilmiöt voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistettävästi. Tutkittavien ilmiöiden välisten suhteiden on tultava esille selkeästi. Samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia nousee esille ja nämä ryhmitellään.

Aineiston käsittelyn eri vaiheet ovat analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, luokittelu ja tulkinta aineistosta sekä lopuksi tulosten luotettavuuden arviointi. Eri vaiheita voi tapahtua samaan aikaan ja vaiheet voivat olla moninaisempia kuin yllä kuvatut (Janhonen ym 2003, 23-25).

Opinnäytetyössäni tulokset teemoittelin. Tulosten esittäminen teemoissa on perusmenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Teemoittelussa kootaan aineistolähtöisesti keskeisiä aiheita jotka esiintyvät aineistossa toistuvasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

5 Opinnäytetyön tulokset

5.1 Erilaisia keinoja toteuttaa muistelua vanhustyössä

Muistelua käytetään työmenetelmänä vanhustyössä sekä viriketoiminnassa että terapiamuotona. Se on vaikuttavaa ja säännöllisesti tehtynä todennäköisesti myös kustannustehokasta. Ahdistuneisuus vähenee, kun henkistä hyvinvointia tuetaan esimerkiksi keskusteluiden avulla tai tukemalla vanhusten sosiaalisia suhteita erilaisin muistelun keinoin. Esimerkiksi valokuvien kautta on helppo lähteä lähestymään elettyä elämää. Kuvista nousee asioita ja tapahtumia mieleen. Ryhmässä tapahtuva muistelu tukee vanhuksen sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Muiden kanssa tapahtuva muistelu antaa vanhuksen muistoille kuulijan. Omien muistojensa kuulluksi saaminen antaa tunteen oman elämän tärkeydestä ja arvokkuudesta. Elämänsä ja itsensä arvokkaaksi kokeminen lisää toivon tuntemuksia. Muistelusta saa itsearvostusta, elämän mielekkyyttä ja voimaa. Oma elämä nivoutuu osaksi muiden elämää (Elo 2006, 130).

Yhdessä tapahtuva viriketoiminta johon muistelu sisältyy voi toimia välineenä vanhusten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Luovuuden avulla voimme käsitellä menneisyyttä, menetyksiä, tunteita ja löytää uusia merkityksiä elämällemme. Vanhusten kuntoutustyötä tehdessä luovat menetelmät ovat tärkeitä. Ohjaajat olisi hyvä kouluttaa ja heille tulisi tarjota tukea riittävästi toiminnan onnistumisen kannalta. Ohjatut ryhmät mahdollistavat vanhuksilla ystävyysuhteiden syntymisen sekä lievitystä yksinäisyyden tunteeseen. (Pitkälä ym. 2004 50).

Jokainen ihminen harrastaa muistelua tiedostamattaan. Muistelun ei tarvitse olla aina tavoitteellista, arkiaskareita suorittaessa voi myös muistella. Hoitotyötä tehdessä olisi hyvä käyttää muistelua työmenetelmänä varsinkin vanhusten kanssa. Muistelu on toimintaa, jota voidaan toteuttaa yhdessä tai itsenäisesti. Muistelun tavoite voi olla omien tai toisen muistojen taltiointi esimerkiksi kirjalliseen muotoon tai sitten tavoitteena on vain palauttaa mieleen asioita.

5.1.1 Kuvallinen muistelemine

Ryhmässä tai yksin tapahtuva kuvallinen muistelu on yksi vanhustyössä käytetty menetelmä. Ihmisen elämää muistellaan käyttäen tukena valmiita kuvia, esimerkiksi postikortteja tai osallistujat voivat käyttää omia valokuviaan. Kuvat voidaan valita rajatun teeman tai aiheen mukaan. Kuvien avulla voidaan läpikäydä tunteita, ajatuksia, elämäkokemuksia tai kuulumisia. Kuvien kanssa työskennellessä on hyvä varata riittävästi aikaa sekä rauhallinen ympäristö (Stenberg 2015).

Vanhustyössä voidaan toteuttaa esimerkiksi muistelutilaisuus. Jokainen osallistuja valitsee kuvan, joka miellyttää itseään ja joka kuvaa joko mennyttä, nykyisyyttä tai tulevaisuutta. Tämän jälkeen osallistujat vuoronperään esittelevät valitsemansa kuvat ja kertovat perustelut valinnalleen. Muut osallistujat voivat halutessaan esittää kysymyksiä. Tärkeintä tilanteessa on antaa jokaisella osallistujalle mahdollisuus kertoa oma muistonsa rauhassa ja kunnioittavassa ilmapiirissä (Stenberg 2015).

Osallistujat voivat myös piirtää tai maalata oman makunsa mukaan kuvan, jossa esiintyy asioita menneestä, nykyisyydestä sekä tulevasta. Kuvien valmistuttua ne ripustetaan seinälle näyttille ja lopuksi keskustellaan mitä tunteita ja ajatuksia työskennellessä heräsi, myös valokuvaamista voidaan käyttää työskentelymuotona (Airaksinen ym 2015, 35-40).

Kuvallisella elämäntarinan työskentelyllä on tavoitteena oman itsensä ja elämänsä kuuleminen, elämäntapahtumien käsittely ja jäsentäminen. Myös omaa tulevaisuuden kuvaa pystyy rakentamaan ja konkretisoida haaveita. Kuvallinen työskentely myös tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa ja lisää luottamusta heidän välillään (Airaksinen ym 2015, 31-33).

5.1.2 Luova kirjoittaminen

Koko elämänsä ajan ihminen havaitsee ja aistii asioita. Kirjoittaessaan hän kokee kiinnostusta omaa äidinkieltään sekä itseään ja ympäristöään kohtaan ja samalla kielitaito vahvistuu. Tämä osaltaan vahvistaa yksilön itsevarmuutta sekä itsetuntemusta. Ihmisen muisti toimii luovassa kirjoittamisessa raaka-aine varastona. Ihminen voi luovasti kirjoittamalla tehdä runoja, proosaa, lyriikkaa tai näytelmäkirjallisuutta (Airaksinen ym 2015, 55-57).

Luovan kirjoittamisen tavoitteena on lisätä itsetuntemusta sekä aktivoita omia muistoja kirjoittamisen keinoin. Mirakle - mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville- hankkeessa tuettiin yli 60-vuotiaiden psykososiaalista kuntoutusta. Ajatuksena oli tukea mielen hyvinvointia ja sitä kautta luoda hyvää vanhenemista. Hankkeessa osana oli kirjoituskilpailu, jossa kerättiin kirjoituksia omista kokemuksista, muutoksen kokemisesta sekä vastoinikäymisten kohtaamisista. Kirjoituksissa nousi esiin elämänviisaus ja kyky jäsenellä kokemuksia. Kirjoitusten tavoite oli aktivoita osanottajia muistelevaan omaa elämäänsä ja vahvistaa heitä muistelun kautta (Haarni 2013, 36).

5.1.3 Skräppäys

Skräppäys on muistoalbumin tekemistä. Niiden tekeminen on yleistynyt viime vuosina. Muistoalbumiin kerätään valokuvia, lehtileikkeitä, postikortteja, lippusia ja lappusia elämän varrelta. Muistoalbumiin talletetaan muistoja askarrellen arkistoinnin kestäväälle materiaalille, jotta muistot säilyvät seuraaville sukupolville. Skräppäys muuttaa muistot persoonalliseen muotoon ja on rentouttavaa tekemistä, joka luo hyvää oloa tekijälle. Digitekniikkaakin voi hyödyntää skräppämisessä, mutta jo paperilla ja liimalla pääsee hyvin alkuun. Usein muistoalbumeissa on myös mukana tekstin pätkiä, mutta yksin valokuvallakin on jo voimaa (Jokipaltio 2007, 13).

Skäppäyksen kaltaista muistojen taltiointia voidaan hyödyntää osana vanhustyötä ja siihen kuuluvaa muistelua. Vanhusten aktivointi omien muistojen taltioinnilla herättää vanhuksen tarkastelemaan omaa elämäänsä ja samalla antaa tekemistä. Ryhmässä toteutettuna se aktivoi vanhuksen myös vuorovaikutukseen muiden kanssa (Stenberg 2015).

5.1.4 Interaktiivinen muistelu

Nykyäänä internetin ja sosiaalisen median käytön lisääntyneenä muistelu on siirtymässä interaktiiviseksi. Tapahtumat tallentuvat esim. facebook:iin, joka muistuttaa niistä vuosipäivänä. Elämäntapahtumia valokuvoin voi helposti muistella selaten omaa tai kavereiden facebook-sivua. Senioreiden internetin käyttö on vielä suppeata. Monet ovat opetelleet internetin käytön ja käyttävät facebookia sujuvasti. Tänäpäivänä teknologian yleistyneenä onkin senioreille suunnitelluilla interaktiivisilla muistelupalveluilla (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos).

Turvallinen koti ja interaktiivinen palveluyhteys-hanke osoitti vanhusten olevan valmiita hyödyntämään erilaisia teknologisia ratkaisuja arjessaan, mikäli kokivat näiden parantavan omaa elämänlaatuaan. Vanhukset osallistuivat erilaisiin interaktiivisiin infotilaisuuksiin ja opetustapahtumiin erilaisten teknologisten ratkaisuiden kautta, kunhan he saivat riittävän käyttökoulutuksen laitteistoon. Vanhukset olivat valmiita opettelemaan uusia asioita, jos se oli heidän kokemuksensa mukaan kannattavaa ja hyvinvointia lisäävää (Salin 2014).

5.1.5 Muistelu esineiden avulla

Asiat ja esineet ovat ihmiselle tärkeitä ja rakkaita. Esineet voivat auttaa ihmisiä kokemaan oman elämänsä merkityksellisyyttä. Esineiden arvostus korostuu ihmisen vanhetessa. Esineet voivat palauttaa mieleen muistoja lapsuuden kodista tai koulusta. Esineet voivat vahvistaa identiteettiä sekä ylläpitävät elämän jatkuvuutta (Vallejo Medina ym 2005, 36).

Erilaisissa elämänvaiheissa esineet saavat eri merkityksiä. Esineet voivat lisätä toivon tunnetta vaikeissa elämäntilanteissa. Ne myös sitovat ihmiset sukupolvien väliseen ketjuun. Esineet ja tavarat muistuttavat ihmisiä läheisistään, ystävistään, työpaikoistaan sekä harrastuksista. Yksilöllisesti rakkaista asioista. Ne kulkevat mukana elämän eri vaiheissa ja luovat tur-

vallisuuden tunnetta. Tärkeät esineet ja tavarat kertovat ihmisen arvomaailmasta sekä heille tärkeistä asioista ja tarinoista. Rakkaat esineet luovat hyvää oloa sekä lisäävät esteettisyyttä. Muistelutyössä apuna voidaan käyttää esineitä. Esineet voivat olla kulttuurissa yleisesti käytössä olevia tai omia henkilökohtaisia. Esineiden tärkeys korostuu myös hoitokotiin siirryttäessä. Sopeutuminen uuteen ympäristöön helpottuu, kun vanhoja rakkaita esineitä on mukana (Vallejo Medina ym 2005, 36).

5.1.6 Muisteleminen ryhmässä

Vertaistuki on voimaannuttavimpia vuorovaikutuksen muotoja ja samalla vuorovaikutustaidot kasvavat. Sosiaalinen aktiivisuus hiipuu iän myötä. Muistelu tukee vanhusten kanssakäymistä keskenään ja on hyvä keskustelun aloittaja. Muisteltaessa ihmisen aivot ja muisti aktivoituvat. Muistelu vahvistaa ihmisen identiteettiä sekä tukee vuorovaikutusta muiden kanssa.

Muistelua voi hoitotyössä tehdä spontaanisti sekä suunnitellusta. Osastoilla ja hoitokodeissa on viriketuokioita, joissa muistelua käytetään. Ohjaaja toimii muistelussa innostajana sekä edistää kommunikaatiota. Viriketuokioissa voidaan käydä läpi mieleen tulevia muistoja keskustelun avulla. Muistelu on toiminnallista toimintaa, joka tukee osallistujia toimimaan omassa yhteisössään aktiivisesti. Muistelemista voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja siinä voidaan käyttää aikaisemmissa alaluvuissa esitettyjä tekniikoita. Apuna voidaan käyttää mm. valokuvia, esineitä, tarinoita, tanssia sekä musiikkia. Muistelua voidaan tehdä teemoittain esimerkiksi keskittymällä vanhoihin leikkeihin tai lauluihin jne. Muistelemista voidaan toteuttaa myös vieraillemalla esimerkiksi museoissa tai taidenäyttelyissä (Airaksinen ym, 55-57).

Musiikilla on suuri vaikutus ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Musiikin rytmi stimuloi ihmisen verenkiertoa. Musiikkia voidaankin käyttää apuna muistelutuokioissa. Musiikki tukee vanhusten henkistä vireystilaa ja luontaisesti lisää liikkuvuutta. Myös syvästi dementoituneet pystyvät ilmaisemaan itseään kuullessa musiikkia, liikkumalla tai ilmeillä. Musiikin kuuntelu johdattaa ihmisen merkityksellisiin muistoihin ja tapahtumiin. Yhdessä laulamisaalla on terveyttä edistävä vaikutus. Laulu myös unohtuttaa epämiellyttäviä kokemuksia. Ihmisen laulaessa hän keskittyy laulamiseen ja unohtaa ikävät ajatukset ja kokemukset (Airaksinen ym, 95-97).

Ryhmässä tapahtuvassa muistelussa voi ilmetä narsistisuutta, joku korostaa itseään ja omaa arvostustaan verraten muihin. Ryhmässä voi esiintyä myös kilpailua parhaasta muistosta. Tällöin hoitaja ohjaa tilannetta tasa-arvoisemmaksi. Muistelu ryhmässä on vuorovaikutuksellista ja yhteisöllistä. Tavoite olisi jakaa yhdessä muistoja. Se luo yhteistä sosiaalista todellisuutta sekä näkemyksiä. Ryhmässä tapahtuvassa muistelussa olisi tärkeitä huomioida jokainen osallistuja yksilöllisesti (Lähdesmäki ym 2009, 40-42).

5.2 Mitä muistelulla voidaan saavuttaa vanhustyössä

Elämänkaaripsykologian mukaan vanhuudessa ihminen alkaa jäsenellä omaa elämäänsä ja pohtia eletyn elämän arvoa uudella tavalla (Dunderfelt 2011, 247).

Ohjatulla muistelulla voidaan saada ihminen hahmottamaan ja jäsentämään omaa elämäänsä tavalla, mikä lisää hänen kokemustaan oman elämänsä arvosta. Muistelu onkin vakiintumassa vanhustyön menetelmäksi. Muistelun vaikutukset ovat kuitenkin kulttuurisidonnaisia, sillä kokemukset hyvistä ja suotavista muistoista voivat vaikuttaa muistelytyöhön ja siihen, mitä ihminen muistellen tuo ilmi. Tärkeitä muistelutyössä on prosessi sekä kokemus muistelutyön vaikuttavuudesta (Vallejo Medina ym 2005, 82-83).

Muistelulla on havaittu olevan myönteinen vaikutus vanhusten masennuksen hoidossa. Muisteluterapia on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Ihmisen vanhetessa hän on läpikäynyt monet elämänkaariteorian kehitystehtävät. Vanhuuden vaiheessa olisi hyvä läpikäydä eletty elämä ja hyväksyä elämässä tapahtuneet asiat. Vanhusten hoidossa muistelua voidaan hyvin käyttää työmenetelmänä ja hoitaja työllään mahdollistaa onnistuneen muistelun tukemalla yksilöllisesti asiakasta (Stenberg 2014).

Muistot ovat ihmisen omaa henkistä pääomaa ja ovat jokaisella ainutlaatuisia. Ne rakentavat identiteetin sekä persoonan. Muistisairaiden identiteetit voivat muuttua sairauden edetessä eivätkä he voi enää itse ilmaista muistojaan ja mielenkiinnon kohteita hoitajille. Tässä korostuu tiedonkeruun ja elämänkaaren läpikäyminen tarpeeksi ajoissa sekä huomioida tietoa kerätessä omaisten tärkeys vanhusten hoidossa (Stenberg 2014).

Hoitamalla vanhuksat mahdollisimman asiakaslähtöisesti lisääntyy hoitajan kokemus työn mielekkyydestä. Vaikeasti käytöshäiriöisten asiakkaiden kohtaaminen helpottuu ja uusia työkaluja voidaan löytää katsomalla vanhuksen elämää taaksepäin. Konkreettinen esimerkki voi olla mielimusiikin soittaminen rauhoittamaan vanhusta, joka vaeltelee levottomasti osastolla. Jokaisen ihmisen historiasta löytyy käyttäytymismalleja, joiden käyttö uusien kriisien kohtaamisessa voisi auttaa. Jos hoitajilla olisi tiedossa asiakkaiden aiemmat käyttäytymismallit, voisi se helpottaa hoitotyötä suuresti ja antaisi enemmän keinoja hoitotyöhön (Vuorinen 2007).

Eletyn elämän muistot tekevät meistä yksilöitä. Yksilöllisyys on tärkeä arvo, jota hoitotyössä pyritään noudattamaan. Yksilöllistä hoitosuunnitelmaa tehtäessä tulisi jo hoitoprosessin alussa kirjata hyvin asiakkaan elämänsä ja täydentää sitä koko hoitosuhteen ajan. Tuolloin muistelun käyttäminen hoitokeinona olisi luontevaa ja vanhuksen elämänlaatua parantavaa (Vuorinen 2007).

Toteutuessaan muistelu on eheyttävä prosessi ja mielenkiintoinen matka kulkea ihmisen rinnalla hoitajallekin. Ikäihmiset voivat jakaa elämänsä kokemuksiaan muille ja tallettaa muistot. Myös uusien asioiden ja suuntien löytäminen on mahdollista. Suhteet läheisiin voi lähentyä, kun lapset käyvät vanhempiensa kanssa läpi elettyä elämää. Prosessi tuottaa mielihyvää ja

suhteuttaa kokemukset tähän päivään. Samalla ihmisen identiteetti vahvistuu ja kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvaa (Vuorinen 2007).

Vanhusten sairastuessa he saattavat joutua kriisiin ja voivat hyötyä keskustelusta ja tuesta kriisin läpikäymisessä. Positiiviset muistot elämän varrelta tukevat selviytymisen tunnetta kriisin tai sairauksia kohdatessa. Kun elettyä elämää katselee taaksepäin, niin se lisää elämän jatkuvuuden tuntua. Vanhetessa kuolema lähenee ja sekin asia tulisi hyväksyä. Hoitajan kanssa voidaan käydä läpi asioita, joita vanhus haluaa hänestä muistettavan. Aidosti kuuntelevan ihmisen kohtaaminen voi antaa vanhukselle tunteen tärkeydestä ja se kantaa elämässä eteenpäin. Muistelun avulla elämäntapahtumat saadaan jäsentymään tarinaksi, jolloin tapahtumille löydetään merkitys. Toisten tekemille ja omille virheille kyetään antamaan anteeksi. Tämä voi olla vanhukselle vapauttava kokemus. Muistelu on myös lohduttavaa surutyötä. Samalla voi löytyä asioita, jotka auttavat selviytymään. Valokuvat, musiikki ja kirjallisuus voivat olla muistelun apuna (Noppiari ym 2005, 120-124).

Yksilöllistä muistelua tehtäessä tulee huomioida asiakkaan tavat ja tottumukset. Hoitajan rooli on tukea vanhusta muistelemaan, ei johdatella liiaksi tai syyllistää. Hoitajan kohdatessa muistellen vanhuksen hoitajalle aukeaa vanhuksen elämänhistoria. Eletty elämä auttaa ymmärtämään monia asioita mm. käyttäytymistä. Hoitaja voi hienovaraisesti tukea vanhusta sanoittamaan muistoja, kuitenkin huolehtien, ettei vääristä muistoja. Asia korostuu muistisairaita hoidettaessa. Hoitajalla on mahdollisuus osana hoitotyötä päästä vanhuksen kokemusmaailmaan sisään ja ymmärtää vanhusta ja hänen tunteitaan syvällisemmin. Tämä lisää hoidossa yksilöllisyyttä suuresti (Stenberg 2014).

5.2.1 Voimaantuminen

Voimaantuminen, empowerment, tarkoittaa sisäisen voimantunteen kasvua. Sisäisen voimantunteen kasvu tukee ihmisten kykyä kokea itsensä ainutlaatuisiksi ja arvokkaiksi. Arvokkuuden tunne lisää ihmisen hyvinvointia. Voimaantuessaan ihmisen energiantunteen määrä kasvaa ja uuden oppiminen helpottuu. Voimaantuminen tukee ihmisen kokonaisvaltaista kasvua, joka on elämäntapaiteorian mukaan tärkeä kehitys ihmisen elämäntapaiteoriassa. Päämäärien ja tavoitteiden saavuttamisessa auttaa tunne voimaantumisesta. Elämänmuutoksia kohdatessa voimaantumisen tunne tukee tunnetta, että ihminen hallitsee muutosprosessia ja tulevaisuus näyttäytyy toiveikkaana (Hentinen ym 2009, 111-116).

Voimaantumiseen tarvitaan ihmisen oma halua voimaantua, se lähtee ihmisestä itsestään. Suotuinen ympäristö, missä ihminen kokee itsensä ja olonsa turvalliseksi, tukee voimaantumisen prosessia. Ihmisen tunne tasa-arvon toteutumisesta sekä itsensä hyväksymisestä lisää voimaantumista. Voimaantuminen on moniulotteinen sosiaalinen prosessi, jossa päätösvalta omasta elämästään kasvaa. Hoitotyössä voimaantunut asiakas lisää asiakkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumista (Tuorila 2013).

Voimaantuminen on yksilöllistä ja se sisältää erilaisia pohdintoja mm. eettisyydestä sekä arvoista. Kykyä arvioida tekojamme ja niiden seurauksia. Voimaantumisen prosessissa ihminen ottaa itse vastuun kasvustaan ja kehityksestaan. Tätä kautta saavutetaan itsenäinen ja muista riippumaton persoona (Hentinen ym 2009, 105-109).

Vuorovaikutussuhteessa muistelun avulla hoitaja tai läheinen voi tukea toista voimaantumisessa ja edistää tätä kautta prosessin edistymistä. Apuvälineinä voi käyttää esimerkiksi voimavaralomakkeita sekä voimavarakortteja. Vuorokuunteluohjaus on suositeltava lähestymistapa keskusteltaessa asiakkaan tai läheisen kanssa. Muisteluprosessia tehdessä on hoitajalla hyvä olla voimavarakeskeinen työote, joka tukee voimaantumista (Hentinen ym 2009, 111-116).

Ylipäättään voimaantumista ikäihmisillä voidaan tukea huolehtimalla hyvästä ravitsemustilasta sekä toimintakykyä alentavan sairauden hyvästä hoidosta. Voimaantumista tukevat virikkeet ja aktiviteetit. Vanhuksen jäämistä vuoteeseen tulisi välttää (Finne-Soveri 2016).

5.2.2 Onnellisuus

Onnellisuuden katsotaan olevan sosiaalisen ihmisen perustila, jossa hänellä ei ole hyvää syytä pyrkiä muuttamaan tilannetta. Ihmisen tärkeä voimavara on kokemus onnellisuudesta. Ihmisen onnellisuuden kokemukseen vaikuttaa monet asiat ja tunteet, kuten sosiaaliset suhteet, materiaali, mahdollisuudet, elintaso sekä yhteiskunnan arvot. Onnellisena ihmisen toiminnot onnistuvat paremmin ja ihminen on energisempi. Onnellisuutta voidaan kuvata myös tunnetilana tai mielentilana. Tunnetilana onnellisuus on lähellä riemun ja ilon tunnetta, joka voi vaihdella ja on ailahtelevaista. Yksilölliset nautinnot lisäävät onnellisuutta hetkellisesti. Mielentilana onnellisuus on pitkäkestoisempaa ja sitä voidaan kuvailla elämän olojen ominaisuutena (Airaksinen 2006, 95-97).

Elämänlaatu on yksi osa-alue onnellisuuden kokemuksessa. Elämänlaatu jaetaan eri osiin. Elämänlaatua kuvataan ei-aineelliseksi hyvinvoinniksi ja siihen sisältyy myös elintavat. Kokemus elämänlaadusta on yksilöllistä ja eri yksilöillä kokemus on erilainen. Elämänlaatua kokemuksena tulisi ihmisen itse arvioida. Elämänlaatua ihminen pystyy itse omalla toiminnalla muokkaamaan läpi elämän. Terveys luo perustan elämänlaadulle ja lisää elämänlaadun kokemusta. Terveys sisältää hyvän olon sekä kyvykkyyden tunteen. Terveelliset elintavat edesauttavat fyysisen terveyden toteutumista. Elämänlaatua voidaan lisätä virkistäytymällä, tämä sisältää laaja-alaisesti erilaisia toimintoja kuten huveja ja viihdettä. Ihmissuhteet ovat elämänlaadun kannalta olennaisia. Hyvät ihmissuhteet ja perhe luovat pohjaa elämänlaadulle. Ihminen tarvitsee myös luovaa toimintaa elämänlaadun turvaamiseksi. Ihminen ikävystyy helposti, jos hänellä ei ole mahdollisuuksia toteuttaa itseään luovalla toiminnalla sekä harrastaa mieluisia asioita. Hyvä ympäristö on elämänlaadun mahdollistaja. Sieltä tulisi löytyä asiat, joita tarvitaan hyvän ja terveellisen elämän elämiseen. Elintaso vaikuttaa kaikkiin osa-alueisiin, ilman elintasoa elämänlaatu laskee (Airaksinen 2006, 98-100).

Vanhusten katsotaan elävän onnellisuuden aikaa. Vastuut vähenevät ja oikeuksia on runsaasti mm. terveydenhoito, hyvinvointi, virkistys sekä arvostus yhteiskunnassa. Viisas vanhus on arvostettu ja tietoinen menneestä ajasta. Vanhukset voivat elää oman mielensä mukaisesti oman näköistä elämää eivätkä nuoremmat voi siihen puuttua. Länsimaissa on vallalla tämän tyylinen ajattelumalli. Eläkkeelle siirryttäessä ihminen vapautuu työn velvollisuuksista sekä itsenäisyys että vapaa-aika lisääntyvät huomattavasti. Tuolloin ihmiselle jää myös aikaa muistelulle. Onnellisten muistojen muistelu lisää vanhusten onnen tunnetta (Airaksinen 2002, 188-190).

5.2.3 Yksinäisyyden ehkäisy

Yksinäisyys vanhusväestössä on yleistä ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn sekä yksinäisyyden tunteen lievittämiseen apuna voidaan käyttää yksilö tai ryhmäterapiaa monimuotoisesti, kuten esimerkiksi keskustelun, aktiviteettien ja taide-elämyksien kautta. Terveystieteissä tulisi aktiivisesti tunnistaa asiakkaiden yksinäisyyden tunteet ja kokemukset. Yksinäisyys lisää toimintakyvyn heikentymistä, lisää sairastelua sekä lisää ennen aikaisen kuoleman todennäköisyyttä (Pitkälä ym 2004, 23).

Nykyaikana vanhusten elämänvaiheessa korostetaan toiminnallisuutta, vuorovaikutuksellisuutta sekä osallistumista. Kuitenkin yksinäisyys on vanhusten suuri ongelma. Voidaankin ajatella, että onko yhteisöllisyyden korostuminen yhteiskunnassa osaltaan yleistänyt yksinäisyyttä ja sen kokemusta. Vanhusten yksinäisyydessä on omat piirteensä verraten nuorempiin ikäluokkiin. Toimintakyvyn heikkeneminen sekä ystävien kuolemat lisäävät yksinäisyyden tunnetta. Syvä pitkäaikainen yksinäisyys tuottaa kärsimystä ja vahingoittaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä (Suomen mielenterveysseura).

Yksinäisyys ilmiönä on laaja ja se on erotettava yksin olemisesta ja yksin asumisesta. Yksinäisyydessä on kyse yksinäisyyden kokemuksesta ja tunteesta. Yksin oleminen on osa kulttuuriamme ja on ajoittain myönteinen sekä tarpeellinen kokemus. Yksinäisyys on kulttuurisidonnaista. Meidän kulttuurissamme yksilöllisyyttä korostetaan ja se osaltaan vähentää yksinäisyyden kokemusta. Yksinäisyyden kokemusta lisäävät vanhuksilla yksin eläminen, seuran puutteellisuus, sairaus, toimintakyvyn aleneminen, ikätovereiden vähäisyys, negatiiviset asenteet vanhuksia kohtaan sekä merkityksellisten sosiaalisten suhteiden vähyys. Yhteiskunnassa mukana olemisen väheneminen lisää myös yksinäisyyden kokemusta (Saarenheimo 2003, 103).

Yksinäisyyden tunteen kokeminen on yksilöllistä, osa ihmisistä voi kokea yksinäisyyttä myös ihmisten joukossa. Ihmissuhteiden laatu vaikuttaa elämänlaatuun enemmän kuin niiden määrä. Yleistäen yksinäisyyteen johtaa usein sosiaalisten suhteiden puuttuminen ja kontaktien vähäisyys. Yksinäisyyden kokemukseen voi liittyä surua elämän aikana koetuista menetyksistä ja pettymyksistä sekä tyhjyyden tunnetta. Omat voimavarat auttavat ihmistä läpikäymään pettymykset ja surut, niiltä kun kukaan ei elämässään välty kokonaan. Keinoja niiden käsitte-

lyyn on monenlaisia ja ulkopuolinen tuki onkin tärkeää, jotta tunteet eivät muodostuisi ongelmaksi. Olisi tärkeitä hyväksyä asiat, etteivät ne elämän loppupuolella aiheuttaisi yksinäisyyden kokemusta (Saarenheimo 2003, 104).

Ongelmallista yksinäisyyttä lisääviä tunteita ovat tunteet tarkoituksettomuudesta, arvottomuudesta sekä tunne siitä, että on hylätty. Tunteisiin saattaa yhdistyä häpeää, avuttomuutta ja pelkoja. Nämä tunnekokemukset lisäävät ihmisen riskiä sairastua masennukseen, fyysisiin sairauksiin sekä ennenaikaisen kuoleman riski kasvaa. Yksinäisyys vaikuttaa tutkimusten mukaan vanhusten terveyteen. Kivut, säryt sekä univaikeudet lisääntyvät yksinäisillä vanhuksilla. Terveyspalvelut kuormittuvat yksinäisistä vanhuksista, kun terveyspalveluiden käyttöä lisää yksinäisyyden tunne, seuran puute sekä yksinäisyydestä johtuvat sairaudet (Saarenheimo 2003, 105-106).

Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakaslähtöisyyden toteuttamiseen tarvitaan moniammatillista ja käytännönläheistä työtä vanhusten parissa sekä kokonaisia palveluita saumattomasti tarjoten. Asiakaslähtöisyys toteutuessaan tarjoaa vanhuksille yksilöllisen tuen hyvinvointiin ja ehkäisee yksinäisyyttä (Kankare 2005, 31-32).

Vanhuksia hoidettaessa tulisi tunnistaa ne, jotka ovat yksinäisiä tai masentuneita. Hyvä vanhuksen elämänsäkaareen tuntemus auttaa hoitajaa tunnistamaan esimerkiksi masennuksen merkit, jolloin hoitaja voi ottaa asian puheeksi vanhuksen kanssa. Luotettavalle ja tutulle hoitajalle vanhus voisi myös itse kertoa kokemistaan negatiivisista tunteista, esimerkiksi ahdistuksesta. Näin hoito voitaisiin aloittaa ajoissa tai ennaltaehkäistä kokonaan hoidon tarve (Stenberg 2014).

5.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä tulee ottaa eettiset seikat huomioon, ne ovat merkittäviä. Eettisyyttä vastaan toimiessa katoaa koko tutkimukselta pohja. Tutkimusetiikka sisältää monia erilaisia valintoja sekä päätöksentekoa, joita tulee eettisesti pohtia tutkimusta tehdessä (Kylmä ym, 137). Opinnäytetyötä tehtäessä tulee huolehtia siitä, että tekijä noudattaa tutkimusetiikkaa. Eettiset ongelmat tutkimuksissa käsittelevät muun muassa tutkimustyölle esitettyjä vaatimuksia, tutkimuskohteiden oikeuksien suojaamista sekä tiedon julkaisua. Lainsäädäntö ohjaa myös tutkimuksen tekemistä (Leino-Kilpi ym 2003, 285).

Opinnäytetyön teon tulee noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Vilpillisyys ja piittaamattomuus tutkimusta tehtäessä eivät kuulu hyviin tieteellisiin käytäntöihin (Leino-Kilpi ym 2003, 288). Hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattaminen vaikuttaa tutkimustulokseen positiivisesti. Ammattikorkeakouluissa ainetta opetetaan jo perusopinnoissa. Jokaisella tutkimusta tekevällä on itsellään vastuu noudattaa sääntöjä ja ohjeita, yhteisesti asiasta on vastuussa koko tiedeyhteisö sekä tutkimusryhmä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Aineistoon perehtyessäni samankaltaisuuksia löytyi runsaasti, näin selkeät teemat muodostuivat analyysi vaiheessa helposti. Opinnäytetyössäni saadut tulokset olivat yhteensopivia aiemmin saatujen tutkimustulosten kanssa ja saturaatiopiste saavutettiin. Uuden tiedon saannin kannalta näkökulmaa tulisi vaihtaa. Opinnäytetyötä tehdessäni lähdemateriaalia etsiessäni, analysoidessa aineistoa sekä kirjoittaessani raporttia työskentelin hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaan. Hyvät tutkimuskäytänteet rehellisyys ja huolellisuus kaikissa vaiheissa turvaavat tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä.

6 Pohdinta

Erik H Erikson esittää omassa elämäkaariteoriassaan ihmisen elämän vaiheina joihin kuuluu erilaisia kehitystehtäviä. Ollakseen onnellinen, ihmisen tulee selvitä näistä kehitystehtävistä voidakseen kehittyä ja jatkaa eteenpäin. Eriksonin mukaan tunne eheydestä tulee eri vaiheiden kehitystehtävien ratkaisusta. Ratkaisematta jääneet kehitystehtävät saattavat estää ihmisen eheyden kokemuksen. Elämäkaariteorian mukaisten kehitystehtävien ratkaiseminen kuitenkin onnistuu myös elämän myöhemmässä vaiheessa. Esimerkiksi vanhuuden tehtävän ratkaiseminen voi antaa ihmiselle eheyden elämän loppupuolella. Tällöin vanhuksen tukeminen elämän kehitystehtävien ratkaisussa muistelulla tukee vanhuksen hyvinvointia ja vaikuttaa vanhuksen toimintakykyyn positiivisesti.

Ihmisen hyvinvoinnin kannalta koetun elämän merkityksellisyys on keskeistä. Ihmisen omaan yksilölliseen kokemukseen vaikuttaa oma henkinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi. Hyvinvointia lisääviä asioita ovat esimerkiksi terveys, kuuluminen yhteisöön, ystävyys- ja perhesuhteet, riittävä toimeentulo sekä mielekäs tekeminen. Ihmisen vanhetessa alkaa erityisesti henkinen hyvinvointi nousta tärkeäksi, fyysisen hyvinvoinnin vähetessä ikääntymisen seurauksena.

Ikääntyessään ihmisen liikuntakyky rajoittuu ja tämä saattaa vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpidon mahdollisuuksiin. Sosiaaliin suhteisiin saattaa vaikuttaa myös läheisten ikääntyminen, jolloin läheisten määrä väistämättä vähenee ikääntymisen myötä. Ikääntymisen mukanaan tuoma yksinäisyyden kokemus alentaa mielialaa. Kaikki vanukset eivät kärsi yksinäisyyden kokemuksesta, mutta osalla se voi laukaista masennuksen. Yksinäisyyden kokemus lisää ennen aikaisen kuoleman riskiä. Muistelu osana vanhustyötä voisi tukea hoitajan hoitotyötä samalla, kun se lisäisi vanhuksen hyvinvointia. Laadukkaasti toteutettu ohjattu muistelu voisi voimaannuttaa vanhusta, sekä lisätä hoitajan tietämystä vanhuksen elämäkäärästä. Vanhuksen elämänhistorian tunteminen taas puolestaan voisi lisätä hoitajan mahdollisuuksia havaita vanhuksessa muutokset, kuten alkavan muistisairauden tai masennuksen. Tehdessään vanhuksen kanssa ohjattua muistelua, hoitaja toimisi vanhuksen muistojen kuuntelijana ja antaisi vanhukselle kokemuksen omasta arvostaan. Muistojen ohjatulla taltioinnilla voitaisiin luoda vanhuksen läheisille muistoja vanhuksesta hänen haluamallaan tavalla ja samalla auttaa vanhusta hyväksymään eletty elämä sekä lähestyvä kuolema.

Elämänkaariteoriaan pohjautuvan muistelun avulla vanhusta osattaisiin ohjata kiinnittämään huomiota oman elämänsä kannalta keskeisiin tapahtumiin ja tätä kautta auttaa vanhusta hyväksymään oma elämänsä kaikkine tapahtumineen. Ohjattu muistelutoiminta voitaisiin sisällyttää vanhuksen hoitosuunnitelmaan ja laatia toimintamallit, joihin henkilökunta sitoutuu. Hoitotyössä hoitajalla on velvollisuus kohdata ihminen kokonaisvaltaisesti. Hoitaja auttaa ihmistä läpikäymään elettyä elämää. Tavoitteena on saada vanhusasiakas hyväksymään eletty elämä ja saavuttaa vielä tulevaisuudessa sijaitsevat haaveet.

Muistelu on toimiva ja kustannustehokas keino lisätä vanhusten henkistä hyvinvointia tarjoamalla heille sosiaalista kanssakäymistä ja kuulluksi tulemisen tunnetta. Alkavan muistisairauden tai masennuksen tunnistaminen helpottuu, jos vanhuksen elämän käännekohtat ja merkitykselliset tapahtumat tunnistetaan. Muistelu osana vanhustyötä helpottaa tätä. Turvallisessa ja luottamuksellisessa hoitosuhteessa vanhuksat voivat itse nostaa merkitykselliset asiat huomioitaviksi ja näin asioiden läpikäyminen helpottuu. Toteutuessaan tämänkaltainen hoitotyön ote tukee vanhusten terveyden edistämistä.

Useat vanhuksat miettivät kuoleman lähestymistä. Se pelottaa ja ahdistaa. Ahdistusta voidaan lievittää hoitajan kanssa käytävällä keskustelulla ja hoitaja voi antaa tukea vanhuksille ja heidän läheisilleen. Vanhuksat voivat kokea syyllisyyttä elämässä tapahtuneista asioista. Syyllisyyden tunteita pystytään lievittämään keskustelun keinoin esimerkiksi muistelemalla.

Haastavaksi asiakkaiden kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen tekee ajan vähyys. Vanhustenhoitossa on paljon tehtävää ja asiakkaita on runsaasti. Hoitosuunnitelmaan tulisikin kirjata myös henkisen tukemisen keinot esimerkiksi muistelu ja varata sille riittävästi aikaa. Tällä hetkellä somaattisten sairauksien hoito vie paljon ajasta. Vanhuksen hyvä tunteminen tukee hoitotyön laatua ja vanhuksen toimintakyvyn tai mielialan muutoksia on helpompi arvioida, kun hänet tuntee. Muistelu työmenetelmänä tukee niin vanhuksen hyvinvointia, kuin itse hoitosuhdetta. Tuntemalla vanhuksen, hoitaja osaa myös hoitaa vanhusta asiakaslähtöisemmin. Erilaisia tapoja muistella on runsaasti, jokaiselle löytyy mieleinen. Oman persoonan mukaan voi valita toiminnallisen tai keskustelevan. Muistelua voi suorittaa missä vaan ja milloin vaan sekä muistelu ei maksa mitään. Samalla vanhus tulee kohdatuksi hyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä. Muistelua käytettäessä keskusteluun löytyy helposti puheen aihe. Muistelu ja siihen käytetty aika on yksilön kohtaamista. Olisi mielekästä kouluttaa vanhustyötä tekevät hoitajat ottamaan käyttöön muistelun jatkuvana työmenetelmänä, mutta pelkkä muistelu ilman taltiointia voi toimia onnellisuutta lisäävänä asiana.

Lähteet

Painetut lähteet:

Airaksinen, T. 2006. Onnellisuuden opas. Juva: WS Bookwell oy.

Airaksinen, T. 2002. Vanhuuden ylistys. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Airaksinen, R., Karkkulainn, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. 2015. TOIMIII! - Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Keuruu:Otava.

Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus.

Elo, S. 2006. Teoria pohjoissuomalaisen kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. Oulu: Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Väitöskirja. Acta Universitatis Ouluensis. Series D, Medica.

Fadjukoff, P. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. Juva: PS-kustannus

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.

Haarni, I.(toim.) 2013. Elämän konkari. Kirjapaino Jaarli Oy.

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M., Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Tallinna: Printon Trukikoda. Gaudeamus.

Hentinen, K., Iija, A., Mattila, E. (toim.). 2009. Kuuntele minua -mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna: Tammi.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi-muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.

Jokipaltio, J. 2007. Nyt skräpätään. Helsinki: Gummerus.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014.Laadullinen terveystutkimus.Porvoo:Bookwell oy.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2006. Etiikka hoitotyössä. Porvoo: WSOY.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteita ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Noppiari, E & Koistinen, S. (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammi.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I.2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys- Arkielämän näkökulmia. Vantaa: Dark Oy.

Paavilainen, P. 2016. Toimivat aivot-kognitiivisen neurotieteen perusteita. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Pitkälä, K., Routasalo, P., Blomqvist, L. (toim.) 2004. Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämisshanke. Tutkimusraportti 5. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino.

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V., Kivelä, S. 2005. Vanhusten hoito. Porvoo: WSOY.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Vuorinen Sinikka. 2007. Sairaanhoidajan työ-työn merkitys ja työn muutos sairaanhoitajien kokemana. Tampere: Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu-tutkielma.

Kankare, H. & Lintula, H. (toim) 2005. Vanhuksen äänen kuuleminen. Vantaa: Dark Oy.

Sähköiset:

<http://www.oppiportti.fi/op/ger03804/do>. Luettu 15.1.2017. Finne-Soveri Harriet.

http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10877&p_haku=voimaantuminen. Luettu 15.12.2017. Tuorila.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste.
ISSN=1798-5137. Helsinki: Tilastokeskus.
<http://www.stat.fi/til/vaenn/index.html> Luettu 1.8.2017.

Mielenterveysseuran sivut. Luettu 20.2.2017.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>

Stenberg Taina. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Taina Stenberg ja ikäinstituutti. <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> Luettu 3.3.2017.

Salin Sirpa (toim.) 2014 Turvallinen koti ja interaktiivinen palveluyhteys hanke-hankkeen toiminta ja tulokset. Tampere: TAMK julkaisut.
<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/65-Turvallinen-kotiasuminen-ja-interaktiivinen-palveluyhteys.pdf> Luettu 20.2.2017.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivut.
<https://www.thl.fi/> Luettu 16.1.2017.

Uotila, Hanna. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokeuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Tampere University Press.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1> Luettu 20.2.2017.

http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/sosiaali-ja-terveysministerion-hallinnonalan-talousarvioesitys-vuodelle-2018 Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 22.9.2017.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Luettu 15.8.2017. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka.2006

