

Hanna Mäensivu ja Miia Törmälä

”YHDESSÄOLOSTA VOIMAA MUISTISAIRAIDEN ARKEEN”
TOIMINTATUOKIOT PÄIVÄTOIMINTAKESKUS
RINKEPLUMMASSA

Hoitotyön koulutusohjelma

2017

”YHDESSÄOLOSTA VOIMAA MUISTISAIRAIDEN ARKEEN”
TOIMINTATUOKIOT PÄIVÄTOIMINTAKESKUS RINKEPLUMMASSA

Mäensivu, Hanna & Törmälä, Miia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2017
Sivumäärä: 45
Liitteitä: 8

Asiasanat: Muistisairas, viriketoiminta, projekti

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kuusi toiminnallista tuokiota Rinkeplumman päivätoimintakeskuksen asiakkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa muistisairaille muistelutuokioita, jotka tuottavat mielihyvää, positiivisia muistoja sekä ylläpitävät sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli myös tuottaa tilaajalle materiaalia, jota voidaan hyödyntää toiminnassa myöhemminkin. Virikemuotoina käytettiin muistelua, musiikkia, tietovisaa, leivontaa ja liikuntaa.

Projektin suunnittelu aloitettiin tammikuussa 2017. Toiminnalliset tuokiot järjestettiin syksyllä 2017. Tuokiot järjestettiin Porin Seudun Muistiyhdistyksen päivätoimintakeskus Rinkeplumman tiloissa. Tuokiot kestivät tunnin kerrallaan ja ne toteutettiin ilta-päivisin. Tuokiot toteutettiin muistiyhdistyksen tilaamalla teemalla Suomi 100- vuotta. Ensimmäisellä kerralla katsottiin, kosketeltiin ja maisteltiin Suomen luonnon antimia. Toisella kerralla katseltiin ja kosketeltiin vanhoja esineitä. Kolmannella keralla leivottiin karjalanpiirakoita. Neljäs tuokio järjestettiin museokäyntinä luontotalo Arkkiin. Viides kerta toteutettiin musiikin ja yhteislaulun avulla. Kuudennella kerralla katseltiin ajoneuvoaiheisia kuvakortteja ja keskusteltiin niistä.

Toiminnallisten tuokioiden palautteet kerättiin asiakkailta arviointilomakkeilla, havainnoimalla osallistujia tuokioiden aikana sekä henkilökunnalta suullisesti ja kirjallisesti. Tuokioista saatu palaute oli positiivista. Osallistujien palautteista kävi ilmi, että yhdessäolo koettiin kaikista tärkeimpänä asiana. Henkilökunta oli valmis toteuttamaan samankaltaista toimintaa myöhemminkin.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää, voidaanko SAMKin yrittäjäyysharjoittelua hyödyntää muistisairaiden toimintatuokioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa.

”IMPORTANCE OF DAILY ASSOCIATION AMONG PEOPLE WHO SUFFER MEMORY LOSS” ACTIVITY EVENTS FOR THE DAYTIME ACTIVITY CENTER RINKEPLUMMA

Mäensivu Hanna, Törmälä Miia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

November 2017

Number of pages: 45

Appendices: 8

Keywords: Memory loss, activities, project

The purpose of this thesis was to plan and execute six different events for the customers at Rinkeplumma activitycenter. These particular customers suffer from memory loss. The aim of this project was to carry out events that bring out joy, positive memories and help to maintain social ability among customers. The aim was also to produce material that benefits the client afterwards. Remembrance, music, quizzing, baking and exercise were used as stimulants.

Planning this project started in January 2017. Actual events with activities were held in Porin Seudun Muistikeskus Rinkeplumma’s facilities in autumn 2017. These events lasted one hour at a time and were held in the afternoons. And the theme was Finland that is just turning 100 years old. At the first event we watched, touched and tasted food from Finnish nature. At the second time, we examined old items. At the third time, we baked Karelian pasties. Fourth occasion was held in the museum of nature called Arkki. At the fifth event, we played music and sang together. At the sixth time, we watched pictures presenting vehicles and discussed about them.

Feedback from these events was given e.g. by evaluation sheets and observing participants. Personnel also gave feedback literally and orally. Feedback was positive. Participants experienced that the most important thing was to spend time together. Personnel reported that they can actualize similar events in the future.

As an additional research one could explore if SAMK’s trainees in the programme of entrepreneurship could plan and execute similar events for customers suffering from memory loss.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA	6
2.1	Keskeiset käsitteet.....	6
2.2	Muistisairaiden määrä Suomessa.....	6
2.3	Muistisairauden tuomat haasteet.....	8
2.4	Toimintakykyä ylläpitävä toiminta.....	11
2.5	Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ja projektit.....	14
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
3.1	Kohderyhmän kuvaus	15
3.2	Tilaajatahon kuvaus	15
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	16
4.1	Projektimaisen opinnäytetyön määrittely	16
4.2	Projektin vaiheistus ja aikataulusuunnitelma.....	17
4.3	Resurssit ja riskit.....	17
4.4	Arviointisuunnitelma	18
4.5	Toimintatuokioiden suunnittelu.....	19
5	TOIMINTATUOKIOIDEN TOTEUTUS.....	22
5.1	Syksyinen luonto 1.9.2017.....	22
5.2	Muistelutuokio vanhojen esineiden avulla 8.9.2017.....	25
5.3	Leivontatuokio 15.9.2017	27
5.4	Museokäynti- Luontotalo Arkki 22.9.2017	27
5.5	Muistelutuokio musiikin avulla 29.9.2017	29
5.6	Muistelutuokio kuvia apuna käyttäen 6.10.2017	30
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	32
6.1	Projektin tavoitteiden toteutuminen.....	32
6.2	Projektin etenemisen ja aikataulun arviointi.....	32
6.3	Muistelutuokioiden toteutuksen arviointi	34
6.4	Ohjaajien kirjallinen palaute muistelutuokioista	37
6.5	Osallistujien kirjallinen palaute	38
6.6	Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen	39
7	POHDINTA.....	39
7.1	Kehittämisehdotukset.....	42
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

"Muistisairaana tulee voida elää, osallistua ja toteuttaa itseään, joko omilla edellytyksillään tai tuettuna sairauden aiheuttamista rajoitteista riippumatta" (Muistiliiton www- sivut 2016).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa laadukkaita ja asiakkaita hyödyntäviä toimintatuokioita Porin Seudun Muistiyhdistys Rinkeplummalle. Yhdistys toimii muistisairaiden sekä heidän omaistensa tukena. (Porin seudun Muistiyhdistyksen www- sivut 2017).

Suomessa arvioidaan olevan lähes 200 000 muistisairasta ihmistä. Lisäksi 14 500 ihmisen arvioidaan sairastuvan vuosittain etenevään muistisairauteen. Kyseessä on siis kasvava kansantauti. Muistisairauksiin ei ole parantavaa lääkehoitoa. Lääkkeillä pystytään kuitenkin hidastamaan taudinkulkua sekä lievittämään oireita. Lääkkeettömällä hoidolla ja kuntoutuksella tähdätään muistisairaana sekä hänen läheistensä hyvinvointiin, oireiden etenemisen hidastamiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen. Toimintakyvyn tukeminen ja muistisairaana omien voimavarojen käyttäminen antavat itsevarmuutta sekä vievät huomion pois sairauden myötä kadonneista kyvyistä. Terapioilla pyritään tukemaan sairastuneen elämänlaatua, sillä levottomuus ja pakko-oireet voivat johtua pelkästään arjen virikkeettömyydestä (Muistiliiton www- sivut 2017.) Muistisairaiden parissa työskentely on herättänyt kiinnostuksen muistisairauksiin niiden erityispiirteiden ansiosta. Useat eri sairaudet aiheuttavat muistihäiriöitä ja lisäävät aiheen kiinnostavuutta. Aiheen valintaan vaikutti myös mahdollisuus tehdä yhteistyötä porilaisen muistiyhdistyksen kanssa. Tulevaisuuden työelämässä saa toivottavasti tehdä moniammatillista yhteistyötä muistisairauksien parissa.

Opinnäytetyön aihe on rajattu koskemaan yleisempiä muistisairauksia, muistisairaana ohjaamisen erityispiirteitä ja haasteita sekä projektimaisen opinnäytetyön toteuttamista. Opinnäytetyön empiirisessä osassa kuvataan toimintatuokioiden suunnittelu ja toteutus, saadut palautteet ja pohdinta.

2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat muistisairas, viriketoiminta ja projekti.

2.1 Keskeiset käsitteet

Muistisairaalla tarkoitetaan potilasta, jonka muisti on sairaudesta tai erilaisista tiloista johtuen heikentynyt. Normaaliin ikääntymiseen voi kuulua lieviä muistivaikeuksia, keskittymiskyvyn heikkenemistä, sekä oppimiskyvyn hidastumista (Terveyskirjaston www- sivut 2017). Muistia heikentävät muistisairaudet, esimerkiksi Alzheimerin tauti, paikalliset aivovauriot ja -vammat, aineenvaihduntasairaudet ja jotkin lääkkeaineet. Myös liiallinen, pitkäkestoinen alkoholin käyttö heikentää muistia. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 35).

Viriketoiminnalla tarkoitetaan asiakkaan fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämistä. Toiminta antaa mielekkyyttä ja virikkeitä päivittäiseen arkeen, sekä tukee osallistujien toimintakykyä. Viriketuokioon osallistumiseen liittyy toiminnallisuuden lisäksi henkilökohtaisia ja sosiaalisia merkityksiä. (Hautala, Mäkelä, Hämäläinen & Rusi-Pyykönen 2011, 241- 243). Tässä opinnäytetyössä käytetään viriketoiminnasta nimitystä toimintakykyä ylläpitävä toiminta.

Projekti on toimintamalli. "Toiminnalliset opinnäytetyöt ovat usein projektinomaisia" (Vilka & Airaksinen 2004 b, 33). Projekti on itsenäinen kokonaisuus. Projektilla on aina selkeä alku ja loppu. Tavoite määritellään ennen projektin alkua. Hyvä projekti on selkeästi rajattu ja hyvin suunniteltu. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 25; Virtanen 2000, 35).

2.2 Muistisairaiden määrä Suomessa

Suomessa iäkkäiden määrä väestössä kasvaa, joten muistisairauksista kärsivien henkilöidenkin määrä tulee lisääntymään. Yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat Al-

zheimer 70 %, aivoverenkiertosaikauden (AVH) muistisairaus, vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen 15- 20 %, Lewynkappale- sairaudet 10-15 % ja otsa- ohimorappeumat 5-10 %. (Erkinjuntti 2014). Nämä muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä. Ne lukeutuvat kansantauteihimme, siinä missä sydän- ja verisuonisairaudetkin. (Muistiliiton www-sivut 2017.) Muistisairauksia aiheuttaa myös runsas alkoholin käyttö. Alkoholi lisää muistisairauksia varsinkin työikäisillä. (Päihdelinkin www- sivut 2017.)

Suomessa arvioidaan tällä hetkellä olevan 35 000 lievää ja 85 000 vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairastavaa henkilöä. Lisäksi noin 120 000 henkilöllä tiedonkäsittelytoiminta on lievästi heikentynyt. Noin 13 000 henkilöä sairastuu vuosittain dementia-asteiseen muistisairauteen. Suuri osa muistisairauksista jää kuitenkin edelleen diagnosoimatta. Muistisairauksien yleisyys lisääntyy iän myötä. Keskivaikeaa tai vaikeaa dementiaa Suomessa sairastaa 65–74-vuotiaista vajaa viisi prosenttia, 75–84-vuotiaista noin 10 prosenttia ja yli 85-vuotiaista noin kolmannes. Työikäisistä noin 7000–10000 sairastaa jotakin muistisairautta. (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2017.) Muistisairauspoliklinikkoiden potilaista noin 20 %:lla on aktiivista suurkultusta ja pitkäaikaishoidossa olevista noin 30%:lla on suurkultushistoria. (Hoitotyön tutkimuskeskuksen www- sivut. 2017.)

Ihmisten eläessä yhä pidempään muistisairauksia sairastavien lukumäärä kasvaa voimakkaasti. Eurooppalaisten ennusteiden perusteella muistisairauksia sairastavien määrä kaksinkertaistuu vuoteen 2050 mennessä. (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen www- sivut 2017.) Tästä johtuen on tärkeää kehittää tietoja ja taitoja sairauden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon jo varhaisessa vaiheessa. Muistisairauksien toteamiseksi seulonta menetelmiä on kehitettävä. Tällä hetkellä käytössä olevia muistikyselyitä ovat esimerkiksi CERAT, Muistiseula ja MMSE. Muistisairauksien toteamiseen voidaan käyttää myös kliinisiä-, neuropsykologisia- ja laboratoriotutkimuksia. Toteamiseen voidaan käyttää myös vastauksia biologisista merkkiaineista (Li- Abeta42, kokonais-Tau) ja tasoarviosta (CDR, GDS). Käyttöoireet, depressio, aivojen kuvantaminen sekä toimintakyvyn ja vaikeusasteen arviointi ovat myös ammattilaisen tukena muistisairauden toteamisessa. (Erkinjuntti 2014; Heimonen & Voutilainen 2006, 331- 33).

2.3 Muistisairauden tuomat haasteet

Muistisairaus vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin sekä aivojen toimintaan. Fyysiset voimat vähenevät ja esiintyy afasiaa. Muistisairaalla voi esiintyä apraksiaa eli tahdonalaisten liikkeiden tekemisen vaikeutta, esimerkiksi puhaltaminen ei suju pyydetäessä, mutta tulitikun puhaltaminen sammuksiin sujuu vaikeuksitta. (Aivoliiton [www- sivut 2017](#).) Sanojen ja esineiden tunnistaminen vaikeutuu. Muistisairaus aiheuttaa sekavuutta, mielialojen muutoksia ja persoonallisuuden muutoksia. (Phillips, Ajrouch & Hillcoat- Nalletamby. 2010, 70- 71.)

Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus. Taudissa oireet ovat potilailla melko samanlaisia ja etenevät yleensä tietyssä järjestyksessä. Tautia sairastavalla ilmenee lähimuistissa häiriöitä. Sairauden alkuvaiheessa sairastunut sekoittaa asioiden ja tapahtumien järjestyksen, hänen on vaikeaa liikkua varsinkin vieraisissa paikoissa ja sovittujen tapaamisten ja uusien nimien muistaminen on hankalaa. Sairastuneella ilmenee ahdistuneisuutta, masennusta ja ärtyneisyyttä. Sairauden edetessä hahmottaminen vaikeutuu, ajan ja paikan taju heikkenevät sekä puheen tuottamiseen ja ymmärtämiseen tulee vaikeuksia. Hienomotoriset taidot katoavat, esimerkiksi nappien pukeminen on hankalaa. Alzheimerin tautia sairastavalla on haastavaa käyttää erilaisia välineitä, kuten ruokailuvälineitä ja kutimia. Harhaluulot, harhanäyt ja erilaiset sekavuustilat ovat tavallisia oireita taudin keskivaiheessa. Sairauden loppuvaiheessa potilaan keho on selvästi jäykistynyt. Kävelykyky heikkenee ja häviää myöhemmin kokonaan. Potilas tarvitsee apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Virtsan ja ulosteen pidätkyvyn säätely ei onnistu. Loppuvaiheessa potilas ei tunne puolisoaan eikä läheisiään. Potilas ei tiedosta aikaa eikä paikkaa. (Alzheimerin taudin tutkimus-, koulutus- ja innovaatioverkoston [www- sivut 2017](#); Muistiliiton [www-sivut 2017](#); Erkinjuntti & Huovinen 2008, 62,66-68,76; Käypä hoidon [www-sivut 2017](#).)

Toiseksi yleisin muistisairaus on verisuoniperäinen (vaskulaarinen) muistisairaus. Aivoverenkiertohäiriöistä johtuvien muistisairauksien oireet riippuvat paljolti siitä missä kohdassa aivoja verenkiertohäiriö on. Sairaus alkaa usein nopeasti ja etenee yleensä portaittain. Välillä sairaus pysähtyy ja potilaan olo saattaa kohentuaakin. Välillä voi tulla äkillisiä pahenemisvaiheita ja sekavuustiloja. Muistiongelmia ilmenee kaikilla,

mutta ne eivät ole yhtä vaikeita kuin alzheimerin taudissa. Tavallisin piirre on häiriö oman toiminnan ohjaamisessa. Suunnitelmallisuudesta, jäsentämisestä ja käsitteellisesti ajattelusta tulee haastavaa. Asiat eivät yksinkertaisesti hoidu. Kävelyyn tulee vaikeuksia. Kävelystä tulee ns. töpöttelyä. Jo pelkkä liikkeelle lähteminen saattaa olla hankalaa. Usein esiintyy halvausoireita ja yleistä raajojen kömpelyyttä. Liikkeet hidastuvat, tasapaino horjuu ja tulee toistuvia kaatumisia. Osalla potilaista on näköhäiriöitä. Toisilla on vaikeuksia pidättää virtsaa, toisilla virtsaamisen tarve lisääntyy. Persoonallisuus ja mielialat muuttuvat. Tunne-elämästä tulee ailahtelevaa: itku on yliherkkää pakkoitkua ja saattaa esiintyä pakkonaurua. Sairastuneella voi ilmetä neurologisia oireita, kuten tilan hahmottamisen vaikeuksia, kielellisiä vaikeuksia sekä toispuolista halvausta eli hemiplegiaa. Muistisairautta sairastavat ovat yleensä selvillä toimintakykynsä puutteista ja heikkouksista, joten heillä esiintyy masennusta ja ahdistuneisuutta. (Muistiliiton www-sivut 2017; Erkinjuntti & Huovinen 2008, 76-78.)

Lewyn kappale-tauti on kolmanneksi yleisin dementiaa aiheuttavista sairauksista. Oireena on älyllisen toimintakyvyn heikkeneminen. Virkeänä potilas saattaa vaikuttaa normaalilta, väsyneenä muisti pettää eikä looginen ajattelu suju. Huumorintaju säilyy taudin edetessä. Joillakin potilailla voi olla erittäin hidasta vastata kysymyksiin, mutta vastaus tulee, kunhan vain malttaa odottaa. Sairauden edetessä oireet lisääntyvät. Vähitellen lauseet käyvät lyhyiksi ja sanat voivat kadota. On tärkeää muistaa, että virkeänä ollessaan potilas saattaa tiedostaa kaiken ympärillään tapahtuvan, vaikka sanat olisivatkin kadoksissa. Potilailla saattaa esiintyä jäykkyyttä ja hitautta. Kasvot voivat olla ilmeettömät, askeleet lyhyet ja levossa voi ilmetä vapinaa. Tautia sairastavan kuntoutukseen ja kävelykyvyn ylläpitoon on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kävelykyky saattaa heiketä ja lopulta hävitäkin, jollei kuntoutuksesta huolehdi. Potilaalla esiintyy usein oireiden ja vireydetason vaihteluita. Aamulla potilas voi olla täysin selkeä, mutta päivällä voi ilmetä sekavuutta sekä harhoja. Harhat ovat yleisimmin näköharhoja. Läheisten tunnistaminen saattaa olla hankalaa. Taudin kuvaan kuuluvat myös selittämättömät kaatumiset ja pyörtymiset, jopa tajuttomuuskohtaukset. (Muistiliiton www-sivut 2017; Erkinjuntti & Huovinen 2008, 90-92.)

Otsalohkorappeumista johtuvat muistisairaudet ovat neljänneksi yleisin muistisairauksien ryhmä. Otsalohkorappeuma on yleisnimitys otsalohkoja vaurioitaville eteneville

aivosairauksille. Keskeisiä piirteitä taudille ovat potilaan persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset. Sairauden alkuvaiheessa arvostelukyky, kontrollikyky ja suunnitelmallisuus heikkenevät. Sairastunut saattaa tehdä sopimattomia ehdotuksia ja puhe voi muuttua seksuaaliväritteiseksi. Hän saattaa jopa riisuuntua täysin yllättäen julkisella paikalla, eikä itse ole tietoinen sen sopimattomuudesta. Ihmisestä tulee välinpitämätön, iloon ja suruun reagoidaan samalla tavalla. Sairastuneesta tulee aloitekyvytön, ulos ei tule lähdetyksi ja puhelimella soittaminen tuntuu ylivoimaiselta. Potilas saattaa kätellä vieraita moneen kertaan, kastella kukat toistamiseen sekä pukea toisen lasit ylleen, vaikka omat olisivatkin jo päässä. Taudin edetessä alkaa esiintyä muistihäiriöitä sekä hankalia kielellisiä vaikeuksia. Sairastunut saattaa toistaa samaa sanaa, tavua tai fraasia. Sanoista katoaa sanoma ja voi seurata täysi puhumattomuus. Potilailla säilyy hahmottaminen, eivätkä he eksy usein. Matemaattiset taidot säilyvät myös hyvänä. Motoriset taidot ovat myös kohtalaisesti säilyneet, mutta sairauden edetessä voi ilmetä vapinaa sekä jäykkyyttä. Itsestä huolehtiminen heikentyy. Hiukset voivat olla kampaamatta, parta ajamatta ja potilaan vaatteet voivat olla likaiset. Osa sairastuneista alkaa syödä kaiken mitä eteen tulee. (Muistiliiton www-sivut 2017; Erkinjuntti & Huovinen 2008, 92-94.)

Muistisairailta aloitekyky heikkenee ja sietokyky huononee. Sanat ja toiminnot juutuvat tai niitä toistetaan tahattomasti. Vireys ja tarkkaavaisuus vaihtelevat ja sanomisista katoaa terä. Alkoholin aiheuttama muistisairaus vaikuttaa erityisesti työmuistiin. Lähimuisti heikentyy, jolloin asioita on vaikea painaa mieleen. Persoonallisuus voi muuttua ja sosiaaliset taidot heikentyvät keskittymisen ja tarkkaavaisuuden lisäksi. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 53-54, 182-187; Phillips ym. 2010, 70- 77; Päihdelin-kin www- sivut 2017.)

Muistisairailta ilmenee kognitiivisia erityishäiriöitä. Juuri kuultu tai tehty asia unohtuu kokonaan tai jää muistiin osittain. Ajallisten suhteiden ymmärtäminen vaikeutuu. Muistisairas ei tiedä, minkä ikäisiä perheenjäseniä hänellä on, hän ei tunnista vuotta eikä vuodenaikaa. Tulee afasiaa, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen ovat vaikeaa. Nähdyn havaitseminen ja tunnistaminen heikkenevät. Kasvojen ja esineiden piirteet eivät pysy mielessä. Suuntien ja kulkureittien hahmottaminen tuottaa vaikeuksia.

Oman kehon hahmottamisen kanssa on ongelmia, mikä ilmenee esimerkiksi pukeutumisen vaikeutena. Laskeminen, lukeminen ja kirjoittaminen hankaloituvat ja niissä saattaa tapahtua virheitä. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 53-54, 182-187.)

Muistisairaus tuo tullessaan muitakin häiriöitä, kuin muistin ja älyllisten toimintojen rappeutumista. Muistisairailta ilmenee myös non-kognitiivisia eli käytösoireita. Ne voivat ilmetä aggressiivisuutena, mielialanvaihteluina sekä levottomuutena. Muistisairas voi kärsiä myös psykoottisista oireista. Näihin lukeutuvat aisti- ja harhaluulot. Mikäli harhaluuloja esiintyy, ne ovat sisällöltään hyvin yksinkertaisia, kuten esimerkiksi epäily uskottomasta puolisoista tai tunne tavaroiden varastamisesta. Aistiharhoja saattaa esiintyä millä tahansa aistin alueella. Myös seksuaalisuuteen liittyvät käytösoireet kuuluvat sairauteen. Seksuaalinen aktiivisuus voi lisääntyä tai vähentyä. Se voi yllättäen kohdistua myös täysin vieraaseen ihmiseen. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 53-54, 182-187; Phillips ym. 2010, 70- 77.)

2.4 Toimintakykyä ylläpitävä toiminta

Muistisairailta kaikenlainen toimeliaisuus ylläpitää toimintakykyä. On tärkeää muistaa, että muistisairas on itse toimija. Toimintakykyä ylläpitävän toiminnan tulee pohjautua muistisairaana omiin arvoihin ja tottumuksiin. Sairaus vähentää oma-aloitteisuutta, joten sairauden edetessä omaisten ja läheisten tuki on tärkeää. (Terveyskirjaston www-sivut 2017.) On tärkeää antaa muistisairaana ilmaista omat mielipiteensä ja tulla kuulluksi. Aivojen toiminnan aktiivisuuden ylläpitäminen ja kuntoutuminen ovat erityisen tärkeää. Toiminnan on oltava arvostavaa ja aikuiselle kohdennettua. Muistisairauden edetessä harjoitteisiin tarvitaan enemmän tukea, muistutuksia, suunnittelua, aikaa ja valmistautumista. (Hallikainen, Mönkäre & Nukari 2017, 100- 103.)

Muistipotilaiden palvelukokonaisuutta tutkittiin hoidon ja palveluiden järjestymisen kannalta. Tutkimuksen tuloksena saatiin omaisten mielipiteenä, että optimaalisessa palvelukokonaisuudessa hoitoa tulisi saada nopeasti ja joustavasti. Henkilökunnan pysyvyys ja muistisairauden etenemisen säännöllinen seuranta ja toimintakykyä ylläpi-

tävien aktiviteettien järjestäminen on tärkeää. Omaisten mielestä hoitoon pääsy sairauden loppuvaiheessa pitäisi järjestyä sujuvasti. (Suhonen, Röberg, Hupli, Koskeniemi, Stolt & Leino- Kilpi. 2015, 261- 265.)

Muistisairaalle on hyvä koota viikkosuunnitelma, joka rytmittää viikkoa. Suunnitelma auttaa ajan hahmottamisessa ja toimii muistin apuvälineenä. Suunnitelmaan kuuluu sopivasti liikuntaa, virikkeitä ja lepoa. Muistisairasta kannustetaan tekemään itselleen mieluisia asioita niitä, jotka tuottavat hänelle mielihyvää ja joista hän saa onnistumisen kokemuksia. Sellaisista asioista kannattaa luopua, jotka tuovat hänelle ylimääräistä stressiä ja uupumusta, ilon ja tyydytyksen sijaan. Sairastunutta auttavat jaksamaan yhdessäolo, läheisyys sekä huumori. Tärkeitä asioita toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta ovat säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio, liikunta sekä perhe ja ystävyys-suhteiden ylläpito. (Terveyskirjaston www-sivut 2017; Hallikainen ym. 2017, 100-102.)

Konkreettisesti muistisairasta voidaan tukea arjessa selviytymisessä muistitukikeinoilla, kuten päiväreillä ja muistuttajilla. Sairaalle tulisi olla tarjolla sopeutumista tukevia sekä hyvinvointia ja elämänlaatua edistäviä tukimuotoja. Näitä ovat esimerkiksi vertaistukitoiminta, sopeutumisvalmennus sekä toimintaterapian kotikäynnit. Toimintaterapia vähentää käytösoireita ja auttaa päivittäisissä toiminnoissa suoriutumisessa. Lisäksi kotikäynneillä arvioidaan tarve apuvälineisiin ja kodin muutostöihin. Toimintakykyä voidaan tukea myös muistisairaille ohjatuissa päivätoiminnassa sekä pienryhmätoiminnoissa, joihin muistisairas voi osallistua oman jaksamisensa mukaan. Kotiin vetäytyminen lisää masennusta ja heikentää sosiaalista suoriutumiskykyä, joten harrastamista ja yhteisöissä toimimista kannattaa jatkaa mahdollisimman pitkään. (Eloranta & Punkanen 2008, 125-126; Erkinjuntti & Huovinen 2008, 188; Terveyskirjaston www-sivut 2017.) Iäkkäät ihmiset yleisestikin kärsivät usein yksinäisyydestä. Jäädään ihmissuhteiden ulkopuolelle ja sosiaalisesti eristäytyneiksi. Aloitekyvyttömyys ja haluttomuus kasvavat ja lisäävät tunnetta ulkopuolisuudesta. (Uotila 2011, 51-52.)

Arvoitusten ratkaiseminen ja pienten tehtävien suorittaminen, esimerkiksi lihapullien pyörittäminen ovat aktivoivaa, kuntouttavaa toimintaa. Muistisairasta kuntouttavat

myös lehtien selaaminen, musiikin kuunteleminen, yhdessä laulaminen, keskusteleminen sekä muisteleminen. Ammattihenkilöstön tehtävänä on auttaa muistisairasta vain tarvittaessa. On annettava mahdollisuus itsenäiseen toimintaan. Muistisairaana omien voimavarojen sekä jäljellä olevan toimintakyvyn käyttäminen tukevat hänen yksilöllisyytään ja itsetuntoaan. On todettu, että aktiivisella osallistumisella päivittäisiin ja vapaa-ajan toimintoihin on yhteys muistisairaana parempaan hyvinvointiin. (Eloranta & Punkanen 2008, 125-126; Erkinjuntti & Huovinen 2008, 188; Hallikainen ym. 2017, 101- 103; Terveyskirjaston www-sivut 2017.)

Muistelu ylläpitää muistisairaana toimintakykyä. Muistelussa otetaan huomioon omat kyvyt ja vahvuudet. Muistelun apuna voidaan käyttää sairastuneen omaa elämänhistoriaa, työhistoriaa ja oman suvun henkilöitä tai muita tuttuja esim. julkisuuden henkilöitä. Kuvien katselun tueksi voidaan käyttää apukysymyksiä. Keskusteluita voidaan käydä kahden kesken tai isommassa ryhmässä. Luonnossa liikkumista ja luonnon havainnointia voidaan käyttää apuna muistelutuokioissa. (Hallikainen ym. 2017, 104.)

Musiikilla voidaan herättää tunteita ja muistoja sekä aktivoida mielikuvia. Musiikki aktivoi aivoja, jolloin aivojen verenkierto vilkastuu ja aivotointa vahvistuu. (Airila 2002, 47). Musiikkitoiminnan vaikutusta kognitiiviseen toimintakykyyn, mielialaan, elämänlaatuun sekä hyvinvointiin ja jaksamiseen on tutkittu. Tutkimuksessa omaiset kokivat, että musiikki edisti positiivista mielialaa, stimuloi muistelua ja paransi kommunikaatiota. Tutkimuksessa huomattiin, että Alzheimerin taudin loppuvaiheessa sairastunut saattoi reagoida musiikkiin, vaikkei reagoinut muihin ärsykkeisiin. (Särkämö, Laitinen, Numminen, Tervaniemi, Kurki & Rantanen 2011).

Kokonaisvaltaista toimintaa on esimerkiksi aivojumppa. Aivojumpan tavoitteena on parantaa silmä- käsikoordinaatiota, kohentaa kielellisiä taitoja, herkistää aisteja sekä tukea ryhmässä toimimista. Aivojumpassa voidaan luetella numeroita tai aakkosia, laulaa, muistella makuja sekä keskustella väreistä. Hengitysharjoitukset ja tutut lorut harjoittavat aivoja. (Hallikainen ym. 2017, 100-101.) Kuvien katselua voidaan käyttää apuna vahvistamaan muistisairaana hyvinvointia. Haluttu vaikutus saadaan kuvan teemalla ja värimaailmalla. Levoton mieli rauhoittuu kauniista maisemasta. Mielialaa

nostattaa humoristinen kuva. Virkistävä vaikutus saadaan iloisesta ja energisestä kuvasta. (Hautala 2012, 62.)

2.5 Aikaisemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ja projektit

Minna Niemi (2012) on tutkinut muistisairaiden kuntouttavaa päivätoimintaa. Tutkimus kohdennettiin Päivätoimintakeskus Rinkeplummaan. Päivätoimintaan osallistuvilta asiakkailta kerättiin tietoa sekä mielipiteitä toiminnan kehittämiseksi. Tutkimus toteutettiin haastatteluilla, jotka nauhoitettiin myöhempää analysointia varten. Tutkimuksessa kävi ilmi, että asiakkaat pitivät toimintaa hyvänä eikä erityistä kehitettävää löytynyt. Muistisairaavat kokivat toiminnan tärkeänä osana elämäänsä. Erityisesti esiin nousi muiden ihmisten tapaaminen, monipuolinen päiväohjelma sekä ruokailu. (Niemi 2012, 3.)

Päivi Björkstед ja Tuija Kautto (2010) ovat tehneet kehittämishankkeen Joroisten kunnan tarjoamasta ikäihmisten päivätoiminnasta. Hanke toteutettiin yhteistyössä päivätoiminnan työntekijöiden kanssa. Hankkeen tavoitteena oli kehittää päivätoimintaa ajanmukaiseksi ja suunnitelmalliseksi. Hankkeella etsittiin ja annettiin uusia ideoita ja ehdotuksia päivätoiminnan viriketuokioihin. Työntekijöitä innostettiin ja motivoitiin kokeilemaan uudenlaisia toteutusmenetelmiä. Hankkeella saatiin työntekijälle työväline työhön ja päivätoiminnan ikäihmisille vaihtelua sekä virikkeellisyyttä päivätoimintapäiviin. Hankkeen tuloksena päivätoiminnan ikäihmisille koottiin monipuolinen virikekansio, jonka toivotaan auttavan työntekijöitä monipuolisemman päivätoiminnan toteutuksessa. (Björkstедt & Kautto 2010, 6.)

Aida Salmi (2014) on tutkinut, minkälainen toiminta varhaisvaiheen muistisairaita kiinnostaa ja miten he suhtautuvat muistikuntoutuksen aloittamiseen. Tutkimuksen toimeksiantajana oli Varsinais-Suomen muistiyhdistys. Tutkimus toteutettiin haastatteleamalla henkilöitä, joilla on varhaisvaiheen muistisairaus. Tutkimuksen tavoitteena oli, että muistiyhdistyksen muistikuntoutuspaikassa Tammikodissa on jatkossa paremmat lähtökohdat asiakaslähtöiseen toiminnan sisällön suunnitteluun. Tutkimuksesta kävi ilmi, että muistikuntoutuspaikassa pystytään vastaamaan kaikkiin haastateltavien

tarpeisiin. Haastateltavat kokivat sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemisen olevan erityisen tärkeä asia sairauden alkuvaiheessa. Myös vertaistuen merkitys nousi esiin tutkimustuloksista. Haastateltavia kiinnosti erityisesti sellainen toiminta, joka vastaa heidän omia kiinnostuksen kohteitaan. Haastateltavat kokivat muistikuntoutuksen hyödylliseksi, mutta eivät kokeneet sen aloittamista vielä ajankohtaiseksi. (Salmi 2014, 2.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kuusi toiminnallista tuokiota Rinkeplumman päivätoimintakeskuksen asiakkaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa muistisairaille muistelutuokioita, jotka tuottavat mielihyvää, positiivisia muistoja sekä ylläpitävät sosiaalista toimintakykyä. Tavoitteena oli tuottaa tilaajalle materiaalia, jota voidaan hyödyntää toiminnassa myöhemminkin.

3.1 Kohderyhmän kuvaus

Toiminnan kohderyhmänä olivat muistisairauksia sairastavat kotona asuvat miehet, jotka osallistuivat päivätoimintakeskus Rinkeplumman perjantairyhmään. Toimintatuokioihin osallistui eri-ikäisiä miehiä, joiden muistisairaus on edennyt vaihteleviin vaiheisiin. Osallistujien toimintakunto oli huomioitava tuokioita suunniteltaessa. Ryhmätilanteissa piti huomioida osallistujien sairauden vaikeusaste. Ryhmän koko vaihteli viikoittain. Enimmillään tuokioon osallistui yhdeksän miestä, vähimmillään kuusi. Yhteyshenkilönä toimi yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja.

3.2 Tilaajatahon kuvaus

Porin Seudun Muistiyhdistys on Porissa ja sen ympäristökunnissa toimiva vapaaehtoisyhdistys. Muistisairaiden päivätoimintakeskus Rinkeplumma sijaitsee Porissa

osoitteessa Eteläpuisto 10. Yhdistys on perustettu vuonna 1992. Yhdistys toimii muistihäiriöisten ja muistisairaiden, sekä heidän omaistensa ja läheistensä hyväksi. Yhdistys jakaa tietoa muistisairauksista, sekä muistihäiriöistä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Yhdistyksen tarkoituksena on työskennellä muistisairauksien ja muistihäiriöiden haittojen vähentämiseksi, valvoa näistä oireista kärsivien potilaiden ja heidän omaistensa yhteiskunnallisia etuja ja toimia heidän omaistensa yhdyselimenä. Rinkeplumman kohderyhmänä ovat muistihäiriöistä kärsivät kotona asuvat henkilöt. (Porin Seudun Muistiyhdistyksen www-sivut 2017.)

Toiminnan tavoitteena on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn säilyttäminen ja edistäminen. Toiminnalla pyritään takaamaan henkilöiden mahdollisuus asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Lisäksi toimintakeskuksessa järjestetään vertaistukiryhmiä, sekä virkistystoimintaa omaisille ja läheisille. (Porin Seudun Muistiyhdistyksen www-sivut 2017.)

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Projektimaisen opinnäytetyön määrittely

Projekti tuottaa jonkin uniikin eli ainutlaatuisen tuotteen tai palvelun (Kuehn 2011, 5). Projekti on kokonaisuus, jonka kesto on ennalta määritelty. Projektiin kuuluu sidosryhmiä, innovatiivisuusajattelua, monikulttuurisuutta sekä ajallista ja taloudellista onnistumista. Projektin onnistuminen vaatii osapuolten välistä yhteistyötä ja onnistumista, sekä sisällöllistä, että laadullista. (Saros 2017, 4). Projektisuunnitelma on strategia, eli suunnitelma, jolla päästään haluttuun tavoitteeseen. Tavoitteet jaetaan kokonaisuuksiksi, joiden etenemistä seurataan jatkuvana prosessina. (Luhtala 2017, 11-13).

Tässä opinnäytetyössä seurattiin tavoitetta ja tarkoitusta, aikataulutusta, laatua, yhteistyökykyä sekä reflektointia omaa oppimista ja tilaajatahon palautetta. Lopputuotteena toimintatuokioiden lisäksi toimii valmistunut opinnäytetyö. Päätöksenteko osaaminen

kehittyy projektimaisessa työskentelyssä. Projektimaisessa opinnäytetyössä on oltava tutkiva ja kehittävä ote. Tehdyt valinnat perustellaan ja oma toiminta arvioidaan. Projektimaisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten ohjeistus, tietopaketti, kirja tai tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2004 a, 33, 51.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena olivat toiminnalliset tuokiöt.

4.2 Projektin vaiheistus ja aikataulusuunnitelma

Projekti alkoi alkuvuodesta 2017, jolloin saatiin Satakunnan ammattikorkeakoululta aihe ja aloitettiin toiminnallisten tuokioiden suunnittelu. Aikataulu muodostui opinnäytetyön etenemisestä sekä tilaajan toiveesta toiminnallisten ryhmien ajankohdaksi. Aikataulussa pysymiseksi otettiin käyttöön teknologia. Aikataulu ja kaikki opinnäytetyön vaiheet tallennettiin ammattikorkeakoulun tarjoamiin pilvipalveluihin, jolloin molemmat tekijät pysyivät ajan tasalla projektin ja kirjallisen työn etenemisestä. Pilvipalveluissa työtä voitiin työstää samanaikaisesti, yhteistyössä.

Kesäkuun alkuun mennessä tehtiin projektisuunnitelma. Kohderyhmään käytiin tutustumassa ennen sopimuksien allekirjoittamista. Muistiyhdistyksen hallitus kokoontui elokuun alussa, jolloin allekirjoitettiin sopimuspaperit opinnäytetyön aloittamisesta. Toiminnalliset ryhmät kokoontuivat viikosta 35 viikkoon 40. Opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua vuoden 2017 loppuun mennessä. Tarkempi ajankäyttö- ja resurssisuunnitelma on liitteessä 9.

4.3 Resurssit ja riskit

Onnistuneeseen muistelutilanteeseen tarvitaan rauhallinen tila, muisteluhuone tai nurkkaus. Erilaiset vanhanajan esineet auttavat virittäytymään muisteluhetkeä varten. Apuna voidaan käyttää värejä, tuttuja loruja sekä hyödyntää muistisairaana elämän varrella hankittua osaamista. (Hallikainen ym. 2017, 101-102; Mäki 1998, 110–115.) Muistiyhdistyksellä on käytössään kauniisti sisustettu kerrostalokolmio. Tiloihin kuuluu lisäksi iso, osittain katettu parveke. Tilojen läheisessä yhteydessä on iso sali, jota

voidaan hyödyntää muistiyhdistyksen toiminnassa. Liikuntatuokiot järjestettiin salissa, johon toinen opinnäytetyön tekijä toimitti tarvittavan ohjeistuksen. Yhdistyksessä vakituisesti työskentelevä ohjaaja toimi tuokioissa apuna ja tarkkaili samalla työn laatua sekä antoi palautetta tuokiosta.

Muistiyhdistyksen hallitus antoi käyttöön rahoitusta toiminnallisen ryhmän kuluihin. Kuluja tuli museokäynnistä Luontotalo Arkkiin 22.9.2017. Leivonnasta, valokuvauksesta ja kuvien laminoinnista koituneet kustannukset jäivät opinnäytetyön tekijöille.

Riskit ovat toimintaryhmissä moninaisia. Toimijat ovat eri kuntoisia, kiinnostuneet erilaisista keskustelunaiheista sekä lähtöisin erilaisista sosiaaliluokista ja ympäristöstä. Tekijälähtöisiä riskejä ovat suunnittelu ja toteutus, sairastuminen, taitamattomuus sekä ennakoimattomat muutokset. Projektin myöhästyminen, aikataulussa pysyminen, kiire ja ylipitkät työpäivät ovat keskeisiä riskitekijöitä (Paasivaara, Suhonen, & Nikkilä 2008, 125). Huolellinen etukäteissuunnittelu pienentää projektin hallinnan riskiä. Toiminnallisia tuokioita suunniteltaessa otettiin huomioon sairastumisen mahdollisuus. Tuokiot suunniteltiin siten, että molemmat opinnäytetyön tekijät voivat toteuttaa ne tarpeen tullen yksinkin.

4.4 Arviointisuunnitelma

Arviointi on tehtävä korkeatasoisesti, laadukkaasti ja eettisiä periaatteita kunnioittaen. Arvioinnin on vastattava opinnäytetyöntekijöiden laatimaan tarpeeseen. Arviointiin liittyy vallankäyttö, koska arviointi kohdistuu ihmisiin. Huonosti toteutettu arviointiprosessi nakertaa koko ammattikunnan uskottavuutta. (Virtanen 2007, 209-211). Toiminnallisten tuokioiden arviointia oli tarkoitus tehdä projektin eri vaiheissa. Tuokioiden suunnitelmat lähetettiin tilaajataholle ennen ensimmäistä toimintatuokiota. Tilaa-jataho kommentoi tarvittaessa suunnitelmaa. Lopuksi arviointiaineisto kootaan yhteen, analysoidaan, tehdään johtopäätökset ja käytetään hyödyksi loppuarvioinnissa (Virtanen 2007).

Jokaisen toimintatuokion aikana oli tarkoitus kerätä osallistujilta kirjallinen palaute toimintatuokiosta (LIITE 6). Palautelomake suunniteltiin täytettäväksi heti toiminnallisen tuokion päätteeksi ja siinä haluttiin tietää, mikä oli mieluista, mikä taas ei ja mitä voisi kehittää? Palautteen saamiseksi ei aiottu havainnoida osallistuvia miehiä tuokion aikana. Ilmeiden ja eleiden tarkkailu ei anna muistisairaille totuudenmukaista kuvaa, koska muistisairaus vähentää kasvojen ilmeikkyyttä. (Tilvis, Hervonen, Jäntti, Lehtonen & Sulkava. 2003, 74.) Tarkoituksena oli tarkkailla osallistumisaktiivisuutta järjestettyyn toimintaan. Toimintaa seuraavalta ohjaajalta suunniteltiin pyydettyä kirjallista (LIITE 7), sekä suullista palautetta tuokiosta.

Tuokioiden jälkeen suunniteltiin kirjoitettavan arviointiraporttia. Viimeisen toimintatuokion jälkeen oli aikomus arvioida koko toimintatuokiokokonaisuutta. Liikuntatuokioista suunniteltiin antaa palaute toiselle opinnäytetyöntekijälle, hänen suunnitelmallaan palautteenantomenetelmällä. Lopuksi suunniteltiin kirjoittaa arviointiraportti. Tarkoituksena oli, että ohjaavan opettaja osallistuu arviointiin ja palautteen antoon opinnäytetyön valmistumiseen saakka.

Ammatillinen kehittyminen vaatii oman toiminnan arvioinnin osaamisen taitoja. Projektin edetessä tehdään vertaisarviointia. Arviointi on tiedon arvottamista, kantaa ottamista, sillä on poliittinen funktio, sekä pyrkimys vaikuttaa. Arviointiin liittyvät nopean aikavälin kysymykset, joihin reagoidaan nopeasti. Arvioinnissamme tarvitsemme toimintaan osallistujien ja toiminnan tilaajan arvioinnin. Tällöin tieto on kokemusperäistä, subjektiivista tietoa (Kivipelto 2008, 8.)

4.5 Toimintatuokioiden suunnittelu

Projektisuunnitelmaa tehdessä mietittiin erilaisia vaihtoehtoja toimintatuokioille. Rinkeplumman johtokunnan kokouksessa käytiin esittäytymässä 2.5.2017. Esiteltäessä toimintatuokio-ideoita muistiyhdistyksen kokouksessa, saatiin pari toivetta. Muistiyhdistys toivoi, että järjestetään retki. Retki päädyttiin järjestämään luontotalo Arkkiin. Luontotalo Arkki on lähellä, joten käyntiin voitiin yhdistää ulkona kävely. Muis-

tiyhdistys toivoi opinnäytetyöntekijöitä ohjaamaan myös liikuntatuokion, jonka suunnittelusta tehtiin itsenäinen opinnäytetyö. Liikunnallisen tuokion ohjaaminen koettiin haastavaksi, koska ryhmää ohjattiin valmiiden ohjeiden mukaisesti. Liikunnallisen tuokion suunnittelija ei tuntenut ryhmää, eikä ollut aikeissa osallistua ryhmän liikuntatuokioon.

Toinen toive koski leipomista. Leipomisen aiheen saimme Rinkeplummassa käyviltä miehiltä tutustumiskäynnillämme 2.6.2017. Tutustumiskäynnillä esiteltiin opinnäytetyön tekijät miehille sekä keskusteltiin jonkin aikaa heidän kiinnostuksen kohteistaan sekä siitä, mitä he haluaisivat tuokioiden sisältävän. Käynnin yhteydessä nähtiin osallistujien toimintakunto sekä tilat, joita oli tarkoitus hyödyntää tuokioissa. Käynnin yhteydessä tavattiin myös ryhmän ohjaajat, jotka kertoivat ryhmäläisten toimintakyvystä sekä ajatuksistaan tulevia tuokioita kohtaan. Osallistuvilta miehiltä kysyttiin toiveita, koskien toimintatuokioiden järjestämistä. Päädyttiin toiveen mukaisesti leipomaan karjalanpiirakoita.

Loput neljä tuokiota saatiin suunnitella itsenäisesti. Ensimmäisellä kerralla suunniteltiin käytettäväksi luonnon omia antimia, esimerkiksi oksia ja marjoja. Toisella kerralla oli tarkoitus katsella ja kosketella vanhoja esineitä eri vuosikymmeniltä sekä eri aloilta. Yhdellä toteutuskerralla suunniteltiin pidettäväksi levyraati ja viimeisellä kerralla oli tarkoitus katsella moottoriajoneuvojen kuvia eri vuosikymmeniltä. Tarkoitus oli ottaa kuvia myös työkoneista.

Toimintatuokioita varten oli tarkoitus perehtyä muistiyhdistyksen olemassa olevaan tarjontaan ja kehiteltiin monia erilaisia ehdotelmia muistelutuokioiksi. Lukuisista eri vaihtoehtoista valikoitiin sopivimmat ja päädyttiin ehdottamaan muistiyhdistykselle vaihtoehtoja, joita pystyttiin järjestämään. Muistiyhdistykselle oli tarkoitus antaa valittavaksi vaihtoehtoja mahdollisimman kattavasti. Ensimmäiselle kerralle suunniteltiin valittavaksi oksia ja marjoja. Oksia voi kosketella, ne tuottavat tuoksumuistoja sekä aktivoivat muistia koko elämän mitalta. Puun lehdet ovat elämässämme osana lapsuudesta asti ja useimmat ovat esimerkiksi päässeet haravoimaan. Marjat tuovat maku- ja hajumuistoja. Muistia aktivoitiin eri lajien tunnistamisella. Tämä tuokio valittiin ensimmäiseksi, koska kalenteriin sijoittunut ajankohta oli otollinen luonnon

tuotteille ja yhdistämällä tuokioon tietovisailu tyyppisen kyselylomakkeen ja musiikkia, voitiin samalla kartoittaa osallistujien toimintakykyä. Musiikkia haluttiin ottaa mukaan, koska musiikki tutkitusti yhdessä vuorovaikutuksen kanssa tukee muistisaira-an kuntoutusta. (Särkämö ym. 2011, 65.)

Mukaan valittiin musiikki, koska musiikki tutkitusti aktivoi muistoja ja auttaa muistisairaiden kuntoutuksessa. Musiikkia varten valittiin yksi toimintakerta, levyraadin omaisesti. Musiikki otettiin mukaan myös ensimmäiseen syksyn luontoa koskevaan toimintatuokioon, tarkoituksena kartoittaa osallistujien mielenkiintoa musiikkiin ja halukkuutta yhteislauluun.

Leivontatuokio valittiin tilaajan toiveesta. Leivonta aktivoi motorisesti taikinaa työstäessä ja toimii lisäksi lihasvoimaharjoitteluna. (Hallikainen ym. 2017, 107.) Leivonta tuottaa tuoksua, joka tuottaa muistoja elämän varrelta. Lapsuuden muistot leivonnasta äidin kanssa, omakohtaiset leivonta kokemukset, omat mielileivonnaiset, leivonta omien lasten ja vaimon kanssa.

Vanhat esineet otettiin toimintatuokioon, koska niiden avulla saadaan tuntoaistille töitä, aktivoidaan muistoja eri ajanjaksoilta, sekä koetaan omakohtaisia kokemuksia. Esineiden ja erilaisten kysymysten avulla voidaan keskustelua johdatella tiettyihin aihealueisiin. Tilaajan toiveena oli teema Suomi 100 vuotta. Eri ikäisten esineiden avulla saatiin keskustelu johdateltua ensin lapsuuteen ja sieltä omiin harrastuksiin lapsena ja aikuisena.

Museokäynti sijoitettiin Porin päivä viikonlopun yhteyteen, koska museoon oli juuri valmistunut uusi näyttely. Museokäyntiin suunniteltiin opastettu kierros, perhosnäyttelyyn tutustuminen, luontovideon katselu sekä kahvittehetki. Liikunnallinen osuus suunniteltiin saavutettavan kävelyllä museoon.

Muistelutuokio kuvien avulla jätettiin viimeiseksi toimintatuokioksi. Mukaan otettiin moottoriajoneuvojen kuvia, koska moottoriajoneuvot ovat vaikuttaneet monella tapaa miesten elämään. Ensimmäisillä kesätyörahoilla on saatettu ostaa oma mopo, tai ajoneuvo on kuljettanut nuorta hääparia vihkipaikalle. Naapurilta on lainattu autoa, jolla

ollaan kuljetettu vaimo synnyttämään. Kuvakorttien katselijat johdattavat keskustelua haluamaansa suuntaan. Kaikkia kuvia ei ollut tarkoitus katsella kerralla. Erimielisyyksiin joutunut tai ahdistaviin muistoihin siirtynyt keskustelu johdatettiin korttien avulla hyvää mielialaa tukeviin muistoihin. Positiivisten tunteiden sävyt välittyvät äänenpanosta, eleistä, sanoista ja kosketuksesta (Rantanen 2011, 78). Muistihäiriöisillä tunteiden tulkitseminen on haastavaa, mutta osallistujia tarkkailemalla tunteet välittyvät.

Opinnäytetyö tehtiin parityönä ja muistisairaiden ohjauksessa on ohjeiden tultava selkeästi yhdeltä taholta. Muistelutuokioiden vetovastuu jaettiin opinnäytetyön tekijöiden kesken. Päävastuu tuokion suunnittelusta ja toteutuksesta oli siis vain toisen opinnäytetyön tekijällä. Ohjaamisen oppiminen tapahtui sujuvasti tällä tavalla.

Toimintatuokioiksi valittiin:

1. Syksyinen luonto 1.9.2017
2. Muistelutuokio vanhojen esineiden avulla 8.9.2017
3. Leivontatuokio 15.9.2017
4. Luontotalo Arkki 22.9.2017
5. Muistelutuokio musiikin avulla 29.9.2017
6. Muistelutuokio kuvia apuna käyttäen 6.10.2017

5 TOIMINTATUOKIOIDEN TOTEUTUS

5.1 Syksyinen luonto 1.9.2017

Ensimmäiselle toimintatuokiolle saavuimme hyvissä ajoin kello 11.40. Ensiksi esittelimme itsemme talon henkilökunnalle, joita oli paikalla kolme. Kohderyhmällämme oli vielä tuolloin omaa toimintaa ja ruokailu, joten saimme valmistella oman tuokiomme rauhassa ja keskustella henkilökunnan kanssa tuokioon liittyvistä asioista. Tuokiomme alkoi kello 12.30. Osallistujia oli paikalla seitsemän henkilöä. Kokosimme miehet ison pöydän ääreen. Itse jäimme pöydän päähän siten, että kaikilla oli hyvä näkyvyys meihin ja edessämme olevaan tietokoneen ruutuun. Esittelimme it-

semme ja kerroimme, miksi olimme siellä. Kerroimme myös tuokion kulusta pääpiirteittäin. Aloitimme luontoaiheisen tuokion kuuntelemalla Vesa-Matti Loirin kappaleen Nocturne. Kappale kuunneltiin tietokoneelta, jonka näytöllä vaihteli Suomen luonnosta otettuja valokuvia. Laulun loputtua keskustelimme Vesa-Matti Loirista ja musiikista.

Tuokiomme toinen vaihe koostui oksien tunnistamisesta. Jaoimme ryhmämme jäsenille paperit ja kynät, joihin oli tarkoitus kirjoittaa tunnistettavan oksan nimi. Kirjoittaminen oli kuitenkin haastavaa toisille, joten nostimme yksi kerrallaan oksan pöydälle tarkasteltavaksi ja tunnistettavaksi. Osa oksista kiersi miesten käsissä, joista toisia oksia haisteltiin ja toisia tunnusteltiin. Osista puulajeista jäätiin keskustelemaan pidempäänkin. Tunnistettavia oksia olivat: kataja, tammi, leppä, koivu, syreeni, kuusi, tuomi, pihlaja, haapa, mänty, omenapuu ja paju. Olimme ottaneet mukaamme myös sammalta ja jäkälää. Nämä versokasvit kiersivät mieheltä miehelle, osa haisteli, osa tunnusteli. Samalla muisteltiin, miten sammalta on entisaikana käytetty. Miehet kertoivat, miten sammalta kerättiin, kuivatettiin sekä käytettiin eristeenä.

Seuraavana ohjelmassa oli marjojen maisteleminen ja tunnistaminen. Olimme keränneet erilaisia marjoja siten, että jokaiselle miehelle oli oma rasia. Syömisen lomassa keskustelimme marjojen keräämisestä, perkaamisesta, säilömisestä ja kunkin mieli-marjasta. Osa miehistä söi innolla kaikki marjat, osalle ei maistunut. Maisteltavia marjoja olivat vadelma, mustikka, mustaviinimarja, punaviinimarja, karviainen ja puolukka. Liitteessä 1 ja 2 on kuvattuna toimintatuokiossa mukana ollut materiaali. (LIITE 1, LIITE 2)

Tuokiotamme oli vielä hetki jäljellä, joten kysyimme muutaman suomi-aiheisen tietokilpailukysymyksen. Samalla toinen ohjaajista etsi tietokoneelta yhteislauluksi laulettavan kappaleen. Yhteislauluna lauloimme Petri Laaksosen Täällä Pohjantähden alla, johon olimme monistaneet kaikille sanat. Lopuksi keräsimme tuokioon osallistuvilta palautelomakkeet. Tuokio päättyi kello 13.25, jonka jälkeen siirryimme juhlasaliin, missä alkoi toisen opinnäytetyöntekijän suunnittelema liikunnallinen osuus. Henkilökunnan täyttämät palautelomakkeet saatiin seuraavalla toimintatuokiokerralla. Toinen opinnäytetyön tekijä johdatti miehet vessan kautta liikuntasaliin, toinen jäi etsimään

cd-soitinta sekä levyjä tulevaa liikuntatuokiota varten. Olimme tulostaneet itse ohjeistuksen liikuntatuokiota varten. Ohjeistus oli 25 sivun mittainen. Olimme sopineet liikuntatuokion suunnitteluvaiheessa, että toinen näyttää liikkeet ja toinen soittaa musiikkia.

Saliin päästyämme siirtelimme tuoleja siten, että olimme ympyrän muotoisessa asetelmassa. Aloitimme tuokion ohjeiden mukaan alkuveryttelyllä, joka kesti n. 10 minuuttia. Veryttelynä oli valssin tahdissa tanssiminen. Seuraavana oli vuorossa lihasvoimaharjoittelu n. 10 minuuttia. Tämä oli suunniteltu painoja apuna käyttäen. Koska painoja ei oltu toimitettu toisen opinnäytetyöntekijän toimesta, päätimme jättää painot pois ja jatkaa ilman niitä. Harjoitteita oli kolme erilaista.

Seuraavana oli vuorossa tasapaino- ja koordinaatioharjoitteita yhteensä n. 10 minuuttia. Niitä oli kolmea erilaista. Musiikkia vaihdettiin liikkeiden vaihtuessa. Yksi levyistä ei toiminut, joten siirsimme sen sivuun. Huomasimme, että mitä menevämpää musiikki on, sitä iloisemmin kaikki liikkuvat. Olimme huomioineet, että pelkkä liikkeiden näyttäminen ei riitä ohjaajilta, joten jumppasimme miesten kanssa koko liikuntaosuuden loppuun.

Verenkierto- ja hengityselimistöön liittyvä jumpan osuus oli seuraavaksi. Osuuden kesto noin 10 minuuttia. Ohjasimme miehiä tässä vaiheessa tekemään kukin omien voimiensa mukaan sekä vaihtoehtoisesti venyttelemään, jos tuntui jo liian rankalta. Osa miehistä jaksoi hyvin kaikki liikkeet, toisille jumppa oli liian rankka.

Lopuksi oli vuorossa liikkuvuus ja rentoutus. Tämän kestoksi oli suunniteltu noin 10 minuuttia. Tästä osuudesta löytyi kaikkein mieluisin liike: soutelemassa. Liikettä tehdessämme osa kertoi mihin, millä sekä millaisessa säässä oli soutelemassa. Liikunnallinen osuus loppui kello 14.30. Sekä ohjaajat, että miehet olivat hiestä märkänä, mutta erittäin hyväntuuluisina koetusta liikunnasta. Saatoimme miehet takaisin huoneistoon, jossa heillä oli päiväkahvin aika ja lähdimme kotiin.

5.2 Muistelutuokio vanhojen esineiden avulla 8.9.2017

Saavuimme paikalle hyvissä ajoin kello 11.50. Kuuntelimme aluksi palautteen viime kertaisesta tuokiosta. Sama henkilökunnan jäsen ei ollut paikalla, joka seurasi viime kertaista tuokiota. Kokosimme osallistujat, seitsemän miestä saman pöydän ääreen henkilökunnan avustuksella. Aluksi esittelimme itsemme ja kerroimme, että keskustelomme vanhoista esineistä.

Aluksi pöydälle nostettiin leipälapio lyhyellä varrella. Kaikilla oli lapsuuden kodissa paistettu leipää ja lähes kaikilla ripustettu osa leivistä orrelle kuivumaan. Keskustelu jatkui maatilan ympärillä ja pöydälle vaihdettiin lampaan villan käsittelyyn tarkoitettut karstat. Syntyi mukavasti keskustelua, kenen töihin karstaus kuului. Yksi miehistä oli auttanut karstauksessa äitiään. Karstojen jälkeen katseltiin keritsimiä, keskusteltiin niiden terävänä pysymisestä sekä maatilojen lampaista. Keskustelu jatkui koulumatkan pituuteen ja kertomuksiin, kuinka sitä mihinkin vuodenaikaan kuljettiin.

Maatilaan liittyen seuraavana esineenä nostettiin esille suolasalkkari. Astia herätti mielenkiintoa ja syntyi keskustelua kauppamatkan pituudesta, suolan tarpeesta ja varastointimääristä. Suolatuista kaloista siirryttiin keskustelemaan, minkä veden äärellä kukin oli asunut sekä kalastukseen. Kalansaaliista osallistujat tyytyivät nimeämään lajit, joita olivat aikoinaan saaneet. Tässä kohden esine vaihdettiin ensin puikkariin, sitten vanhaan verkkoon ja verkon merkkiin. Verkosta keskustelu siirtyi verkon valmistukseen, teollisesti/ käsin sekä paikkaukseen. Purjehdukseen liittyen oli seuraavana esineenä purjehduksessa käytetty köyden pidike. Pidikkeelle ei kukaan osannut sanoa parempaa nimeä ja keskustelusta kävi ilmi, ettei paikalla ollut ainoakaan intohimoista merenkävijää. Kalastukseen jälkeen jatkettiin muistelua maatilaan liittyen ja katsottavaksi annettiin sirppi. Sirpin tylsyydelle naureskeltiin hyväntahtoisesti ja kaikki myönsivät sellaista käyttäneensä. Sirpin lisäksi keskustelimme viikatteista, niittokoneista ja kuinka kylälle yleensä hankittiin kaikille yhteiseksi niittokone. Niittamisestä keskustelu jatkui sujuvasti tukin uittoon sekä kaarnan poistamiseen. Mukana oli työkalu molempiin töihin. Osallistujille esiteltiin työkalu, jolla sahanterä taivutetaan käyttökelpoiseksi. Sahaukseen ja metsätöihin liittyviä muistoja tuli runsaasti ja mukaan valittu työkalu osoittautui mainioksi valinnaksi.

Työkaluteema jatkui peltisaksiin, joiden avulla muisteltiin vesirännien asennusta. Pel-tiseppä viipyi paikalla viikonkin ja syntyi mukavasti muistelua majoituksesta, ruuasta ja mukana olleesta apupojasta. Työkaluteema jatkui autotalliin ja esille otettiin tippapullo. Tippapulloa kierrätettiin ja kosketeltiin innokkaasti. Yksi kurkki sisälle, miet-tien mikä rapisi. Toinen päivitteli tapaa, jolla se oli tinattu kasaan ja mietti sen materi-aalia. Kaikki pohtivat esineen ikää, eikä kukaan ollut nähnyt yhtä vanhaa tippapulloa aiemmin. Ennako- odotuksistani poiketen astia ei herätellyt autokeskustelua eikä ju-tustelua mopoista. Tippapullon jälkeen pohdittiin käyttötarkoitusta esineelle, joka oli kaikille vieras. Pientä haran näköistä työkalua tutkittiin kauan, katseltiin valmistusta-paa, vitsailtiin ja vuoron perään yritettiin keksiä ratkaisu. Oli innostavaa nähdä, kuinka mielenkiinto heräsi tämän esineen ympärille.

Aikamme alkoi olla lopussa ja pöydälle nostettiin vielä huopalevyn naulaamisessa tar-vittava työkalu, pakki ja työkalulaukku. Esineitä oli otettu mukaan riittävästi ja monta jäi katsomatta ja koskematta. Osa osallistujista puhui enemmän ja osa vähemmän. Kaikki osallistuivat katseluun ja pysyivät pöydän ääressä, kunnes palautelomakkeet oli täytetty. Lopetimme toimintatuokion kello 13.30. Sen jälkeen siirryimme juhlasa-liin, jossa alkoi toiseen opinnäytetyöhön liittyvä liikunnallinen osuus. Toimintatuoki-ossa mukana olleet esineet on kuvattu liitteissä. (LIITE 3)

Toinen opinnäytetyön tekijä ohjasi liikuntaosuutta annetun ohjeen mukaisesti, toisen huolehtiessa musiikista. Liikunnallisen osuuden sisältö oli saatu sähköpostilla kolme päivää aiemmin. Ohjeistusta päätettiin tällä kertaa seurata tabletilta, jotta se olisi suju-vampaa. Papereiden siirtely koettiin ensimmäisellä kerralla toimimattomaksi ratkai-suksi. Liikuntaosuus ei ollut Rinkeplumman ohjaajan mieleinen ja hän keskeytti lii-kunnan noin 20 minuuttia ennen osuuden loppua ja siirtyi itse ohjaamaan liikunta-tuokiota. Lopun tuokion liikuimme yhdessä vakituisen ohjaajan ohjauksessa.

5.3 Leivontatuokio 15.9.2017

Kolmannelle toimintatuokiolle saavuimme kello 12.00. Aluksi juttelimme henkilökunnan kanssa tulevasta tuokiosta ja siitä, miten tulemme sen toteuttamaan. Osallistujia oli kahdeksan, joten sovimme, että jaamme miehet kahteen osaan. Olimme jo aiemmin sopineet henkilökunnan kanssa, että koska piirakoiden leivonta on erittäin haastavaa, osallistuvat he ohjaukseen.

Aloitimme tuokion 12.30. Tuokion alussa esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä olimme suunnitelleet päivän teemaksi. Kerroimme miehille, että tänään leivomme karjalanpiirakoita heidän toiveensa mukaisesti. Toinen opinnäytetyöntekijä ohjasi miehet käsipesulle ja toinen jäi valmistelemaan pöydät valmiiksi leivontaa varten. Miehille avustettiin esiliinat päälle, jonka jälkeen siirryttiin piirakoiden valmistamiseen. Taikina ja puuro olivat valmiina mukana, joten saimme keskittyä itse piirakoiden koaamiseen. Miehet vaivasivat taikinaan lisää jauhoja, kaulitsivat sitä, täyttivät piirakat puurolla sekä tekivät rypytyksen. Kaikki osallistuivat innolla mukaan leivontaan. Samalla kun leivottiin, juteltiin miesten ruokatottumuksista, ruoanlaittotavoista sekä leivonnasta yleisesti. Valmiita piirakoita tuli n. 50. Kun leivonta saatiin suoritettua, miehet menivät ohjatusti käsipesulle. Lopuksi keräsimme tuokiosta kirjallisen palautteen, jonka jälkeen miehet lähtivät henkilökunnan opastuksella liikuntatuokioon. Jäimme siivoamaan leivonnasta aiheutuneet sotkut sekä paistamaan ja voitelemaan piirakat. Koska miehillä on liikuntatuokion jälkeen päiväkahvi aika, laitoimme piirakat, sekä mukaan ottamamme munavoin tarjolle miehille. Ennen kotiinlähtöä otimme henkilökunnalta suullisesti palautteen, jonka kirjasimme palautelomakkeeseen. Kuva leivonnaisista on kuvattuna liitteissä. (LIITE 4)

5.4 Museokäynti- Luontotalo Arkki 22.9.2017

Saavuimme muistiyhdistyksen tiloihin noin kello 12.15. Olimme varautuneet lähtemään muistiyhdistyksen tiloista kello 12.30. Ryhmän vetäjillä oli kuitenkin jälkiruu-

aksi paistettavien vohvelien teko kesken, joten lähtö hieman viivästyi. Miehiä oli paikalla kuusi. Osallistujat vaihtoivat hieman avustettuina ulkoilujalkineet ja päällystakit. Takkien kanssa oli syntyä sekaannusta, koska kaikki eivät tunnistaneet omia vaatteitaan.

Siirryimme rappukäytävään odottelemaan hissiä, johon yksi osallistuja ehtikin ennen kumpaakaan opinnäytetyön ohjaajaa. Toinen opinnäytetyön tekijä meni hissiä vastaan rappusia pitkin ja otti huolekseen hänen saattamisensa turvallisesti perille Luontotalo Arkkiin. Loppu ryhmä seurasi toisen vakituisen ohjaajan ja opinnäytetyön tekijän kanssa perässä. Ryhmän jäsenistä yhdellä oli apunaan rollaattori, jonka avulla hän jaksosi kävellä lyhyen matkan museoon.

Museossa oltiin jo odoteltu ryhmää saapuvaksi ja heti päällysvaatteiden riisumisen jälkeen opas aloitti näyttelyn esittelyn. Osalta muisteluryhmän miehistä alkoi kiinnostus välillä loppua opastukseen. Yhdelle ryhmän jäsenistä haettiin tuoli, jolla hän saattoi istua opastuksen aikana. Yksi ryhmän jäsenistä ehti koskea näyttelyesineeseen ja hänen vierelleen piti siirtyä, ettei tapaus toistu. Käynti osui Porin Päivän viikonloppuun ja museossa oli lapsia vanhempineen. Lasten äänet hieman vaikeuttivat kuulemista, mutta lapset selvästi tuottivat iloa osallistujille. Osa miehistä keskusteli lasten ja vanhempien kanssa.

Näyttelyopastuksen jälkeen ryhmälle oli katettu etukäteen tilatut kahvit erilliseen huoneeseen, jossa lopuksi katsottiin lyhytelokuva luonnosta. Kahvien lomassa keskusteltiin näyttelystä ja Suomen luonnosta. Ennen elokuvan esitystä kerättiin osallistujien kirjallinen palaute. Elokuvan luontomaisemat tuottivat mielihyvää ja miehet vaikuttivat tyytyväisiltä. Elokuvan loputtua siirryttiin pukeutumaan ja käveltiin takaisin muistiyhdistyksen tiloihin. Perhosnäyttelyyn tutustuminen jäi, koska mielenkiinto museota kohtaan oli selvästi loppunut. Kävely takaisin yhdistyksen tiloihin sujui rauhallisesti. Opinnäytetyön tekijät poistuivat noin kello 14.30 ja ryhmän jäsenet jäivät ohjaajien kanssa odottelemaan kyytejään. Osalle osallistujia olisi vielä maistunut kahvi, koska he ovat sen aina lopuksi tottuneet juomaan.

5.5 Muistelutuokio musiikin avulla 29.9.2017

Saavuimme paikalle kello 12.15. Ensiksi tervehdimme sekä henkilökuntaa, että kohderyhmäämme. Istuimme odottamaan tuokion alkua samalla jutustellen metsästyksestä paikalla olevien henkilöiden kanssa.

Tuokiomme alkoi kello 12.30. Miehiä oli paikalla yhdeksän. Kokoonnuimme istumaan olohuoneeseen puoliympyrän muotoiseen asetelmaan. Keskelle laitoimme tietokoneen siten, että miehillä oli esteetön näkymä näytölle. Mukana meillä oli kaiutin, jonka avulla saimme musiikin kuulumaan tarpeeksi lujaa. Kuuntelimme aluksi Maria Ylipään ja Waltteri Torikan esittämän kappaleen Myrskyluodon Maija. Pyysimme miehiä ketomaan heti, kun tietävät kyseisen laulun ja oikea vastaus tuli melkein heti laulun alettua. Laulussa on käytetty sekä suomen- että ruotsinkielisiä sanoja. Musiikin loputtua keskustelimme ruotsinkielestä ja missä sitä on tarvittu/käytetty. Eräs mies osasi puhua muutamia lauseita ruotsia ja hän kertoi työssään tarvinneensa kieltä. Hän esitti myös meille kysymyksen, ”talar du svenska?” Johon vastasimme ruotsiksi.

Seuraavaksi jaoimme miehille vihot, joihin olimme koonneet sanat laulettaviin lauluihin. Ensimmäisenä vuorossa oli Sakari Kuosmasen esittämä kappale Finlandia. Tietokoneen näytöllä vaihtuivat upeat maisemakuvat Suomen luonnosta. Laulun loputtua keskustelimme miesten kanssa Sakarin upeasta äänestä sekä Sibeliuksen tekemästä hienosta kappaleesta. Toisena oli vuorossa Irvin Goodmanin Rentun ruusu. Musiikki oli mukanaan vievää, joten moni miehistä liikkui musiikin tahdissa. Laulun loputtua jutusteltiin huumorimielellä, kannattaako vaimolle viedä horsmia tuliaisiksi. Tulimme miesten kanssa lopputulokseen, että kyllä ruusut ovat varmempi vaihtoehto. Kolmantena lauluna laulettiin Jukka Kuoppamäen esittämä Sininen ja valkoinen. Tietokoneen taustalla vaihtuivat kuvat Suomen luonnosta, eläimistä ja rakennuksista. Keskustelua herättivät Jukan kyky tehdä musiikkia sekä hänen papin ammattinsa.

Seuraavaksi pyysimme miehiä nousemaan ylös omien voimiensa mukaan. Melkein kaikki nousivatkin. Johdattelimme miehet seuraavan musiikin pariin. Kerroimme, että kyseessä on 80-luvulla tansseissa tanssittu lintuihin liittyvä kappale. Tämän jälkeen he heti arvasivatkin, että kuuntelemme ja tanssimme Kai Hyttisen Tiputanssin. Vaikka

olimme itse opetelleet tanssin, oli se erittäin haastavaa. Miehet suoriutuivat tanssista huumorimielellä erittäin hyvin. Laulu johdatti jutustelun 80-luvulle ja Matti Nykäseen. Muistelimme Matin uran huippuhetkiä sekä hänen avioliitojaan ja lapsiaan. Tarkistimme osaan vastaukset googlasta. Seuraavana lauluvuorossa oli Kirkan Leijat. Musiikin loputtua joku kertoi osallistuneensa Kirkan konserttiin. Keskustelua käytiin myös miehen erilaisesta lauluäänestä. Tämän jälkeen oli vuorossa Juice Leskisen esittämä Syksyn sävel. Laulun loputtua keskustelua syntyi Juicen sairauksista sekä kuolemasta. Tähänkin haimme lisätietoa googlasta. Juiceen liittyen keskustelimme tupakanpoltosta sekä alkoholin suurkulutuksesta.

Keskustelun loputtua siirryimme Tapani Kansan esittämään kappaleeseen Akselin ja Elinan häävalssi. Laulu vei meidät häämuistoihin. Keskustelua käytiin sekä omasta naimisiin menosta, että sukujen erilaisista hääperinteistä. Tämän jälkeen siirryimme laulamaan porilaisen Dingo yhtyeen kappaleen Autiotalo. Joku kertoi käyneensä livenä Dingoa katsomassa. Seuraavaksi vuorossa oli Jari Sillanpään esittämä Satulinna. Koska aikamme alkoi olla loppuillaan, kysyimme henkilökunnan mielipidettä viimeisen kappaleen laulamiseen. Ohjaajat kertoivat ryhmän olleen jo ulkoilemassa, joten jumppatuokio jää tällä kertaa pitämättä. Näin ollen meidän tuokiomme sai lisä aikaa ja lauloimme yhdessä viimeisen suunnittelemamme kappaleen. Kappale oli Kari Tappion Olen suomalainen. Tuokion loputtua keräsimme miehiltä kirjallisen palautteen. Suulista palautetta saimme toiselta ohjaajalta. Jätimme ohjaajien täytettäväksi kirjallisen palautelomakkeen, jonka saamme täytettynä seuraavalla kerralla. Lopuksi kerroimme miehille tulevasta toimintatuokiosta sekä toivotimme hyvät viikonloput. Tuokiomme loppui 13.45. Liitteessä 5 on luetteloitu toimintatuokiossa kuunnellut kappaleet. (LIITE 5)

5.6 Muistelutuokio kuvia apuna käyttäen 6.10.2017

Saavuimme paikalle 12.15. Tervehdimme ryhmään kuuluvia miehiä ja henkilökuntaa. Osallistujia oli paikalla kuusi. Miehet siirtyivät olohuoneen puolelle odottelemaan, että viimeinenkin saa syötyä. Lopuksi kaikki istuivat nojatuoleissaan ympyrä -muodostel-

massa. Tuokio oltiin ajateltu tehtäväksi saman pöydän ympärille, mutta hetken harkinnan jälkeen päätimme jäädä katselemaan kuvia olohuoneen puolelle. Ympyrämuodostelma oli sen verran laaja, että päädyimme kierrättämään kuvia kädestä käteen yksitellen. Muistelutuokiossa käytettiin apuna laminoituja kuvakortteja. Kuvissa oli henkilöautoja, kuorma- autoja, maatalouskoneita, traktoreita sekä mopoja. Vanhimmat autot olivat 1930- luvulta ja nuorimmat 1980- luvulta. Olimme ottaneet mukaan runsaasti eri maissa valmistettuja ajoneuvoja. Kuvakorttien taustapuolella oli tietoa kuvatusta kohteesta, valmistusvuosiluku, valmistusmaa sekä vaihtelevasti tietoja valmistusmääristä, valmistuksen lopetusvuodesta jne. Miesten elämään liittyvät moottoriajoneuvot monella tapaa ja toivoimme keskustelua aiheesta.

Kuvat herättivät jonkin verran keskustelua, millaisia autoja oli joskus omistettu, muisteltiin tansseihin menoa ja omaa ensimmäistä autoa. Syntyi keskustelua ajokorteista ja onko kenelläkään omaa autoa, vai pääsevätkö kaikki liikkumaan vaimon kyydillä. Annoimme osallistujien tutustua kuviin kaikessa rauhassa, hoputtamatta. Jotkut katselivat kuvaa ja taustapuolen tekstiä kauan ja jotkut vähemmän aikaa. Kuvista kommentoitiin autojen ulkonäköä ja yksi osallistuja oli nähnyt maatalouskoneita toiminnassa. Vain yhdellä oli ollut traktori. Tansseihin oli kuljettu autolla ja useat muistelivat omaa ensimmäistä autoaan. Mopolla oli joku ajanut, mutta moottoripyöräilijöitä ei joukossa ollut. Kuvat herättivät kiinnostusta ja niitä katseltiin mielellään, mutta syvällisempää keskustelua ei syntynyt. Käytimme kuvakorttien katseluun koko meille varatun ajan ja lopetimme kello 13.30. Kuvia oli varattu mukaan 25 kappaletta. Kuvat on ottanut Keijo Jokilehto ja ne löytyvät osoitteesta www.kepaworks.fi. (Jokilehto, K. www- sivut 2017). Kuvien käyttöön on saatu lupa. Ennen lopetusta jaoin osallistujille kyselylomakkeet ja autoimme täyttämään kyselyn. Avoimiin kysymyksiin emme saaneet juurikaan vastauksia. Kiitimme lopuksi miehiä kädestä pitäen, että saimme toteuttaa opinnäytetyömme toimintatuokiot juuri heidän kanssaan sekä toivotimme hyvät jatkot heille. Kiitimme myös henkilökuntaa nopeasti, sillä heillä alkoi liikuntaosuus salissa. Henkilökunnan kyselylomakkeen saimme täytettynä mukaamme ennen lähtöämme.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Projektin tavoitteiden toteutuminen

Projektin yhtenä tavoitteena oli tuottaa materiaalia muistiyhdistyksen käyttöön. Tavoitteeseen päästiin osittain. Leipomisesta, museokäynnistä sekä vanhoista esineistä ei jäänyt muistiyhdistykselle materiaalia. Vanhat esineet oli lainattu eikä niitä ollut mahdollista lahjoittaa eteenpäin. Laminoituja kuvakortteja tietoisena muistiyhdistys voi hyödyntää myöhemminkin. Musiikkituokion toteutuksesta voi hyödyntää tekniikan, jolla se toteutettiin.

Tavoite toiminnallisista muistelutuokioista toteutui hyvin. Toiminta oli vaihtelevaa ja sopi hyvin muistiyhdistyksen toiminnalliseen konseptiin. Kaikki osallistujat eivät osallistuneet yhtä aktiivisesti, mutta vaikuttivat tyytyväisiltä toimintaan ja antoivat palautelomakkeisiin hyvää palautetta.

Tuokioiden suunnittelun olimme tehneet yhdessä, mutta toteutuksen jaoinme keskenämme. Tuokiot oli valmisteltu hyvin etukäteen ja levyraati oli ensimmäisen toimintakerran perusteella ainoa, jonka etukäteissuunnittelu ja toteutus eivät kohdanneet. Levyraati muutettiin musiikin avulla toteutetuksi muistelutuokioksi, jossa vuorottelivat yhteislaulu sekä musiikista keskustelu. Muistisairaskin voi arvioida musiikkia, mutta päätimme jättää arvioinnin kokonaan pois ja esittää kappaleista kysymyksiä ja antaa tilaa kommentteille.

6.2 Projektin etenemisen ja aikataulun arviointi

Projekti eteni suunnitellusti. Toimintatuokioiden suunnitteluun käytettiin aikaa keväällä 2017 projektisuunnitelmaa tehtäessä. Projekti alkoi helmikuussa opinnäytetyön kurssille ilmoittautumisena. Projektisuunnitelmaa tehtiin kevään aikana yhteensä 180 tuntia. Projektisuunnitelma sisälsi ehdotuksia toimintatuokioiden sisällöksi. Toimintasuunnitelman ehdotukset toimintatuokioista esitettiin hallituksen kokouksessa touko-

kuun alussa. Hallituksen kokouksen valitsemia toimintatuokioita suunniteltiin ja kehitettiin yhteensä 80 tuntia. Toimintatuokioiden suunnitelmat olivat valmiita muistiyhdistyksen hallituksen kesäkuun kokoukseen mennessä, jolloin projektisuunnitelma toimitettiin hallituksen hyväksyttäväksi. Projektisuunnitelmaan tehtiin muutos, joka velvoitti opinnäytetyön tekijät ohjaamaan oman toimintatuokionsa päätteeksi liikunnallisen tuokion, jonka suunnittelu kuuluu toiseen opinnäytetyöhön. Muistiyhdistys toimitti allekirjoitetun projektisuunnitelman suoraan satakunnan ammattikorkeakoululle opinnäytetyön ohjaajalle, joka organisoi suunnitelman puuttuvat allekirjoitukset. Allekirjoitettu projektisuunnitelma saatiin koululta syyskuussa 2017 ja toimitettiin muistiyhdistykselle toimintatuokioiden alkaessa heti syyskuun alussa. Aikataulu eteni suunnitellusti toimintatuokioiden alkamisajankohtaan asti.

Projekti aikataulun mukaisesti toimintatuokiot alkoivat syyskuun alussa 2017. Syksyllä riitti valmiiksi suunniteltujen tuokioiden toteuttaminen ja materiaalien hankinta ja valmistus. Toimintatuokiot jaettiin kahden tekijän välillä, jolloin materiaalin hankinta tehtiin aina itsenäisesti. Molemmat opinnäytetyön tekijät antoivat materiaalista palautetta ennen toimintatuokion järjestämistä ja hyväksyivät materiaalin. Muistisairaita ohjasi selvyiden vuoksi yksi ohjaaja kerrallaan ja siksi toimintavastuu jaettiin. Suunnittelu tehtiin yhdessä, mutta toteutus kuormitti vuorotellen yhtä ohjaajaa kerrallaan. Toimintatuokioita järjestettiin kuusi kappaletta, joten niiden ohjaamiseen kului kuusi viikkoa. Samanaikaisesti kirjoitettiin kirjallista opinnäytetyön osuutta ja kirjoitettiin auki jokainen pidetty toimintatuokio. Projekti eteni valmiiksi tehdyn aikataulun mukaisesti ja aikataulussa pysyttiin koko projektin ajan. Materiaalin hankintaan kului yhteensä 60 tuntia matkoineen ja itse toimintatuokioihin kului matkoineen yhteensä 42 tuntia. Toimintatuokioiden järjestäminen rytmitti valmistumista ja opinnäytetyön tekemisessä edettiin suunnitellusti.

Viimeisen toimintatuokion jälkeen arvioitiin arviointimateriaali ja tehtiin yhteenvedot opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen. Kirjallisen osuuden valmistuminen ohjausaikoi-
neen vei aikaa 250 tuntia. Aikatauluun ei tullut tässäkään vaiheessa viivästymisiä. Ohjausajat saatiin projektin kannalta tarvittuun ajankohtaan ja projektisuunnitelman ajankäyttösuunnitelma pysyi aikataulussa. Kirjallista osuutta kirjoitettiin Satakunnan am-

mattikorkeakoulun tarjoamassa pilvipalvelussa. Kirjoitusosuutta voitiin työstää samanaikaisesti opinnäytetyöntekijöiden kesken, vaikka alueellista etäisyyttä oli 50 kilometriä. Yhteistyö sujui kitkatta opinnäytetyöntekijöiden ja opinnäytetyön ohjaajan kesken.

6.3 Muistelutuokioiden toteutuksen arviointi

Ensimmäisellä kerralla toteutimme samalla ryhmän toimintakyvyn kartoituksen ja olimme siksi järjestäneet useampaa toimintaa. Saimme palautetta, ettei ryhmä ehtinyt vielä mukaan toimintaan, kun siirryimme jo seuraavaan tekemiseen. Oksista olisi varmasti saanut enemmän keskustelua aikaiseksi, mikäli niitä olisi kierrätetty jokaisen kädessä ja käytetty enemmän aikaa. Lehtiä rutistelemalla olisi ollut mahdollista tuottaa tuoksua, joka myös olisi tuottanut muistoja. Esimerkkinä koivuvihta. Haavan havinasta keskustelimme. Saimme kuitenkin hyödyllistä tietoa ensimmäisellä kerralla. Ryhmästä vain kaksi osallistui yhteislauluun. Kaikki eivät enää pystyneet kirjoittamaan ja huomattiin, että kirjallista palautetta ei kattavasti tulla saamaan. Yhden sanoessa ääneen kommentin, olivat muut helposti samaa mieltä. Muistisairaat osallistujat eivät myöskään pystyneet jälkikäteen kovin luotettavasti kertomaan mikä tuokiossa oli parasta, kuten palautelomakkeessamme kysytään. Lomaketta täyttäessä oli siis varotettava johdattelemasta osallistujia.

Vanhoista esineistä syntyi mukana keskustelu, johon osallistuivat lähes kaikki osallistujat. Opinnäytetyön tekijöitä olisi auttanut osallistujilla olevat nimikyltit. Emme vielä tunteneet osallistujia nimeltä, joten oli hankalaa osoittaa kysymyksiä tietyille osallistujalle pöydän toiselle puolelle ilman katsekontaktia. Muistiyhdistys olisi voinut hyötyä omista vanhoista tavaroista, mikäli olisimme niitä heille hankkineet. Tällä kertaa käytimme kuitenkin omasta lähipiiristä lainaksi saatuja esineitä.

Omaa tekemistä arvioiden on helppo miettiä, mitä tekisi toisin. Museokäynnillä olisi pitänyt oppaalle paremmin tuoda julki, että kyse on muistisairaista, eikä kierros voi olla kovin pitkä. Tilanteesta olisi voinut olla vuorovaikutteisempi ja antaa osallistuville

miehille enemmän sijaa tuoda omia ajatuksiaan julki. Muistisairaus vie osan keskittymiskyvystä, eikä oppaan selitystä jaksettu kovin intensiivisesti seurata. Omaisuus, kuten kengät, käsilaukut, hatut yms. on merkittävä selkeästi. Muistisairas ei välttämättä tunnista omia tavaroitaan ja sairauden edetessä unohtaa jopa käyttötarkoituksenkin. Olimme tutustuneet ryhmään ennen ensimmäistä toimintatuokiota. Samalla käynnillä olisi pitänyt kysyä ohjaajilta ohjeita muistisairaahan ohjaamiseen. Esimerkiksi tiloista ei kannata poistua käytävään odottelemaan hissiä ennen kuin kaikilla lähtijöillä on omat vaatteet päällään.

Toimintatuokioon osallistujille jaettiin jokaisen tuokion lopussa kyselylomake, johon sai antaa palautteen. Muistisairailta oli hankalaa saada palautetta ja monesti kaikki vastasivat samoin, mitä ensimmäinen oli ääneen sanonut. Osallistujien oli vaikea kertoa, mikä tuokiossa oli parasta, koska osa tuokiosta oli jo unohtunut. "Yhdessäolo ja keskustelu ovat mukavaa", olivat jokaisella kerralla palaute, jonka saimme.

Muistiyhdistyksen palkatuille ohjaajille jätettiin täytettäväksi palautelomake. Toisen toimintatuokion lomake oli kadonnut, joten palautetta vastaanotettiin suullisesti ja kolmas palautelomake täytettiin toteutuneen tuokion päätteeksi. Loppujen tuokioiden palautteet saimme aina seuraavalla toimintakerralla. Palautteen mukaisesti alettiin enemmän kiinnittää huomiota ohjaamisen selkeyteen ja vain yhden ohjaajan antamiin ohjeisiin kerrallaan.

Tuokioiden etukäteisvalmistelut sujuivat hyvin ja olimme valmiita ja valmistautuneita jokaiseen pidettävään tuokioon. Materiaalit oli hankittu hyvissä ajoin ja pidimme suunnitelmasta kiinni. Parityönä tehtävä opinnäytetyö tuo omat haasteensa. Parityömme sujui hyvin ja luotettavasti. Luotimme parin hoitavan oman osuutensa ja jokaisella kerralla olimme luottamuksen arvoisia. Tiimityöskentely sopii tämänkaltaiseen opinnäytetyöhön. Ohjaavaan opettajaan saimme yhteyden helposti ja nopeasti aina tarpeen vaatiessa. Koimme ohjauksen motivoivaksi ja toimintaamme tukevaksi. Otimme ohjaajalta vastaan muutosehdotuksia opinnäytetyön valmistumisprosessin aikana.

Jälkikäteen on helppoa arvioida, mitä olisi voinut tehdä toisin. Ensimmäiseen toimintatuokiokertaan olimme laittaneet liian monta toimintoa selvittääksemme toimintakykyä. Musiikki, kyselylomakkeiden jako ja muu toiminta veivät aikaa syksyn antimilta, jotka olivat kuitenkin pääosassa. Ensimmäisellä kerralla kävi selväksi, että kirjallisen palautteen saaminen ryhmään osallistujilta oli mahdotonta. Sillä kerralla vain yksi osallistuja pystyi kirjoittamaan ymmärrettäviä lauseita.

Viimeinen toimintatuokio oli eri ikäisten autojen ja maatalouskoneiden kuvien katselua. Kuvia kierrätettiin osallistujien keskuudessa ympyrämuodostelmassa. Moottoriajoneuvojen kuvien katseluun olisi paremmin soveltunut pöytä, jolloin kaikki olisivat nähneet kuvat kerralla ja niiden taustapuolelle kirjoitettuja tietoja olisi voinut paremmin hyödyntää. Osallistajat lukivat tiedot kuvien takaa, joten niistä ei saanut lisäarvoa toimintatuokion toteutukseen. Maatalouskoneiden kuvat oli lisätty Suomi 100- teeman mukaisesti antamaan lisää keskusteluaiheita.

Olimme suunnitelleet osallistujille palautelomakkeet, jossa olisi ollut vain kolme erilaista kasvoa, hymyilevä, tasainen ja hapan. Lomake olisi ollut muistisairaille riittävä palautekanava. Lisäksi olisi voinut kirjata mahdollisen suullisen palautteen. Ohjaajamme miettiessä lomakkeen riittävyttä, päädyimme vaihtamaan sen nykyisen kaltaiseksi. Tutustuimme moniin opinnäytetöihin ja graduihin ja niiden palautelomakkeisiin. Savonia ammattikorkeakoulun opinnäytetöistä löysimme työn, jossa oli mielestämme sujuva palautelomake. Otimme siitä mallia omaan palautelomakkeeseemme. Palautekettä oli käytetty muistisairaille pidetyssä toimintatuokiossa, joten sen käytöstä oli saatu kokemusta. (Mähönen, J. & Pekkarinen, S. 2013).

Jouduimme jokaisella kerralla auttamaan palautelomakkeiden täyttämässä. Muistisairalle on haastavaa kertoa tuokion päätteeksi, mikä tuokiossa oli parasta. Jokaisella kerralla joku sanoi ääneen, että " yhdessäolo" ja muut sanoivat perässä samaa.

6.4 Ohjaajien kirjallinen palaute muistelutuokioista

Kirjallista palautetta saatiin toimintakeskuksen vakituiselta henkilökunnalta kyselylomakkeella. Palautteen mukaan onnistuimme tuottamaan kohderyhmälle sopivaa toimintaa. Luontoaihe oli osallistujille tuttu ja sopi siten kohderyhmälle. Ohjaamisosaaminen kaipasi selkeyttä, kuten lisää kysymyksiä ja enemmän osallistujille aikaa vastata sekä toimia. Materiaalin monipuolisesta hankinnasta ja lajittelusta saimme kiitosta. Ensimmäisellä kerralla ohjasimme myös liikuntatuokion, jonka suunnittelu kuului eri opinnäytetyön tekijälle. Liikuntatuokiosta saadun palautteen mukaan valmistautuminen oli puutteellista ja liikunnan ohjaamisessa parannettavaa. Palautelomakkeen puutteessa palautetta laitettiin eteenpäin sähköpostilla toisen opinnäytetyön tekijälle.

Vanhojen esineiden avulla muistelua henkilökunta piti osallistujille sopivana toimintana. Keskustelua heräsi ja osallistujilla oli riittävästi aikaa kertoa muistoistaan. Tuokion lopuksi ohjasimme liikunnallisen osuuden, jonka henkilökunta keskeytti ennen suunniteltua lopetusaikaa.

Leivontatuokion ohjaaminen onnistui osaltamme hyvin. Palautteen mukaan osallistajat innostuivat toiminnasta, ohjaus oli parantunut ensimmäisestä kerrasta, mutta kaipasi vielä selkeyttä aloitukseen ja selvempää ohjeistusta osallistujille. Leivontakerralla ryhmä oli iso ja karjalanpiirakka hankala leivottava. Osallistujien toimintakyky vaihteli suuresti. Palautteen antajan mukaan leivonta tukee motorisia taitoja, verbaalisia vuorovaikutustaitoja, antaa tuoksumuistoja sekä on yhdessäoloa parhaimmillaan. Leivontatuokion jälkeen liikunnallisen osuuden ohjasi henkilökunta. Liikunnalliseen osuuteen tehtiin toiseen opinnäytetyöhön liittyen muutos ja ohjaus osaltamme päättyi.

Luontotalo Arkista saatiin palautteeksi, että luonto on ryhmälle kiinnostava aihe. Kävely matka museoon piristi ja opastus oli hyvä, vaikkakin joillekin liian pitkä. Ennen lähtöä olisi pitänyt kertoa vielä selkeämmin, mihin ryhmä on menossa ja mitä käyntiin sisältyy. Ryhmää olisi pitänyt silmäillä tarkemmin, koska yksi osallistuja ehti koskea näyttelyesineeseen, ennen kuin ohjaaja ehti paikalle. Ryhmä on käynyt Luontotalo Arkissa ennenkin ja se on koettu hyväksi käyntikohteeksi. Palautteen mukaan käynti oli monipuolinen videon katseluineen ja kahvitteluineen.

Muistelutuokio musiikin avulla oli palautteen mukaan kohderyhmälle sopivaa toimintaa, koska musiikki tutkitusti vaikuttaa positiivisesti muistisairailta. Kappalevalinnoista jotkut kappaleet olivat kuulijoille liian tuoreita, mutta kaikkia lauluja kuitenkin laulettiin yhtä innokkaasti. Valaistus koettiin liian hämäräksi, koska sitä oli pienennetty taustalla pyörivän videon näkemiseksi. Laulunsanojen fonttikoko olisi voinut olla suurempi. Ryhmäläiset olivat kuitenkin hyvin mukana toiminnassa.

Kuvakorttien avulla tuotetun muistelutuokion aihe oli palautteen mukaan osallistujille tuttu. Kuvat olivat selkeitä, mutta enemmän olisi voinut kysellä ja kertoa aiheesta. Yksi kerrallaan katseltuna kuvista olisi saanut paremmin esitettyä kysymyksiä. Positiivista oli katselun kiireettömyys. Ryhmäläisistä osa innostui aiheesta ja osa vähemmän. Palautteessa toivottiin parempaa perehtymistä aiheeseen. Ensimmäisellä toimintakerralla saatiin palautteeksi liika kiire ja hätäily ja siksi tällä kertaa ohjaaja antoi hiljaisuutta ja rauhaa osallistujille kuvien katseluun. Samankaltaisen tuokion toteuttamiseen oltiin valmiita. Aiheen monipuolisempaa käsittelyä olisi ohjaajilta toivottu. Henkilökunnan kyselylomake löytyy liitteistä. (LIITE 7)

6.5 Osallistujien kirjallinen palaute

Osallistujat täyttivät kyselylomakkeen jokaisen tuokion päätteeksi. (LIITE 6) Molemmat ohjaajat auttoivat osallistujia jokaisen muistelutuokion päätteeksi kirjoittamaan vastaukset ja rastittamaan kyselylomakkeen osallistujan haluamalla tavalla. Kysymykset luettiin lisäksi ääneen. Myös Rinkeplumman omat ohjaajat auttoivat osallistujia palautteen kirjaamisessa. Lähes jokaisella toimintakerralla kaikki täyttivät palautelomakkeen.

Yhdessäolo saatiin parhaaksi palautteeksi jokaiselta toiminta kerralta ja usealta osallistujalta. Osallistujilla oli vaikeuksia muistaa mitä kaikkea tuokion aikana oli tehty. Toiminnasta jäi kuitenkin positiivinen olo ja jokaisella kerralla lähes kaikki ilmoittivat halukkuutensa osallistua samanlaiseen toimintatuokioon uudelleen.

Osallistujien kirjallinen palaute oli muistihäiriöstä johtuen aika vähäistä. Osalta osallistujia kirjoittaminen onnistui. Ohjaajat kirjoittivat ylös suullisen palautteen koskien toimintaa. Kyselylomakkeen kohtaan ”mikä toimintatuokiossa oli parasta?” kirjattiin osallistujilta saatuna palautteena ”yhdessäolo, jutustelu, ystävien kanssa keskustelu, leivonta, kauniit tytöt, hyvä ruoka, laulut olivat hyviä, kaikki oli mukavaa, hyvä, yhdessä laulaminen, musiikin kuuntelu ja karjala”.

Ohjaamisen selkeyteen saatiin osallistujilta palautteeksi, että annetut ohjeet olivat olleet riittävän selkeitä. Kaikilla toimintakerroilla toiminta eteni suunnitellusti, joten myös käytännössä ohjeet olivat riittävät.

6.6 Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteet täyttyivät hyvin. Kehityimme muistisairaahan ohjaamisessa ja opimme ottamaan huomioon erityispiirteitä, joita muistisairaahan ohjaamisessa vaaditaan. Opimme jakamaan vastuuta keskenämme, antamaan ja vastaanottamaan palautetta toisillemme sekä muuttamaan toimintaamme tarpeen mukaisesti.

Projektimainen opinnäytetyö kehittää päätöksentekoa -osaamista. Toimintatuokioiden suunnittelu vaatii suunnittelua ja ajankäytön hallintaa. Toteutimme tuokiot perättäisinä viikkoina ja olimme päätökseemme tyytyväisiä projektin edetessä. Vuorovaikutustaidot kehittyivät muistisairaiden kanssa toimittaessa. Kuuntelu ja kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä ominaisuuksia toimittaessa muistisairaiden kanssa. Ihmissuhdetaidot kehittyvät iän kasvaessa ja tukevat ohjaamisosaamista.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin 2017 helmikuussa. Aihetta oli opinnoissa jo käyty läpi ja aihe oli herättänyt mielenkiintoa opinnäytetyön tekijöissä. Molemmat opinnäytetyöntekijät ovat työskennelleet jonkin aikaa vanhuspalveluissa ja aihe koettiin tär-

keänä ja itselle mielekkäänä. Virikkeellisen toiminnan lisääminen kaikessa vanhustyössä, ei vain muistisairaiden parissa, on haastavaa, mutta mahdollista. Kuntouttavan toiminnan näkyminen työotteessa ja viriketoiminnan lisäämisen tavoite tulisi näkyä vahvasti opintojen aikana ja jokaisessa työnantajan järjestämässä koulutuksessa.

Opinnäytetyöhön piti alun perin kuulua muistelutuokion lisäksi liikunnallisen tuokion ohjaus. Olimme varanneet aikaa kaksi tuntia, tunnin kummallekin toiminnolle. Liikunnallisen tuokion ohjeistus tuli sähköpostilla kolme päivää ennen sen suorittamista, joten aikaa valmisteluun jäi liian vähän ja tiedonkulku jäi heikoksi. Liikunnallinen osuus olisi toiminut osana omaa opinnäytetyötämme, koska näimme osallistujien toimintakyvyn ja olisimme voineet muokata joustavasti ohjeistusta.

Ammatillisesti olemme saaneet paljon kokemusta muistisairaahan ohjaamisesta. Ohjauksen on oltava selkeää ja vain yksi henkilö voi kerrallaan antaa ohjeita. Kysymykset ohjaavat keskustelua haluttuun suuntaan ja johdattavat muistisairasta omiin muistoihinsa. Olemme kehittyneet eri muistisairauksien ominaispiirteiden tunnistamisessa ja ottamaan huomioon erityispiirteet ohjatessamme muistisairaita. Opinnäytetyötä tehdessä oli mahdollista hyödyntää harjoittelussa ja työelämässä saatua käytännön kokemusta sekä soveltaa käytäntöön geriatrian kurssilta saatuja oppeja. Tietämyksemme muistisairaista ja – sairauksista kehittyi opinnäytetyötä varten kerätystä materiaalista ja sen kriittisestä tutkimisesta.

Jokaisen toimintatuokion lopuksi saimme palautteen, että yhdessäolo oli päivän kiinnostavin asia. Ammatillisesti kasvoimme siis coaching- taidoissa, eli kuuntelemisessa, kysymisessä ja läsnäolossa. Kaikilla ikäihmisillä tulisi olla oikeus osallistua muistelutuokioiden kaltaiseen toimintaan. Väestön ikääntyessä ja yksinäisyyden lisääntyessä mahdollisuus osallistua yhden päivän ajan kuntouttavaan toimintaan ylläpitäisi toimintakykyä työelämästä pois olevilla. Olemme kehittyneet oman toiminnan arvioimisessa ja palautteen antamisessa vertaiselle.

Suomalaisten oletettavissa oleva elinikä nousee koko ajan. (Tilastokeskuksen www-sivut). Vanhusten määrä lisääntyy ja samalla lisääntyvät vanhenemisen mukana tule-

vat muutokset, esimerkiksi muistihäiriöt. Sairaanhoidaja kohtaa työurallaan muistihäiriöisiä. Sairaanhoidajan on osattava tunnistaa muistihäiriöiden eteneminen ja alkavan muistihäiriön tunnusmerkit. Muistihäiriön varhainen tunnistaminen voi pysäyttää muistihäiriön etenemisen tai viivästyttää oireiden kehittymistä, kohentaa tilaa, hidastaa etenemistä, pidentää tilaa lievemässä vaiheessa, pidentää kotona asumisaikaa sekä tukee autonomiaa. (Erkinjuntti. 2014).

Monilla potilailla oireet kehittyvät vuosien ajan ja joillakin tauti etenee nopeasti. Kohereensin tunteen tulisi säilyä mahdollisimman pitkään. Ihminen voimaantuu itse, jonka seurauksena ihmisen hyvinvointi pääsee rakentumaan hänen omista lähtökohdistaan. Voimaantumisen tunne pääsee kehittymään. Hyvinvoinnin kokeminen on yhteydessä voimaantumisen kokemiseen. (Hallikainen ym. 2017, 100.) Muistihäiriöt on osattava ottaa puheeksi hienovaraisesti sekä potilaan itsensä, että omaisen näkökulmasta.

Muistisairaana hoiva, kuntoutus sekä hoito perustuvat tämän hetkiseen toimintakykyyn ja yksilöllisiin suunnitelmiin, jotka laaditaan säännöllisesti. (Muistiliitto. Hyvän hoidon kriteeristö. 2016, 9). Hoitosuunnitelma laaditaan hoitosuositusten mukaisesti. (Hoitotyön tutkimuskeskuksen www- sivut 2017.) Hoitotyössä on syytä ottaa huomioon kuntoutumista edistävä työote ja viriketoiminta erityisesti muistisairaita hoidettaessa.

Kuntoutujalle on tärkeää sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Muisteluihin löytyy muistelijoiden kesken kosketuspintaa yhteisistä jaetuista muistoista. Yksilön tarinasta päästään historiaan, elettyyn elämään ja kulttuurin juuriin. Miehiä yhdistää sotaväki, naimisiin meno, lasten syntymät ja keskusteluista esille tulevat eri yhtymäkohdat. (Hohenthal- Antlin, L. 2009. 31-32).

Ammatillinen toimiminen eri sidosryhmien kanssa, sekä verkostoitumisen tärkeys tuli ilmi opinnäytetyön edetessä. Muistisairaana lähipiiri kaipaa tukea, tietoa ja huomioon ottamista. Muistisairauden edetessä tarvitaan tietoa hoitopaikoista, intervallijaksoista, ruokapalveluista sekä sosiaalityöistä. Toimintatuokioiden ohjaaminen toi taitoja, joita tarvitaan tulevassa työelämässä.

7.1 Kehittämissuositukset

Toiminnallisuus on muistisairaalle tärkeää ja jo sairauden alkuvaiheessa olisi hyvä kiinnittää huomiota toimintakyvyn ylläpitämiseen. Rinkeplumman järjestämä toiminta on tärkeää osallistujille ja muistisairaana omaisille. Satakunnan ammattikorkeakoululla on yritysharjoitteluun liittyvää toimintaa, nimellä Soteekki. Ammattikorkeakoulun tilat sijoittuvat lähelle keskustaa ja vanhaa rakennuskantaa. Lähialueelta löytyy paljon ikääntyneitä asukkaita, joille olisi mahdollista järjestää toimintaa koulun yrittäjysharjoittelun puitteissa. Lastenhoidon sijasta opiskelijat saisivat elintärkeää kokemusta ikääntyvien toiminnallisen kunnon ylläpitämisessä ja toimimisesta ikääntyvien parissa.

Ikääntyneiden määrät kasvavat tulevaisuudessa ja varsinkin asukkaina kaupunkien keskustoissa. Kaupungin keskustan läheisyydessä kuntouttavalle toiminnalle olisi tilausta jo pelkästään yksinäisille ikäihmisille elämän laadun kohottamisen merkityksessä.

LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Kuntokallio: Vanhustyön tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Aivoliiton www- sivut. 2017. Viitattu 29.10.2017. <https://www.aivoliitto.fi>
- Björkstед, P. & Kautto, T. 2010. Virikkeellistä päivätoimintaa ikäihmisille Koivulassa. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 31.5.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004287151>
- Eloranta, T & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Erkinjuntti, T. 2014. HY/HUS. Muistisairaudet luento. Käypä tutkimus ja hoito. 7.kansanterveyspäivät. Ikääntyvän väestön terveys. Helsinki.
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 3. uud. Painos. 2008. Kun muisti pettää: Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. Helsinki: WSOY.
- Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. 2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hautala, E. 2012. Seniori opas: Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville. Helsinki: WSOY.
- Hautala, T., Mäkelä, L., Hämäläinen, T., & Rusi- Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin: Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hohenthal- Antlin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Hoitotyön tutkimuskeskuksen www- sivut. 2017. Viitattu 20.10.2017. <http://www.hotus.fi>
- Jokilehto, K. www- sivut. <https://www.facebook.com/Kepaworks?ref=bookmarks>.
- Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Stakes. Helsinki: Valopaino Oy.
- Kuehn, U. 2011. Integrated Cost and Schedule Control in Project Management. Vienna: Management Concepts Inc.
- Käypä hoidon www-sivut. 2017. Viitattu 26.10.2017. <http://www.kaypahoito.fi>
- Luhtala, K. 2017. Kaksi maailmaa samassa salkussa. Projektitoiminta 1. 11- 13.

- Muistiliiton www- sivut. 2017. Viitattu 22.3.2017. <http://www.muistiliitto.fi>
- Muistiliitto 2016. Hyvän hoidon kriteeristö. 4. painos 2016. Viitattu 15. 4. 2017. <http://www.muistiliitto.fi>
- Mähönen, J. & Pekkarinen, S. 2013. Toimintakykyä ylläpitävä toimintatuokio muistisairaille Villa Kallavedessä. AMK- opinnäytetyö. Savonia. Viitattu 20.10.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65169/Pekkarinen_Sanni.pdf?sequence=1.
- Mäki, O. 1998. Muistelu – Kuntouttavaa työtettä parhaimmillaan. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.): Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Niemi, M. 2012. Muistisairaiden kuntouttava päivätoiminta Päivätoimintakeskus Rinkeplummassa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.5.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112716739>
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Fioca.
- Phillips, J., Ajrouch, K. & Hill- Coat- Nalletamby, S. 2010. Key Concepts in Social Gerontology. London: SAGE PublicationsLtd.
- Porin Seudun Muistiyhdistyksen www- sivut. 2017. Viitattu 22.3.2017. <http://www.porinmuistiyhdistys.fi>
- Päihdelinkin www- sivut. 2017. Viitattu 26.10.2017. <https://www.paihdelinkki.fi/>
- Rantanen, J. 2011. Voimaa tekemiseen. Helsinki: Talentum Media
- Salmi, A. 2014. "Mä tiedän, et se on mulle hyväks jossain vaihees": varhaisvaiheen muistisairaiden näkemykset kuntouttavasta päivätoiminnasta. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.5.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405158081>
- Saros, T. 2017. Toimitusjohtajan pöydältä. Projektitoiminta 1, 4.
- Suhonen, R., Röberg, S., Hupli, M., Koskenniemi, J., Stolt, M. & Leino- Kilpi, H. 2015. Muistipotilaiden optimaalisen palvelukokonaisuuden ominaisuudet. Hoitotiede 4, 259, 265- 269.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, M., Kurki, M. & Rantanen, P. 2011. Muistaakseni laulan: Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa [verkkojulkaisu]. Helsinki: Miina Sillanpään säätiö. <http://www.miinasillanpaa.fi>
- Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www- sivut. 2017. Viitattu 15.2.2017. <http://www.thl.fi>
- Terveyskirjaston www-sivut. 2017. Viitattu 2.10.2017. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Tilastokeskuksen www-sivut. 2017. Viitattu 15.10.2017. <http://www.tilastokeskus.fi>

Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen, A. & Sulkava, R. 2003. Geriatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004 a. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004 b. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Virtanen, P. 2007. Arviointi. Helsinki: Edita Prima Oy.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.

OKSAT; ENSIMMÄINEN TOIMINTATUOKIO



Kataja, leppä, tammi, koivu, syreeni, kuusi, tuomi ja pihlaja

OXSAT JA MARJAT; ENSIMMÄINEN TOIMINTATUOKIO



Haapa, mänty, omenapuu, paju, jäkälä ja sammal

Vadelma, mustikka, mustaviinimarja, punaviinimarja, karviainen ja puolukka

VALMIIT KARJALANPIIRAKAT KOLMANNESTA TOIMINTATUOKIESTA



Laulut sekä niiden osoitteet viidenteen toimintatuokioon

Myrskyluodon Maija:

<https://www.youtube.com/watch?v=UosMTU0jRL0>

Finlandia:

<https://www.youtube.com/watch?v=1zfjohRtyU8>

Rentun ruusu:

https://www.youtube.com/watch?v=58amTnpzOIG&list=PLhXjgWWDwUQrKqz7nvt_Uj8sWJ7-bdsSd&index=1

Sininen ja valkoinen:

<https://www.youtube.com/watch?v=qtTvkTUh3vM>

Tipu tanssi:

<https://www.youtube.com/watch?v=LhYibnZJWPQ>

Leijat:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZopEsRJ5xx0>

Syksyn sävel:

https://www.youtube.com/watch?v=Ce6LW_b-Hkk

Akselin ja Elinan häävalssi:

<https://www.youtube.com/watch?v=-esCrE39Hqo>

Autiotalo:

<https://www.youtube.com/watch?v=62VqTXv0b-c>

Satulinna:

https://www.youtube.com/watch?v=jAPEIJGDW_I

Olen Suomalainen:

https://www.youtube.com/watch?v=7RJP_z--08Q&list=RDS05vzy0EzE0&index=17

Osallistujien kyselylomake

PALAUTELOMAKE TOIMINTATUOKIESTA

Rastita mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto

1. Miten koit toimintatuokion?

- HYVÄ**
- KOHTALAINEN**
- HUONO**

2. Mikä tuokiossa oli parasta?

3. Olivatko annetut ohjeet selkeitä?

- KYLLÄ**
- EI**

4. Osallistuisitko samanlaiseen tuokioon uudelleen?

- KYLLÄ**
- EI**

Kiitos vastauksestasi!

Henkilökunnan palautelomake

PALAUTELOMAKE TOTEUTUKSESTA

1. Oliko tuokio kohderyhmälle sopiva?

- Kyllä
- Ei

Perustelu:

2. Mikä tuokiossa toimi hyvin ja mikä osuus kaipaa parannettavaa?

Perustelu:

3. Kuinka tuokioiden ohjaaminen onnistui? (Innostuivatko osallistujat? Oliko ohjaus selkeää?)

- Hyvin
- Melko hyvin
- Kohtalaisesti
- Melko huonosti
- Huonosti

Perustelu:

4. Olisitko valmis itse toteuttamaan samanlaisen tuokion?

- Kyllä
- Ei

Perustelu:

5. Oliko tuokio riittävän monipuolinen?

Kyllä

Ei

Perustelu:

Taulukko 1

AIKATAULU- SUUNNITELMA	SUUNNITELTU	TOTEUTUNUT	AJANKOHTA
Projektisuunnitelman tekeminen	200	180	Kevät 2017
Kirjallisuuteen tutustuminen	200	170	Kevät ja kesä 2017
Toimintatuokioiden suunnittelu ja materiaalihankinta	100	140	Kesä ja syksy 2017
Opinnäytetyön kirjallinen osuus	200	250	Syksy 2017
Seminaarit ja niihin valmistautuminen	40	40	Kevät 2017
Toimintatuokioiden toteuttaminen	60	42	Syksy 2018
Yhteensä	800	822	