

Juulia Fagerdahl & Julia Pystynen

ELÄMÄNTARINA-AJATTELU TEHOSTETUSSA
PALVELUASUMISESSA VANHUKSEN NÄKÖKULMASTA

Hoitotyön koulutusohjelma

2018

ELÄMÄNTARINA-AJATTELU TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA VANHUKSEN NÄKÖKULMASTA

Fagerdahl, Juulia & Pystynen, Julia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 35
Liitteitä: 6

Asiasanat: elämäntarina, tehostettu palveluasuminen, vanhus, hoitotyö

Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä asioita tehostetussa palveluasumisessa olevan vanhuksen elämäntarinasta olisi hänen mielestään tärkeää tuoda esille. Opinnäytetyössä tutkittiin, mitkä ovat keskeisiä asioita vanhuksen elämäntarinassa ja mitä asioita tehostetussa palveluasumisessa asuvat vanhukset toivovat henkilökunnan tietävän elämästään.

Tutkimus oli kvalitatiivinen ja aineisto kerättiin haastattelemalla kahta (n=2) palvelukeskuksen asukasta teemahaastattelulla helmikuussa 2018. Haastattelut nauhoitettiin. Aineiston analysointiin käytettiin sisällönanalyysiä. Aineisto litteroitiin tekstimuotoon, jonka jälkeen tekstimuotoinen aineisto pelkistettiin ja ryhmiteltiin tutkimuskysymysten mukaan. Tutkimustulokset raportoitiin aineistosta muodostuneiden pääkohtien mukaan.

Tutkimuksen teemoiksi muodostuvat lapsuus, nuoruus, aikuisuus, vanhuus, mitä elämä on opettanut, elämänkriisit, yhteiskunnan historiallinen kehitys sekä terveys ja toimintakyky elämän aikana. Keskeisiä asioita vanhuksen elämäntarinassa olivat lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Näistä keskeisistä asioista vanhukset haluavat hoitohenkilökunnan tietävän elämästään hyvin erilaisia asioita. Hoitohenkilökunnan tietäessä vanhuksen elämään liittyvistä asioista ja erilaisista tapahtumista mahdollistetaan paremmin yksilöllisen hoidon toteuttaminen.

Jatkotutkimuksen kohteena voisi olla elämäntarinatietojen hyödyntäminen hoitotyössä. Elämäntarinatiedoista voisi myös kehittää apuvälineitä asukkaan kohtaamiseen ja hoitotyöhön. Yksi kehitettävä apuväline voisi olla palvelutalossa asuvien vanhusten huoneisiin kehitetty taulu heidän elämäntarinastaan. Elämäntarinataulusta voisi löytyä tärkeät asiat vanhuksen elämään liittyen. Taulun avulla hoitajille muodostuisi jo hoitosuhteen alussa kuva vanhuksesta ja näitä asioita pystytään hyödyntämään yksilöllisen hoidon toteuttamisessa. Jatkossa voisi myös tutkia, miten elämäntarinatiedoista kehitetyt apuvälineet ovat toimineet hoitotyössä ja onko niistä ollut apua yksilöllisen hoidon kehittämiseen.

LIFE STORY- THINKING IN INTENSIFIED SERVICE HOUSING FROM AN ELDER'S POINT OF VIEW

Fagerdahl, Juulia & Pystynen, Julia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2018

Number of pages: 35

Appendices: 6

Keywords: life story, intensified service housing, an elder, nursing

It was cleared in the thesis what things would be important to bring up of a life story of an elder according to an elder living in intensified service housing. It was investigated in the thesis, what are the key things in the life story of an elder and what things the elder people living in intensified service housing want the staff to know about their lives.

The research was qualitative and the material was gathered by interviewing two service center's inhabitants with a theme interview in February 2018. The interviews were recorded. Content analysis was used on the material. The material was transcribed into text form, after which the text form material was reduced and grouped according to research questions. Research results were reported according to the main points, which formed from the material.

Themes of the research are formed of childhood, youth, adulthood, old age, what life has taught, life crises, society's historical development and health and ability to function during life. Key things in an elder's life story were childhood, youth, adulthood and older age. From these key things in their life and elderly people want the health care workers to know very different events, then it's made possible to implement better individual care.

The subject of further research could be the utilization of life story information in nursing. From life story information it could also be possible to develop aids in encountering an inhabitant and in nursing care. One aid that could be developed is a board of oneself's life story on the walls of the elderly people living in intensified service housing. From the life story board could be found the important things related of the elder person's life. With the help of the board it would form a picture of the elder person to the nurses early on in the care relationship and these things can be exploited in the realization of individual care. In the future it could also be researched, how the aids developed out of life story information have worked in nursing and if they have been helpful in developing individual care.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ELÄMÄNTARINA-AJATTELU TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA	6
2.1	Tehostettu palveluasuminen.....	6
2.2	Elämäntarinan osa-alueet	7
2.2.1	Lapsuus.....	10
2.2.2	Nuoruus.....	10
2.2.3	Aikuisuus.....	11
2.2.4	Vanhuus.....	11
2.3	Aikaisemmat tutkimukset	11
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	14
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	14
4.2	Tiedonhaku	14
4.3	Teemahaastattelu.....	15
4.4	Aineiston keruu	16
4.5	Aineiston analyysi.....	17
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
5.1	Taustatiedot.....	19
5.2	Lapsuus	19
5.3	Nuoruus.....	20
5.4	Aikuisuus	21
5.5	Vanhuus	22
5.6	Mitä elämä on opettanut?.....	23
5.7	Elämänkriisit	24
5.8	Yhteiskunnan historiallinen kehitys.....	25
5.9	Terveys ja toimintakyky elämän aikana	27
6	POHDINTA.....	28
6.1	Tulosten tarkastelu	28
6.2	Opinnäytetyön eettisyys	31
6.3	Opinnäytetyön luotettavuus	33
6.4	Ammatillinen kehittyminen	33
6.5	Jatkotutkimukset ja kehittämis ehdotukset	34
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Jokaisen ihmisen elämä voidaan luonnehtia tarinaksi (Sufucan www- sivut 2017). Jokaiseen elämäntarinaan kuuluu vaiheita, joilla on oma paikkansa, ja jokaista vaihetta tarvitaan, jotta elämästä tulisi täydellinen. Jokaisen ihmisen elämä alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan. Elämäntarina on selviytymistarina, mikä tarkoittaa, että vaikeuksien yli on päästy. (Mäkisalo 2001, 6-19.)

Ennusteiden mukaan Suomessa ikääntyneiden määrä on lisääntymässä. Yli 65- vuotiaiden osuus väestöstä on nousussa. Vuoteen 2030 mennessä osuuden arvioidaan nousevan 19,9 prosentista 26 prosenttiin, sekä vuoteen 2060 mennessä 29 prosenttiin. (Tilastokeskuksen www- sivut 2018.) Ikääntymistä, ikääntyneiden ihmisten tarpeita ja palvelujen järjestämistä tulee tarkastella uudella tavalla (Voutilainen 2004, 1-2).

Yhteiskunnassamme on käyty keskustelua jo vuosikymmenten ajan vanhuksen olemassaoloon, elämiseen sekä vanhuspalveluihin liittyvistä kysymyksistä (Näslindh-Ylispangar, 2012, 12). Pitkäaikaisen laitoshoidon määrästä ja laadusta on keskusteltu vilkkaasti niin kansalais- kuin mediatasollakin. Keskustelua on käyty henkilöstömitoituksista, perustarpeisiin vastaamisesta, epäasiallisesta kohtelusta ja hoitajien työssä jaksamisesta. (Voutilainen 2004, 2.) Vanhus itse jää kuitenkin helposti keskustelusta ulkopuolelle. Palveluja suunniteltaessa ja kehittäessä vanhuksen viisautta, ymmärrystä sekä asiantuntijuutta on hyödynnetty liian harvoin. Päätöksiä palveluista ja niiden sisällöistä on tehty kuulematta vanhuksia ja omaisia. Vanhukset ovat eriarvoisessa asemassa yhteiskunnassa myös alueellisten eroavaisuuksien vuoksi. (Näslindh-Ylispangar 2012, 12.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat tehostetussa palveluasumisessa olevan vanhuksen elämäntarinasta olisi hänen mielestään tärkeää tuoda esille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vanhuksen yksilöllisen hoidon paranemiseksi. Opinnäytetyön antamaa tietoa voidaan soveltaa myös muihin asiakasryhmiin. Opinnäytetyö tehdään yhdessä Satakunnassa sijaitsevan tehostetun palveluasumisen yksikön kanssa.

2 ELÄMÄNTARINA-AJATTELU TEHOSTETUSSA PALVELUASUMISESSA

Elämä koostuu lukemattomista pienistä asioista ja tarinoista. Elämäntarinan kokonaisuus sisältää perintötekijät ja ympäristötekijät, jotka sisältävät iän, terveyden ja toimintakyvyn, historian ja merkittävät kokemukset. (Sufucan www- sivut 2017.) Elämäntarinan huomioiminen viestittää ihmisille, että häntä kohdellaan yksilönä. Kokemuksella voi olla ratkaiseva merkitys elämänlaatukokemukselle. Erilaisin menetelmin tallennetut elämäntarinat voivat tukea myös kognitiivista toimintaa. (Vahvikkeen www-sivut 2017.)

2.1 Tehostettu palveluasuminen

Tehostettu palveluasuminen on tarkoitettu henkilölle, joka tarvitsee ympärivuorokautista hoitoa. Palveluasuminen sisältää asumisen ja palvelut, jotka järjestetään palveluasunnossa. Palveluihin sisältyvät hoito ja huolenpito, toimintakykyä ylläpitävä ja edistävä toiminta, ateria-, vaatehuolto-, peseytymis- ja siivouspalvelut. Niihin sisältyvät myös osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävät palvelut. Palvelut, hoito ja huolenpito järjestetään asiakkaan tarpeiden mukaan ympärivuorokautisesti. Henkilön yksityisyyttä ja oikeutta osallistumiseen tulee kunnioittaa. Hänen tulee saada tarpeenmukaiset kuntoutus- ja terveydenhuollon palvelut. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 § 21 mom.)

Vanhuksen tarvitessa hoitoa ja huolenpitoa vuorokauden ympäri, hänellä on oikeus elää elämäänsä arvokkaasti, asua turvallisesti ja olla yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Korkeatasoisen ympärivuorokautisen hoidon tavoitteena on hyvä elämänlaatu ja arvokas kuolema. Tavoitteiden saavuttamisen kivijalkana on terveydentilan, toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi eri näkökulmista, sekä toimintakyvyn kuntoutuminen, ylläpitäminen ja sen edistäminen. Hyvän hoidon keskiössä on vanhuksen oikeus tarpeenmukaiseen, kattavan tuen ja palveluiden tarpeen arviointiin, sekä näihin perustuvaan palvelukokonaisuuteen. Palvelukokonaisuus muuttuu vanhuksen toimintakyvyn muuttumisen mukana. (Käypähoito suositus 2016.)

Toimintakyky on keskeinen asia ihmisen hyvinvoinnissa. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista huolehtimista ympäristössä, jossa hän elää. Tällaisia ovat työ, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset sekä itsestä ja toisista huolehtiminen. Ihmisen toimintakykyä ja arjessa selviytymistä voidaan tukea asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.)

Terveys on sosiaalisen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin tila. Terveys on voimavara, jonka avulla myös muut hyvinvoinnin osatekijät, sekä hyvä elämä voivat toteutua. Terveys on tärkeä sosiaaliselle, sekä taloudelliselle kehitykselle ja on inhimillinen perusarvo. Jokaisella on oikeus saavuttaa paras mahdollinen terveydentila. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.) Terveys muuttuu koko ajan ja siihen vaikuttavat sairaudet, sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Ennen kaikkea terveyteen vaikuttavat kuitenkin omat kokemukset, asenteet ja arvot. Jokainen määrittää oman terveytensä itse ja se on määritelmistä lopulta tärkein. (Terveyskirjaston www- sivut 2018.)

2.2 Elämäntarinan osa-alueet

Elämäntarina pitää sisällään yksilön elämänkaaren lisäksi elämänkriisit, elämänstrategiat, yhteiskunnan historiallisen kehityksen ja elämäntapakäsitteen. Elämänkriisit vaikuttavat yksilöön eri tavoin. Ne ovat satunnaisia tapahtumia, joista osa on ennustettavia ja osa ennustamattomia. Tavallisia elämänkriisejä ovat uudet ikävaiheet, asuinpaikan muutos, työpaikka, avioero, sairastumiset, sekä laitokseen siirtyminen. Kriisien läpikäymiseen on omat vaiheensa. Kriisi voi olla muutos, valinnanpaikka tai käännekohta. Kriisien läpikäymisen onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa asioiden ja tilanteiden kokemiseen tulevaisuudessa. Elämänstrategia muodostuu kriisien kohtaamisen jälkeen. Elämänstrategia voi olla luopuva, jolloin ihminen kokee ristiriidat ja kriisit ylivoimaisiksi eikä selviydy elämässä eteen tulevista vaikeuksista. Elämänstrategia voi olla luova, jolloin ihmisellä on kykyjä ajatella moniulotteisesti ja etsiä useita ratkaisumalleja. (Mäkisalo 2001, 9.)

Yhteiskunnan historiallinen kehitys vaikuttaa jokaisen yksilön elämään. Eri sukupolveen syntyneitä ihmisiä ei voi koskaan täydellisesti ymmärtää. Lisäymmärrystä voi saada tutustumalla aikaisempien sukupolvien historiaan ja yhteiskuntaan. Vanhusten hoitotyössä on opiskeltava historiaa, jotta voi kohdata, ymmärtää ja auttaa heitä. 1900–1919-luvuilla syntyneet kuuluivat sota- ja pula-ajan sukupolveen. 1920-1930-syntyneiden historiaan kuuluu sodan jälkeinen rakennus ja nousu, 1940-1950-luvuilla syntyneet ovat kokeneet suuren muutoksen, kun maalta muutettiin kaupunkeihin. 1960-1975-luvuilla syntyneet kuuluvat kaupunkisukupolveen ja 1975-luvun jälkeen syntyneet jälkikaupungistuneeseen sukupolveen. Elämäntavoilla tarkoitetaan säännönmukaisia, merkitseviä toimintoja tai valintoja jokapäiväisessä elämässä. Siihen sisältyy työ, asuminen, perhe-elämä ja niin edelleen. Sillä voidaan tarkoittaa myös yksilön tai perheen elämänvaiheiden, elämäntoiminnan, arkielämän ja näiden välisen vuorovaihtuksen kokonaisuutta. (Mäkisalo 2001, 6-11.)

Jokaiseen elämäntarinaan kuuluu vaihteita, joilla on oma paikkansa ja jokaista vaihetta tarvitaan, jotta elämästä tulisi täydellinen. Jonkun elämä on alkanut ja jatkunut raskaissa merkeissä, kun taas toisten elämä on sujunut ongelmitta alusta asti. Vanhuuteen elämänvaiheena kuuluu menneisyyden hyväksyminen ja ”tilinpäätös” eletystä elämästä. Vanhus palaa käsittelemättömiin asioihin ja käyttäytyy sen käsittelyä vaativan tunteen mukaisesti. (Mäkisalo 2001, 19, 65.)

Omaelämäkerrallisuudelta edellytetään yleensä, että tapahtumat on koettu itse, niissä on oltu osallisena tai ne ovat koskettaneet itseä. Kun kerrotaan omasta elämäkerrasta, kertoja muodostaa yleensä tarinasta kronologisen jatkumon. Omasta menneisyydestä luodaan merkityksellinen kuvio. (Korkikangas 2002, 177–203.)

Muistelu ja menneistä kertominen luo jatkuvuuden tunnetta ja toimii yhteisen kulttuurisen identiteetin turvaajana. Muistot, jotka vaikuttavat elämään myöhemminkin, koetaan merkkipaaluiksi tai käännekohtiksi. Muistot auttavat muistelijaa ymmärtämään ja tulkitsemaan itseään ja elämän kokonaisuutta. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen on yksi merkkipaalu. Muistelu auttaa ikääntynyttä tunteidenhallinnassa, elämäntoiminnassa sekä identiteetin lujittamisessa. Epämiellyttävät asiat muistoissa saattavat luoda ahdistusta, ellei muistelija kanavoi ja ohjaile niitä rakentavimpiin muotoihin. Muistelussa

mennyt ja nykyisyys kohtaavat. Muistelija muokkaa muistelmaansa, rakentaa kokemuksellista todellisuutta ja tuottaa koetun todellisuuden tulkintoja. Joskus muistelua on pidetty mentaalisenä taantumisena, eränlaisena vanhuuden ”höppänyytenä” ja siten negatiivisena ominaisuutena, jota pikemminkin ehkäistiin. 1960-luvulla amerikkalainen psykiatri Robert N. Butleriin (1963) korosti muistelun kuuluvan ikääntymiseen ja katsoi sen edistävän psyykkistä hyvinvointia. (Korkikangas 2002, 177–203.) Vanhus voi itse määrittää elämässään omat odotuksensa ja tarpeensa. Vanhuksella on oikeus ja vapaus tehdä valintoja elämänsä suhteen. Vanhuksen asiantuntijuuden ja elämän kokemuksen tulee olla keskiössä, kun kehitetään laadukkaita vanhustenpalveluita. (Nälindh-Ylispangar 2012, 12.)

Vanhus on suhteessa jonnekin, kun hän on olemassa. Vanhuksella on oikeus ihmisenä olemisen elinpiiriin ja ympäristöön. Niihin liittyvät vahvasti tunteet, sekä muistot. Muistot ovat tärkeä rikkaus, koska ne mahdollistavat kokonaisvaltaisen elämän ajalliseen olemassaoloon. Siinä ovat läsnä menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. (Nälindh-Ylispangar 2012, 17.) Jokaisella vanhuksella on yksilöllisiä tarpeita, joita koetaan ainutkertaisella tavalla. Vanhusten elämäkokemukset ja elämän aikana koetut kriisit ja surut ovat muokanneet heidän persoonaansa. Heillä on syvälinen ja viisas ymmärrys asioihin, sekä usein luottamus korkeampaan voimaan. (Nälindh-Ylispangar 2012, 189-192.)

Ihmisen elämäkaaripsykologiassa tarkastellaan ihmisen kehitysvaiheita, eli lapsuutta, nuoruutta, aikuisuutta ja vanhuutta. Ihmisen kehitystä kuvataan elämäнкаarena. Ikään liittyy usein velvollisuuksia ja oikeuksia, esimerkiksi koulun aloittamisikä ja täysikäisyyden saavuttaminen. Elämäнкаareen vaikuttavat myös sattumat, kuten onnettomuudet ja työttömyys. Historialliset tekijät, esimerkiksi sodat vaikuttavat eri-ikäisten ihmisten elämän kulkuun. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2012, 94-95.)

Lapsuuteen kuuluu muun muassa kehittyminen, leikkiminen ja koulun aloittaminen. Nuoruuteen kuuluu identiteetin etsiminen, valintojen tekeminen, esimerkiksi opiskelupaikan valinta, ystävyssuhteet, idolit ja itsenäisen elämän aloittaminen. Aikuisuudessa elämä muuttuu tasaiseksi ja vakiintuu perheen ja työn osalta. Eläkkeelle siirry-

tään usein 60-65-vuotiaana. Vanhenemisen myötä saadaan uusia rooleja, kuten isovanhemmuus. Vanhuudessa ihminen tietoisena olentona ymmärtää elämän päättyvän. (Laine ym. 2012, 88-102.)

2.2.1 Lapsuus

Lapsuus on kasvun ja kehityksen aikaa. Tässä elämänvaiheessa ihminen on riippuvainen hoitajastaan. Vanhempien tai muiden huoltajien antama rakkaus, hellyys ja huolenpito antavat hyvän kasvualustan kokonaisvaltaiselle lapsen kehitykselle. Lapsuus alkaa syntymästä ja päättyy, kun ihminen on 10-12 vuotias. Kasvun ja kehityksen vuoksi turvallinen lapsuus on tärkeää myös ihmisen tulevaisuudessa. (Pedan www-sivut 2018.)

2.2.2 Nuoruus

Nuoruudessa kasvu ja kehitys jatkuvat. Nuoruudessa ihminen alkaa itsenäistyä sekä etsiä ja kokeilla omia rajojaan. Omien taitojen etsiminen, sekä onnistumisen kokemukset antavat siivet nuoruudelle. Murrosiän mukanaan tuomat fyysiset muutokset saattavat tuottaa hämmennystä. Vanhemmista halutaan ottaa etäisyyttä ja ystävät puolestaan muuttuvat entistä tärkeimmiksi. Nuoruudessa tehdyillä valinnoilla ihminen voi vaikuttaa tulevaisuuteensa ja omaan terveyteensä. Muiden, sekä myös oma suhtautuminen nuoreen muuttuvat murrosiän aikana. Nuoruus voi olla vaikeaa, eikä se pääty hetkessä. Nuoruus tuo mukanaan haikeutta, epävarmuutta, pelkoa mutta myös iloa. Kaikki tunnetut tunteet ovat normaaleja. Nuoren matka aikuisuutta kohti alkaa noin 13 vuotiaana. (Pedan www-sivut 2018.)

2.2.3 Aikuisuus

Nuoruus päättyy aikuisuuteen. Elämänvaiheena aikuisuus tuo mukanaan kypsyyttä ja ihminen on henkisesti kypsä ottamaan vastuuta itsestään, sekä läheisistään. Aikuisena otetaan vastuuta ja velvollisuuksista on huolehdittava. Ihminen aikuistuu vastuun mukana. Aikuisen ihmisen elämä pitää sisällään vastuuta ja vapautta, sekä iloa ja surua. Aikuinen saattaa perustaa perheen ja hankkia lapsia. Elämä ei kuitenkaan aina mene niin, kuin on suunnitellut. Silloin tarvitaan erilaisia taitoja selvitä elämästä. Työtömyys tai sairastuminen voivat olla mullistavia tekijöitä aikuisuudessa, mutta elämän tuoma kokemus ja onnistumiset rikastuttavat elämää. Aikuisuuden alkamista on vaikea numeraalisesti arvioida. Psykkisesti ihminen saavuttaa aikuisuuden noin 24 -vuotiaana. (Pedan www-sivut 2018.)

2.2.4 Vanhuus

Vanhuus alkaa aikuisuuden päätyttyä, mutta vanhuuden alkamisikää on silti hankala arvioida. Suomalaisista suurin osa saavuttaa vanhuuden. Joku saattaa olla hyvin aktiivinen ja hyväkuntoinen vanhetessaan, mutta oma kokemus terveydestä, sekä hyvinvoinnista voivat vaikuttaa suuresti vanhuuteen. Ihmissuhteiden merkitys vanhuudessa kasvaa. Eläkkeelle siirtyvää ihmistä harvemmin ajatellaan vanhana. Eläkkeelle siirtyessään ihmisellä saattaa olla paljon suunnitelmia ja hyvä toimintakyky. Omien lasten ja lastenlapsien tuoma ilo, ystävyysuhteet, sekä matkustelu ja harrastukset antavat iloa vanhuuden päiviin. (Peda www-sivut 2018.)

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Ruotsalainen (2010, 15–30) selvitti opinnäytetyössään hoitajien (n=20) kokemuksia elämäntarinoiden keräämisestä asiakkailta. Hoitajat kirjoittivat esseitä elämäntarinetietojen keräämisestä. He kuvasivat elämäntarinan toimivan työvälineenä hoitotyössä. Esimerkiksi muistelu onnistui hoitotilanteissa ja pienryhmissä kuvien, tuoksujen, mu-

siikin, esineiden ynnä muiden sellaisten avulla. Hoitajat kertoivat, kuinka asiakkaan voimavarat huomioitiin paremmin. Kokonaisvaltainen hoito ja huolenpito parantuivat. Hoitosuhteessa hoitajat olivat miettineet, miten menneen elämän tapahtumat vaikuttavat tämänhetkiseen elämään. Hoitajat kertoivat, että ihmissuhteet, menetykset ja menestykset vaikuttivat asiakkaiden fyysiseen ja psyykkiseen tilaan. Hoitajat pystyivät järjestämään asiakkaille mieluista toimintaa ja ymmärtämään asiakkaan käyttäytymistä, kun elämäntarina oli tiedossa. Hoitajat kertoivat, että joskus elämäntarinatiedot ovat arkaluonteisia, eikä niitä haluta muistella tai tuoda muiden tietoon. Elämän varrella on saattanut sattua traumoja, kuten raskaat menetykset, sairastumiset ja esimerkiksi avioero. Nämä asiat vaikuttivat hoitotyöhön ja asiakkaan käyttäytymisen ymmärtämiseen.

Heikkinen, Heikkinen ja Kovalainen (2007, 20-24) selvittivät opinnäytetyössään hoidon suunnittelua ja uusia mahdollisuuksia kehittää muistisairaahan kuntoutusta Sotkamon kotihoidossa ja vanhuspalveluissa. Opinnäytetyö tehtiin teemahaastattelulla. Hoitajat valitsivat tutkimukseen neljä sopivaa kotona asuvaa ikääntynyttä, joista yhtä haastateltiin (n=1). Haastateltava oli yli 65 vuotias. Haastattelu pohjautui Kaisa Backmanin itsestä huolenpidon malliin. Heikkinen, Heikkinen ja Kovalainen saivat kokonaiskuvan haastateltavan elämästä, mutta kokivat, että haastateltava oli pidättäytyvä. Haastatteluaineiston pohjalta haastateltavan elämäntarinan kulku oli tyypillinen juuri sen ikäpolven ihmisille. Elämäntarinan avulla hoitajilla oli mahdollisuus kuntouttaa muistisairasta ikääntyjää henkilökohtaisesti.

Lintula ja Vuorenmaa (2012, 2) selvittivät opinnäytetyössään, miten muistelua voisi käyttää hoitotyön auttamismenetelmänä. Aineistonkeruu toteutettiin teemahaastattelulla. Opinnäytetyöhön haastateltiin hoitoalan henkilöitä (n=4). Opinnäytetyön myötä saatiin selville, miten hoitajat ovat käyttäneet muistelua muistisairaahan hoitotyössä ja miten muistisairaahan turvallisuuden tunnetta on edistetty. Hoitajien mielestä tapojen, tottumusten ja menneisyyden tietäminen hoitotyön kannalta on tärkeää.

Hyvärinen (2018, 12) selvitti opinnäytetyössään, mitä asioita hoitajat pitävät tärkeinä selvittää vanhuksen elämäntarinasta hänen siirtyessään pitkäaikaishoitoon. Aineistonkeruu tapahtui teemahaastattelulla ja opinnäytetyöhön haastateltiin hoitoalan henki-

löitä (n=6). Tulosten perusteella saatiin selville, että hoitajat kokivat muistisairaana elämäntarinan tuntemisen tärkeäksi. Elämäntarinan tunteminen oli tärkeää hyvän ja persoonallisen hoidon toteuttamiseksi päivittäisessä hoitotyössä. Hoitajien mielestä tärkeitä asioita ikääntyneen elämäntarinassa olivat lapsuuden tärkeät henkilöt, asuinpaikat ja kokemukset. Lapsuuden asiat nousevat yleensä esiin käytännön hoitotyössä. Hoitajat halusivat myös tietoa ikääntyneen käytännöistä ja tavoista. Lisäksi hoitajat kokivat tärkeäksi tiedoksi vakaumuksen, pelot ja sosiaalisuuden.

Grøndahlin, Preseniuksen, Bååthin ja Helgesenin (2017) tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja kuvailla elämäntarinoiden käyttöä ja sen vaikutusta hoitokodin asukkaisiin jolla on dementia, heidän sukulaisiin ja henkilökuntaan. Tutkimus tehtiin kirjallisuuskatsauksella. Elämänhistorioilla oli yleensä myönteinen vaikutus dementoituneisiin henkilöihin, heidän sukulaisiinsa ja henkilökuntaan. Dementoitunut potilas oli haastavaa saada kertomaan elämäntarinansa. Henkilöstön kannalta oli haastavaa, kun arkaluonteiset tiedot nousivat esiin. Myös osallistuville sukulaisille tarinoiden paljastuminen koettiin vaikeaksi. Elämäntarinan huomioiminen edisti positiivisesti kognitiivista toimintaa ja mielialaa. Henkilökunta pystyi tarvittaessa rauhoittamaan dementoitunutta potilasta. Elämänhistoria auttoi henkilökuntaa näkemään dementoituneen henkilön enemmän kuin potilaana ja se paransi heidän käsitystään henkilöstä, jota he hoitivat.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat tehostetussa palveluasumisessa olevan vanhuksen elämäntarinasta olisi hänen mielestään tärkeää tuoda esille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vanhuksen yksilöllisen hoidon paranemiseksi.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä ovat keskeisiä asioita vanhuksen elämäntarinassa?
2. Mitä asioita tehostetussa palveluasumisessa asuvat vanhukset toivovat henkilökunnan tietävän elämästään?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tehdään selvitys tai tutkimus. Lähtökohtana on usein käytännön ongelma. Aineistonkeruussa käytetään usein haastattelua, kyselyä tai kirjallisia, sekä kuvallisia lähteitä. Tutkimustyypejä ovat esimerkiksi asiakastytyväisyyskyselyt, toimintatutkimus- ja palvelu- ja markkinointitutkimukset. (Satakunnan ammattikorkeakoulun Oivan [www-sivut](#), 2017.) Opinnäytetyö on luonteeltaan kvalitatiivinen. Kvalitatiivinen tutkimus on vakiintunut hoitotieteessä ja muissa ihmis-tieteissä 1980- luvulta alkaen. Kvalitatiivinen tutkimus kattaa laajan kirjon erilaisia lähestymistapoja. Kvalitatiivisen tutkimuksen käyttöalueiksi voidaan kuvata tutkimusalueita, joista ei vielä juuri ole tietoa. Kvalitatiivinen tutkimus sopii myös olemassa olevaan tutkimusalueeseen, jos halutaan saada uusia näkökulmia, epäillä teorian tai käsitteen merkitystä, tutkimustuloksia tai vakiintunutta tai aiemmin käytettyä metodiikkaa. Tutkimusmenetelmän valintaa määrittävät kysymykset siitä, minkälaista tietoa tavoitellaan, sekä mikä on tutkimuksen teoreettinen tavoite. Lähestymistapojen yhtenäisenä tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta toimintatapoja, eroja tai samankalaisuuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 49-50.)

4.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyötä varten haettiin aikaisempia tutkimuksia elämäntarina-ajattelusta hoitotyössä. Tutkimuksia haettiin Samk Finnan, Theseuksen ja Melindan kautta

(Taulukko 1). Hakukriteereinä oli maksimissaan 10 vuotta vanhat, vähintään AMK-tasoiset tutkimukset, jotka liittyvät aiheeseen. Hakusanoina käytettiin sanoja: elämäntarina-ajattelu, elämänkaari, elämäntarina, muistelu hoitotyö ja vanhus. Poissulkukriteereinä tutkimus on yli 10 vuotta vanha, eikä liity aiheeseen. Hyväksytyjä tuloksia oli neljä. Kaikki tutkimukset olivat opinnäytetöitä (LIITE 2). Cinahlista löytyi hakusanoilla life story and nursing yksi tähän opinnäytetyönön valittu kirjallisuuskatsauksella tehty opinnäytetyö.

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Samk Finna	Elämäntarina-ajattelu	12	0
	elämänkaari	327	0
Theseus	Elämäntarina	449	0
	Elämäntarina ja hoitotyö	22	3
	Muistelu ja hoitotyö ja elämäntarina	4	1
Melinda	elämänkaar? vanhu? hoitotyö	39	0
Medic	elämäntarina and hoito*	6	0
Cinahl	life story and nursing	258	1

4.3 Teemahaastattelu

Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa aihepiirit ja teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja esittämisjärjestys puuttuvat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 95–96.) Teemahaastattelu kohdennetaan teemoihin, jotka haastattelija

on etukäteen laatinut teoreettisesta viitekehystä. Teemat voidaan jakaa pää- ja alateemoihin. Teemoihin liittyvät kysymykset mietitään ennakkoon. Teemahaastattelu sopii hyvin aiheisiin, joissa käsitellään emotionaalisesti arkoja aiheita, tai kun kysellään aiheista, joista haastateltava ei ole tottunut ennen puhumaan. Ennen teemahaastattelun tekoa tarvitaan yleensä hieman etukäteistä tietoa haastateltavista. Teemahaastattelua on hyvä käyttää, kun tutkittavaa asiaa ei tunneta hyvin, eikä tutkimusasetelmaa ole tarkasti määritelty. Haastattelija esittää avoimia kysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastauksia. (Kajaanin ammattikorkeakoulun [www-sivut 2017](#).) Tässä opinnäytetyössä käytettävää teemahaastattelurunkoa suunniteltaessa on sovellettu Tarja Levon ja Anu Kuikan kirjoittamaa *Mun tarina & Sun tarina – opasta* (Kuikka & Levo 2015.) Teemahaastattelurungossa on ylä- ja ala-teemoja, joista haastateltavaa pyydetään kertomaan. Yläteemoina ovat ihmisen kehitysvaiheet ja alateemoina niihin liittyviä aiheita. Haastattelussa selvitetään myös haastateltavan ikä, sukupuoli ja palvelutalossa asuttu aika. (LIITE 5.)

4.4 Aineiston keruu

Yksi kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä on haastattelu. Haastattelu voi olla strukturoitu, jossa kysymysmuodot ja esittämisjärjestys on määrätty ja apuvälineenä käytetään lomaketta, tai strukturoimaton, jossa tutkittava ilmiö on määritelty mutta kysymykset ovat avoimia.

Tehostetun palveluasumisen yksikön hoitajat valitsivat kaksi (n=2) heidän mielestään haastatteluun sopivaa asukasta. Kaksi valittua haastateltavaa ja heidän omaisensa saivat saatekirjeen, jossa myös pyydettiin lupa osallistumisesta. (LIITE 3 ja LIITE 4.) Jokaista haastateltavaa haastateltiin yhden kerran yhtenä päivänä. Hoitajien kanssa oli sovittu, että opiskelijat menevät tutustumaan kahteen valittuun haastateltavaan ennen varsinaista haastatteluajankohtaa. Haastattelupäiviä tuli yhteensä kaksi. Haastattelupäivät sovittiin myöhemmin, kun tutkimuslupa oli saatu. Haastatteluajankohdat arvioitiin sijoittuvan helmikuulle 2018. Esihaastattelun sijasta pyydettiin hoitajia arvioimaan teemahaastattelurunko. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, jonka vaiheisiin kuuluu litterointi, analyysiyksikköjen valinnat, pelkistäminen, ryhmittely

(Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 131-137) ja abstrahointi (Silius 2005). Opinnäytetyön valmistuminen ja sen raportointi arvioitiin tapahtuvan toukokuussa 2018.

Eri organisaatioissa käytännöt vaihtelevat, yleensä tutkimukseen haetaan lupa ylihoitajalta tai johtavalta lääkäriltä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 180-181.) Tutkimuslupahakemus liitteenä (LIITE 1).

4.5 Aineiston analyysi

Kvalitatiivisen aineiston perusanalysointimenetelmä on sisällönanalyysi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 131–137). Sisällönanalyysillä kuvataan aineistoa sanallisesti yleisessä ja tiiviissä muodossa. Tämän tavoitteena on tuottaa ilmiöstä selkeä ja sanallinen kuvaus. (Kananen 2008, 94.) Ensin nauhoitettu aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan sanasta sanaan. Sitten aineisto luetaan useaan kertaan läpi. Sen jälkeen valitaan analyysiyksikkö, esimerkiksi sana, lause, lauseen osa tai ajatuskonaisuus. Nämä voidaan kirjoittaa erilliselle paperille. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 131–137.) Sisällön analyysin vaiheisiin kuuluu aineiston pelkistäminen eli redusointi, klusterointi ja abstrahointi (Kananen 2008, 94).

Analysoitava yksikkö pelkistetään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 131–137.) Analysointia ennen aineisto tulee tiivistää ja selkeyttää, jotta aineiston sisältö voidaan nähdä paremmin. Aineistosta pitää kaivaa esille oleellinen tieto. Aineiston pelkistämisen yksi keino on aineiston koodaus. Koodaus tarkoittaa luokittelua eli ajattelun perustoimintoja, joilla muodosetaan kognitiivisia sekä yksinkertaistettuja karttoja. Koodauksella pyritään saamaan aineisto käsiteltävään muotoon. Koodauksessa on kyse tekniikasta, jonka avulla aineisto tiivistetään ymmärrettävämpään muotoon ja pyritään saamaan aineisto paremmin käsiteltävään muotoon. Koodauksella ei saa vähentää aineiston tiedon laadullista sisältöä eikä koodaus ole vielä analyysiä, vaan välivaihe jolla mahdollistetaan analyysi. (Kananen 2008, 89.)

Klusteroinnissa koodattu aineisto läpikäydään, jonka jälkeen etsitään eroavaisuuksia ja samanlaisuuksia. Samaan asiaan littyvät käsitteet ryhmitellään luokiksi ja luokat nimetään. Abstrahointivaiheessa erotetaan oleellinen tieto epäoleellisesta ja sitten muodostetaan teoreettinen käsitteistö. (Kananen 2008, 94.) Abstrahoinnissa luokituksia yhdistellään ja yläkäsitteiden avulla luodaan kuvaus tutkimuskohteesta ja vertailaan teoriaa ja johtopäätöksiä alkuperäisaineistoon uutta teoriaa muodostaessa. Tuloksissa esitellään malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat sekä kuvataan luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Johtopäätöksissä pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. (Silius 2005.)

Opinnäytetyön analyysivaihe alkoi tekstien lukemisella. Aineisto luettiin muutaman kerran huolellisesti läpi. Aineistosta alleviivattiin tutkimuskysymyksiin liittyvät asiat värikoodin mukaan. Tämän jälkeen värikoodatut alkuperäisilmaukset taulukoitiin ja pelkistettiin. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin samankaltaisuuksien mukaan. Luokat nimettiin ja tulokset käydään läpi niiden mukaan. Esimerkki analyysistä on liitteessä (LIITE 6).

Aineiston analyysi aloitetaan yleensä litteroimalla. Litterointi tarkoittaa sitä, että haastattelunauhan materiaali kirjoitetaan tekstiksi. Nauhoitettu materiaali kirjoitetaan yleensä sanasta sanaan mutta tutkija voi tehdä muitakin ratkaisuja. Tutkijan on kuitenkin päätettävä mitkä haastattelun piirteet tai osat kuvaillaan kirjoitetussa tekstissä koska ne anavat suuntaa aineiston jatkokäsittelyä ajatellen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132.)

Laadulliset tutkimukset ovat usein laajoja ja siksi niiden käsittely on hankalaa. Litteroitu aineisto muutetaan helposti analysoitavaan muotoon, jotta analyysin tekeminen on helpompaa. Tutkijan pitää kuitenkin tietää ja aavistella, mitä aineistosta etsitään. Liialliset ennako-odotukset ohjaavat kuitenkin tulkintaa odotusten suuntaan. (Kananen 2008, 88.)

Haastattelujen jälkeen aineisto litteroitiin viikon kuluessa, kolmessa erässä. Haastatteluja oli kaksi ja ne kestivät 39 ja 46 minuuttia. Aineisto kirjoitettiin auki sanasanalta

Microsoft Word-pohjaan. Aineisto kuunneltiin lyhyissä erissä kahteen otteeseen varmistaen, ettei mikään jäänyt tutkijalta huomaamatta. Aineiston litterointiin kului tutkijoilta kaiken kaikkiaan aikaa noin 9 tuntia. Litteroinnin avulla haastattelut muutettiin tekstimuotoon.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

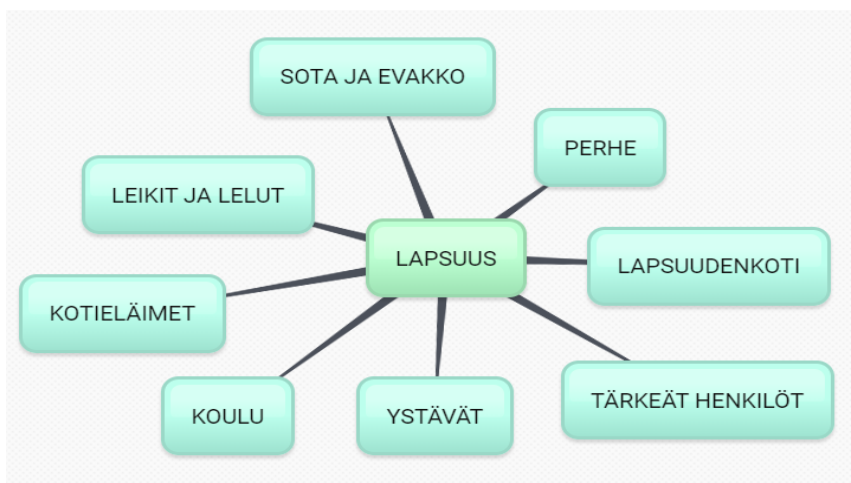
5.1 Taustatiedot

Tutkimukseen osallistui kaksi ($n=2$) palvelukeskuksen asukasta. Molemmat asukkaat olivat yli 80 vuotiaita naisia. Molemmat olivat asuneet palvelukeskuksessa muutaman vuoden. Tutkimuskysymykset määrittelivät analysoitavat osat haastattelusta.

5.2 Lapsuus

Haastateltavia pyydettiin kertomaan lapsuudesta. Lapsuudesta nousi esille leikit ja lelut. Mieluisia leluja olivat puulelut ja nuket. Leluja ei välttämättä ollutkaan. Naapurissa oli paljon läheisiä ystäviä ja muita lapsia, joiden kanssa leikittiin erilaisia leikkejä. Haastatteluista nousi esille puihin kiipeäminen, puulehmien teko ja perunoiden kypsytäminen kivikasoissa. Lapsuudesta nousi esiin hyvin rakas kissa, koira, maatilalla eläminen ja maatilan eläimet. Haastateltavat kuvailivat lapsuudenkotejaan ja pihapiiriä. Haastatteluista nousi esille talvisodan alkaminen ja evakkoon lähteminen. Lisäksi haastateltavat mainitsivat tärkeitä henkilöitä lapsuudesta, kuten evakkotalon isäntä, sukulainen, äiti ja isä sekä sisarukset. Haastatteluista nousi esille veljen kuolema. Haastateltavat kertoivat ystävistä, sekä yhdestä parhaasta ystävästään. Lapsuudesta nousi esille koulun käyminen ja luokalle jääminen.

Lapsuudesta nousee esiin leikit ja lelut, ystävät, kotieläimet, lapsuudenkoti, sota ja evakko, tärkeät henkilöt lapsuudessa, perhe ja koulu.



Kuvio 1. Lapsuus

“Minä satuin pitämään hirveästi hevosista ja joka markkinoilta minun piti saada puuhevonen. Kyllä minulla nukkejakin oli.”

“Kun minä olin viiden vuoden, alkoi talvisota.”

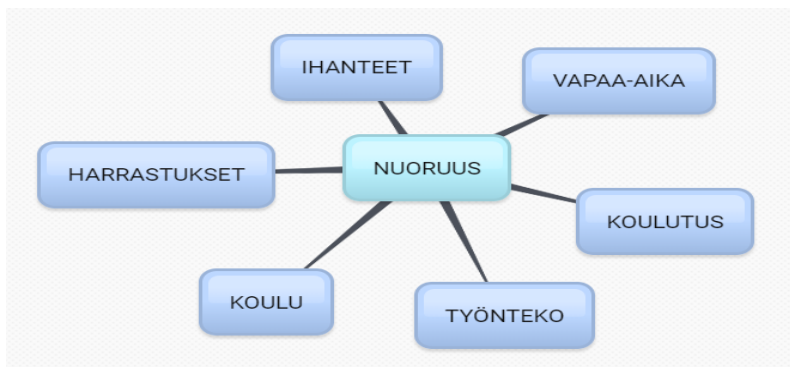
“Minulla oli sukulainen, joka oli minulle hyvin tärkeä. Minä tunsin hänet lapsuudessa.”

”Minulla oli semmoinen tyttö kanssani ja hän oli sitten jollaintapaa parasystävä.”

5.3 Nuoruus

Haastateltavia pyydettiin kertomaan nuoruudestaan. Nuoruudesta haastateltavat kertoivat töissä käymisestä koulun ohella. Haastateltavat kertoivat polkupyöräretkistä parhaan ystävän kanssa, lukemisesta sekä oopperassa ja elokuvissa käymisestä, käsitöiden teosta. Haastateltavat kertoivat nuoruuden ihanteista, joita olivat runot ja kirjailijat. Toisaalta ihanteita ja valinnanvaroja esimerkiksi vaatetuksen suhteen ei ollut. Haastateltavat kertoivat liikkumisesta kävellen ja pyörällä, koska muita kulkuneuvoja ei juurikaan ollut. Haastateluista nousi esille koulun käyminen, lukion käyminen, koulutukseen pääseminen ja myöskin se, ettei päässyt opiskelemaan.

Nuoruudesta nousee esille koulu, työnteko, harrastukset ja vapaa-aika, ihanteet sekä koulutus.



Kuvio 2. Nuoruus

“Silloin ei koululaiset, varsinkaan oppikoululaiset käyneet kovin paljon töissä mutta minä olin kyllä.”

“Minä olin kova tekemään käsitöitä ja menemään töihin.”

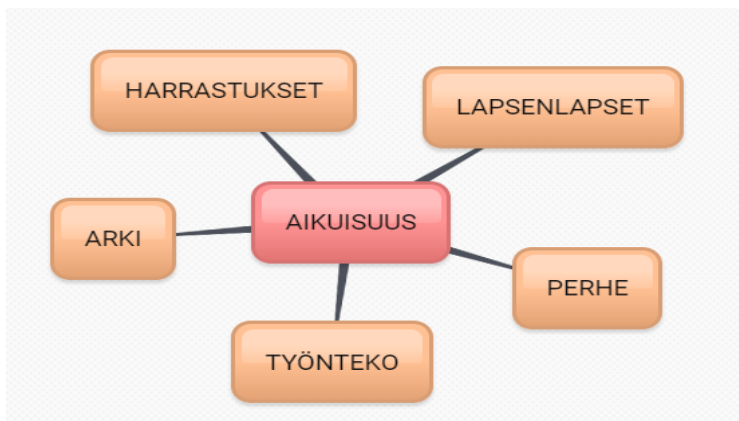
“Ei silloin ollut mitään autoja, täytyi kävellen mennä tai sitten jollain pahalla polkupyörällä.”

“Saatoin rakastua johonkin runoon.”

5.4 Aikuisuus

Haastateltavia pyydettiin kertomaan aikuisuudesta. Haastateltavat kertoivat harrastuksistaan. He kertoivat luonnossa retkeilystä, polkupyörällä ajamisesta ja merellä käymisestä, sekä käsitöiden teosta. Haastateltavat kuvailivat arkea tavalliseksi ja kertoivat työnteosta. Haastateltavat kertoivat naimisiin menosta ja perheestä, omista lapsista, lapsenlapsista ja lapsen menehtymisestä syntymän jälkeen. Haastatteluista nousi myös esille avioero.

Aikuisuudesta nousee esille harrastukset, arki, työnteke, perhe ja lapsenlapset.



Kuvio 3. Aikuisuus

“Olen aina retkeillyt luonnossa jalkaisin metsäpolkuja.”

“Minä olin näppärä käsistäni ja olen edelleen.”

“Menin aika nuorena naimisiin.”

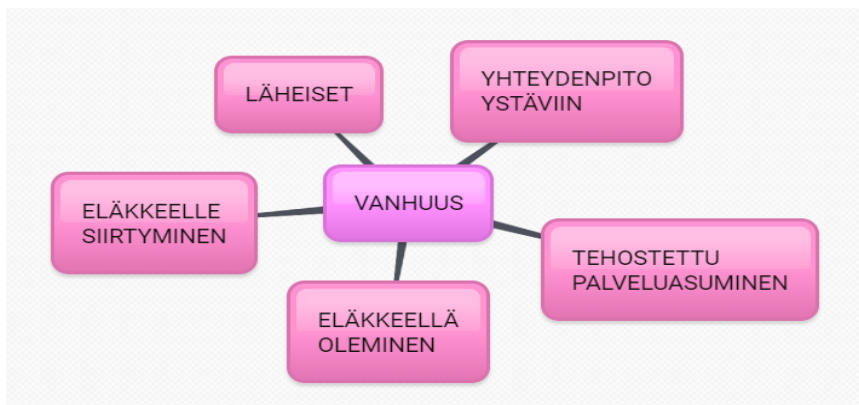
“Ihan tosiaan se oli arkea. Se oli sitä että työ, koti, tiskaamista, ihan sitä samaa.”

“Lapsenlapsia on kaksi, pojanpoika ja pojantyttö.”

5.5 Vanhuus

Haastateltavia pyydettiin kertomaan vanhuudesta. Haastateltavat kertoivat yhteydenpidon jatkumisesta entisiin työtovereihin ja siitä että vanhempi sisar elää edelleen. He kertoivat hyvästä asuinpaikastaan, hoitajista ja muista asukkaista ja siitä että ovat tyytyväisiä tämänhetkiseen asuinpaikkaansa. He kertoivat, että eläkkeelle siirtyminen ja eläkkeellä olo on tuntunut hyvältä. Eläkkeellä ollessaan haastateltavat ovat matkustelleet.

Vanhuudesta nousee esille eläkkeelle siirtyminen, eläkkeellä oleminen, yhteydenpito ystäviin, läheiset ja tehostettu palveluasuminen.



Kuvio 4. Vanhuus

“Sitten minä siirryin eläkkeelle, matkustin jonkin verran eläkkeellä. “

”Eläkkeellä olo on ollut ihan mukavaa, ei ole ollut mitään valittamista.”

“Me sisaret nyt vielä eletään. Sisar on kaksi ja puoli vuotta minusta vanhempi”

“Kaikki hyvät työtoverit ovat tallella, ja tapaamme yhä vielä kaikkein lähimmän työtoverin kanssa ja toisen hyvän työtoverin kanssa soittelemme joka päivä.”

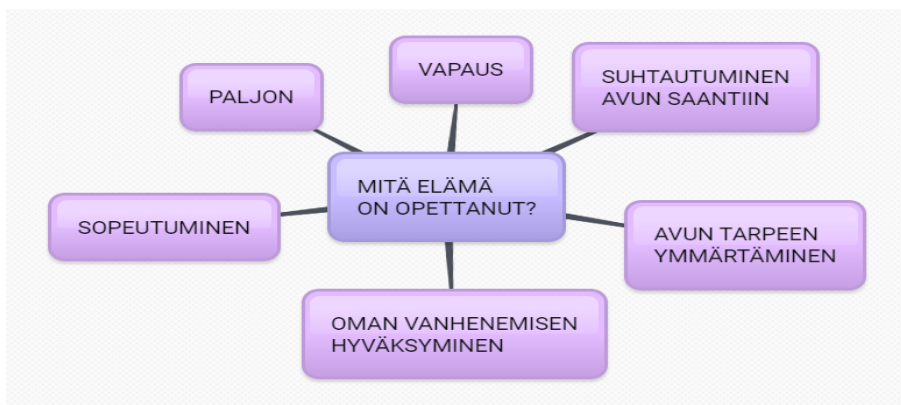
“Minulla on ihan hyvä, kun täällä on hyvät hoitajat ja hyvä ruoka, ei ole mitään valittamista”

“Tämä on ihan hyvä paikka ja täällä on hyvä asua. Hoitajat ovat auttavaisia ja auttavat niin paljon, kuin jaksavat”

5.6 Mitä elämä on opettanut?

Haastateltavia pyydettiin kertomaan mitä elämä on opettanut. Haastateltavat kertoivat, että elämä on opettanut paljon, niin hyvää kuin pahaa. Elämä oli opettanut sopeutumista oleviin oloihin, olosuhteisiin ja muutoksiin. Elämä oli opettanut hyväksymään oman vanhenemisen ja ymmärtämään oman avuntarpeen. Se oli myös opettanut avunsaamiseen suhtautumista. Haastatteluista nousi esille vapaana eläminen.

Elämä on opettanut vanhukselle paljon. Se on opettanut sopeutumista, oman vanhenemisen hyväksymistä, avun tarpeen ymmärtämistä ja apuun suhtautumista. Vanhukset kokevat oppineensa elämään vapaasti.



Kuvio 5. Mitä elämä on opettanut?

”Elämä on opettanut sopeutumista oleviin oloihin, olosuhteisiin, muutoksiin ja myöskin siihen että hyväksyy oman vanhenemisensa ja sen että tajuaa milloin tarvitaan apua ja osaa suhtautua siihen (apuun) oikein, kiitoksella eikä suinkaan lähteä ”kyllä minä”.

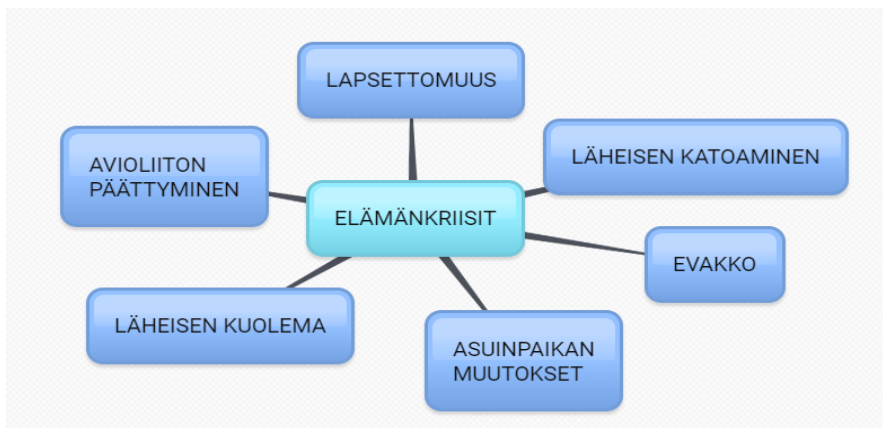
”Elämä on opettanut paljon, niin hyvää kuin pahaa.”

”Minulla oli oikein vapaa elämä, että ei minua kukaan kauheasti komennellut.”

5.7 Elämäkriisit

Haastateltavia pyydettiin kertomaan elämäkriiseistä. Haastatteluista nousi esille evakko ja asuinpaikan muutokset. Merkittäviä kriisejä olivat äidin kuolema lapsuudessa ja veljen katoaminen rintamalla sekä myöskin veljen kuolema lapsuudessa. Merkittävä kriisi oli myös oman lapsen kuolema. Lisäksi esille nousi lapsettomuus ja avioliiton päättyminen.

Elämäkriiseistä nousi esille asuinpaikan muutokset, evakko, läheisen kuolema, läheisen katoaminen, lapsettomuus ja avioliiton päättyminen.



Kuvio 6. Elämäkriisit

“Avioliitto kyllä sitten päätyi niin sanottuun sopueroon

“Meillä ei valitettavasti ollut lapsia”

“Paha kriisi oli veljeni, tämän sisaren kaksoisveli katosi rintamalla, vähän ennen sodan loppumista ja hänen kohtaloonsa ei koskaan aikaisemmin saatu selitystä.”

“Vanhin sisareni oli siis vanhempi ja hän kuoli vajaa 3 vuotta sitten.”

“Veli kuoli viisi vuotiaana, kun hänellä oli kauheasti aivokalvontulehdusta.”

“Yksi oli niin heikko ja huono ja se ei jaksanutkaan elää, kuin kuukauden ja kaksi päivää.”

“Viimeisin kriisi oli, kun me erosimme.”

5.8 Yhteiskunnan historiallinen kehitys

Haastateltavia pyydettiin kertomaan yhteiskunnan historiallisesta kehityksestä. Haastatteluista nousi esille yhteiskunnan monen moinen kehittyminen. Haastateltavat kertoivat kansalaisista, jotka muuttivat eri puolille Suomea. Haastateltavat kertoivat eri puolueiden keskeisestä lähentymisestä, työttömyydestä, lakoista liittyen tulonjakoon, siitä kuinka ihmiset tottuivat luottamaan pysyvään työpaikkaan ja ihmisten muuttamisesta.

Yhteiskunnan historiallisesta kehityksestä nousee esille ihmisten muuttaminen, kansalaiset, työttömyys, luottaminen pysyvään työpaikkaan, lakot sekä puolueiden kesken lähentyminen.



Kuvio 7. Yhteiskunnan historiallinen kehitys

“Yhteiskunnassa on tapahtunut suuri muutos.”

“...paljon kansalaisia, jotka tulivat muusta osasta suomea, sijoittui siis tänne muualle”

“Ensinnäkin on tapahtunut lähentymistä siis yhteiskunnan eri puolueiden kesken”

“Työttömyys oli tietysti yksi mikä tuli kuvaan mukaan, vaikken itse sitä koskaan joutunut kokemaan”

“Sitten on kyllä ollut lakkoja ja muita ja yleensä se on aina liittynyt tulonjakoon eikä paljon muuhun”

“...koska ihmiset tottuivat luottamaan pysyvään työpaikkaan”

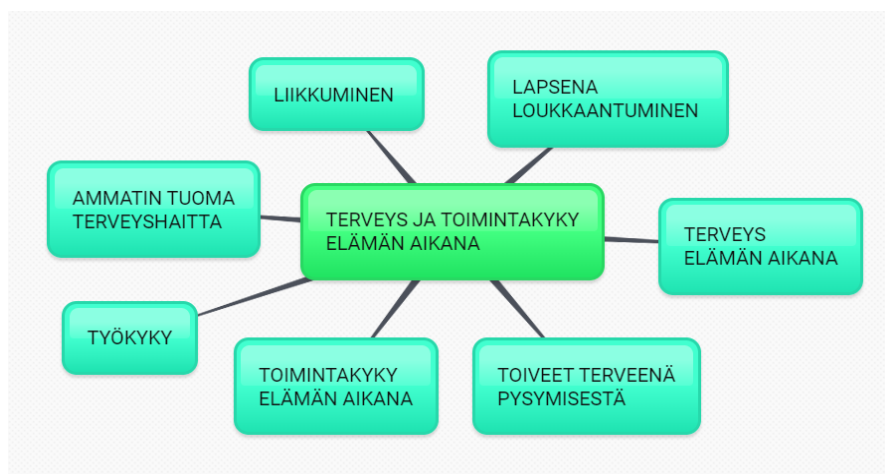
“...ja sitten muuttoliike, hyvin monet ihmiset kiskottiin juuriltaan ja siirrettiin toiseen paikkaan ja sitten piti kyetä juurtumaan ja iso osa kyllä pystyikin.”

“Yhteiskunnan historiassa on tullut monenmoista kehitystä, eikä kaikkea välttämättä tiedäkään.”

5.9 Terveys ja toimintakyky elämän aikana

Haastateltavia pyydettiin kertomaan terveydestä ja toimintakyvystä elämän aikana. Haastateltavat kertoivat eläneensä terveenä ja työkykyisenä. He kertoivat terveydestään elämänaikana, lapsuudessa tapahtuneesta jalan loukkaantumisesta ja nykyisestä liikkumisesta. Haastatteluista nousi esille toive terveenä pysymisestä.

Terveydestä ja toimintakyvystä elämän aikana nousee esille työkyky, toimintakyky elämän aikana terveys elämän aikana, toiveet terveenä pysymisestä, lapsena fyysisesti loukkaantuminen, liikkuminen ja ammatin tuoma terveyshaitta.



Kuvio 8. Terveys ja toimintakyky elämän aikana

"Olen oikeastaan ollut hyvin terve. Ainoastaan tämä vasemman jalan niin loukkasin sen jo lapsena, jäin polkupyörän alle niin se on vähä rapistunut nopeammin kuin oikea jalka."

"...mutta nytkin kyllä pystyn liikkumaan mutta vain pyörätuolilla."

"Kun vaan olisi niin terve, että ei olisi noita kaiken maailman kolotuksia."

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat tehostetussa palveluasumisessa olevan vanhuksen elämäntarinasta olisi hänen mielestään tärkeää tuoda esille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vanhuksen yksilöllisen hoidon paranemiseksi. Tutkimuskysymykset olivat mitkä ovat keskeisiä asioita vanhuksen elämäntarinassa ja mitä asioita tehostetussa palveluasumisessa asuvat vanhukset toivovat henkilökunnan tietävän elämästään. Tutkimuksessa saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kahta palvelukeskuksen asukasta teemahaastattelun avulla. Haastateltavat saivat teemahaastattelurungon avulla kertoa vapaasti elämästään.

Ensimmäinen keskeinen asia elämäntarinassa on lapsuus. Vanhus haluaa tuoda hoitajille lapsuudestaan esille leikit ja lelut, ystävät, kotieläimet, lapsuudenkodin, sodan ja evakon, tärkeät henkilöt lapsuudesta, perheen ja koulun.

Lapsuudessa ihminen on riippuvainen hoitajastaan. Tuloksista nousikin esille lapsuudenkoti, tärkeät henkilöt lapsuudessa ja perhe. Kun hoitajat tietävät vanhuksen taustat, he pystyvät hoitamaan häntä yksilöllisemmin. Sota ja evakko ovat voineet vaikuttaa merkittävästi vanhuksen elämään. Sota ja evakko ovat voineet tuoda mukanaan muistoja, joista ei välttämättä haluta puhua. Toisaalta sota-aika on voinut nostaa esille erilaisia asioita, joista halutaan mielellään puhua. Kuten teoriassa aikaisemmin mainitaan, kasvun ja kehityksen vuoksi turvallinen lapsuus on tärkeä asia ihmisen tulevaisuuden kannalta.

Toinen keskeinen asia elämäntarinassa on nuoruus. Vanhus haluaa tuoda hoitajille nuoruudestaan esille harrastukset, vapaa-ajan, ihanteet, koulun ja koulutuksen sekä työnteon.

Nuoruudessa tehtävillä valinnoilla ihminen voi vaikuttaa tulevaisuuteensa ja terveyteensä. Nuoruuteen kuuluu itsenäistyminen, rajojen etsiminen, fyysiset ja henkiset

muutokset sekä ystävyysuhteiden merkityksen suureneminen. Joillekin nuoruus on hyvin rankka vaihe elämässä.

Kolmas keskeinen asia elämäntarinassa on aikuisuus. Vanhus haluaa tuoda hoitajille aikuisuudestaan esille työnteon, arjen, harrastukset, perheen ja lapsenlapset.

Aikuisuus tuo mukanaan vastuuta. Ihminen ottaa vastuuta itsensä lisäksi muista. Moni hankkii lapsia ja käy töissä. Aikuisuus tuo elämään paljon kokemuksia; iloja, epäonnistumisia ja surullisia asioita. Yleensä arki on tasaista elämistä, kodista ja perheestä huolehtimista. Aikuisuuden loppupuolella saatetaan olla isovanhempia. Aikuisen tehtävä on opettaa elämistä omille lapsilleen. Aikuisena perustettu perhe on isossa roolissa vanhuudessa sekä silloin, kun vanhus tarvitsee tehostettua palveluasumista. Perhe voi antaa hoitajille tietoa vanhuksen elämästä, tavoista ja tottumuksista, jos vanhus ei jostain syystä ole siihen itse kykenevä. Perheen esille tuoma tieto on tärkeää hoitajille ja hoitotyölle.

Neljäs keskeinen asia elämäntarinassa on vanhuus. Vanhus haluaa tuoda hoitajille vanhuudestaan esille eläkkeelle siirtymisen, eläkkeellä olemisen, yhteydenpidon ystäviin, läheiset ja tehostetun palveluasumisen.

Vanhuuteen liittyvät muistot eletystä elämästä. Muistelu vaikuttaa tunteisiin ja identiteettiin. Muistelu luo todellisuutta. Eläkkeelle siirtyminen on merkittävä merkkipaalu elämässä. Eläkkeelle jääminen koetaan eri tavoin. Se saattaa olla odotettu vaihe elämässä. Eläkkeellä olo ei tarkoita sitä, että vanhuksella olisi huonompi terveys tai toimintakyky. Eläkkeellä vanhuksella saattaa olla enemmän aikaa harrasteluun ja matkusteluun. Vanhus tekee "tilinpäätöstä" eletystä elämästään ja ymmärtää elämän päättyvän.

Viides keskeinen asia elämäntarinassa on, mitä elämä on opettanut. Vanhukset haluavat tuoda hoitajille esille hyvin erillaisia asioita elämästään, sekä siitä mitä he ovat elämässään oppineet. Vanhukset ovat kotoisin hyvin erillisistä oloista, jotka ovat jo lähtökohtaisesti vaikuttaneet jokaisen elämään eri tavalla. Tässä tutkimuksessa haastatellut vanhukset ovat joutuneet elämänsä aikana sopeutumaan erilaisiin oloihin ja olosuhteisiin. He ovat myös kokeneet elämänsä aikana paljon muutoksia, pieniä ja

isoja. On tärkeää, että hoitajat tietäisivät elämän aikaisista tapahtumista, jotta hoitosuhde kehittyisi. Elämässä tapahtuneet asiat, sekä opitut asiat saattavat olla jopa merkityksellisessä roolissa, kun vanhus asuu palvelutalossa. Haastatteluista nousi esille myös oman avuntarpeensa hyväksyminen. Toisille se voi olla vaikeampaa kuin toisille. On kuitenkin tärkeää, että jokainen pystyisi hyväksymään avuntarpeen, kun se tulee eteen, vaikka se saattaakin tuntua vaikealta. Sen hyväksyminen saattaa myös helpottaa ja auttaa yksilöllisen hoidon toteutuksessa. Elämä on opettanut paljon, mutta pääasiassa koetaan, että elämää on saanut elää vapaasti.

Kuudes keskeinen asia elämäntarinassa on elämänkriisit. Vanhus haluaa tuoda hoitajille niistä esille asuinpaikan muutokset, lapsettomuuden, avioliiton päättymisen, evakon, läheisten kuoleman ja läheisten katoamisen.

Ruotsalaisen (2010) tutkimuksessa hoitajat ovat kertoneet että ihmissuhteet ja menetykset vaikuttivat asiakkaiden fyysiseen ja psyykkiseen tilaan. Hoitajat pystyivät ymmärtämään asiakkaan käyttäytymistä, kun elämäntarina oli tiedossa. Joskus elämäntarina tiedot olivat arkaluontoisia, eikä niitä haluttu muistella.

Hoitajien on hyvä tietää elämänkriiseistä ja siitä, haluaako vanhus niistä puhuttavan vai ei. Kriisit saattavat vaikuttaa pitkällä aikavälillä. Jos arkaluontoisista asioista puhutaan vanhuksen kanssa, hän voi pitää keskustelua epämiellyttävänä. Kriisien vaikeuteen ja siihen miten ne vaikuttavat nykyhetkessä vanhuksen mielialaan tai käyttäytymiseen, vaikuttaa se, miten asiat on käyty läpi kriisin jälkeen.

Seitsemäs keskeinen asia elämäntarinassa on yhteiskunnan historiallinen kehitys. Vanhus haluaa tuoda hoitajille siitä esille ihmisten muuttaminen, kansalaiset, työttömyyden, luottamisen pysyvään työpaikkaan, lakot sekä puolueiden keskeisen lähentymisen.

Viime vuosikymmenten aikana yhteiskunta on kehittynyt merkittävästi. Haastateltavat ovat eläneet sellaisena aikana, että he ovat kokeneet suuria muutoksia, mitä nuorempien on ehkä vaikea ymmärtää. Haastateltavien aikana valtava määrä ihmisiä on muuttanut toiselta puolelta Suomea toiselle puolelle. Haastateltavat kuuluvat sodan jälkeiseen ja suurten muutosten sukupolveen. Historian opiskelu olisi suotavaa

vanhusten parissa työskenteleville, jotta voi kohdata vanhuksen arvokkaasti ja antaa heille yksilöllistä hoitoa. Mäkisalo (2001) on pohtinut opinnäytetyössään näitä samoja asioita.

Viimeinen keskeinen asia elämäntarinassa on terveys ja toimintakyky elämän aikana. Vanhus haluaa tuoda hoitajille niistä esille terveytensä, toimintakykynsä, sekä loukkaantumisen.

Vanhuksen terveys ja toimintakyky on tärkeä tieto hoitajalle, koska ne ovat isossa roolissa vanhuksen hoidossa ja vaikuttavat jokaisen yksilölliseen hoitoon. Terveystien ja toimintakykyyn liittyvät asiat tulevat esille jo vanhuksen muuttaessa tehostettuun palveluasumiseen haastattelun yhteydessä, kuten tämän opinnäytetyön teoriassa aikaisemmin mainitaan. Loukkaantumiset on tärkeää myös tuoda hoitajien tietoon, etenkin jos ne liittyvät vanhuksen hoidollisiin asioihin. Loukkaantumiset voivat vaikuttaa vanhuksen elämään kauan, vaikka ne olisivat tapahtuneet lapsuudessa. Loukkaantumiset saattavat olla myös yhteydessä terveyteen ja toimintakykyyn. Vanhuksen terveys ja toimintakyky saattaa vanhuuden myötä ja sen aikana muuttua paljonkin.

Haastatteluista nousi esille vanhusten toive pysyä terveenä. Joku saattaa olla hyvin aktiivinen ja hyväkuntoinen vanhetessaan, mutta oma kokemus terveydestä, sekä hyvinvoinnista voivat vaikuttaa suuresti. Eläkkeelle siirtyessään ihmisellä saattaa olla hyvä toimintakyky.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusetiikka ja sen kehittäminen ovat olleet keskeisiä aiheita hoitotieteellisessä ja muissa tieteenalojen tutkimuksessa jo kauan. Tutkimusetiikka yleensä luokitellaan normatiiviseksi etiikaksi ja se pyrkii vastaamaan säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 172.) Eettisyyden huomioon ottaminen on vaikea tehtävä. On tärkeää, että eettisyys on pidetty koko tutkimusprosessin ajan harjoitustehtävistä lähtien mielessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 28.)

Vanhustenhoidon ja palveluiden kehittämiseksi ja arvioimiseksi tarvitaan tieteellisiä, sekä myös muita tutkimuksia. Näitä säätelevät omat eettiset säännökset ja ohjeistukset. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen, sekä tutkimusvilpin välttäminen kuuluvat koko tutkimusprosessin etiikkaan. (Kivelä & Vaapio 2011, 26.)

Tutkimusprosessin eettiset näkökulmat voidaan jakaa kolmeen kokonaisuuteen ja ne ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. Eettisissä periaatteissa korostuu tutkittavan itsemääräämisoikeus. Haastateltava voi halutessaan olla vastaamatta tutkijan esittämiin kysymyksiin. Vapaaehtoisuus on tärkeä varmistaa haastatteluissa. Eettiset periaatteet on tarkoitettu turvaamaan tieteellisiä käytäntöjä. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori 2017, 414-415.) Tutkimuksessa kysyttiin taustatietoina ikää ja sukupuolta. Ikä ja sukupuoli ovat tutkimusaineistossa esiintyviä tunnistetietoja, jotka ovat epäsuoria tunnistetietoja. Sukupuolta ei voi anonymisoida, mutta ikää voisi karkeistaa. Anonymisoinnissa ei kuitenkaan tule mennä liiallisuuksiin, eikä jokaista taustatietoa tule anonymisoida. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvoori 2017, 420.)

Ennen haastatteluja tutkittaville lähetettiin saatekirjeet, joissa kerrottiin tutkimuksesta. Saatekirjeessä mainittiin selkeästi, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Ennen teemahaastattelua toinen tutkittavista allekirjoitti kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta. Toisen tutkittavan omainen allekirjoitti suostumuksen tutkittavan puolesta. Tällä varmistettiin, että tutkittavat osallistuivat vapaaehtoisesti tutkimukseen. Edellä mainitulta tutkittavalta saatiin kuitenkin suullinen suostumus. Palvelukeskuksen esimiehen mukaan pelkästään suullinenkin suostumus olisi ollut riittävä.

Haastateltavan itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin, ja haastateltavalle annettiin mahdollisuus kertoa elämästään vapaasti. Tutkimustulokset pyrittiin esittämään niin, etteivät tutkittavat ole niistä tunnistettavissa. Kerättyä aineistoa, haastattelumateriaalia, käsittelivät vain opinnäytetyön tekijät. Haastatteluaineistot säilytettiin henkilökohtaisilla tietokoneilla lukituksen takana, eikä aineistoa luovutettu ulkopuolisille. Opinnäytetyön valmistuttua aineistot poistetaan tietokoneilta asianmukaisesti.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin käytetään usein muun muassa Cuban ja Lincolnin (1981 ja 1985) esittämiä arvioinnin kriteerejä. Niitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus edellyttää tulosten selkeää kuvausta, jotta lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Tutkijalta vaaditaan kiinnittymistä empiriseen aineistoon ja käsitteelliseen ajatteluun. Uskottavuudella kuvataan miten hyvin tutkijan muodostamat luokitukset tai kategoriat kattavat aineiston. Tutkijan täytyy kuvata analysointi mahdollisimman tarkasti lisätäkseen luotettavuutta. Siirrettävyydellä varmistetaan tutkimuskontekstin huolellinen kuvaus, osallistujien valinnan ja taustan selvittäminen, aineiston ja analyysin seikkaperäinen kuvaus. Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät suorat lainaukset esimerkiksi haastatteluista. Lainaukset eivät saa olla liian pitkiä eikä tutkittavia saa tunnistaa niistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159-166.) Luotettavuus ja sen arviointi on isossa roolissa tutkimuksessa. Tutkimukselle on asetettu tiettyjä arvoja ja normeja, joihin sen tulisi pyrkiä. Laadullisen tutkimuksen pätevyyttä voidaan arvioida samalla tavalla kuin määrällisenkin. (KvaliMOTV: n www-sivut 2018.)

Opinnäytetyön tekijät kävivät tutustumassa haastateltaviin ennen varsinaista haastattelupäivää, jotta opinnäytetyön tekijöiden ja haastateltavien välille syntyisi helpommin luottamus. Haastateltavat olivat mielissään haastatteluista ja tyytyväisiä, kun saivat osallistua tutkimukseen. Haastattelutilanteista pyrittiin luomaan rauhalliset ja siinä myös onnistuttiin. Tulokset on kuvattu aineistossa mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyöntekijät ovat suhtautuneet kriittisesti käyttämiinsä lähteisiin ja lähteet pyrittiin valitsemaan niin, että ne ovat luotettavia.

6.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä prosessi kokonaisuudessaan ja se piti sisällään monia eri vaiheita. Työtä opinnäytetyön tekemisessä oli paljon. Tutkimuksen tekeminen tuntui aluksi haastavalta ja alkuun se myös oli sitä. Tutkimuksen edetessä asiat alkoivat

selvitä opinnäytetyön tekijöille paremmin ja sen myötä työskentelystä tuli selkeämpää ja helpompaa. Aiempia tutkimuksia etsiessä havaittiin, että elämäntarina-ajattelusta tutkimuksia löytyi yllättävän vähän. Tutkimukset kohdistuivat enemmän hoitohenkilökuntaan, kuin ikäihmisiin. Valitut tutkimukset kuitenkin liittyivät tähän tutkimukseen ja sopivat hyväksymiskriteereihin.

Opinnäytetyön työllistävän vaihe oli analysointi, sillä siihen kului kokonaisuudessaan eniten aikaa tutkimusprosessissa. Tutkimuksessa käytettiin sisällönanalyysiä, joka sopi hyvin laadulliseen tutkimukseen. Oman haasteensa tutkimukseen toi haastattelujen tekeminen, sillä välimatkaa haastateltaviin oli kohtalaisen paljon. Uhkana tulosten analysoinnissa oli epäolennaisen tiedon esille nostaminen. Haastatteluissa äänitteet sisälsivät paljon asiaa ja tarkoituksena oli kuitenkin löytää vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön aihe oli kummallekin opinnäytetyön tekijälle mieluinen. Aiheista saatiin se, mikä toiveena oli ja aihe tuntui mielenkiintoiselta. Aihe ja tutkimuksen sisältö, sekä toteuttaminen oli sopivat kahdelle opiskelijalle. Tutkimussuunnitelmasta saatiin hyvä ja kattava muutamilla korjauksilla ja opettajan neuvoilla. Tutkimus toteutettiin tutkimussuunnitelman mukaisesti, joten tutkimussuunnitelma ja valmis tutkimus vastaavat toisiaan. Kahden ikääntyneen haastattelu opinnäytetyöhön oli sopiva määrä, sillä molempien elämäntarinaaan päästiin perehtymään kunnolla. Mikäli haastateltavia olisi ollut enemmän, elämäntarinoihin sisälle pääseminen ei välttämättä olisi ollut niin syvällistä.

6.5 Jatkotutkimukset ja kehittämisehdotukset

Jatkossa voisi tutkia elämäntarinatietojen hyödyntämistä hoitotyössä. Elämäntarinatiedoista voisi kehittää apuvälineen asukkaan kohtaamiseen ja hoitotyöhön. Yksi apuväline voisi olla palvelutalossa asuvien vanhuksien huoneisiin kehitetty taulu heidän elämäntarinastaan. Elämäntarinataulusta voisi löytyä tärkeitä asioita vanhuksen elämään liittyen ja myös ne asiat, jotka hän haluaa hoitohenkilökunnan hänestä tietävän. Taulun

avulla hoitajille muodostuisi jo hoitosuhteen alussa kuva vanhuksesta ja siitä olisi varmasti hyötyä myös uusille hoitajille. Tämä puolestaan edistää vanhuksen yksilöllistä hoitoa. Jatkossa voisi myös tutkia, miten elämäntarinatiedoista kehitetyt apuvälinnet ovat toimineet hoitotyössä ja onko niistä ollut apua yksilöllisen hoidon kehittämiseen.

LÄHTEET

- Grøndahl V., Persenius M., Bååth C. & Helgesen A. 2017. The use of life stories and its influence on persons with dementia, their relatives and staff – a systematic mixed studies review. <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-017-0223-5>
- Heikkinen, J., Heikkinen S, & Kovalainen, R. 2007. Elämäntarina apuna muistisaira-
raan hoidossa. Viitattu 1.12.2017. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25114/STH4SJenniHSuviHRaisaK.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino
- Hyvärinen M., Nikander P. & Ruusuvoori J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino
- Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.
- Korkikangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen Teoksessa Heikkinen E. & Marin M.(toim.) Vanhuuden voimavarat. Kustannusosakeyhtiö Tammi, 173–203.
- KvaliMOTV:n www-sivut, 2018. Viitattu 11.4.2018. http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L3_3.html
- Käypä hoidon www-sivut, 2016. Viitattu 22.4.2018. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=FE78006DADA7FD0F07ED1164DBAEEDA8?id=nix01676>
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T & Välimäki, P. 2012. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 9-10.p. Helsinki: Sanoma Pro.
- Lintula, S-M. & Vuorenmaa, J. Muistelu muistisaira-
raan hoitotyön auttamismenetelmänä. 2012. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2017. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52175/Lintunen_Seija-Marjaana_Vuorenmaa_Johanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mäkisalo, M. 2001. "Me ollaan sankareita elämän..." Elämäntarina-ajattelu vanhuustyössä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Joensuu.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pedan www-sivut, 2018. Viitattu 9.4.2018. <https://peda.net/oppimateriaalit/eoppi/n%C3%A4ytekirjat/ylakoulu/terveystieto2/1-terveys/1-3-el%C3%A4m%C3%A4npolku/ie>

Ruotsalainen, K. 2010. Elämäntarinat muistisairaahan hoitotyössä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.12.2017 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22651/elamantarinat.pdf?sequence=1>

Satakunnan ammattikorkeakoulun Oivan www-sivut. 2017. Viitattu 21.10.2017. <https://extra.samk.fi/index.html.stx>

Silius K. 2005. Sisällönanalyysi. Viitattu 15.1.2018. http://matwww.ee.tut.fi/hmopeetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf ??

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 muutoksineen.

Sufucan www- sivut. 2017. Viitattu 28.8. 2017. http://www.sufuca.fi/fi/life_story_fi.html

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Mitä toimintakyky on? Viitattu 14.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 22.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyskirjaston www-sivut. 2018. Mitä terveys on? Viitattu 22.4.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Tilastokeskuksen www-sivut. 2015. Viitattu 14.1.2018.

Vahvikkeen www-sivut, 2017. Viitattu 21.10.2017. <http://www.vahvike.fi/fi/muistelu/elamantarinat>

Voutilainen, P. 2004. Hoitotyön laatu ikääntyneiden pitkäaikaisessa laitoshoidossa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITE 1

OPINNÄYTETYÖ-/ TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

OPINNÄYTETYÖN/ TUTKIMUKSEN TEKIJÄ	Sukunimi	Etunimet
	Osoite	Postinumero ja postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Sukunimi (Muut tekijät)	Etunimi
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö Satakunnan ammattikorkeakoulu	
	Koulutusohjelma/suuntautumisvaihtoehto Hoitotyö	
	Nimi	
	Toimipaikka ja osoite Satakunnan ammattikorkeakoulu	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Oppiarvo ja ammatti	
	Opinnäytetyön/ tutkimuksen nimi Elämäntarina-ajattelu vanhuksen laitoshoidossa vanhuksen näkökulmasta	
	Opinnäytetyön/ tutkimuksen taso <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Lisensiaattitutkimus <input type="checkbox"/> Pro gradu <input checked="" type="checkbox"/> AMK -opinnäytetyö	
	<input type="checkbox"/> Muu opinnäytetyö <input type="checkbox"/> Muu, mikä	

	<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat laitoshoidossa olevan vanhuksen elämäntarinasta olisi hänen mielestään tärkeää tuoda esille. Ihmisen elämäntarina pitää sisällään lapsuuden, nuoruuden, aikuisuuden ja vanhuuden. Elämäntarina pitää sisällään yksilön elämäntapa- ja elämäntarinoita, yhteiskunnan historiallisen kehityksen ja elämäntapakäsityksen. Elämäntarinoita vaikuttavat yksilöön eri tavoin. Ne ovat satunnaisia tapahtumia, joista osa on ennustettavia ja osa ennustamattomia. Tavallisia elämäntapa- ja elämäntarinoita ovat esimerkiksi uudet ikävaiheet ja asuinpaikan muutos. Elämäntarinan muistelusta on hyötyä muistelijalle.</p> <p>Aikaisemman tutkimuksen mukaan hoitajat kokivat pystyvänsä hoitamaan asiakkaita yksilöllisemmin, kun elämäntarina oli heille tiedossa.</p> <p>Opinnäytetyö on luonteeltaan kvalitatiivinen. Aineisto kerätään haastattelemalla kahta asukasta. Haastattelu on puolistrukturoitu eli teemahaastattelu. Teemoja, joista haastateltavaa pyydetään kertomaan, ovat ihmisen kehitysvaiheet ja niihin liittyviä asioita. Haastattelussa selvitetään myös haastateltavan ikä, sukupuoli ja palvelutalossa asuttu aika. Haastatteluajankohdat on arvioitu sijoittuvan helmikuulle 2018. Haastattelut nauhoitetaan. Esihaastattelun sijasta pyydetään hoitajia arvioimaan teemahaastattelurunko. Aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä, jonka vaiheisiin kuuluu litterointi, analyysiyksikköjen valinnat, pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Saatekirjeissä pyydetään asukkaan ja omaisen lupaa asukkaahan haastatteluun varten. Opinnäytetyön tekijät menevät tutustumaan haastateltaviin asukkaisiin ennen varsinaista haastattelupäivää.</p>
--	---

YHTEYSHENKILÖ(T) SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMESSA	Jotta opinnäytetyö/tutkimuksen teko voidaan suorittaa mahdollisimman joustavasti ja eo. yksikön kannalta mielekkäästi, on tutkijan syytä ennen varsinaista luvanhakua ottaa yhteys tämän yksikön esimieheen tai muuhun vastaavaan henkilöön ja sopia alustavasti tutkimuslähtökohdat. Yhteyshenkilön nimi merkitään tähän	
	Nimi	Yksikkö
	Puhelin	Sähköposti
Hakemuksen liitteet	<input type="checkbox"/> Opinnäytetyö-/tutkimussuunnitelma, josta ilmenevät opinnäytetyön/ tutkimuksen aihe, tarkoitus ja teoreettinen tausta, käyretty tutkimusaineisto, aineiston keruu- ja analysointi, tutkimuksen arviointi, eettiset näkökohdat. <input type="checkbox"/> Kyselylomake <input type="checkbox"/> Muu, mikä	
	Aineiston keruu-aika (alkaa/päätyy) kevät 2018	Opinnäytetyön/tutkimuksen arviointi valmistumisaika kesäkuu 2018

Tekijä, vuosi ja maa	Tutkimuksen/projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruumenetelmä/projektissa käytetyt menetelmät	Intervention sisältö ja keskeiset tulokset
Heikkinen Jenni, Heikkinen Suvi ja Kovalainen Raisa, 2007. Suomi	Edistää hoidon suunnittelua ja tuoda esille uusi mahdollisuus kehittää muistisairaahan kuntoutusta Sotkamon kotihoidossa ja vanhushpalveluissa. Tavoitteena oli tehdä esimerkki elämäntarinasta, joka pohjautuu Backmanin ikääntyvän itsestä huolenpidon malliin.	Kohderyhmänä yli 65-vuotiaat kotona asuvat ikääntyvät. Avoin haastattelu kaksi kertaa.	Haastattelijat saivat kokonaiskuvan haastateltavan elämästä. Haastattelijat kokivat, että haastateltava oli pidättäytyvä ja vaatimattoman oloinen.
Lintunen Seija-Marjaana ja Vuorenmaa Johanna, 2012. Suomi	Selvittää, miten muistelua voidaan käyttää hoitotyön auttamismenetelmänä.	Aineisto on kerätty teema-haastattelulla ja tutkimukseen haastateltiin neljää lähi-, perus- tai sairaanhoitajaa	Selville saatiin, miten hoitajat ovat käyttäneet muistelua muistisairaahan hoitotyössä ja miten he olivat edistäneet muistisairaahan turvallisuuden tunnetta. Hoitajien mu-

			kaan muistisaira- raan menneisyy- den, tapojen ja tottumusten tun- teminen on tär- keää.
Kirsi Ruotsa- lainen, 2010, Suomi	Kuvata hoitajan kokemuksia elä- mäntarinatietojen keräämisestä ja käytöstä muisti- sairaanhoido- työssä.	Kohderyhmänä hoitajat. Kokemuksen kuvaus, hoi- tajat ovat kirjoittaneet es- seen.	Elämäntarinoi- den kerääminen ja muistelu ovat tärkeitä. Elä- mäntarina toimii työvälineenä hoitotyössä
Hannele Hy- värinen, 2017, Suomi	Kartoittaa, mitä asioita hoitajat pi- tävät tärkeinä sel- vittää vanhuksen elämäntarinasta hänen siirtyessään pitkäaikaishoi- toon	Aineisto on kerätty teema- haastattelulla, tutkimuk- seen haastateltiin kuutta hoitoalan henkilöä	Hoitajat kokivat, että muistisai- raan elämäntari- nan tunteminen on tärkeää hyvän, sekä persoonalli- sen hoidon to- teuttamiseksi päivittäisessä hoitotyössä.
Grøndahl V., Persenius M., Bååth C. & Helgesen A. 2017. The use of life stories and its in- fluence on persons with	Tutkia ja kuvailla elämäntarinoiden käyttöä ja sen vai- kutusta hoitoko- din asukkaisiin jolla on dementia, heidän sukulaisiin ja henkilökuntaan.	Tutkimus oli kirjallisuus- katsaus, johon valittiin yh- teensä viisi tutkimusta.	Elämäntarinoilla oli yleensä myönteinen vai- kutuksen demen- toituneisiin henki- löihin, heidän sukulaisiinsa ja henkilökun-

dementia, their relatives and staff – a systematic mixed studies review			taansa. Oli haastavaa saada dementoitunut potilas kertomaan elämäntarinansa. Henkilöstön kannalta oli haastavaa, kun arkaluonteiset tiedot nousivat esiin. Myös osallistuville sukulaisille tarinoiden paljastuminen koettiin vaikeaksi
--	--	--	---

Hyvä haastateltava!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Juulia Fagerdahl ja Julia Pystynen Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä palvelukeskuksen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat Teidän elämästänne olisi tärkeitä tuoda hoitajille tiedoksi. Työmme tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää yksilöllisen hoidon parantamiseksi.

Selvitämme haastattelemalla, mitkä asiat ovat tärkeitä elämäntarinassa. Haastattelu tapahtuu palvelukeskuksessa keväällä 2018.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Elämäntarinatietoja käsitellään luottamuksellisesti ja niitä kerätään vain tätä opinnäytetyötä varten. Haastateltavia ei voi tunnistaa opinnäytetyöraportista. Haastattelutilanne nauhoitetaan luotettavan haastattelutuloksen saamiseksi. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta on touku-kuussa 2018.

Suuri kiitos osallistumisesta ja hyvää kevään odotusta!

Ystävällisin terveisin,
opiskelijat Juulia Fagerdahl
ja Julia Pystynen

Olen ymmärtänyt saatekirjeen sisällön ja minua saa haastatella opinnäytetyötä varten. Tarvittaessa omaiseni saa kirjoittaa suostumuksen puolestani.

Paikka ja aika

Haastateltavan/omaisen allekirjoitus

Hyvä omainen!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Juulia Fagerdahl ja Julia Pystynen Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyön yhteistyössä palvelukeskuksen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat vanhuksen elämäntarinasta olisi hänen mielestä tärkeää tuoda esille hoitajille. Työmme tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää vanhuksen yksilöllisen hoidon parantamiseksi.

Selvitämme haastattelemalla, mitkä asiat ovat tärkeitä elämäntarinassa. Haluaisimme haastatella teidän omaistanne opinnäytetyöhömmme. Haastattelut tapahtuvat palvelukeskuksessa keväällä 2018.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Elämäntarinatietoja käsitellään luottamuksellisesti ja niitä kerätään vain tätä opinnäytetyötä varten. Haastateltavia ei voi tunnistaa opinnäytetyöraportista. Haastattelutilanne nauhoitetaan luotettavan haastattelutuloksen saamiseksi. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta on touku-kuussa 2018.

Hyvää kevään odotusta!

Ystävällisin terveisin,
opiskelijat Juulia Fagerdahl
ja Julia Pystynen

Omaistani saa haastatella opinnäytetyötä varten

Paikka ja aika

Omaisen allekirjoitus

Teemahaastattelurunko

Sukupuoli:

Ikä:

Palvelutalossa asuttu aika:

Haastateltavaa pyydetään kertomaan alla olevista aiheista

Lapsuus	Nuoruus	Aikuisuus	Vanhuus	Tärkeät tapahtumat / sattumat elämässä
perhe	valinnat	perhe	ikäntyneenä eläminen tänään	elämäkriisit?
ystävät	vapaa-aika ja harrastukset	arki	mitä elämä on opettanut?	yhteiskunnan historiallinen kehitys
leikit ja lelut	ihmiset	työ	eläkkeelle siirtyminen	terveys ja toimintakyky elämän aikana
koulu	parisuhde	muutokset ja kriisit	eläkkeellä olo	
kotieläimet	ihanteet	isovanhemmuus	siirtyminen palvelukotiin	
lapsuudenkoti	työpaikka ja opiskelupaikka	asuinpaikka		
tärkeä henkilö lapsuudessa	musiikki ja harrastukset			

Esimerkkejä analyysista

Analysoitava kohde	Pelistäminen	Koodaus	Alaluokat	Yläluokat
Siellä oli muita tuttuja lapsia, joiden kanssa leikittiin	tuttujen lapsien kanssa leikkiminen	leikkiminen	Leikit, lelut	LAPSUUS
Minä satuin pitämään hirveästi hevosista ja joka markkinoilta minun piti saada puuhevonen. Kyllä minulla nukkejakin oli	Puhevonen ja nukket	leluilla leikkiminen		
Minä olin kova kiipeämään puihin	Puihin kiipeäminen	Puu ja kiipeäminen		
Minä tein puun oksasta lehmiä	Lehmien teko puun oksasta	Puu		
Silloin ei ollut kauheasti minkään näköisiä leluja	Lelujen puuttuminen lapsuudessa			
Minulla oli hyvin rakas kissa, mustavalkea hyvin suuri kissa ja meillä oli koira	Hyvin rakas kissa ja koira	Kotieläimet	kotieläimet	
Meillä oli mäkinen tontti, siinä oli kiviä ja kantoja, mutta muuten se oli kyllä ihan mukava	Mäkinen, kivinen ja mukava tontti	pihapiiri	lapsuudenkoti	

Meillä oli semmoinen pieni maatila, siinä sitten elettiin ja kituutettiin	Eläminen maatilalla	Eläminen		
Sitten ns yläkoulua ni kaks seuraavaa luokkaa	yläkoulun kaksi seuraavaa luokkaa	yläkoulu		
Meitä oli ennen sotia 5 henkinen perhe tietysti vanhemmat ja kolme lasta joista minä olen nuorin	Perheeseen kuului vanhemmat ja kolme lasta		perhe	
Mulla oli tietysti sitten isä ja äiti, ja sitten minulla oli velipoika ja sisar	Perheeseen kuului vanhemmat ja kaksi sisarusta	Vanhemmat ja sisarukset		
Veli kuoli viisi vuotiaana, kun hänellä oli kauheasti aivokalvon tulehdusta	Veljen kuolema	Veli, kuolema		
Minulla oli sukulainen, joka oli minulle hyvin tärkeä. Minä tunsin hänet lapsuudessa	Tärkeä sukulainen lapsuudessa	sukulainen	tärkeä henkilö lapsuudessa	
Naapurin tyttö ja useimmat muut naapurit olivat läheisiä ystäviä	Naapurissa useita läheisiä ystäviä		ystävät	
Minulla oli kyllä kauheasti ystäviä	Paljon ystäviä	ystävät		
Minulla oli semmoinen tyttö kanssani ja	Paras ystävä	ystävä		

hän oli sitten jollaintapaa parasystävä				
Kun minä olin viiden vuoden, alkoi talvisota	Talvisodan alkaminen	Talvisota	sota	
Sitten lähdettiin evakkoon	Evakkoon lähteminen	Evakko	Evakko	
Minä olin sellainen kauhean vilkas lapsena	Vilkaana lapsena oleminen	Vilkas lapsuus		
Silloin ei koululaiset, varsinkaan oppikoululaiset käyneet kovin paljon töissä mutta minä olin kyllä	Työssä käyminen oppikouluaikana	työssä käyminen, oppikoulu	työpaikka	NUORUUS
Sitten varhaisessa vaiheessa töissä	Työssä käyminen varhaisessa vaiheessa			
Sitten kun koulut loppuivat, minä kävin talonjusseilla sokerijuurikasta harventamassa	Sokerijuurikkaan harventaminen koulun päätyttyä	Työt		
Olin torpan likka ja täytyi monta kertaa mennä talon töihin	Talon töiden tekeminen	Kotityöt		
Minä olin kova tekemään käsitöitä ja menemään töihin	Ahkeria tekemään töitä ja käsitöitä	Työt, käsityöt	vapaa-aika	
Ei silloin ollut mitään autoja, täytyi kävellen mennä tai sitten jollain pahalla polkupyörällä	Liikkuminen kävelen tai pyöräillen			
Minulla oli parhain koulukaveri ja teimme polkupyöräretkiä	Polkupyöräretket parhaan koulukaverin kanssa	polkupyöräily, paras kaveri		

Minä en päässyt opiskelemaan, minua ei pystytty kouluttamaan				
Käytiin elokuvissa ja kas siellä löytyi niitä ihanteita. Saatoin rakastua johonkin runoon. Käytiin katso- massa semmoista, kun silloinen suomalainen ooppera		ihanteet, vapaa- aika ja harrastuk- set	ihanteet	
Silloin pidettiin niitä semmoisia suulitansseja ja kyllä minäkin niissä kävin	Tansseissa käymi- nen	Tanssit		
Meillä oli kotona aikaisin radio ja Ihmiset kävivät aika paljon kuuntelemassa meillä, että mitä maailmalla tapahtuu	Radion omistami- nen	musiikki ja harras- tukset		
Olen aina retkeilnyt luonnossa jalkaisin metsäpolkuja.	luonnossa retkeily ja pyörällä ajami- nen		harrastukset	AIKUISUUS
Minä olin näppärä käsistäni ja olen edelleen	Kätevä tekemään käsillään	käsityöt	harrastukset	
Olin 41 vuotta samassa työpaikassa			työnteke	
Meillä ei valitettavasti ollut lapsia	ei omia lapsia		perhe	
Toiset lapset jaksoivat elää ja tekivät töitä,	Omat lapset		perhe	

sekä vartuttuaan lähtivät elättämään itseään				
Ihan tosiaan se oli arkea. Se oli sitä, että työ, koti, tiskaamista, ihan sitä samaa	Tavallinen arki		arki	
Lapsenlapsia on kaksi, pojanpoika ja pojan-tyttö			Lapsenlapset	
Menin aika nuorena naimisiin	Nuorena naimisiin meneminen		perhe	
Me sisaret nyt vielä eletään. Sisar on kaksi ja puoli vuotta minusta vanhempi	Vanhemman sisaren eläminen	Isosisko	Läheiset	VANHUUS
Kaikki hyvät työtoverit ovat tallella, ja tapamme yhä vielä kaikkein lähimmän työtoverin kanssa ja toisen hyvän työtoverin kanssa soittelemme joka päivä	Yhteyden pito työtovereihin		Yhteydenpito ystäviin	
Ja en kyllä joutunut niin eroon siitä työelämästäkään näiden työtoveriystävieni kanssa			Yhteydenpito ystäviin	
Minulla on ihan hyvä, kun täällä on hyvät hoitajat ja hyvä ruoka, ei ole mitään valittamista			Tehostettu palveluasuminen	

Tämä on ihan hyvä paikka ja täällä on hyvä asua. Hoitajat ovat auttavaisia ja auttavan niin paljon, kuin jaksavat	Tyytyväinen tämänhetkiseen asuinpaikkaansa	Elämä	Tehostettu palveluasuminen	
Sitten minä siirryin eläkkeelle Matkustin jonkin verran eläkkeellä	Eläkkeelle siirtyminen eläkkeellä matkustaminen		Eläkkeelle siirtyminen Eläkkeellä oleminen	
Eläkkeellä olo on ollut ihan mukavaa, ei ole ollut mitään valittamista		Eläke	Eläkkeellä oleminen	
Elämä on opettanut sopeutumista oleviin oloihin, olosuhteisiin, olomuutoksiin ja myöskin siihen, että hyväksyy oman vanhenemisensa ja sen että, tajuaa milloin tarvitaan apua, ja osaa suhtautua siihen (apuun) oikein, kiitoksella eikä suinkaan lähteä ”kyllä minä”	Elämä on opettanut sopeutumista oleviin oloihin, olosuhteisiin ja muutoksiin. Se on opettanut hyväksymään oman vanhenemisen. Se on opettanut ymmärtämään avun tarpeen ja siihen oikein suhtautumisen.		Sopeutuminen Oman vanhenemisen hyväksyminen Avun tarpeen ymmärtäminen Suhtautuminen avun saantiin	MITÄ ELÄMÄ ON OPETTANUT

Elämä on opettanut paljon, niin hyvää kuin pahaa		Elämä	Paljon	
Minulla oli oikein vapaa elämä, että ei minua kukaan kauheasti komennellut	Kokemus vapaana elämisestä	Eläminen vapaasti	Vapaus	
Avioliitto kyllä sitten päättyi niin sanottuun sopueroon	Avioliiton päättyminen		Avioliiton päättyminen	ELÄMÄNKRIISIT
Meillä ei valitettavasti ollut lapsia	Lapsettomuus		Lapsettomuus	
Äidin kuolema			Läheisen kuolema	
Paha kriisi oli veljeni, tämän sisaren kaksoisveli katosi rintamalla, vähän ennen sodan loppumista. ja hänen kohtaloonsa ei koskaan aikaisemmin saatu selitystä	Veljen katoaminen rintamalla		Läheisen katoaminen	
Vanhin sisareni oli siis vanhempi ja hän kuoli vajaa 3 vuotta sitten	Vanhemman sisaren kuolema vajaa kolme vuotta sitten		Läheisen kuolema	
Veli kuoli viisi vuotiaana, kun hänellä oli kauheasti aivokalvon tulehdusta	Veljen kuolema	Veli, kuolema	Läheisen kuolema	
Yksi oli niin heikko ja huono ja se ei jaksanutkaan elää, kuin	Lapsen kuolema		Läheisen kuolema	

kuukauden ja kaksi päivää				
Viimeisin kriisi oli, kun me erosimme		Ero, kriisi	Avioliiton päättyminen	
Yhteiskunnassa on tapahtunut suuri muutos				YHTEISKUNNAN HISTORIALLINEN KEHITYS
Paljon kansalaisia, jotka tulivat muusta osasta Suomea, sijoittui muualle	Kansalaisia muusta osasta Suomea, sijoittui muualle		Kansalaiset	
Ensinnäkin on tapahtunut lähentymistä siis yhteiskunnan eri puolueiden kesken	Yhteiskunnan eri puolueiden keskeinen lähentyminen		Puolueiden keskeinen lähentyminen	
Työttömyys oli tietysti yksi mikä tuli kuvaan mukaan, vaikkeen itse sitä koskaan joutunut kokemaan	Työttömyyden mukaan tuleminen		Työttömyys	
Sitten on kyllä ollut lakkoja ja muita ja yleensä se on aina liittynyt tulonjakoon eikä paljon muuhun			Lakko	
Koska ihmiset tottuivat luottamaan pysyvään työpaikkaan			Luottaminen pysyvään työpaikkaan	
Ja sitten muuttoliike, hyvin monet ihmiset kiskottiin juuriltaan ja siirrettiin toiseen paikkaan ja sitten piti kyetä			Ihmisten muuttaminen	

Juurtumaan ja iso osakyllä pystyikin				
Yhteiskunnan historiassa on tullut monenmoista kehitystä, eikä kaikkea välttämättä tiedäkään				
Olen oikeastaan ollut hyvin terve. Ainoastaan tämä vasemman jalan niin loukkasin lapsena, jäin polkupyörän alle niin se on vähä rapistunut nopeammin kuin oikea jalka	Ollut hyvin terve elämän aikana, vasemman jalan loukkaaminen lapsena vaikuttaa nyt		Terveys elämän aikana Lapsena loukkaantuminen	TERVEYS JA TOIMINTAKYKY ELÄMÄN AIKANA
Mutta nytkin kyllä pystyn liikkumaan mutta vain pyörätuolilla koska huimausta on mutta se johtuu iästä ja ehkä siinä on hiukan ammatin tuomaa. Nimittäin ammattiini kuului suuresti katsominen mikroskooppiin. Silloin pää on tiettyssä asennossa niin täällä yks niskanikama ratisee	Pystyy liikkumaan vain pyörätuolilla koska on huimausta. Ammattiin kuului katsominen mikroskooppiin ja tietty pään asento on vaikuttanut terveyteen		Liikkuminen Ammatin tuoma terveyshaitta	
Kun vaan olisi niin terve, että ei olisi noita	Terveenä pysymisen toive ilman kolotuksia		Toive terveenä pysymisestä	

kaiken maailman kolo- tuksia				
Toimintakyky on ollut elämän aikana melko hyvä ja olen pystynyt tekemään töitä	Terveenä ja työky- kyisenä eläminen		Toimintakyky elämän aikana Työkyky	