

”Muistoissa eilen, hoivassa tänään”

Muistelu osana vanhustyötä

Hannele Rätty

Opinnäytetyö

Tiivistelmä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Räty Hannele			
Työn nimi "Muistoissa eilen, hoivassa tänään". Muistelutyö osana vanhustyötä			
Päiväys	20.11.2012	Sivumäärä/Liitteet	36/3
Ohjaaja(t) Tuovinen Marjaana			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) SunnenKoti / VetreaTerveys Oy			
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön lähtökohtana oli Active Ageing -teemavuosi. Teemavuotena halutaan korostaa aktiivista ikääntymistä ja myös vanhempien ihmisten oikeutta osallistua yhteiskunnan ja yhteisön toimintaan. Teemavuoden tavoitteena on hyvän yhteiskunnan luominen myös vanhuksille ja ikääntyvälle väestölle.</p> <p>Vanhuus on elämän arvioinnin aikaa. Muistelemalla vanhus käy läpi elämäntarinaansa ja siihen sisältyviä valintoja. Muistelu lisää vanhuksen hyvinvointia. Se auttaa minäkuvan säilymisessä ja eheytymisessä sekä kognitiivisten taitojen säilymisessä. Muisteluhetki on turvallinen vuorovaikutustilanne, jossa jokainen osallistuja on arvokas ja jokaisen muistot ovat yhtä arvokkaita. Muistelulla rohkaistaan luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Muistojen jakaminen aktivoi hahmottamaan omaa elämää ja jakamaan omia kokemuksia toisten kanssa. Se tarjoaa mahdollisuuden vanhuksen sekä työntekijän välisen etäisyyden pienenemiseen ja vanhuksen elämään tutustumiseen muistelusta nousevien elämäntarinoiden kautta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Sunnen Kodin hoitotyön laatua tuomalla muistelutyö osaksi hoitotyötä. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja kehitettävänä tuotteena valmistettiin henkilökunnalle uusi, helposti mukaan otettava työväline, muistelukortit, jolla voidaan tarjota vanhuksille elämään kohokoh-tia. Muistelukortit toimivat apuna muistelutyön ohjaamisessa sekä madaltavat henkilökunnan kynnystään ohjata muistelutyötä Sunnen Kodin asukkaille. Vanhus tarvitsee muistelun avuksi apuvälineitä ja muistelukortit ovat hyvä apuväline muisteluun. Muistelukortit ovat monipuoliset ja niitä voi käyttää monella eri tavalla ja eri asiakasryhmien kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja on Sunnen Koti, joka on Vetrea Terveys Oy:n omistama tehostetun palveluasumisen yksikkö Kuopion keskustassa. Asukkaita Sunnen Kodissa on 36 ja lähes kaikilla asukkailla on jokin muistisairaus.</p> <p>Jatkotutkimusaiheita voisivat olla riskiryhmät, joilla muistelu voi johtaa elämän hukkaan menemisen kokemukseen ja kuinka he muistelun avulla voisivat saavuttaa vielä eheyden palaamalla edellisiin kehitystehtäviin.</p> <p>Opinnäytetyössä on kaksi osaa, raportti sekä muistelukortit.</p>			
Avainsanat vanhustyö, muistelu, elämäntarinat, osallisuus, toiminnallinen opinnäytetyö			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Räty Hannele			
Title of Thesis "Remembering yesterday, caring today". Remembrance work as part of the nursing of old people			
Date	20.11.2012	Pages/Appendices	36/3
Supervisor(s) Tuovinen Marjaana			
Client Organisation/Partners Sunnen Koti, Vetrea Terveys Oy			
<p>Abstract</p> <p>The starting point of the thesis was the Active Aging – theme year. During the theme year a lot of emphasis is put on active aging as well as on the right of the elderly to be involved in the operation of the society and community. The target of the theme year is to create a good society also for the elderly and aging population.</p> <p>Old age is the time when life is evaluated. An old person goes through his or her life story and the choices he or she has made by reminiscing. The reminiscing increases well-being of the elderly. It helps to maintain and defragment self-image as well as to preserve cognitive skills. A reminiscence moment is a safe interaction situation where every participant is dignified and everyone's memories are equally valuable. One encourages establishing and maintaining social relationships by reminiscing. Sharing memories activates the perceiving of one's own life and to share experiences with others. It enables decreasing of the distance between an old person and nursing personnel as well as getting familiar with the old person's life through the life stories rising from the reminiscing.</p> <p>The target of the thesis was to develop the quality of nursing work of Sunnen Koti by introducing reminiscing work as a part of nursing work. This is a functional thesis and as a developed product a new, easily portable tool, the reminiscence cards that enable offering highlights to the lives of the elderly, was developed. The cards aim to help the nursing personnel in guiding the reminiscence work and lower their threshold to guide the work with the residents of Sunnen Koti. The elderly need supporting tools to help to reminisce and the cards are a good tool in that sense. The cards are versatile and they can be used in many different ways and with different customer groups.</p> <p>The thesis was ordered by Sunnen Koti, which is a unit for intensified supported living located in the center of Kuopio. There are about 36 residents and almost all of them have some type of memory disability.</p> <p>Possible further studies could include risk groups with whom the reminiscing may lead to the feeling of wasting his or her life and how they could still reach integrity by getting back to the previous development assignments. The thesis consists of two parts, report and reminiscence cards.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Old people nursing, remembrance, life story, participation, functional thesis</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN VANHUSTYÖSSÄ.....	8
3	HOITOTYÖN KEHITTÄMINEN SUNNEN KODISSA.....	10
4	ELÄMÄNTARINAT VANHUSTYÖSSÄ	13
4.1	Elämäntarinoiden kerääminen.....	14
4.2	Muistot vanhuksen pääomana.....	14
5	MUISTELUMENETELMÄ VANHUSTYÖSSÄ.....	17
5.1	Muistelun historia.....	18
5.2	Ohjattujen muisteluryhmien tavoitteet	19
6	MUISTELUMENETELMÄN KEHITTÄMINEN SUNNEN KODILLE.....	22
6.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi.....	22
6.2	Luonnosteluvaihe.....	24
6.3	Tuotteen kehittäminen	25
6.3.1	Palautteen kerääminen	26
6.3.2	Toimenpiteet palautteen jälkeen	28
6.4	Tuotteen viimeistely	29
7	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET	31

LIITTEET

Liite 1 Saatekirje Sunnen Kodin hoitohenkilökunnalle

Liite 2 Muistelukorttien palautelomake

1 JOHDANTO

Meneillään oleva vuosi 2012 on Active ageing - eurooppalainen teemavuosi. Teemavuotena halutaan korostaa aktiivista ikääntymistä ja myös vanhempien ihmisten oikeutta osallistua yhteiskunnan ja yhteisön toimintaan. Teemavuoden tavoitteena on hyvän yhteiskunnan luominen myös vanhuksille ja ikääntyvälle väestölle. Tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä ikääntymisestä sekä eri-ikäisten ihmisten välisestä yhteistyöstä ja edistää yhteiskunnassa positiivista ikäasennetta. Samalla halutaan nostaa arvoon eri-ikäisten ihmisten yhteistyö ja kohtaamiset.

Menneinä vuosina suomalainen vanhustenhoito on ollut paljon esillä julkisuudessa. Eri-tyisesti keskustelua ovat herättäneet vanhusten hoidon puutteet ja epäkohdat. On keskusteltu uudesta vanhuspalvelulaista ja erityisen paljon henkilöstömitoituksen kirjaamisesta lakiin. Kiire tuntuu leimaavan vanhustenhoitoa, eikä hoitohenkilökunnalla jää aikaa muuhun kuin välttämättömään perushoitoon. Hoitajat painivat oman ammattietiikkansa kanssa päivittäin miettien, mihin aika riittää ja mihin ei. Nykyisellä henkilöstömitoituksella pystytään turvaamaan vanhusten perushoito, mutta esimerkiksi ulkoiluun ja viriketoimintaan ei jää aikaa. Vanhustyön tulisi tarjota perushoidon lisäksi mahdollisuuksia vanhuksille myös itseilmaisuuksiin ja elämän kohokohtien saavuttamiseen.

Vanhustenhoidosta keskusteltaessa keskitytään laitoshoidossa oleviin vanhuksiin ja helposti unohdetaan kotona asuvat vanukset, jotka toimivat vielä aktiivisina yhteiskunnassamme. Monet ikääntyneet hoitavat lapsiaan, lapsenlapsiaan tai omia vanhempiaan ja toimivat vapaaehtoisina eri järjestöissä ja yhdistyksissä. Vanhuksissamme on paljon voimavaroja, jotka pitäisi myös julkisessa keskustelussa muistaa, niin ettei vanhuksia nähtäisi vain taakkana yhteiskunnassamme. Ikääntynyt väestö on myös voimavara yhteiskunnassamme.

Tutkimusten mukaan viisi prosenttia yli 75-vuotiaista kärsii lähes jatkuvasti yksinäisyydestä ja pitkäaikaislaitoksissa asuvat kokevat yksinäisyyttä kotona asuvia yleisemmin. Sosiaaliset suhteet nousevat vanhetessa yhä tärkeämmiksi ja iäkkäiden läheissuhteisiin sekä heidän kanssakäymisen edistämiseen tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota. Erilaisilla luovan toiminnan menetelmillä kuten muistelulla, musiikilla ja keskustelulla saadaan parannettua vanhusten elämänlaatua. On jopa todettu, että muistelemisen ja oman elämän pohtimisen ikätovereiden sekä vanhuspsykologiaan perehtyneen terapeutin avulla edistävät masennustilojen paranemista. (Kivelä & Vaapio 2011, 102.)

Vanhuksien elämänlaatua saadaan parannettua jo pienillä päivittäisillä virikehetkillä. Hetki vanhuksen vierellä rauhassa, laulaen tai keskustellen hänelle tärkeistä asioista antaa vanhukselle turvallisuuden ja merkityksellisyyden tunteen. Työskennellessäni vanhusten parissa olen huomannut, että muistelu on erittäin vähän käytetty ja tunnettu menetelmä, vaikka järjestetyllä muistelutyöllä saadaan tuotettua vanhusten arkeen positiivisia kokemuksia, jotka vaikuttavat monelta osin heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Sunnen Kodin hoitotyön laatua tuomalla muistelutyö osaksi hoitotyötä. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja kehitettävänä tuotteena valmistan henkilökunnalle uuden, helposti mukaan otettavan työvälineen, jolla voidaan tarjota vanhuksille elämään kohokohtia. Samalla työvälineen tavoite on madaltaa henkilökunnan kynnystä ohjata vanhuksille muistelutyötä. Muistisairaat vanhukset ovat lähellä sydäntäni ja haluan opinnäytetyöni kautta tuottaa heille elämisen arvoista elämää heidän elämän loppuvaiheeseensa.

Opinnäytetyöni nimi ”Muistoissa eilen, hoivassa tänään” on peräisin Leonie Hohenthal-Antinin kirjasta *Kutkuttavaa taidetta*, jossa hän kuvaa Euroopan muistelutyöverkoston projektia Remembering Yesterday, Caring Today, joka tunnetaan Ryct-projektina. Leonie käänsi sen suomeksi nimellä ”Muistoissa eilinen, hoivassa tänään” eli MEHT-projektiksi. Olen saanut luvan käyttää ”Muistoissa eilen, hoivassa tänään” nimeä opinnäytetyöni nimenä Leonie Hohenthal-Antinilta. (Hohenthal-Antin 7.4.2011.)

*Kun olen vanha,
tulkaa lempeästi,
etäiset muistot.*

*Lukitkaa kaikki kellariloukut
ohittakaa sillattomat kuilut.
Ei enää niiden aika,
ei enää.*

*Ottakaa kädestä kiinni kuin ystävä,
taluttakaa hellästi kaukaisia teitä,
suljettuja veräjiä, ohitettuja polkuja,
rakkaita.*

*Että iloa, iloa.
-Maaria Leinonen-*

2 OSALLISUUDEN VAHVISTAMINEN VANHUSTYÖSSÄ

Osallisuudella voidaan tarkoittaa kuulumisen ja mukana olon tunnetta. Ihminen voi kokea olevansa osallinen käydessään töissä, harrastaessaan, osallistuessaan ja vaikuttaessaan. Osallisuuteen liitetään myös vahva kokemuksellisuus ja jaettavuus. Osallisuudessa on kysymys syvällisestä, identiteettiin ulottuvasta kokemuksesta ja siinä jaetaan yhteistä tietämystä. (Harju 2004.)

Eurooppalaisen teemavuoden 2012 tavoitteena on ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen. Lähtökohtana on osallisuus osana aktiivista ja tervettä ikääntymistä. Ikäihmisillä on nykyään enemmän mahdollisuuksia kuluttajina ja palveluiden käyttäjinä taloudellisen tilanteen kohentuessa iän myötä. Näiden mahdollisuuksien tulisi myös näkyä tarjonnassa, niin että ikääntyneiden erilaiset tarpeet otettaisiin huomioon. (STM 2011, 9–10.) Lääkäreille henkilöille osallisuus merkitsee vaikutusmahdollisuuksia yhteiskunnan sekä elinympäristön kehittämiseen. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.)

Heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta ihmisarvoinen vanhuus sisältää oikeuden olla arvostettu ja osallinen jäsen eri yhteisöissä sekä yhteiskunnassa. Osallisuuden vahvistaminen voi toteutua esimerkiksi oman toiminnan tukemisella sekä nuorempien ikäryhmien kanssa yhteisellä toiminnalla. Osallisuuden vahvistamisella parannetaan vanhusten elämänlaatua ja hyvinvointia. Oikeus ihmissuhteisiin on kaikilla eikä pitkäaikaislaitoksessa asuminen tai toimintakyvyn heikentyminen saa johtaa tämän oikeuden pois ottamiseen. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa raportissa kerrotaan, että ikäihmisten ääntä pitäisi kuulla heitä koskevissa päätösten teoissa. Raportissa mainitaan, että ikäihmisten oikeuksissa osallistua omia palveluita tai hoitopaikkaa koskeviin asioihin on vielä paljon kehitettävää. Nykyään tehdään päätöksiä asiakkaiden puolesta eikä heille anneta sitä tietoa, joka tukisi heidän osallistumistaan. Ikäihmisiä pitäisi kuulla heitä koskevissa päätösten teoissa. (STM 2011, 9–10.)

Geriatrian professori Raimo Sulkava oli huolissaan hoitohenkilökunnan hoitokäytännöistä vanhustyössä ja kehitti elämänlaatutestamentin auttamaan vanhuksen oman äänen esiin saamista hoitotyössä. Sulkavan mielestä vanhustyössä kysytään harvoin asukkaamielipidettä tai annetaan hänen tehdä itse asioita. Hänen kehittämänsä elämänlaatutestamentin avulla vanhus voi kertoa häntä hoitavalle taholle omia toiveitaan ja tapojaan, joiden mukaan toivoisi itseä hoidettavan elämän viimeisinä vuosinaan. (MTV3-STT 2008.)

Muistelulla voidaan myös rohkaista luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, mikä taas aktivoi hahmottamaan omaa elämää ja jakamaan omia kokemuksia toisten kanssa. Muistelulla annetaan vanhukselle aktiivinen rooli, hän rakentaa muistellessaan siltaa menneisyyden ja nykyisyyden välille ja välittää näin kulttuuriperinnettä eteenpäin. Samalla vanhuksen ja ammattilaisen välinen etäisyys pienenee ja ammattilainen oppii tuntemaan vanhuksen paremmin. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päiväranta 1998, 187.)

3 HOITOTYÖN KEHITTÄMINEN SUNNEN KODISSA

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Sunnen Koti, joka on Vetrea Terveys Oy:n omistama vanhusten tehostetun palveluasumisen yksikkö Kuopion keskustassa. Tehostettu palveluasuminen tarkoittaa asumismuotoa, joka sijoittuu hoidonporrastuksessa oman kodin ja laitoshoidon väliin. (Roivainen 16.1.2012.)

Etenevät muistisairaudet, kuten Alzheimerin tauti ja aivoverenkiertosairau- den muistisairaus, ovat merkittävä kansanterveydellinen ja – taloudellinen haaste, johon varautumista voidaan parantaa. Muistisairaiden ihmisten määrä kasvaa tulevaisuudessa väestön ikääntyessä, mutta muistisairauksia on myös työikäisellä väestöllä. Muistisairauksiin sairastuu 36 suomalaista päivässä eli vuosittain noin 13 000 henkilöä. (STM 2012.)

Etenevissä muistisairauksissa tyypillisin ensioire on oppimisvaikeus. Oppimisvaikeuksi- en jälkeen tulevat toiminnan ohjauksen, hahmottamisen ja kielellisen ilmaisun vaikeudet. Lopulta edessä on laitoshoido, arkitoimissa selviytymisen heiketessä ja käytöshäiriöiden ilmaantuessa taudinkuvaan. Sairaudentunto heikkenee taudin edetessä. (Erkinjuntti & Huovinen 2008, 62.) Sunnen Kodissa on asukkaita yhteensä 36 kahdessa eri yksikössä ja lähes kaikilla asukkailla on jokin etenevä muistisairaus. Sunnen Kodin asukkailla kai- killa on toiminnan ohjauksen, hahmottamisen sekä kielellisen ilmaisun vaikeuksia. Osal- la asukkaista esiintyy myös käytöshäiriöitä. (Roivainen 16.1.2012.)

Vanhustyössä yksi keskeisimmistä asioista on vanhuksen kuuleminen ja ajan antami- nen. Gothóni (2005, 92–93) toteaa, että vaikka työntekijöillä olisi kaikki tieto vanhuuden teorioista mutta heiltä puuttuu kuuntelemisen ja ajan antamisen taito, menee heidän ammattitaitonsa hukkaan. Hän korostaa aitoa kohtaamista ja ihmisen yksilöllistä näke- mistä sekä toimimista kultaisen säännön mukaan. ”Jokaista ihmistä on kohdeltava niin kuin haluaisi itseään kohdeltavan.”

Mikäli hoitolaitoksessa keskitytään vain perushoittoon, ei muistisairaalle asukkaalle jää tilaisuuksia vahvistaa minäkuvaansa. Menneisyyden leikkautuessa ikään kuin pois jää jäljelle vain tässä hetkessä olevat roolit eli muistisairaahan rooli. Hoitohenkilöstön tulisi tehdä kaikki, minkä avulla virikkeettömän hoitoympäristön mukanaan tuomia haittavaiku- tuksia voidaan estää ja muistelu on erinomainen työväline tähän. (Mäki 1998, 104–105.) ”Muistisairaahan hoito ilman muistelua on kuin tanssi ilman musiikkia: väkinäisten liikesar- jojen toistoa, keinotekoista ja tylsää” (Mäki. 1998, 121).

Liian usein oletetaan, että muistisairaat, joilla on vaikeuksia kommunikaatiossa, orientaatioissa tai lyhytkestoisessa muistissa, ovat kykenemättömiä käyttämään mielikuvitustaan ja luovia ilmaisukeinoja. Kokemus osoittaa kuitenkin juuri päinvastoin. Muistisairailta, jotka eivät ole harrastaneet luovia toimintoja aiemmin elämässään, löytyi paljon taitoa, kun heille annettiin mahdollisuus luovaan ilmaisuun ja ne tuottivat heille iloa. Kun muistisairauden ”leima” poistettiin, he vapautuivat näyttämään suuremmin tunteitaan ja kommunikoivat aidommin. Kun heidät hyväksyttiin omina itsenään, ei muistisairaina, he uskaltautuivat työstämään rohkeammin mielikuvitustaan. Muistelu kannustaa muistisairaita muistamaan muistoja ja jakamaan niitä muiden kanssa. Muistisairaille, joiden pitkäaikainen muisti säilyy ehjänä kauan sen jälkeen kun muut kognitiiviset kyvyt ovat heikentyneet, muistelu on keino pitää suhteita yllä muiden kanssa tässä ja nyt. (Gibson, F. 2000.)

Vuonna 1997 helsinkiläiset sairaanhoitajaopiskelijat Hartikainen ja Lehkonen (1997) tekivät opinnäytetyönään *Minun elämäni kansion*, jonka tarkoituksena oli antaa hoitajille työkalu muistisairaiden henkilöiden elämäntarinan tuntemiseen tarjoamalla valmis sabluuna, johon muistisairaiden elämäntarinat kerättäisiin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Alzheimer-keskusliitto, nykyinen Muistiliitto, ja kansio tehtiin yhdistyksen omistamaan Leenankotiin. Opiskelijat keräsivät yhdeltä Leenankodin asukkaalta hänen elämäntarinansa ja koekäyttivät laatimansa sabluunan. Kansioon kerättiin asukkaan lempirunoja, kuvia eri vuosilta, kiiltokuvia ja lempimusiikkia. Kansion elämäntarinat kerättiin sekä asukkaalta että omaiselta, jolloin tarinat täydensivät toisiaan. Tällaisen kansion avulla muistisairaana elämä tulee tutuksi hoitajille ja muistisairaana kanssa tehtävä työ on yksilöä kunnioittavaa.

Sunnen Kodissa elämäntarinat kerätään asukkailta sekä omaisilta yhteisesti Elämäntarinalomakkeelle. Lomake pyydetään täyttämään mahdollisimman nopeasti asukkaan muuton jälkeen, jotta hoitohenkilökunta pystyy huomioimaan asukkaan henkilökohtaiset mieltymykset ja tavat hänen hoidossaan. Elämäntarinalomakkeessa kysyttäviä asioita ovat asukkaan eri elämänvaiheet, elämänvaiheiden merkittävät tapahtumat, tavat ja tottumukset sekä merkittävät ihmiset eri elämänvaiheissa. Lisäksi asukas ja omainen voivat kirjoittaa itse asukkaan tärkeiksi tuntemia asioita lomakkeelle.

Idea opinnäytetyöhöni syntyi vanhustyön projektiopinnoista, jotka suoritin Sunnen Kodissa syksyn ja talven 2011 aikana. Projektiopinnoissa ohjasin muisteluryhmää Sunnen Kodin asukkaille pienryhmissä. Kokoonnuimme kymmenen kertaa ja näiden kokoontumisten jälkeisestä positiivisesta palautteesta tuli idea lähteä kehittämään muistelutyötä asukkaiden elämänlaadun parantamiseksi.

Muistisairas henkilö muistaa illalla aamun tunnelman. Mielestäni muistelutyön tuottamilla positiivisilla kokemuksilla ja tunnelmalla on merkitystä muistisairaahan henkilön elämän laatuun. Normaaliin arkitoimintojen ohessa tapahtuvalla muistelulla saadaan aggressiivisuutta ja hoitokielteisyyttä lievitettyä, jolloin sekä asukas että hoitaja hyötävät muistelusta. Muistelu on mielestäni pieni asia, jolla voidaan saada suuria merkityksiä muistisairaiden elämään, mikäli sen periaatteet ymmärretään ja niitä osataan hyödyntää vanhuustyössä. Keskityn tässä opinnäytetyössäni järjestettyyn muistelutyöhön.

4 ELÄMÄNTARINAT VANHUSTYÖSSÄ

”Elämäntarinan juoni on elämä itse”. Meidän jokaisen elämässä on juoni, joka alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan. Kaikkien elämäntarinat ovat erilaisia, joillakin elämä on ollut raskasta alusta alkaen, toisella elämässä on ollut enemmän onnellisia hetkiä. Jokaisen meidän elämäntarinamme on kuitenkin yhtä arvokas ja merkityksellinen, riippumatta siitä, miten paljon onnea tai menetyksiä siihen sisältyy. Jokaisen ihmisen elämäntarinassa kaikki liittyy kaikkeen, mikään ei ole asiaan kuulumatonta. Jokaisella vaiheella on oma paikkansa ja jokainen vaihe on tärkeä, jotta elämäntarinasta tulisi täydellinen. Kukaan ei voi viedä ihmiseltä hänen omaa elämäntarinaansa eikä sen juonta tai mielekkyyttä. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 17.)

Ihmisen elämää voi hahmottaa yksilöllisten elämäntapahtumien ja -tilanteiden muodostama ja niiden mukaan etenevänä tarinana. Ihminen antaa elämäntarinalleen omia merkityksiä persoonallisena ja subjektiivisena toimijana. Elämäntarinassa tärkeitä ovat tiedotiset ja tiedostamattomat valinnat eri elämäntilanteissa. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 17.)

Vanhustyön uhkana on sekä resurssipula että myös eettiset ja moraaliset uhkat. Myös laitoshoidossa olevilla vanhuksilla on jokaisella oma arvokas elämäntarina ja heistä jokainen on yksilö. Jotta pystytään takaamaan vanhuksen yksilöllinen hoito, on vanhuksen kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen perehdyttävä. Vanhuksen elämäntilanteeseen ja kokonaistilanteeseen paneutumalla pystytään estämään vanhuksen toimintakyvyn passivoituminen. (Näslindh-Ylispangar, A. 2002, 153.)

Elämäntarinoita voidaan hyödyntää hoitotyössä monella eri tavalla. Elämäntarinoiden tuntemisen avulla voidaan ymmärtää vanhuksen nykyistä käyttäytymistä, löytää mielenkiintoisia keskusteluaiheita, löytää vanhukselle tekemistä, joka on tuottanut hänelle ennenkin mielihyvää. Kommunikoimattoman vanhuksen kohdalla voidaan puhua hänelle asioista, jotka ovat hänelle tuttuja ja tärkeitä. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 35.) Asiakkaiden elämäntarinoiden tuntemisella pystytään antamaan paitsi laadukasta myös yksilöllistä hoitoa, jolla asiakas saadaan tuntemaan itsensä arvokkaaksi persoonaksi. Elämäntarinoiden tuntemisella vuorovaikutushetkissä saadaan tyydytettyä asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja mahdollistetaan asiakkaan hyvä olo. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 135 – 136.)

4.1 Elämäntarinoiden kerääminen

Muistava henkilö pystyy itse kertomaan tai kirjoittamaan omaa elämäntarinaansa, mutta muistisairaana elämäntarinan kertomisessa omaiset ovat avainasemassa, koska harvoin muistisairas pystyy enää itse menneisyydestään kertomaan. Elämäntarinaa selvittäessä on hoitohenkilökunnan oltava hienotunteinen, kaikkea ei tarvitse tietää eikä omaiseen ole helppo puhua kaikista asioista. Omaiselle on tärkeää tuoda ilmi ja painottaa, että elämäntarinan tiedot ovat luottamuksellisia. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 35.)

Kaikkien omaisten ei ole helppoa kertoa asukkaan elämästä ja elämäntarinoiden keräämisen voi tehdä pikku hiljaa luottamuksen kasvaessa henkilökuntaa kohtaan. Hoitohenkilökunnan on kerrottava omaiselle, että elämäntarinoiden kautta taataan asukkaan laadukas hoitaminen. On myös kunnioitettava omaisia, jotka eivät halua kertoa asukkaan elämästä mitään eikä omaisia saa painostaa kertomaan. Hoitohenkilökunnan on ymmärrettävä, että samalla kun omainen kertoo asukkaan elämästä, hän kertoo myös omastaan. Jokaisen omaisen on saatava itse valita, mitä kertoo ja miten rajaa kertomuksensa. Hoitohenkilökunnan on muistettava, että omaisen kertoessa elämäntarinaa, se on hänen subjektiivinen näkemyksensä asukkaan elämästä, ei asukkaan itsensä. Hoitohenkilökunnan on muistettava, ettei se ole ”ainoa totuus” vaan yksi tulkinta elämäntarinasta. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 148.)

Vuonna 2009 Wimbledonilaisessa hoitokodissa tehtiin jokaiselle asukkaalle omaelämäkerrallinen albumi osana Collected Short Stories -projektia. Albumi oli kuvaus asukkaan eletystä elämästä ja se sisälsi kertomuksia sekä valokuvia. Albumi valmistettiin yhdessä asukkaiden omaisten ja hoitajien kanssa. Tavoitteena oli tutustuttaa hoitokodin ulkomaa-laiset työntekijät asukkaiden ja Englannin historiaan. Projektin tulokset olivat positiivisia. Perhe vietti aikaa yhdessä kooten albumia ja keskustellen siihen liittyvistä asioista. Asukkaiden hyvinvointi sekä itsetunto nousivat ja sosiaalisuus lisääntyi. Yhdessä jaetut tarinat ja valokuvat lisäsivät myös hoitajien työn nautintoa, motivaatiota ja työhön sitoutumista heidän tietämyksen kasvaessa asukkaiden menneisyydestä. (Pitt, V. 2010.)

4.2 Muistot vanhuksen pääomana

Heikkinen (2002, 221) kirjoittaa Eeva Kilven sanoin muistiin tallentuneen elämän näytetytymisestä seuraavasti:

”Muisti on satakorvainen, tuhatsilmäinen, ja sen useimmat silmät ovat kiinni, koska on katsottava eteenpäin. Mutta aina välillä joku muistin silmistä aukeaa yllättäen ja silloin näkee tapahtumia menneisyydestä kuin ne tapahtuisivat nyt, ja kaikki on

elävää ja lähellä, ja sinä tunnet voivasi palauttaa mieleesi minkä tahansa hetken lapsuudesta milloin vain haluat. Yhtäkkiä se kaappaa meidät syliinsä ja tanssittaa meitä pillinsä mukaan, ja kun se taas jättää meidät, ihmettelemme vain, mistä tämä surumielisyys tai mistä tämä turvallisuus ja lämpö. Hallitsemattomuudessakin se luo verkoston joka pitää elämää koossa.”

Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan vanhuuden kehitystehtäviä ovat minän eheys ja vanhuudesta syntyvä voima ja viisaus. Näiden vastakohtina ovat epätoivo ja katkeruus sekä elämän halveksunta ja vastenmielisyys elämää kohtaan. Eriksonin mukaan vanhuuden viisaus on avoimuutta ja kiinnostusta elämää kohtaan, vaikka kuoleman tiedetäänkin olevan edessä. Saavuttaakseen tämän viisauden vaaditaan minän eheyttä fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Elämän halveksunta ja vastenmielisyys voivat olla merkkejä aikaisempien elämänvaiheiden kehitystehtävien saavuttamattomuudesta. ”Vanhuuden vaiheissa on hyväksi tasapainoinen itsensä tunteminen ja toimivat sosiaaliset verkostot. Usein tähän tarvitaan myös ympäristön tukea.” (Dunderfelt 2011, 234–235.)

Ikivihreät -projektissa haastateltiin kahtakymmentä jyvaskyläläistä 80–90 -vuotiasta vanhusta vanhenemisen kokemisesta. Haastatteluista kävi ilmi, että mielen eheyttä ja lujutusta kohdata elämän vaikeudet tarvittiin elämän varrella. Myös jaettu ilo läheisten kanssa ja luottamus elämäkumppaniin koettiin tärkeänä. Haastatteluista kävi myös ilmi, että vaikka kaikkien haastateltavien elämän lähtötilanne oli erilainen, he jotka olivat sovinnossa itsensä, toisten ja elämän kanssa, ottivat vanhenemisen valoisimmin vastaan. (Heikkinen 2003, 200.)

Vanhuuden aikaa pidetään elämän arvioinnin aikana ja silloin mietitään voidaanko elämä hyväksyä sellaisena kun se on ollut vai olisiko vielä jotain mikä kiinnostaa. (Dunderfelt 2011, 234.) Vanhus käy läpi elettyä elämää muistojen avulla. Hän rakentaa niiden avulla kokonaiskuvaa eletystä elämästään ja itsestään ihmisenä. Lähestyvän kuoleman hyväksymiseen kuuluu oman elämän arvioiminen ja sen hyväksyminen juuri sellaisena kun se on ollut. (Koskinen, S. ym. 1998, 105.)

Elämäntarinoiden tuntemisella vahvistetaan ihmisen, varsinkin dementoituneen, voimavaroja ja vahvuuksia. Dementoitunut ihminen ei välttämättä enää itse kykene kertomaan, mitkä asiat ovat tuottaneet hänelle mielihyvää. Elämäntarinoiden tuntemisen avulla hänelle voidaan laulaa hänen mielilaulujaan, keskustella hänelle tärkeistä asioista ja tuoda näin mukavia muistoja mieleen. Myös ihmisen elämänarvot tulevat esille elämäntarinoissa. Henkilökohtaisten elämäntarinoiden tuntemisella mahdollistetaan se, että

jokainen saa elää omien elämänarvojen mukaisesti ja että hän tulee kohdelluksi niiden mukaan vanhanakin. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 136–137.)

5 MUISTELUMENETELMÄ VANHUSTYÖSSÄ

Kaikenikäiset ihmiset muistelevat ja muistelemisen kohteena on eletty elämä. Nuoremmilla ihmisillä muistelu tapahtuu spontaanisti ilman miettimistä, mutta vanhusten muistellessa elettyä elämää he siirtävät samalla eteenpäin elämänviisauttaan ja kokemustaan nuoremmille sukupolville. Työmenetelmänä muistelu on muistelemaan stimuloivaa tavoitteellista ja pitkäjänteistä työtä, jonka apuna käytetään erilaisia materiaaleja sekä toimintamuotoja. (Hakonen 2003, 130.)

Muistelu voi olla organisoitua tai spontaania. Se voi tapahtua kerran tai toistua säännöllisesti, ja sitä voidaan toteuttaa yhden henkilön kanssa tai ryhmässä. Muisteluhetket, organisoidut ja spontaanit, ovat luomassa hoitolaitoksen tai -kodin toimintakulttuuria ja viritävät sekä asukkaita että henkilökuntaa erilaisiin tunne- ja valmiustiloihin. Toimintakulttuurilla on suuri merkitys hoitolaitoksessa tai -kodissa vallitsevaan tunnelmaan ja ilmapiiriin. (Mäki 1998, 110.)

Muistelemisella voidaan ottaa haltuun muistissa säilynyt menneisyys, jonka kautta lujitetaan identiteettiä. Muistellessa elämästä rakentuu kronologinen jatkumo, joka koetaan sellaisenaan tapahtuneeksi ja todelliseksi. (Korkiakangas 1999, 155.) Ikääntymisen myötä lisääntyy tarve tutustuttaa nuoremmat sukupolvet menneeseen elämäntapaan. Tällä pyritään turvaamaan jatkumo, jolla historia tuodaan nuorempien tietoisuuteen. Ikäpolvien välisessä muistelussa entisajan arki muuttuu erikoiseksi ja entisajan asiat sekä tapahtumat muuttuvat erityisiksi ja merkityksellisiksi muistelun kautta. ”Mennyt ja nykyisyys punoutuvat toisiinsa.” (Korkiakangas 2002, 202.)

Saarenheimo (1997, 38) kirjoittaa Butleriin (1963) viitaten, että muistelu parhaimmillaan vahvistaa iäkkään ihmisen identiteettiä ja sulauttaa aikaisemmat elämäkokemukset tämänhetkisiin kokemuksiin. Myös epämiellyttävät kokemukset voivat nousta esiin muistelulla, jolloin ihminen ei mahdollisesti saavutakaan muistelun kautta eheyttä elämäänsä vaan epätoivoa. Erityisesti muisteluprosessin keskenjääminen voi olla vaarallista. Butler nosti esille kolme riskiryhmää, joille muisteluprosessin keskenjääminen voi johtaa elämän hukkaan menemisen kokemukseen. Ensimmäisen ryhmän muodostavat ihmiset, jotka toivovat tulevaisuudelta suuria ja välttelevät menneisyyden ajattelemista. Toisen ryhmän muodostavat henkilöt, jotka ovat tarkoituksenmukaisesti vahingoittaneet muita ja koska heillä on paljon syyllisyyttä ratkaistavanaan. Kolmannen ryhmän muodostavat narsistiset persoonat.

5.1 Muistelun historia

Korkiakangas (2002, 174) on todennut Saarenheimoon (1997) viitaten, että muistelua ei ole aina pidetty positiivisena asiana, vaan vanhusten taipumusta muisteluun on pidetty vanhuuden höppänyytenä sekä negatiivisena ominaisuutena jota on yritetty ehkäistä eikä rohkaista siihen. Vasta 1960-luvulla tapahtui suhtautumistavan muutos, kun amerikkalainen psykiatri Robert N. Butler korosti muistelun kuuluvan luonnollisena osana ikääntymiseen ja ajatteli sen lisäävän vanhusten psyykkistä hyvinvointia. Nykyään muistelutyötä on ruvettu käyttämään työmenetelmänä vanhustyössä juuri siksi, että muistelun on huomattu lisäävän vanhusten psyykkistä hyvinvointia.

Pam Schweitzer on ollut uranuurtajana muistelutyön luovien menetelmien kehittämis-työssä. Hän perusti Lontoossa vuonna 1983 maailman ensimmäisen Muistojen teatterin. Schweitzerin johdolla ammattinäyttelijät työstivät ikäihmisten muistot teatteriksi ja ikäihmiset, joita haastateltiin, toimivat koko tekoprosessin ajan oman elämänsä asiantuntijoina. Vuonna 1987 Schweitzer avasi Lontooseen Age Exchange, Reminiscence Centren, jossa kokoontui erilaisia teatteriryhmiä ja toiminta laajeni pian muistorasioihin, teemarasioihin, näyttelyihin sekä kansainväliseen koulutustyöhön. Suomeen Schweitzerin näkemykset tuotiin vuonna 1995, jolloin Leonie Hohenthal-Antin perusti Kotkaan Muistojen Talon. Muistojen Talolla järjestetään erilaisia muistoihin liittyviä näyttelyitä, muistojen teattereita, erilaisia tapahtumia ja koulutusta sekä työstetään muistorasioita, jotka ovat yksilön elämänhistorian visuaalisia luovia teoksia kolmiulotteisessa muodossa. (Hohenthal-Antin 2010.)

”Ryct-projektin (remembering yesterday, caring today) käynnisti Age Exchange – The Reminiscence Centre, Euroopan muistelutyön verkosto, yhtenä projektina vuonna 1996”. Projektia toteutettiin 10 maassa ja 16 kaupungissa. Projektissa käytettiin luovia menetelmiä muistelutuokioissa ja näin tuokioista saatiin jännittäviä ja houkuttelevia. Projektin pääasiallisena tavoitteena oli luoda positiivista vuorovaikutusta muistihäiriöisten ja heidän omahoitajiensa välille. Projektissa koulutettiin hoitohenkilökuntaa ja omaisia muistelutyön luoviin menetelmiin. Projektin tuloksista merkittävin oli muistihäiriöisten huomattavasti lisääntynyt keskittyminen ja sosiaalisuus sekä vuorovaikutuksen muuttuminen iloiseksi asiaksi, jota hoitopäivässä odotettiin. (Hohenthal-Antin 2006, 101–102.)

Remembering together -projekti toteutetaan vuosina 2010–2012 10 maassa, joista Suomi on yksi. Projektin tavoitteena on jatko kehittää sekä mallintaa muistelutyön luovia ohjausmenetelmiä hyväksi havaittujen eurooppalaisten käytäntöjen pohjalta omaishoitajien avuksi. Tavoitteena on tukea omaishoitajien jaksamista ja parantaa heidän sekä

muistisairaahan elämänlaatua. Projektin kautta halutaan tehdä omaishoitajan ja muistisairaahan maailmaa näkyväksi tuomalla esille luovan muistelun kautta syntyviä tuotoksia. Hankkeen suomalaisena yhteistyökumppanina on Muistojen Talon Kannatusyhdistys ry. (Muistojen Talon www-sivut.)

5.2 Ohjattujen muisteluryhmien tavoitteet

Muisteluhetkien tavoitteena on turvallisen vuorovaikutustilanteen luominen, jossa jokainen kokee olevansa arvokas ja jossa jokaisen sanomisia arvostetaan. Muisteluhetken tarkoituksena ei ole muistaa asioita tai tapahtumia oikeassa järjestyksessä tai edes oikein, vaan pääasia on ilo, jota yhdessä koetaan. Ohjattu muistelu vaikuttaa myös minäkuvan säilymiseen ja eheytymiseen sekä kognitiivisten taitojen säilymiseen. Havaitseminen, tunnistaminen, päättely, pohdiskelu, mielikuvitus ja muisti ovat niitä kognitiivisia taitoja, joita muistelulla voi vahvistaa ja ylläpitää. Puheen säilymistä ja lauserakentelun ylläpitoa edesauttaa tutuista asioista keskustelu sekä motivoiva keskustelu. Muisteluhetki pitää myös ajatukset ainakin hetkellisesti poissa sairauksista ja menetyksistä. (Mäki & Stenberg 1997, 9–10.)

Ohjatun muisteluhetken avulla voidaan saada monia erilaisia tuloksia. Osallistuja saa kokemuksia oman persoonansa ainutlaatuisuudesta sekä tulee kohdatuksi yksilönä. Nämä vahvistavat mielekkään elämän kokemuksia. Jokaisen tulisi saada onnistumisen elämyksiä päivittäin ja muisteluhetki tarjoaa mahdollisuuden tähän. Hyvä mieli, lyhyenkin muisteluhetken jälkeen, on tuloksena tavoittelemisen arvoinen. Tuetulla muistelulla vastataan varsinkin muistisairaahan henkilön tärkeiksi kokemiin tarpeisiin, esimerkiksi ymmärryksi tulemisen tarpeeseen, turvallisuuden tarpeeseen, hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen sekä itsensä kykeneväksi kokemisen tarpeeseen. (Mäki 1998, 106, 110.)

Muistelulla pyritään ensisijaisesti aktivoimaan positiivisia muistoja kuten lapsuusajan lauluja tai vanhoja runoja. Surullisia tai jopa tuskallisiakaan muistoja ei voi ohittaa, vaan näistä olisi pyrittävä löytämään myös niiden voimaannuttava vaikutus. Ikääntyvillä ihmisillä on kyky käsitellä myös negatiivisia kokemuksia, koska surutyö on osa heidän elämäkokemustaan. (Hakonen 2003, 134–135.) Muistot kohdistuvat menneisiin tapahtumiin, jotka eivät enää muutu miksikään, mutta muistelulla niihin voidaan saada uusia näkökulmia. Joskus nuorena kipeältä tuntunut asia voi muuttua vanhetessa jopa naurettavaksi, mutta myös pieni negatiivinen asia voi varjostaa koko loppuelämää eikä näkökulmiakaan muuttamalla muuksi muutu. (Mäki 1998, 103–104.)

Muistelulla on myös erilaisia rooleja ja tehtäviä. Muistelu on positiivisimmillaan voimavara, joka ylläpitää elämänjärjestystä ja ”on toiminnallinen elämönhallinnan strategia”. Muistelu voi kuitenkin olla myös mielenrauhan häiritsijä, joka tunkeutuu kutsumatta ajatuksiin. Kun hyväksyy oman menneisyyden epämiellyttävätkin muistot osaksi elämää, se auttaa ikääntymisen mukanaan tuomien tuntojen hallinnassa. Epämiellyttävät, jatkuvasti mieleen tunkevat ajatukset voivat tuntua ahdistavilta ellei niitä osaa ohjata rakentavimpiin muotoihin esimerkiksi muisteluun. Muistelulla voi hallita aktiivisesti todellisuutta, jossa kohtaavat sekä mennyt että nykyisyys. ”Voimavarana muistelu on eräänlaista menneen ja nykyisyyden jatkuvaa keskustelua, joka elämönhallinnan mielessä vaatii ajoittain myös menneiden asioiden ymmärtämistä ja yksityiskohtaisempaakin selvittelyä tässä ja nyt.” (Korkiakangas 2002, 202–203.)

Gothöni (2005, 99) on todennut Molanderiin (1999) viitaten, että muistelemalla iäkäs henkilö pyrkii löytämään myönteisiä näkökulmia elettyyn elämään ja kertomalla muistojaan muille voi mieleen tulla jo unohtuneitakin muistoja elämästä. Kuuntelemalla tuetaan iäkkään henkilön toivoa, hän saa tuntea itsensä ja oman elämänsä arvokkaaksi. Voimia antavat muistot auttavat itsearvostuksen säilyttämisessä. Ihmissuhteita muistelemalla elämä tuntuu mielekkäältä ja oma elämä liitetään osaksi muiden elämää, mutta on tärkeää saada kertoa myös niistä muistoista, joihin liittyy osattomuuden kokemus ja joista kokee jääneensä paitsi.

Muistisairaalla on alentunut muistojen käsittely taito kognitiivisten taitojen alenemisen myötä ja siksi hän tarvitsee muistojensa työstämiseen sekä läpikäymiseen apua. Muistelutilanne voi parhaillaan koskettaa samanaikaisesti kaikkia aisteja ja antaa monenlaisia elämyksiä sekä mahdollisuuksia pätemiseen. (Mäki 1998, 103–104.)

Elämäntarinat ovat tärkeitä muistelutyössä. Ilman osallistujien elämäntarinoiden tunteista muisteluryhmän ohjaaminen perustuu ohjaajan omiin elämäkokemuksiin, tunteisiin ja luuloihin. Ohjaajan on helpompi viritellä keskustelua, mikäli hän tuntee muisteluryhmään osallistuvien elämää. (Mäki 1998, 105–106.)

Muisteluryhmää suunniteltaessa on otettava huomioon, kuinka ohjaaja luo kontaktin osallistujiin ja mitkä ovat ryhmän voimavarat ja toiminnanohjauksessa tulee huomioida osallistujien toimintakyky. Muisteluryhmälle on suunniteltava ryhmänohjausprosessi. Muisteluryhmä ei saa olla liian suuri, koska tuolloin ryhmä menettää helposti keskustelutavuuden. Sopiva koko ryhmälle on alle kymmenen henkilöä ja ryhmän sopiva kesto on korkeintaan kaksi tuntia. (Koskinen ym. 1998, 187.) Muistihäiriöisten ryhmän tulee olla

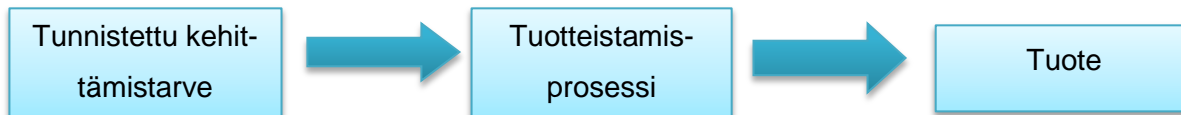
pienempi ja ryhmän kesto lyhyempi. Muistisairaat henkilöt eivät jaksakaan keskittyä kauaa asiaan eivätkä myöskään istua pitkään paikoillaan. (Koskinen ym. 1998, 187.)

Ohjaajan on muistutettava osallistujia ryhmässä edellytettävästä vaitiolovelvollisuudesta ja luottamuksesta, koska ryhmässä voidaan muistella hyvinkin henkilökohtaisia asioita. Ohjaajan on arvioitava toimintaa säännöllisesti kirjoittamalla päiväkirjaa ryhmästä, jolloin hänen tulee huomioida ryhmässä onnistuneet asiat ja tulevaisuudessa huomioitavat asiat. (Koskinen ym. 1998, 187.)

Osallistujien sijoittelu on tärkeää. Kaikkien osallistujien on nähtävä toisensa, jotta luonteva keskustelu onnistuisi. Muisteluryhmissä on oltava selkeä struktuuri, aloitusvaihe ja päätäntävaihe tulee toistua samanlaisina. Ne rakentavat turvallisuuden tunnetta ja luottamusta ryhmässä. Ohjauksen on oltava rauhallista ja tilaa antavaa, säädellen sekä hiljaisempien että puheliaimpien osallistumista. Ohjaustilanteessa käytetään avoimia kysymyksiä ja rohkaistaan ryhmäläisiä puhumaan toisilleen, ei ohjaajalle. Ohjaajan tehtävä on pyrkiä edistämään vuorovaikutusta osallistujien välillä. (Hakonen 2003, 135.)

6 MUISTELUMENETELMÄN KEHITTÄMINEN SUNNEN KODILLE

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus etenee Jämsän & Mannisen (2000) *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla* -kirjan mukaan (kuvio 1.) Tuotteistamisprosessista voidaan erottaa viisi vaihetta, jotka ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Kehittämistarpeen löytymisen jälkeen käynnistyy ideointivaihe. Ideointivaiheessa etsitään eri vaihtoehtoja, joilla kehittämistarpeen ongelma voitaisiin ratkaista. Luonnosteluvaiheessa analysoidaan eri tekijöitä ja näkökohtia, jotka ohjaavat suunnittelua ja valmistamista. Kehittelyvaihe etenee edellisessä vaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, rajausten ja asiantuntijayhteisön mukaisesti. Viimeisessä vaiheessa tuote viimeistellään koekäytöstä saatujen palautteiden perusteella. (Jämsä & Manninen 2000, 28–81.)



KUVIO 1. Uuden tuotteen kehittäminen (Jämsä & Manninen 2000, 30)

6.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointi

Kehittämistarpeen tunnistamisessa ja ideoinnissa käytetään erilaisia menetelmiä. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi arviointitiedon kerääminen nykyisistä palveluista, asiakastai potilaskyselyiden tekeminen tai erilaisten selvitysten ja tutkimuksien tekeminen. Kehittämistarpeen tavoitteeksi voidaan asettaa joko jo käytössä olevan palvelun tai tuotteen kehittäminen tai täysin uuden materiaalin tai tuotteen kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29–30.)

Suomalainen vanhustenhoito on ollut paljon julkisuudessa esillä viime vuosina negatiivisessa sävyssä. Esillä on ollut erityisesti hoitohenkilökunnan riittämättömyys ja valitusten lisääntyminen vanhusten hoidossa. Kivelä ja Vaapio (2011, 186) ovat todenneet useiden tutkimusten pohjalta, ettei pelkällä hoitohenkilökunnan lisäämisellä saada vanhustenhoidon laatua parannettua. Lisäkädet eivät takaa parempaa laatua, vaan hänen mukaansa hoitohenkilökunnan koulutusta on lisättävä ja yleisiä asenteita vanhuksia kohtaan muutettava.

Moilasen (2005) mukaan vanhusten parissa työtä tekevien työtyytyväisyyttä lisää muistelu-työn ansiosta saatu tieto asukkaan elämänsä historiasta. Työntekijät kokevat työnsä

mielekkäämpänä ja arvokkaampana, kun he tietävät asukkaan kulkeneen pitkän, rikkaan matkan nykypäivään. Asukkaan elämänhistorian tuntemalla työntekijät voivat huomioida asukkaat yksilöllisesti ja tarjota heille tukea elämänkaaren loppuvaiheessa asiakaslähtöisellä tavalla.

Muistelukorttien kehittämisen lähtökohtana on hoitotyön laadun kehittäminen Sunnen Kodissa. Sunnen Kodin hoitotyön laatua pystytään parantamaan entisestään antamalla työntekijöille uusi työväline, jonka kautta henkilökunta voi toteuttaa elämänkaarityöskentelyä. Tieto vanhusten elämänhistoriasta auttaa työntekijöitä huomioimaan entistä paremmin vanhukset yksilöllisesti.

Ohjasin syksyllä 2011 muisteluryhmää vanhustyön projektiopintoinani Sunnen Kodissa ja jokaisen kokoontumisen jälkeen pyysin palautetta ryhmään osallistuneilta. Lähes jokainen vanhus koki muisteluryhmän hyvänä ja toisten kokemusten kuuleminen sai omiakin muistoja nousemaan mieleen. Koin itse kokoontumiset erittäin antoisina ja opettavaisena. Kokoontumisissa muisteltujen asioiden kautta tutustuin enemmän ryhmäläisiin ja sain paljon uutta tietoa heistä ja heidän elämästään.

Muisteluryhmän loppumisen jälkeen pyysin palautetta henkilökunnalta muisteluryhmästä. Palautteestaan kävi ilmi, että vanhukset olivat odottaneet muisteluryhmän kokoontumisia. Ennen kokoontumisia muisteluryhmään osallistujat olivat arvelleet, etteivät muista mitään, mutta yhdessä muistellut asiat toivat kaikille omia muistoja mieleen ja jopa herkistivät osan osallistujista kyyneliin. Kokoontumisen jälkeen vanhukset olivat yhdessä jatkaneet muistelua ja olleet hyväntuulisia. Palaute muistelutyöstä kannusti minua miettimään menetelmää, joka auttaisi muistelun ohjaamisessa. Kyselin suullisesti työntekijöiltä ja toimitusjohtajalta projektiopintojeni päätyttyä, mitä mieltä he olisivat, jos tekisin jonkin konkreettisen työvälineen muistelun avuksi ja he innostuivat ideasta.

Ryhdyin ideoimaan työvälinettä, joka helpottaisi muisteluryhmän ohjauksessa henkilökuntaa. Työvälineen tulisi madaltaa hoitohenkilökunnan kynnystä muisteluryhmän ohjaukseen. Ideavaiheessa käytin käsitekartta-tekniikkaa, joka auttaa selventämään avainideoita, joihin on hyvä keskittyä. Käsitekartta näyttää väittämien avulla käsitteiden väliset mielekkäät suhteet. (Novak, J. & Gowin, D. 1995, 19.) Käsitekartan avulla muodostin käsitystä siitä mitä tuote sisältäisi. Alkuvaiheessa ajatuksenani oli tehdä muistelutyön menetelmäopas, joka sisältäisi muistelutyön teoriaa eli muistelutyön periaatteet, käyttömahdollisuudet, hyödyt ja ryhmäohjauksessa huomioitavat asiat. Teorian lisäksi oppaassa olisi muutamia muistelutyönmenetelmien esittelyjä esimerkiksi kuvien, tuoksu-

jen tai runojen kautta muistelu. Teorian avulla henkilökunta sisäistäisi muistelutyön merkityksen ja työmenetelmät motivoisivat heitä muisteluryhmien ohjaamisessa.

Opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeistamissopimus kirjoitettiin marraskuussa 2011. Tuolloin neuvoteltiin tuotteen kehittämistä yhdessä Sunnen Kodin vastaavan sairaanhoitajan sekä opinnäytetyön ohjaajani kanssa. Tässä vaiheessa keskusteltiin tuotteen painatuskustannuksista ja todettiin, että Sunnen Koti kustantaa aiheutuvat kustannukset. Samalla keskusteltiin valmistettavan tuotteen tekijänoikeuksista ja sovittiin, että tekijänoikeudet ovat minulla.

6.2 Luonnosteluvaihe

Kun päätös on tehty suunniteltavasta tuotteesta, käynnistyy luonnosteluvaihe. Tässä vaiheessa mietitään eri tekijät sekä näkökohdat, jotka ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Näitä tekijöitä ovat asiakasprofiili, tuotteen asiasältö, palvelun tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet sekä sidosryhmät. Eri osa-alueet huomioimalla turvataan valmistettavan tuotteen laatu. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Luonnosteluvaiheessa kirjoitin opinnäytetyön työsuunnitelmani ja miettiessäni opinnäytetyölleni tavoitteita havahduin tosiasiaan, ettei pelkkä opas palvele tarkoitustaan. Opas toimisi teorian välittäjänä, mutta se ei toimisi muisteluryhmien ohjauksen tukena toivomallani tavalla. Otin yhteyttä Sunnen Kodin opinnäytetyön yhdyshenkilöön ja keskustelimme asiasta. Hän oli myös sitä mieltä, ettei pelkkä opas palvele ohjauksessa toivotulla tavalla. Aloin uudelleen suunnitella työvälinettä, jota voisi käyttää muisteluryhmän ohjauksessa apuna. Olin käyttänyt projektiopinnoissani muisteluryhmän ohjauksessa kuvia työvälineenä. Tästä nousi idea kehittää muistelutyönkortit menetelmäoppaan lisäksi. Innostuneena ideastani otin jälleen yhteyttä Sunnen Kodin opinnäytetyön yhdyshenkilöön ja hän oli kovin innostunut uudesta ideastani. Päätin siis tehdä kaksi tuotetta, muistelukortit ja muistelutyön menetelmäoppaan.

Oppaan sisällön olin jo miettinyt ideointivaiheessa ja opinnäytetyön työsuunnitelmaa kirjoittaessani syntyi menetelmäoppaaseen samalla teorian tietoa. Aloin suunnitella kuvakortteja muisteluryhmässä käyttämieni kuvien pohjalta. Olin ottanut itse valokuvia vanhoista esineistä ja laminoinut kuvat, joten ajattelin, että ne toimisivat hyvin. Mietin muitakin vaihtoehtoisia valintoja ja korttien sisällöllisiä ratkaisuja. Olin itse käyttänyt runoja ja entisajan työtehtäviä muisteluryhmän ohjauksessa apuna ja ajattelin, että voisin työstää korkeiksi myös niitä. Itse olin käyttänyt paperille kirjoitettuja apukysymyksiä ohjaukseni

apuna ja mietin, voisiko niitäkin liittää kortteihin. Työsuunnitelmavaiheessa korttien lopulliseksi määräksi olin miettinyt 60 kappaletta, joista osa olisi kuvia ja osa runoja, vanhoja työtehtäviä ja tarinoita. Korttien taakse olin päättänyt liittää apukysymyksiä ohjaajalle.

Työsuunnitelmani sain valmiiksi tammikuussa 2012, jolloin myös esitin sen. Työsuunnitelman esityksessä tuli yleisöltä kehitysideoita muistelukortteihin. Yleisön mielestä olisi hyvä, että korttien takana olisi ohjaavien kysymysten lisäksi historiantietoa kyseisestä esineestä ja sen käytöstä. Muisteluryhmän ohjaus helpottuisi, kun ohjaaja pystyisi johdattelemaan muisteluja. Koin idean hyväksi ja jatkoin korttien luonnostelua uusien ideoiden pohjalta.

Mieleeni tuli myös ajatus Sunnen Kodin asukkaiden osallistamisesta muistelukorttien tekoon. Mahdollista olisi kirjoittaa muisteluryhmään osallistuneiden muisteluja, eli tallentaa asukkaiden kertomia muistoja tarinoiksi. Näin asukkaatkin voitaisiin osallistaa muistelukorttien tekoon.

6.3 Tuotteen kehittäminen

Opinnäytetyön työsuunnitelman hyväksymisen jälkeen helmikuussa 2012 ryhdyin kehittämään sekä muistelutyön menetelmäopasta että muistelutyön kortteja Sunnen Kodin koekäyttöä varten. Koekäytön oli määrä alkaa toukokuussa 2012. Tavoitteenani oli tehdä laadultaan mahdollisimman hyvä tuote ja huomasin, että tuotteen kehittäminen vaati runsaasti aikaa ja voimavaroja. Otin yhteyttä toimeksiantajan edustajaan, Sunnen Kodin toimitusjohtajaan, ja hän oli sitä mieltä, että toinen tuote riittäisi heille. Tämän jälkeen olin yhteydessä yliopettajaan, jonka mielestä myös toinen tuote riittäisi opinnäytetyökseeni ja myös opinnäytetyön ohjaajani oli samaa mieltä. Rajasin tuotteen kehittämisen koskemaan muistelukorttien suunnittelua ja valmistusta.

Toukokuussa 2012 kysyin painatuskeskuksesta, paljonko kehittelemieni korttien kustannusarvio olisi, mikäli ne painatettaisiin heillä. Korttien kustannusarvioksi saamani noin 200 euroa laittoi minut jälleen miettimään korttien valmistustapaa. Tiesin kysymättäkin, ettei toimeksiantaja ole valmis maksamaan noin 200 euroa muistelukorteista. Kysyin kuitenkin toimeksiantajan edustajan mielipidettä korttien painatuksesta, eikä hän ollut valmis maksamaan 200 euroa valmiista korteista. Joten päätimme yhdessä, että kortit laminoidaan, jolloin niistä saadaan kestäviä.

Koekäyttöön valmistamissani korteissa käytin jo olemassa olevia kuvakortteja. Kiinnitin kaikkien laminoitujen kuvien taakse apukysymyksiä ohjaajalle ja muutamiin kuviin histo-

riantietoa kuvista. Kaikkiin kuviin en historiantietoa laittanut, jotta saisin palautetta siitä, toimiiko ohjauksessa kuva, jossa on historiantietoa paremmin kuin ilman tietoa oleva kuva. Kuvakorttien lisäksi valmistin laminoituja kortteja, joissa oli vanhoja laulujen sanoja sekä tarinoita entisajasta. Kaikkien näiden kuvien taakse kiinnitin apukysymyksiä ohjajalle. Kortteja oli kahta kokoa A4 ja A5, jolloin saisin tietää käytännöllisemmän korttikoon. Valmistin yhteensä 40 kappaletta kortteja koekäyttöön. Kortit vein koekäyttöön Sunnen Kotiin toukokuun lopussa 2012 ja kerroin työntekijöille hakevani kortit pois elokuun puolesta välissä. Kortit jaettiin kahteen eri Sunnen Kodin yksikköön puoliksi, kumpaankin 20 kappaletta. Korttien mukaan kirjoitin saatekirjeen (liite 1), jossa kerroin, miksi korttien koekäyttö on tarpeellinen ja millaisiin asioihin työntekijöiden kannattaa kiinnittää huomiota kortteja käyttäessään.

6.3.1 Palautteen kerääminen

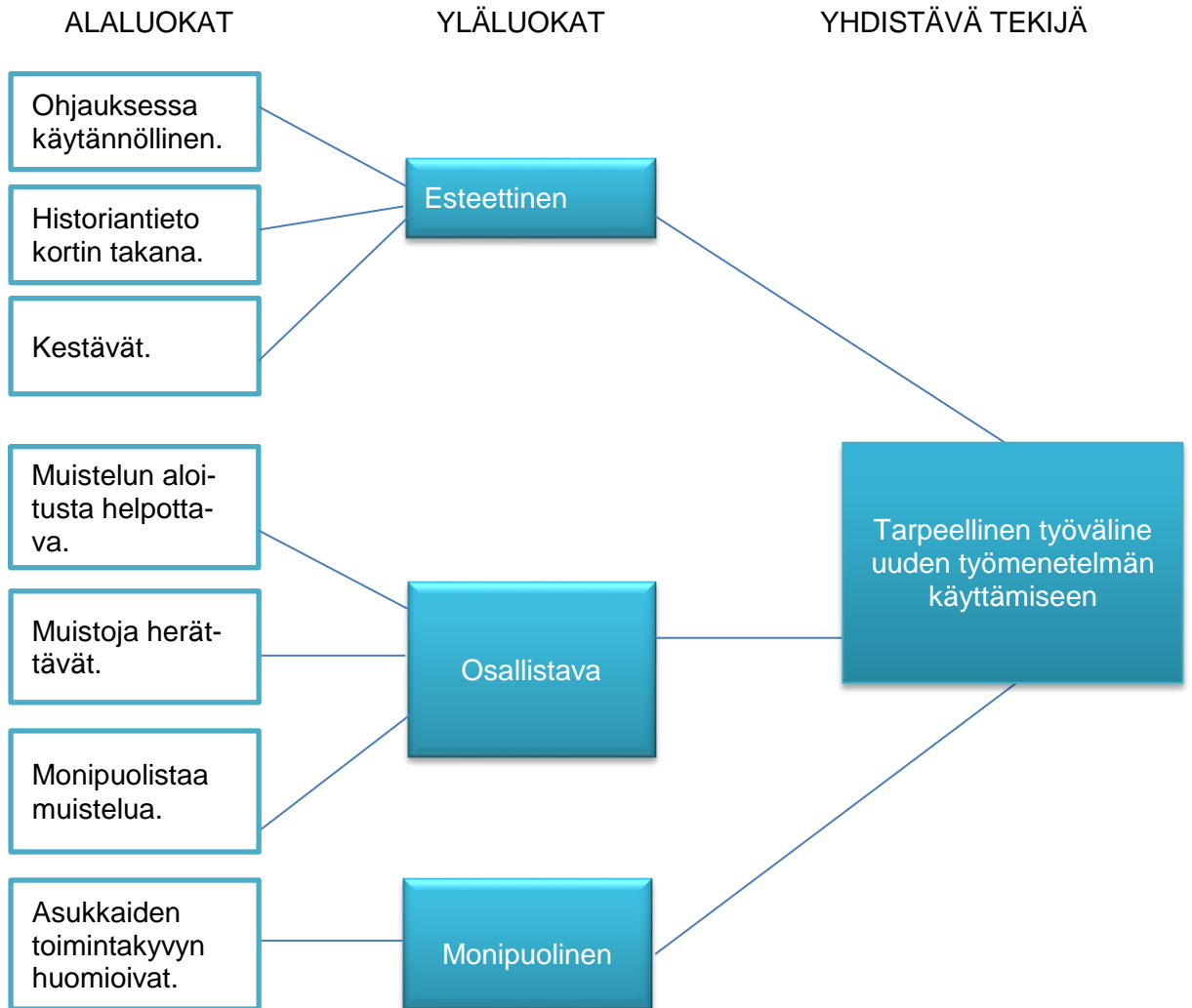
Palaute ja tuotteen koekäyttö olisi hyvä suorittaa mahdollisimman todellisissa arjen tilanteissa. Palaute on realistisempaa, mikäli koekäyttäjät ovat tuotteen kehitysprosessin ulkopuolisia henkilöitä, jotka eivät tunne tuotetta entuudestaan. Palaute on helpompi antaa, mikäli vertauskohtana on entinen tuote tai tuote on uusi, jota ei ole ennen ollut. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Ideanani oli kerätä palaute muistelukorteista ryhmäpalautteena, mutta muistelukortteja koekäytöstä pois hakiessani sain kuulla, että vain kolme työntekijää oli käyttänyt niitä vaikka lähes kahdellakymmenellä työntekijällä olisi ollut mahdollisuus käyttää muistelukortteja koekäytön aikana. Mielestäni ryhmäpalaute ei olisi palvellut muistelukorttien kehittelyä suunnittelemani tavalla, joten päätin ottaa palautteen henkilökohtaisesti jokaiselta muistelukortteja käyttäneeltä työntekijältä. Jokainen työntekijä täytti palautelomakkeen (liite 2) henkilökohtaisesti ja laittoi täyttämisen jälkeen palautelomakkeen kirjekuoreen.

Palautteen keräämisen jälkeen oivalsin, että palautteen kannalta olisi ollut parempi kysellä kolmelta työntekijältä kysymykset henkilökohtaisesti eli tehdä strukturoitu haastattelu. Tuolloin olisin saanut kysymyksiin laajempia vastauksia ja olisin voinut kysellä lisäksi kysymyksiä, joilla olisin voinut saada lisätietoa muistelukorttien kehittelyyn. Olin kuitenkin jo kerännyt palautteen ja ryhdyin analysoimaan palautetta.

Analysoin palautetta siten, että kirjoitin tyhjälle palautelomakkeelle kaikki vastaukset niin, että ne olivat sen kysymyksen alla johon ne vastasivat. Näin sain kokonaiskuvan vastauksista. Tämän jälkeen pelkistin vastaukset ja yhdistin samaa asiaa tarkoittavat

pelkistetyt vastaukset, jolloin sain kuusi alaluokkaa. Seuraavaksi yhdistin samaan asiaan viittaavat alaluokat lähekkäin ja sain kolme yläluokkaa. Tämän jälkeen sain yhden yhdistävän tekijän (kuvio 2.)



KUVIO 2. Sunnen Kodin palaute muistelukorteista

Palautteesta kävi ilmi, että kortteja oli käytetty todella vähän koekäytön aikana. Muistelukortteja koekäyttäneet työntekijät kuitenkin kokivat korttien helpottavan keskustelun aloittamista ja kortit olivat herättäneet hyvin keskustelua. Isot, A4-kokoiset kortit koettiin käytännöllisemmiksi näkyvyytensä ja käsiteltävyytensä ansiosta. Tieto korttien takana koettiin hyväksi ja apukysymyksiä kautta oli saatu aikaisiksi muistelua monelta kantilta. Halusin vielä varmistuksen hoitajilta kokevatko he historiantiedon ja apukysymysten sijoittelun parempana erillisessä vihkossa vai korttien takana. Käytännöllisemmäksi koettiin, että tieto on korttien takana eikä erillisessä vihkossa. Perusteluna tälle oli, että monesta paikasta etsiessä aikaa menee hukkaan ja muisteluhetken pitäminen vaikeu-

tuu. tarinat entisistä ajoista koettiin tärkeinä, koska näiden kautta myös kommunikointomattomat asukkaat pääsivät osallisiksi muistelutuokiosta.

Kehitysideoitakin korteista tuli hyvin. Koekäyttäneet työntekijät toivoivat yhtä kuvaa useamman kappaleen, jolloin useampi asukas voisi katsoa kuvaa yhtä aikaa. Kuvien toivottiin olevan selkeitä ja suuria. Kotieläinten kuvia toivottiin myös. Kuvien takana oleva tieto toivottiin kirjoitettavan mahdollisimman lyhyesti ja ytimekkäästi, jolloin muistisairaot asukkaat ymmärtäisivät asian paremmin. Koekäytössä tuli myös ilmi, etteivät hoitajat eivätkä myöskään asukkaat tienneet kaikkien vanhojen suomalaisten sanojen merkityksiä. Tämän palautteen pohjalta nousi suomennoksen tarve osaan entisaikojen tarinoiden sanoihin. Korttien säilytystä mietittiin myös palautteessa ja toivottiin kansiota korttien säilytystä varten. Näin kortit pysyisivät paremmin tallessa.

Palautelomakkeessa huomasin epäkohdan palautteen keräämisen jälkeen. Kaksi viimeistä kysymystä olivat ”Millaista tietoa toivoisitte kortteihin lisää?” ja ”Mitä muuta toivoisitte kortteihin lisää?” ja nämä olivat kysymyksen ”Mitä mieltä olette korttien käytöstä?” alakysymyksiä. Nyt jälkeenpäin ajateltuna kysymykset olisivat pitäneet olla erillisenä kohtana esimerkiksi kysymyksen ”Mitä kehittämissideoita mieleenne tuli?” alakysymyksinä.

6.3.2 Toimenpiteet palautteen jälkeen

Olin pettynyt siihen, että muistelukortteja oli ehditty koekäyttää niin vähän ja että käyttö oli jäänyt muutaman ihmisen varaan. Tuli jopa mieleeni, että onko korteille oikeasti edes tarvetta. Palautteesta kuitenkin kävi ilmi, että korttien oli koettu helpottavan muisteluhetkien ohjaamista ja asukkaat olivat mielellään muistelleet asioita. Koekäytön ajankohta ei ehkä ollut paras mahdollinen, koska oli kesäloma-aika, mutta sain kuitenkin tärkeää tietoa korttien kehittämiseen.

Olin myös yllätynyt siitä, että tieto ja kysymykset haluttiin korttien taakse eikä erilliseen vihkoon. Itse olin ajatellut, että olisi helpompaa, jos tieto olisi erillisessä vihkossa, jolloin kortit voisi laittaa kiertämään. Totesin, että palaute korttien koekäyttäneiltä henkilöiltä oli erittäin tärkeää, koska näin välttyin omien tulkintojeni käytöltä korttien kehittämisessä.

Palautteen analysoinnin jälkeen olin yhteydessä toimeksiantajan edustajaan ja kerroin hänelle palautteesta. Sovimme, että samaa korttia tehdään useita kappaleita ja kumpaankin Sunnen Kodin yksikköön tehdään omat kappaleet korteista. Kortteihin tulevat kuvat tulostetaan Sunnen Kodilla ja laminoinnin kustantaa myös Sunnen Koti.

Rupesin etsimään yksinkertaisia, selkeitä kuvia ja niitä teetettäisiin aina 4 kappaletta samaa kuvaa. Korttien kooksi päätettiin A4, jonka enemmistö oli kokenut käytännöllisemmäksi. Tieto esineestä ja kysymykset laitettaisiin korttien taakse, ei erilliseen vihkoon. Tiedon korttien taakse kirjoittaisin lyhyesti ja ytimekkäästi selkokielellä. Korttien säilytykseen kiinnittäisin myös huomioita.

6.4 Tuotteen viimeistely

Viimeistelyvaihe käynnistyy, kun valmisteltavasta tuotteesta on saatu palaute tai tuotteen koekäytöstä on saatu kokemuksia. Viimeistelyssä voidaan keskittyä tuotteen yksityiskohtien hiomiseen, käyttö- tai toteutusohjeiden laadintaan ja huoltotoimenpiteiden tai päivittämisen suunnitteluun. Tämä vaihe sisältää myös tuotteen jakeluun liittyvää suunnittelua, johon liittyy kiinteästi tehostettu markkinointi. Markkinointi edistää tuotteen kysyntää ja turvaa tuotteen käyttöönoton, mikäli tuote on tehty jonkin tietyn toimipisteen tilauksesta. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Viimeistelyvaiheen aloitin miettimällä, mitä korteissa pitäisi ottaa huomioon, jotta ne palvelisivat muistisairaiden muisteluryhmänohjausta. Suljetut kysymykset ovat muistisairaalle avoimia kysymyksiä parempia. Avoimet kysymykset vaativat muistisairaalta paljon aktiivista ponnistelua, jotta hän pystyy käymään mielessään läpi kaikki eri vastausvaihtoehdot. (Lundgren 1998, 35.) Muistisairaus aiheuttaa myös hahmotuskyvyn heikentymistä ja esimerkiksi kuulo- ja näköaistimukset voivat vääristyä. Tämän vuoksi muistisairaalle on vaikea hahmottaa esimerkiksi vaalea väri. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 30.)

Seuraavaksi valitsin sopivia kuvia ottamistani kuvistani, entisajan tarinoita ja vanhojen laulujen sanoja. Muutamia esineitä kävin kuvaamassa uusiksi, koska kaikki olemassa olevat kuvat eivät olleet mielestäni tarpeeksi selkeitä ja muistisairaalle olisi ollut vaikea hahmottaa niitä. Kuvat kävin tulostamassa Sunnen Kodilla ja jokaista kuvaa tulostettiin viisi kappaletta eli neljä Sunnen Kodille ja yksi kappale koululle. Entisajan tarinoin ja laulunsanoihin mietin sopivaa kuvitusta, jotta korteista tulisi esteettisempiä ja päätin käyttää myös niihin itse ottamiani kuvia mustavalkoisina.

Päätin osallistaa Sunnen Kodin asukkaat muistikorttien tekoon ja kuvien taakse tulevat tiedot muokkasin selkokielelle Sunnen Kodin asukkaiden muistelujen perusteella. Osaan kuvista minulla oli jo olemassa asukkaiden muisteluja syksyn 2011 vanhustyön projektipintojen muisteluryhmän ajalta, mutta osista kuvista muistelut puuttuivat, joten pidin yhtenä lauantaina muisteluryhmää Sunnen Kodin asukkaille. Ryhmässä katsoimme

vanhoja kuvia ja kirjoitin asukkaiden muistelut ylös. Näin sain kaikkiin kuviin asukkaiden omat muistelut kirjoitettua. Muisteluryhmä toimi myös testiryhmänä eli vanhoja esineitä yhdessä muistellessa, sain testattua muutamien kuvien osalta niiden toimivuuden vanhustyössä.

Kuvien taakse ohjaajan avuksi tulevat kysymykset muotoilin myös osittain uusiksi eli laadin osan kysymyksistä suljettuina, koska suljetut kysymykset ovat muistisairaille avoimia kysymyksiä parempia. Mielestäni oli kuitenkin perusteltua tehdä osa kysymyksistä avoimina, koska tällöin saadaan muistellessa enemmän keskustelua aikaiseksi. Tekstin fontiksi valitsin century gothicin, Sunnen Kodin asiakirjoissa yleisesti käytetyn fontin. Fontin koko vaihteli 11 ja 12 välillä riippuen tekstin määrästä sivulla. Laulu- ja tarinakorttien halusin erottuvan toisistaan, joten valitsin taustapaperin väreiksi oranssin ja sinisen.

Lopuksi laminoin kuvat, tarinat ja laulunsanat. Kuvakortteja valmistin yhteensä Sunnen Kodille 88 kappaletta, tarinakortteja 22 kappaletta ja laulukortteja 20 kappaletta. Kortit jaettiin puoliksi kahteen Sunnen Kodin yksikköön. Kortteihin toivottiin myös säilytyskansiota, jonka Sunnen Koti kustansi ja koristelin sen aiheeseen sopivaksi. Laadin myös muistelukortteihin käyttöohjeet, joissa kerrotaan mitä kansio pitää sisällään ja kuinka kortteja voi hyödyntää monipuolisesti.

Muistelukorttien koekäyttö Sunnen Kodilla ei mennyt toivomallani tavalla ja yksi syy tähän oli huono ohjeistukseni koekäytön suhteen. Huomasin, ettei kirjallinen ohjeistus ole toimiva tapa Sunnen Kodissa uuden työvälineen ohjeistukseen. Yleensäkin uuden työmenetelmän käyttöönottoprosessi tulisi suunnitella ja ohjata yhdessä työyhteisön kanssa. Luovutan muistelukortit Sunnen Kodille joulukuun alussa, jolloin pidän siellä koulutusiltapäivän muistelutyöstä ja korttien käytöstä. Koulutusiltapäivän kautta toivon vältettävän koekäytössä esille tulleen muistelukorttien vähäisen käytön.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää Sunnen Kodin hoitotyön laatua tuomalla muistelutyö osaksi hoitotyötä. Opinnäytetyönä valmistamani muistelukorttien avulla on mahdollista tuoda muistelutyö osaksi hoitotyötä ja tarjota vanhuksille elämään kohokohtia heidän elämänkaaren loppuvaiheeseen. Muistelukortit toimivat myös valmiina apuvälineenä muistelun ohjauksessa. Ne ovat käytännölliset sekä helppokäyttöiset, aivan kuten toimeksiantaja toivoi ja ne on muokattu saadun palautteen perusteella.

Muistelukortteja on olemassa paljon erilaisia. Valmistamani muistelukortit erottuvat olemassa olevista korteista kortin takana olevien historian tarinoiden sekä ohjaaja apukysymysten avulla. Muistelukorteissa on osallistettu Sunnen Kodin asukkaat tallentamalla asukkaiden kertomia muistoja tarinoiksi kuvakorttien taakse. Tarinat toimivat ohjaajan apuna, koska ohjaajat ovat eläneet eri historian aikakautta mitä vanhukset. Korteissa olevien ohjaajien apukysymysten avulla ohjaaja voi johdatella muisteluja. Koin antoisaksi Sunnen Kodin asukkaiden osallistamisen korttien tekoon sillä sain heiltä paljon arvokasta tietoa entisajoista ja heidän omasta elämästään. Entisajan tiedon välittyminen, maamme historiasta ja elämästä ennen vanhaan, nuoremmille sukupolville on mielestäni tärkeää.

Muistelukortteja koekäytti kuitenkin vain muutama työntekijä ja tästä heräsikin kysymys, onko korteille sittenkään tarvetta Sunnen Kodilla? Vai oliko syynä koekäytön ajoittuminen kesäloma-aikaan jolloin vakituinen henkilökunta on lomilla? Pohdin myös arvostetaanko vanhustenhoidossa nykyään vain perushoitoa, unohtaen virikkeiden merkitys osana vanhustenhoitoa? Muistelukorttien vähäinen koekäyttö toi esille sen tosiasian, että uuden työmenetelmän käyttöönotto tulisi suunnitella ja ohjata yhdessä työyhteisön kanssa, jolloin työmenetelmä sisäistetään paremmin. Korttien lopulliseen muotoon olen tyytyväinen ja toivon, että kortit tuottavat jatkossa uusia kokemuksia sekä Sunnen Kodin asukkaille että hoitohenkilökunnalle. Lopullisen korttien käyttöasteen näkee kuitenkin vasta ajan kuluessa.

Kaikki me muistelemme lähes päivittäin ja muistelun kohteena on eletty elämä. Muistelu on luonnollinen osa elämäämme ja sen pitäisi olla sitä myös vanhuudessa. Vanhuus on elämän arvioinnin aikaa ja muistot toimivat vanhuksen voimavarana. Jakaessaan muistoja toisten kanssa, vanhus tuntee olevansa osa sitä yhteisöä missä muistelu tapahtuu. Muistelulla rohkaistaan luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Yhdessä muistelemalla osallistujat saavat osallisuuden kokemuksen ja tunteen siitä, että kaikkien kertomuksia arvostetaan ja ne halutaan kuulla. Yleensä toisen kertomat muistot tuovat lisää

omia muistoja mieleen, joten muistelu on toimintana vastavuoroista ja se lisää vanhus-
ten sosiaalisuutta sekä osallisuutta.

Muistelutyö on mielestäni toimiva työmenetelmä vanhustenhoidossa ja sen soveltamis-
mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Muistella voi mitä vain ja missä vain, mutta yleensä
muistelu tarvitsee jonkinlaisen apuvälineen tuekseen. Vanhuksen on helpompi muis-
tella, kun hänellä on jokin konkreettinen asia edessään muistuttamassa muisteltavasta
asiasta. Kortit toimivat yhtenä apuvälineenä, mutta esimerkiksi esineet, tarinat ja tuoksut
ovat myös erittäin käyttökelpoisia.

”Muistoissa eilen, hoivassa tänään” sanat kuvastavat mielestäni hyvin sitä, että vanhus-
työssä tulisi huomioida vanhuksen eletty elämä. Muistoja ei pitäisi unohtaa hoitotyössä,
sillä juuri muistojensa avulla vanhus säilyttää identiteettinsä eli sen kuka hän on. Muis-
tellessaan vanhus kertoo omaa elämäntarinaansa ja tekee omaa elämäänsä näkyväksi
muille. Varsinkin hoitohenkilökunnalle tämä on tärkeää tietoa vanhuksesta ja hänen
elämästään. Vanhuksen elämäntarinasta saatu tieto auttaa hoitohenkilökuntaa hoita-
maan vanhusta hänen omien arvojen ja tapojensa mukaan, jolloin hoidosta tulee yksilö-
lisempää ja laadukkaampaa.

Meneillä oleva vuosi on Active ageing -eurooppalainen teemavuosi ja tavoitteena olevat
aktiivisen ikääntymisen korostaminen ja vanhempien ihmisen oikeus osallistua yhteis-
kunnan ja yhteisöjen toimintaan, toteutuvat myös muistelun avulla. Muistelemalla van-
husten kanssa yhdessä voidaan tuottaa vanhuksille, myös laitoshoidossa oleville, osalli-
suuden kokemuksia ja tuoda elämän makuista elämää heidän elämänkaaren loppuvai-
heeseen.

Valmistin syventävässä harjoittelussa Kuopion kaupungin vanhusten päiväkeskustoimin-
taan muistelukansion, joka sisälsi kuvakortteja vanhoista esineistä sekä tarinakortteja
entisajoista. Koekäytin itse muistelukortteja harjoitteluni aikana erilaisten ryhmien kans-
sa. Huomasin niiden toimivan osallisuuden lisääjänä ja muistojen herättäjänä erittäin
hyvin. Tuskin pääsin tarinan loppuun kun ryhmäläiset alkoivat jo kertoa omia muistojaan.
Myös ryhmäläiset, jotka eivät yleensä halunneet osallistua yhteiseen viriketoimintaan,
muistelivat aktiivisesti yhdessä toisten kanssa elettyä elämää. Huomasin korttien toimi-
van myös elämäntarinoiden keräämisessä apuvälineenä, koska muistellessa henkilö
kertoo oman elämänsä tarinaa. Haastavimpana ryhmän ohjauksessa koin kaikkien tasa-
arvoisen kuulemisen. Ryhmässä helposti puheliaimmat ottavat ajan itselleen ja hiljai-
simmat eivät saa ääntään kuuluviin, joten ohjaajan on jaettava puheenvuoroja tasapuo-
lisesti kaikille.

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen sekä korttien suunnittelu ja valmistaminen vaati yllättävän paljon aikaa. Opinnäytetyön tekeminen yksin oli haastavaa ja välillä tuntui, että olisi ollut tarpeen toisen ihmisen näkemys asioista. Suurena tukena minulle olivat sekä opinnäytetyöni ohjaaja että Sunnen Kodin opinnäytetyön yhdyshenkilö. Opinnäytetyöni ohjaaja antoi uusia näkökulmia työhöni ja Sunnen Kodin opinnäytetyön yhdyshenkilön kanssa keskustelimme paljon valmistamastani tuotteesta ja siihen liittyvistä näkökulmista. Yksin tekeminen antoi vapaammat kädet tehdä työtä oman aikataulun mukaan ja laadin itselleni jo alussa aikataulun, jonka mukaan etenin opinnäytetyö-prosessissani. Aikataulutuksen avulla minun oli mahdollista saada opinnäytetyöni valmistumaan ajoissa.

Butlerin teoria riskiryhmistä, joilla muistelu voi johtaa elämän hukkaan menemisen kokemukseen, olisi mielestäni yksi opinnäytetyöni jatkotutkimusaihe. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan heidän olisi mahdollista saavuttaa vielä minän eheys palaamalla edellisiin kehitysvaiheisiin ja käsitellä niissä negatiivisia tunteitaan. Ihmisen terve persoonallisuus vaatii usein elämänkriisien käsittelyä useissa eri elämänvaiheissa.

Seuraavaan runoon mielestäni kiteytyy koko opinnäytetyöni ajatus. Muistelu antaa vanhustyössä työskenteleville henkilöille mahdollisuuden tutustua vanhuksen elämään ja oppia hänen elämästään tärkeitä asioita. Näitä asioita työntekijöiden tulisi hyödyntää vanhustyössä ja tarjota vanhukselle arvokas sekä yksilöllinen vanhuus. Mielestäni meidän jokaisen tulisi muistaa kultainen sääntö eli ”Jokaista ihmistä on kohdeltava niin kuin haluaisi itseään kohdeltavan”.

*Sitten kun en enää muista nimeäni.
Sitten kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen.
Sitten kun aikuiset lapseni ovat kasvaneet
muistoissani pieniksi jälleen.
Sitten kun en enää ole tuottava yksilö,
kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä.
Välittäkää minusta, antakaa rakkautta, koskettakaa hellästi.
Kello hidastaa, eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan,
mutta siihen on vielä aikaa.
Antakaa minulle arvokas vanhuus.
(Tuntematon)*

LÄHTEET

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYPro Oy.

Erkinjuntti, T. & Huovinen M. 2008. *Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet*. Helsinki: WSOY.

Gibson, F. 2000. *Unmasking dementia* [verkkoartikkeli]. Community Care [viitattu 8.11.2012]. Saatavissa: <http://www.communitycare.co.uk/Articles/12/04/2000/5321/Unmasking-dementia.htm>

Gothöni, R. 2005. Näkökulmia uskonnolliseen ja arvoja etsivään vanhukseen. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). *Laatua vanhustyöhön*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 92–111.

Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. & Hakonen, S. (toim). *Seniори- ja vanhustyö arjen kulttuurissa*. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–136.

Harju, A. 2004. *Osallisuus*. [verkkojulkaisu]. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi [viitattu 13.12.2011]. Saatavissa: <http://www.kansalaisfoorumi.fi/osallistuminen-ja-vaikuttaminen/osallisuus.html>

Hartikainen, A. & Lehtonen, R. 1997. ”Minun elämäni -kansio”. Alzheimer-Keskusliiton julkaisusarja 1/1997. Helsinki: Alzheimer-Keskusliitto.

Heikkinen, R-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim). *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 207–231.

Heikkinen, R-L. 2003. Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim). *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 193 – 200.

Hohenthal-Antin, L. 2006. *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniори- ja vanhustyössä*. Juva: WS Bookwell.

Hohenthal-Antin, L. 2010. *Taidetta ja nostalgiaa – muistelutyön luovat menetelmät vanhustyössä*. [verkkosivu]. Leonie Hohenthal-Antin [viitattu 12.9.2012]. Saatavissa: <http://www.leoniehohenthal.com/index.php?valinta=Muistelutyö>

Hohenthal-Antin, L. Opinnäytetyön nimestä asiaa [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Hannele Rätty. Lähetetty 7.4.2011. [viitattu 20.4.2011].

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kivelä, S. & Vaapio, S. 2011. *Vanhana tänään*. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.

Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 173–203.

Korkiakangas, P. 1999. Muisti, muistelu, perinne. Teoksessa Lönnqvist, B., Kiuru, E. & Uusitalo, E. *Kulttuurin muuttuvat kasvot*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päiväranta. 1998. *Vanhustyö*. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Lundgren, J. 1998. Ryhmätilanteet dementoituvan toimintakyvyn tukena. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.). *Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy. 123–168.

Moilanen, M. 2005. Muistelutyöstä iloa vanhuksille ja työntekijöille. *Sosiaaliturva* [verkkoartikkeli]. 15/2005 [viitattu 13.9.2012]. Saatavissa: http://www.sosiaalitieto.fi/mp/db/file_library/x/IMG/35044/file/Moilanen-muistelu-Kotka15-2005.pdf

MTV3-STT. 2008. *Elämänlaatutestamentti viimeisien vuosien turvaksi* [verkkoartikkeli]. MTV 3.fi [viitattu 13.9.2012]. Saatavissa: <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/elamanlaatutestamentti-viimeisten-vuosien-turvaksi/2008/08/685539>

Muistojen Talon www-sivu [viitattu 30.9.2012]. Saatavissa: <http://www.muistojentalo.fi/index.php/koulutus-vierailu/kansainvalinen-yhteistyoprojektit>

Mäki, O. 1998. Muistelu – kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.). *Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 103–122.

Mäki, O & Stenberg, M. 1997. *Meidän kodin muisteluhetki*. Sopimusvuorisäätiön virkeopas 2. Tampere: Sopimusvuorisäätiö.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2005. *”Me ollaan sankareita elämän...” Elämäntarina-ajattelu vanhustyössä*. 3. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2007. *Tarinat työn tukena*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Novak, J. & Gowin D. 1995. *Opi oppimaan*. Gaudeamus Kirja.

Näslindh-Ylispangar, A. 2001. Vanhuksen olemassaolon kokemuksen vahvistaminen yhteisössä. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.). *Laatua vanhustyöhön*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, 147–160.

Pitt, V. 2010. *Life stories project breaks down cultural barriers* [verkkoartikkeli]. Community Care [viitattu 8.11.2012]. Saatavissa: <http://www.communitycare.co.uk/blogs/adult-care-blog/2010/11/life-stories-project-breaks-down-cultural-barriers.html>

Roivainen, Tuomo 2012. Sunnen Kodin toimitusjohtaja. Kuopio 16.1.2012. Haastattelu.

Saarenheimo, M. 1997. *Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen*. Tampere: Vastapaino.

STM. 2008. *Ikäihmisten palvelujen laatusuositus* [verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3 [viitattu 31.8.2012]. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten palvelujen laatusuositus fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=Ikäihmisten%20palvelujen%20laatusuositus%20fi.pdf)

STM. 2011. *Aina on oikea ikä! Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012. SUOMEN KANSALLINEN TOIMINTASUUNNITELMA* [verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:20 [viitattu 19.9.2012]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=3320152&name=DLFE-17206.pdf

STM. 2012. *Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi*. [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. [viitattu 17.11.2012]. Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-20011.pdf

Suomen muistiasiantuntijoiden www-sivut [viitattu 15.9.2012]. Saatavissa:

http://www.muistiasiantuntijat.fi/page.php?page_id=34&submit=browseFile&id=4&doc_id=3

LIITE 1

TERVEHDYS!

Tässä olisi teille muistelukortteja koekäyttöön. Muistelukortit ovat osa opinnäytetyötäni ja toiveeni olisi, että ehtisitte koekäyttää kortteja. Korttien koekäyttö on tärkeää, jotta kortteista tulisi lopuksi juuri teille sopivat ja hyödyntäisivät teidän ohjaamia muistelutuokioita tai yksilöllisiä juttutuokioita asukkaiden kanssa.

Kortit ovat vielä raakaversiot lopullisista korteista mutta toivon, että nämä raakaversiot auttavat teitä hahmottamaan positiivisia asioita korteista mutta myös kehittämideoita. Lopullisia kortteja tulee olemaan enemmän ja kuvat ovat parempilaatuksia.

Korteilla on monta eri käyttötapaa. Voitte esimerkiksi laulu- ja entisajan tehtäväkorteista lukea ensin tekstin ja kysellä sitten asukkaiden muistoja tai kysellä ensin mitä asukkailla tulee mieleen laulusta tai tehtävästä ja lukea sitten tekstin ja laulaa laulun yhdessä. Korttien takana olevat kysymykset ovat esimerkki kysymyksiä ja muistellessa yhdessä asioita lisäkysymyksiä tulee varmasti mieleenne lisää.

Käyttäkää rohkeasti kortteja muistelun apuna!

Kortit ovat teillä koekäytössä 13.8.2012 saakka jolloin tulen keräämään teiltä kirjallisen ryhmäpalautteen korteista. Palautteen kerään teiltä 3 – 4 henkilön ryhmässä.

Miettikää kortteja käyttäessänne esimerkiksi seuraavia seikkoja:

- Onko korttien koko hyvä? Isompi/pienempi parempi?
- Onko korttien takana oleva tieto hyödyllistä kortteja käyttäessä?
- Millaista tietoa toivoisitte kortteihin lisää?
- Oliko korttien esimerkkikysymyksistä apua?
- Olisiko helpompi jos korttien takana oleva tieto olisi erillisessä vihkossa?
- Mitä toivoisitte lisää kortteihin?

Koekäytöstänne kiittäen,

Hannele Rätty

LIITE 2

MUISTELUKORTTIEN PALAUTELOMAKE

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda Sunnen Kodille muistelukortit, jotka helpottavat muistelutuokioiden ohjaamista antamalla valmiin, helposti mukaan otettavan työvälineen hoitajille sekä madaltavat kynnystä ohjata muisteluryhmiä asukkaillemme.

1 Kuinkaolettekoekäyttäneetmuistelukortteja?

A) Oletteko käyttäneet muistelukortteja viriketoiminnassa? Kuinka usein?

B) Oliko korteista apua viriketoiminnan ohjaamisessa? Jos oli, millaista apua?

C) Oletteko käyttäneet kortteja yksittäisissä jutusteluhetkissä asukkaiden kanssa? Millaisissa tilanteissa? (Jos vastaatte tähän kysymykseen ei, siirtykää kysymykseen 2 A).

D) Oliko korteista apua yksittäisissä jutusteluhetkissä asukkaiden kanssa? Jos oli, millaista apua?

2 Mitä mieltä olette korttien ulkonäöstä ja sisällöstä?

A) Onko koko A4 _____ vai A5 _____ mielestänne parempi? Perustelkaa.

B) Mitä mieltä olette korttien takana olevasta tiedosta? (historiaesineestä)

C) Mitä mieltä olette esimerkkikysymyksistä korttien takana?

3 Mitä mieltä olette korttien käytöstä?

A) Mitä mieltä olette korttien käytännöllisyydestä?

B) Mitä mieltä olette korttien takana olevista kysymyksistä ja historiasta?

C) Olisiko mielestänne käytännöllisempää jos tieto olisi erillisessä vihkossa? Perustelkaa.

D) Millaista tietoa toivoisitte kortteihin lisää?

E) Mitä muuta toivoisitte kortteihin lisää?

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

