



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Muistelulaukku

hoivakodin viriketoiminnan tueksi

Riikka Mäki

Opinnäytetyö, marraskuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
marraskuu 2024
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Riikka Mäki

Muistelulaukku: hoivakodin viriketoiminnan tueksi

Toimeksiantaja: Espero hoivakoti Rantakylän Helmi

Tiivistelmä

Hoivakodin viriketoiminta on tärkeää ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin sekä osallisuuden tukemiseksi ja ylläpitämiseksi. Viriketoiminnan muotona muistelutyö on ikäryhmälle sopivaa. Sen avulla muistisairaskin voi jäsenellä elettyä elämää, sekä käsitellä tunteitaan. Muistelutyön avulla voidaan selvittää uuden asukkaan elämänhistoriaa ja tärkeiksi kokemiaan asioita, sekä lisätä yhteisymmärrystä hoivakodissa olevien asukkaiden ja hoitohenkilökunnan välillä. Muistelutyötä tulisikin lisätä ikäihmisten viriketoiminnassa ja muistelulaukkuja hankkia jokaiseen hoivakotiin.

Toiminnallisen opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Espero hoivakoti Rantakylän Helmi, joka on ikäihmisille tarkoitettu 65- paikkainen hoivakoti. Opinnäytetyöni tavoitteina oli tukea hoivakodin asukkaiden hyvinvointia ja helpottaa työntekijöiden työtä kehittämällä hoivakodin viriketoimintaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa materiaalia toimintatuokioiden muistelutyötä tukevan muistelulaukun avulla.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus koostui kolmesta hoivakodissa pidetystä muistelutuokiosta. Muistelutuokioiden kokeiltiin muistelulaukkuun tulevia muistelumenetelmiä ja -materiaaleja. Hoivakodin asukailta ja toimeksiantajalta saatujen toiveiden mukaisesti, hankin laukkuun vanhoja kirjoja, lehtiä, valokuvia ja entisajan tavaroita, jotka kertovat elämästä Suomessa 1940-1950- luvuilla. Muistelulaukku sisältää erilaisia muistelutuokiota, kuten kouluajan, kodin ja perheen, pukeutumisen ja muodin muistelut, ruokamuistot, myönteisen muistelun kortit ja muistokirjan.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 7
Liitesivumäärä 7

Asiasanat
ikääntyneet, toimintakyky, muistisairaudet, muistelu



THESIS
December 2024
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author
Riikka Mäki

Title
Memory bag: to support the Nursing Home´s activities

The assignor: Esperi Nursing Home Rantakylän Helmi

Abstract

The activity organized in a nursing home is important for the mental well-being of the elderly and to support and maintain participation. As a form of activity, reminiscence work is suitable for the age group. With it, even a person with dementia can structure her life and deal with her emotions. With the help of memory work, can be find out the new resident's life history and the things they find important as well as to increase mutual understanding between the residents in nursing home and the nursing staff. Remembrance work should be increased in the activities of the elderly, and memory bags should be procured for each nursing home.

The assignor of my functional thesis was Esperi nursing home Rantakylä´s Helmi, which is a 65-bed nursing home intended for the elderly. The goals of my thesis were to support the nursing home resident's well-being and make the work of employees easier by developing the nursing home's activities. The purpose of my thesis was to produce material for action scenes with the help of the memory bag that supports memory work.

The functional part of my thesis consisted of three reminiscence sessions held in the nursing home. In the reminiscence sessions the reminiscence methods and -materials included in the memory bag were tried out. In accordance with the wishes received from the residents of the nursing home and the assignor, I got old books, magazines, photos, and things from the past in a memory bag that tell about life in Finland in the 1940s and 1950s. The memory bag contains various memories, such as memories of school, home and family, dressing and fashion, food memories, positive memory cards and a memory book.

Language
Finnish

Pages 36
Appendices 7
Pages of Appendices 7

Keywords
older people, performance, memory disorders, reminiscence

Sisältö

1. Johdanto	5
2. Ikääntyneet ja toimintakyky	6
2.1 Ikääntyneet Suomessa	6
2.2 Toimintakyky	7
2.3 Muistisairaus	8
3. Tehostettu palveluasuminen	9
3.1 Ympäri vuorokautinen hoiva	9
3.2 Esperin Hoivakoti Rantakylän Helmi	9
4. Luovat ja toiminnalliset menetelmät	10
4.1 Luovat menetelmät ja viriketyö hoivakodeissa	10
4.2 Muistelutyö	12
4.3 Muistelun menetelmät	12
5. Aikaisempi tutkimus ja opinnäytetyöt	13
6. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	15
7. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	16
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja prosessia ohjaava malli	16
7.2 Osallistamisen ja arvioinnin menetelmät	17
8. Muistelulaukun kehittämisprosessi	19
8.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	19
8.2 Toteutusvaihe	21
8.3 Opinnäytetyön arviointivaihe ja viimeistely	22
9. Muistelulaukku	23
9.1 Muistelulaukun sisältö	23
9.2 Kohderyhmältä saatu arviointi	26
9.3 Toimeksiantajan ja henkilökunnan antama arviointi	27
10. Pohdinta	29
10.1 Johtopäätökset	29
10.2 Luotettavuus ja eettisyys	31
10.3 Ammatillinen kasvu	33
10.4 Jatkokehitysmahdollisuudet	34
Lähteet	36

Liitteet

- Liite 1 Hoivakodin asukkaiden ryhmähaastattelu
- Liite 2 Palautehaastattelu hoivakodin henkilökunnalle
- Liite 3 Palautehaastattelu toimeksiantajalle
- Liite 4 Muistelulaukun sisältöä aihealueittain
- Liite 5 Muistelulaukun sisältöä aihealueittain
- Liite 6 Muistelulaukun sisältöä
- Liite 7 Muistelulaukun käyttäjälle

1. Johdanto

Hoivakodissa järjestettävällä viriketoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneiden mielenterveyden, yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. Viriketoiminnan muotona muistelu on ikääntyneille sopiva ja tärkeä menetelmä, jonka avulla voi jäsenellä elettyä elämää ja käsitellä tunteita. Muistelutyön avulla voidaan selvittää hoivakodin asukkaan elämänhistoriaa ja tärkeiksi kokemiaan asioita, sekä lisätä yhteisymmärrystä hoivakodissa olevien asukkaiden ja hoitohenkilökunnan välillä.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana oli Espero Hoivakoti Rantakylän Helmi. Hoivakodissa suorittamani asiakastyön harjoittelun aikana hoivakodin henkilökunnalta tuli esille tarve muistelulaukun tuottamisesta hoivakodin käyttöön. Päätin ratkaista tarpeen toteuttamalla muistelulaukun toiminnallisena opinnäytetyön tuotoksena.

Opinnäytetyöni tavoitteina oli tukea hoivakodin asukkaiden hyvinvointia ja helpottaa työntekijöiden työtä kehittämällä hoivakodin viriketoimintaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa materiaalia toimintatuokioihin muistelutyötä tukevan muistelulaukun avulla. Tuottamani muistelulaukun tarkoituksena oli toimia muistelutyön herätteenä ja tuottaa viriketyöhön valmiita ja helposti hyödynnettäviä materiaaleja.

Opinnäytetyöni teoriaperustassa käsitelen ikääntyneitä, muistisairauksia ja tehostettua palveluasumista. Tarkastelen luovia ja toiminnallisia menetelmiä ja muistelua viriketoiminnan muotona. Kuvailen eri muistelun menetelmiä ja toiminnallisen opinnäytetyöni toteutuksen prosessia. Avaan opinnäytetyöni toiminnallista osuutta, joka koostui kolmesta hoivakodissa pidetystä muistelutuokiosta. Muistelutuokioiden tarkoituksena oli osallistaa hoivakodin asukkaita tuotoksen arviointiin sekä kokeilla muistelulaukkuun tulevia muistelumenetelmiä ja -materiaaleja.

2. Ikääntyneet ja toimintakyky

2.1 Ikääntyneet Suomessa

Käsitys ikääntyneistä on muuttunut Suomessa ajan saatossa ihmisten elinajan odotteen kasvun myötä. Nykyisin ikääntyneiden katsotaan olevan yli 80-vuotiaita, kun taas 1950-luvulla 60–70-vuotiaita kutsuttiin ikääntyneiksi. Ikääntymisen seurauksena tulevat muutokset toimintakyvyn eri osa-alueilla tapahtuvat hyvin yksilöllisesti ja erot toimintakyvyssä voivat olla suuria yksilöiden välillä. Ikävuosien määrällä ei voidakaan arvioida ikääntyneen toimintakykyä kovinkaan hyvin. Yksilön olosuhteet, toimintansa ja terveytensä vaikuttavat koettuun ikään enemmän, kuin todelliset ikävuodet. (Pulkkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 310–312; Tamminen & Solin 2013,19.) Käytän tässä opinnäytetyössäni käsitteitä ikääntynyt tai hoivakodin asukas.

Suomalaisten hyvinvointi on lisääntynyt nopeasti, joten ihmiset elävät yhä vanhemmiksi. Tästä johtuen ikääntyneiden määrä nousee nopeasti ja suomalaisten ikärakenne muuttuu. Arvioidaan, että vuonna 2030 monissa Suomen kunnissa joka neljäs asuja on vähintään 75-vuotias. (Niskanen & Kari 2024,170)

Sairauksilla ja tapaturmilla, sekä ympäristöllä on vaikutusta vanhenemiseen, niin myös yksilön biologisilla ja psyykkisillä ominaisuuksilla. Iän karttuessa ihmisen toimintakyky pikkuhiljaa heikkenee ja eri sairauksien oireita voi alkaa ilmenemään. Ikääntyvän ihmisen haurastuessa ulkopuolisen avun tarve kasvaa, joko kotiin annettavilla palveluilla tai tarvittaessa ympärivuorokautisella hoidolla. (Pulkkinen ym. 2023, 310–312.)

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) 1 luvun 3§ määritellään, että:

lökkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012.)

2.2 Toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön edellytyksiä huolehtia itsestään ja selviytyä itselleen tärkeistä asioista ja toimista omassa elinympäristössään. Toimintakyky jaotellaan fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Toimintakyvyn tukemisessa ja parantamisessa auttaa toisten ihmisten tuki ja erilaiset palvelut. Fyysinen toimintakyky kuvaa ihmisen selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista, joita ovat omatoiminen pukeutuminen, liikkuminen, hygienian hoito ja kevyiden ostosten kantaminen. Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa tietojen omaksumista, muistia ja tiedonkäsittelyä vaativista asioista suoriutumista. Elinympäristöllä, lääkkeillä, biologisilla vanhenemismuutoksilla ja elämän tapahtumilla on vaikutusta kognitiivisten toimintojen heikkenemiseen. (Pulkinen ym. 2023, 316, 321; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä toimia yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaaliset taidot, vuorovaikutus toisten kanssa, suhteet läheisiin ja osallistuminen ilmentävät sosiaalista toimintakykyä. Yksilön mahdollisuudet osallistua sosiaaliseen toimintaan ja sosiaalisten suhteiden runsaus vähentävät yksinäisyyttä ja helpottavat yhteisöön sopeutumista. Psyykinen toimintakyky puolestaan tarkoittaa voimavaroja, joilla ihminen selviytyy erilaisissa toimintaympäristöissä. Psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat vahvasti yksilön elämänhistoria, elinympäristö, terveys ja elämäntavat. (Pulkinen ym. 2023, 321,382.)

2.3 Muistisairaus

Muistisairaudella tarkoitetaan etenevää aivosairautta, joka heikentää muistia, ja aiheuttaa muutoksia päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus (65-70% kaikista muistisairaista). Muita vallitsevia muistisairauksia ovat: Lewyn kappale -tauti (noin 15 %), verisuoniperäinen muistisairaus (noin 15 %) sekä otsaohimolohkorappeumat (5 %). Dementialla tarkoitetaan oireyhtymää, jonka taustalla on jokin aivoja rappeuttava sairaus. Sen oireina ovat mm. itsensä huolehtimisen vajavuudet, muistiongelmia, ja uuden oppimisen vaikeus. (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 54.)

Ihmisen ikääntyessä muistisairauksien esiintyminen lisääntyy. Muistisairauksien Käypä hoito- suosituksen mukaan 85–89-vuotiaista 22 % ja 90-vuotiaista ja sitä vanhemmista jopa 41 % sairastaa dementiatasoista muistisairautta. Suomessa diagnosoidaan muistisairaus keskimäärin 23 000 henkilöllä vuosittain ja diagnosoitu muistisairaus on yli 150 000 henkilöllä. Työikäisistä muistisairauksia on noin 7 000–10 000:lla (Muistisairaudet 2023.)

Muistisairas tarvitsee tukea myös psyykkisen, sosiaalisen ja oikeudellisen toimintakyvyn osalta (Parisod 2019, 5). Muistin ahkeralla käyttämisellä voidaan tukea sen säilymistä. Tapahtumamuistin huononemista tapahtuu jo ennen ihmisen ikääntymistä, ja erityisesti muistisairautta sairastavilla. Proseduraalinen muisti sen sijaan säilyy tavallisesti ennallaan myös pitkälle edenneessä Alzheimerin taudissa. Tästä johtuen ihmisen kävelykyky säilyy pitkään, vaikka ajan ja paikan hahmottaminen ei enää onnistu episodisen muistin menetyksen vuoksi. Muistin heikkenemiseen voivat vaikuttaa myös masennus, sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet sekä diabetes. (Pulkkinen ym. 2023, 334–336.)

3. Tehostettu palveluasuminen

3.1 Ympäri vuorokautinen hoiva

Suurin osa ympärivuorokautisessa hoidossa olevista ikääntyneistä on muistisairaita. Tavoitteellinen hoiva mahdollistaa muistisairaalle toimintakykyä ja kuntoutumista edistävän hoidon elämän loppuun saakka. Hyvää elämää tuetaan mielekkäällä tekemisellä ja erilaisilla säännöllisillä toiminnoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 12–13.) Tuetussa tai osittain tuetussa asumisyksikössä asuu 5–7 % 65- vuotta täyttäneistä suomalaisista. Liikuntakyvyn ongelmat, krooniset sairaudet, sosiaalinen eristäytyminen ja taloudelliset ongelmat ovat ikääntyneille tavallisia syitä päätyä ympärivuorokautiseen hoitopaikkaan. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 61.)

Sosiaalihuoltolain (790/2022) 21c§:n mukaan:

Ympäri vuorokautista palveluasumista järjestetään henkilölle, joka tarvitsee päivittäin vuorokaudenajasta riippumatta jatkuvaa hoitoa ja huolenpitoa tai vaativaa ammatillista hoitoa, joiden järjestäminen kotihoitona, omaishoitona, perhehoitona tai muulla tavalla ei ole mahdollista tai asiakkaan edun mukaista. (Sosiaalihuoltolaki 790/2022.)

Jos ikääntyneelle ei enää riitä kotiin tarjottavat palvelut tai palveluasuminen, hänelle järjestetään paikka ympärivuorokautisessa hoitopaikassa. Tällöin hänelle tarjotaan hoidon lisäksi kokonaisvaltaiset palvelut, kuten ravitsemus, vaatehuolto, hygienia ja sosiaalista toimintakykyä edistävä toiminta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

3.2 Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi

Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi on tarkoitettu ikääntyneille, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista apua. Se on 65-paikkainen hoivakoti, joka tarjoaa

vakituisen asumisen ohella lyhytaikaista asumispalvelua esimerkiksi sairaalasta kuntoutumisen, kodin remontin tai omaishoidon loman ajaksi. Suurin osa asukkaista on muistisairaita. (Esperi 2024.)

Hoivakodin asukkaiden osallisuutta yhdessäoloon ja arjen askareisiin tuetaan ja siihen kannustetaan. Asukkaiden elämänhistoriaan, tunteisiin ja voimavaroihin tutustumalla pyritään tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä parhaalla mahdollisella tavalla. Hoivakodissa asukkaat saavat elää omannäköistään elämää, heidän toiveitaan ja tarpeitaan kuullaan, ja ne huomioidaan palvelun toteuttamissuunnitelmassa. Suunnitelmaan kirjataan tavoitteita, jotka koskevat päivittäisiä toimintoja, kuntoutusta, ulkoilua sekä sosiaalisuutta. (Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi. 2024, 19-20.)

Yksikön henkilökunta koostuu sairaanhoitajista, lähihoitajista, hoiva-avustajista fysioterapeutista, keittiöapulaisesta ja yhdestä sosionomista. Hoivakodilla työskentelevä sosionomi tukee asukkaiden sosiaalisia suhteita ja yhteydenpitoa omaisiin. Sosionomin työhön kuuluu myös asukkaiden toimintakykyä ja virkistystä lisäävien ryhmien ja aktiviteettien ohjaaminen, yhdessä hoitajien kanssa. Hoivakodin viriketuokioina järjestetään tavallisesti askartelua, leivontaa, musiikkia tai tarinatuokioita. (Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi. 2024, 20, 26.)

4. Luovat ja toiminnalliset menetelmät

4.1 Luovat menetelmät ja viriketyö hoivakodeissa

Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan tekemisen ja toimimisen aktivointia luovia menetelmiä käyttäen. Luovien harjoitusten avulla yksilöä tai ryhmää innostetaan työskentelemään ja oppimaan. Luovat menetelmät auttavat ikääntyneitä jäsentämään elämäänsä, parantamaan itsetuntoaan ja lisäämään elämän merkityksellisyyden tunnetta. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30; Andreev & Salomaa 2005, 170.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät auttavat hoivakodin asukkaiden kohtaamisessa, ja yhteyden luomisessa. Toiminnallisten työtapojen valinta tehdään asukkaan tilanteen ja tarpeiden perusteella. Niiden avulla voidaan käsitellä ja jäsenellä myös haastavia asioita, ja ne helpottavat asukkaita tuomaan esille tunteitaan ja tarpeitaan. Toiminnalliset työtavat soveltuvat käytettäväksi sekä yksilö-, että ryhmätyöskentelyssä. Sosionomi voi käyttää esimerkiksi sanataidetta ikäihmisten muistelutyön menetelmänä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 157-158.)

Viriketyö ikääntyneiden parissa tarkoittaa toiminnan ja toimintatapojen järjestämistä, joka tukee ikääntyneiden ihmisten psyykkistä, sosiaalista ja sen kautta myös fyysistä toimintakykyä. (Airila 2009, 9.) Hoivakodissa asuvan ikääntyneen ihmisen mahdollisuudet osallistua hoivakodin ulkopuoliseen toimintaan tai tapahtumiin ovat rajalliset. Hoivakodin tarjoamalla tapahtumilla onkin tärkeä merkitys ikääntyneiden virikekokemusten toteutumisessa. Virikkeellinen ympäristö ja aktiivisuus vähentävät muistihäiriöiden esiintymistä sekä mahdollistaa yhteyksien luomisen toisten kanssa. Myös muistihäiriöiden esiintymisen riski pienenee kulttuurin harjoittamisen myötä. (Tamminen & Solin 2013, 62.)

Luovan ryhmätoiminnan tavoitteena on mahdollistaa voimaannuttavien suhteiden luominen ihmisten välille ja tukea osallistumista. Luova ryhmätoiminta tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden irtautua arjesta ja se vahvistaa toimijuuden tunnetta. Vuorovaikutus toisten kanssa, omien tunteiden ja kokemusten jakaminen, antavat uusia näkökulmia elämään. Ryhmätoiminta voi lisätä yhteisöllisyyttä ja kanssakäymistä myös ohjatun toiminnan ulkopuolella. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari&Keto-Tokoi 2017, 46; Nivala & Rynnänen 2019, luku 6.) Ryhmätoiminnan suunnittelu ja houkuttelevuus osallistumaan ovat ryhmän ohjaajan tehtäviä. Ryhmän jäseniä voi myös osallistaa toiminnan suunnitteluun. (Mäkinen ym. 2011, 150.)

4.2 Muistelutyö

Muistelutyö on yksi sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmistä.

Sosiokulttuurinen innostaminen tarkoittaa tavoitteellista tekemistä, joka perustuu ihmisen voimavaroihin ja arkipäivän edellytyksiin. Tavoitteena on lisätä ikääntyneiden osallisuutta, voimavaroja ja aktiivista toimijuutta.

Sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on pyrkiä luomaan ikääntyneille tarkoituksellisuuden tunnetta. (Stenberg 2015,15.)

Positiiviset muistot tuovat mieleen hetkiä elämän onnesta, pärjäämisestä ja täyteläisyydestä. Toisaalta vaikeat muistot auttavat ymmärtämään nykyhetkeä ja muistuttavat, että vaikeuksistakin voi selvitä. Muistelutyön avulla ikääntyneet siis voivat jäsenellä elämänsä tapahtumia ja käsitellä tunteitaan. Muistelu tukee ikääntyneen identiteettiä ja rikastuttaa elämää. Se on työmenetelmä, joka vahvistaa itsetuntoa ja voimaannuttaa. Muistelutyö avaa kunkin ihmisen tärkeiksi kokemia asioita ja voi lisätä yhteisymmärrystä ympärivuorokautisessa hoidossa olevien asukkaiden ja hoitohenkilökunnan välillä. (Hohenthal-Antin 2009, 16-17, 23, 128; Stenberg 2015, 7.)

Muistelun välineinä voidaan käyttää vaikkapa vanhoja työvälineitä ja yhdistää se osaksi päivittäistoimintoja. Sitä voidaan toteuttaa yksilö- ja parityönä, tai ryhmämuotoisesti, ja se voi tukea muistisairaana selviämistä päivittäisistä toiminnoista. (Parisod 2019, 17.) Muistelutyö toimii ikääntyneitä kiinnostavien muistojen herättäjänä. Muistelutyöllä keskitytään enimmäkseen positiivisiin muistoihin, mutta surullisillekin muistoille annetaan mahdollisuus tulla esille. Elämänkulun vaiheiden muistelu tukee vaikeisiin elämäntilanteisiin sopeutumista. (Mäkinen ym. 2011, 162.)

4.3 Muistelun menetelmät

Tamminen & Solin (2013, 63,114.) kirjoittavat, että muistelutyön materiaalit valitaan ikääntyneiden mielenkiinnon mukaisesti. Ikääntyneiden aktivoivana toimintana ja muistelutyön herättäjänä voidaan käyttää vanhoja valokuvia tai

kuvakortteja. Ohjaajan johdolla tutustutaan kuviin yksitellen ja herätellään positiivisia muistikuvia ja keskustelua kuvista syntyneistä ajatuksista ja tunnelmista. Muistelutyötä voi niinkään toteuttaa kertomalla oman elämäntarinansa, askarrellen tai käsitöitä tehden. Muistelutyön herättäjinä voivat toimia vaikkapa vanhat esineet tai matonkuteet.

Runojen, tarinoiden ja lehtien lukeminen edistää ikääntyneiden mielenterveyttä. Lukemisen avulla tunteet aktivoituvat ja mielikuvitus lähtee liikkeelle. Ohjaajan tehtävänä on avustaa luettavan materiaalin valinnassa ja tarvittaessa auttaa lukemisessa. Lapsena opitut laulut ja musiikki ovat niin ikään vaikuttavia menetelmiä muistelutyön harjoittamiseen. (Tamminen & Solin 2013, 63; Mäkinen ym. 2011, 162). Espero Hoivakoti Rantakylän Helmessä muistelumenetelmänä käytetään elämäntarinalomaketta uuden asukkaan muuttaessa hoivakotiin.

5. Aikaisempi tutkimus ja opinnäytetyöt

Annika Tammelan (2022) väitöskirja on nimeltään Kansakoululaisen lauluaarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. Se käsittelee suomalaisten ikäihmisten muistoja ja merkityksiä lapsuudenajan laulujen suhteen. Tutkimuksessa on selvitetty, miten nykyiset ikäihmiset suhtautuvat lapsena oppimiinsa lauluihin. Laadullinen tutkimus toteutettiin noin 20 ikäihmisen muisteluryhmätuokioilla, joissa laulettiin, kuunneltiin ja muisteltiin kansakouluvuosien musiikkia. Tuokioista saadun aineiston ja analyysin perusteella tutkimustulokset kertoivat, että lapsuuden ajan tutut laulut herättävät vahvoja tunnemuistoja ja ovat merkityksellisiä. Vanhojen laulujen laulamista ja säilyttämistä pidettiin tärkeänä ja muisteluryhmät koettiin mieluisina. Vertaisten kanssa toteutetut muisteluhetket lisäsivät ikääntyneiden hyvinvointia, osallisuuden ja toimijuudenkin kannalta. (Tammela 2022.)

Niina Lipposen ja Elina Kuokkasen (2021) opinnäytetyössä käsitellään muistelutyötä menetelmänä ja he tuottivat toiminnallisena opinnäytetyönään muistelumenetelmäkansion Suvituulen päiväkuntoutuksen käyttöön. Opinnäytetyössä kerrotaan, että muistelutyön keinoin ikäihmiset voivat käydä läpi elettyä elämäänsä ja sen on todettu lisäävän vanhusten hyvinvointia. Erilaiset menetelmät tukevat ja rikastuttavat ryhmätoimintaa, joka parantaa osallisuutta ja vahvistaa voimavaroja. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttajat pitivät Suvituulen palvelukeskuksessa muisteluryhmiä, joiden sisällöt etenivät elämänkaaripsykologian mukaisesti. Ryhmäkertojen tuotoksena syntyi jokaiselle ryhmäläiselle oma digitarina. Muistelumenetelmäkansioon oli koottu ohjeita ja kuvia tuokioista, joita kokeiltiin muisteluryhmässä. Kansiosta löytyivät myös myönteisen muistelun kortit, kysymyksiä muistelun herättelyyn, vanhat ruokakortit ja vanhoja valokuvia. (Lipponen & Kuokkanen 2021.)

Sari-Maria Lindqvist (2019) valmisti opinnäytetyönään kaksi ikäihmisille suunnattua muistelusalkkua, jotka tulivat käyttöön eri vanhuspalveluiden toimintaympäristöihin toimintatuokioiden ohjaajille. Työn tilaajana oli Lempäälän kunnan kulttuuripalvelut ja tavoitteena oli kehittää yhteistyötä kulttuurialan ja vanhuspalveluiden välille. Muistelulaukut olivat nimeltään Kauppalaukku sekä Partaveitsestä permanenttiin -muistelulaukku. Muistelulaukut sisälsivät muistiherätteitä, kuten esineitä, valokuvia, aistiärsykeitä ja historiatietoa. Laukkujen sisältöä sai kosketella ja kokeilla. Opinnäytetyössä käsiteltiin kulttuuritoiminnan hyvinvointivaikutuksia ikäihmisille ja muistelutyötä menetelmänä. (Lindqvist, 2019.)

Asta Kontturi (2014) teki opinnäytetyönään ikääntyneiden muistelutyön toteutusmallin Karelia ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalaan. Mallia varten hän kokosi muisteluryhmän, johon osallistui 8 osallistujaa ja ryhmä kokoontui viisi kertaa joka toinen viikko. Muistelutyön menetelminä käytössä olivat luovat menetelmät ja tuotoksena kirjoitettiin elämäntarinakirja tietotekniikkaa apuna käyttäen. Työn kohderyhmänä olivat Pohjois-Karjalan Joen Severi ry:n tietotekniikkayhdistyksen ikäihmiset. Muisteluryhmä- toteutusmallista hyötyivät ammattikorkeakoulun opiskelijat sekä yhdistyksen toimijat. (Kontturi 2014.)

6. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteina oli tukea hoivakodin asukkaiden hyvinvointia ja helpottaa työntekijöiden työtä kehittämällä hoivakodin viriketoimintaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa materiaalia toimintatuokioihin muistelutyötä tukevan muistelulaukun avulla.

Tarkoituksena oli vastata toimeksiantajan tarpeisiin tuottamalla helposti hyödynnettäviä materiaaleja viriketyöhön, luovien ja toiminnallisten menetelmien toteutukseen. Tavoitteina oli kehittää ohjattua muistelutoimintaa ja lisätä muistelumenetelmän käyttöä hoivakodissa sekä lisätä sen tunnettavuutta hoivakodin työntekijöiden keskuudessa.

Tavoitteena oli koota monipuolinen ja kohderyhmälle soveltuva, mielenkiintoa herättävä työväline, valitsemalla laukkuun aiheita, jotka ovat olleet ikäihmisten elämässä keskeisiä. Toimeksiantajan kanssa käymäni dialogisten keskustelujen pohjalta päätimme rajata muistelut koskemaan 1940–1950- lukuja, koska suurin osa nykyisistä ikäihmisistä on elänyt silloin lapsuuttaan.

Tarkoituksena oli tuottaa ikäihmisille hyvää mieltä, joten muistelun aiheet ovat positiivisia muistoja herättäviä. Sota-aikojen muistelua tai köyhyyttä en halunnut korostaa, vaikkakin nekin kuuluvat sille aikakaudelle, ja ikävienkin asioiden muisteleminen on sallittua. Myönteisen muistelun kortit ja muut keskustelun tueksi tuotetut kortit, sekä valokuvat ohjaavat muistelua positiivisiin asioihin.

7. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja prosessia ohjaava malli

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen kehittämisen tapa ja sen tavoitteena on tuottaa jokin tuotos. Tuotos voi olla vaikka tapahtuma tai esine, jonka tarkoituksena on palvella sen kohderyhmää, toimintaympäristöä tai käytänteitä. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tuodaan ilmi ammatillista asiantuntijuutta ja perustellaan toteutukseen liittyviä ratkaisuja ja lähtökohtia. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022.)

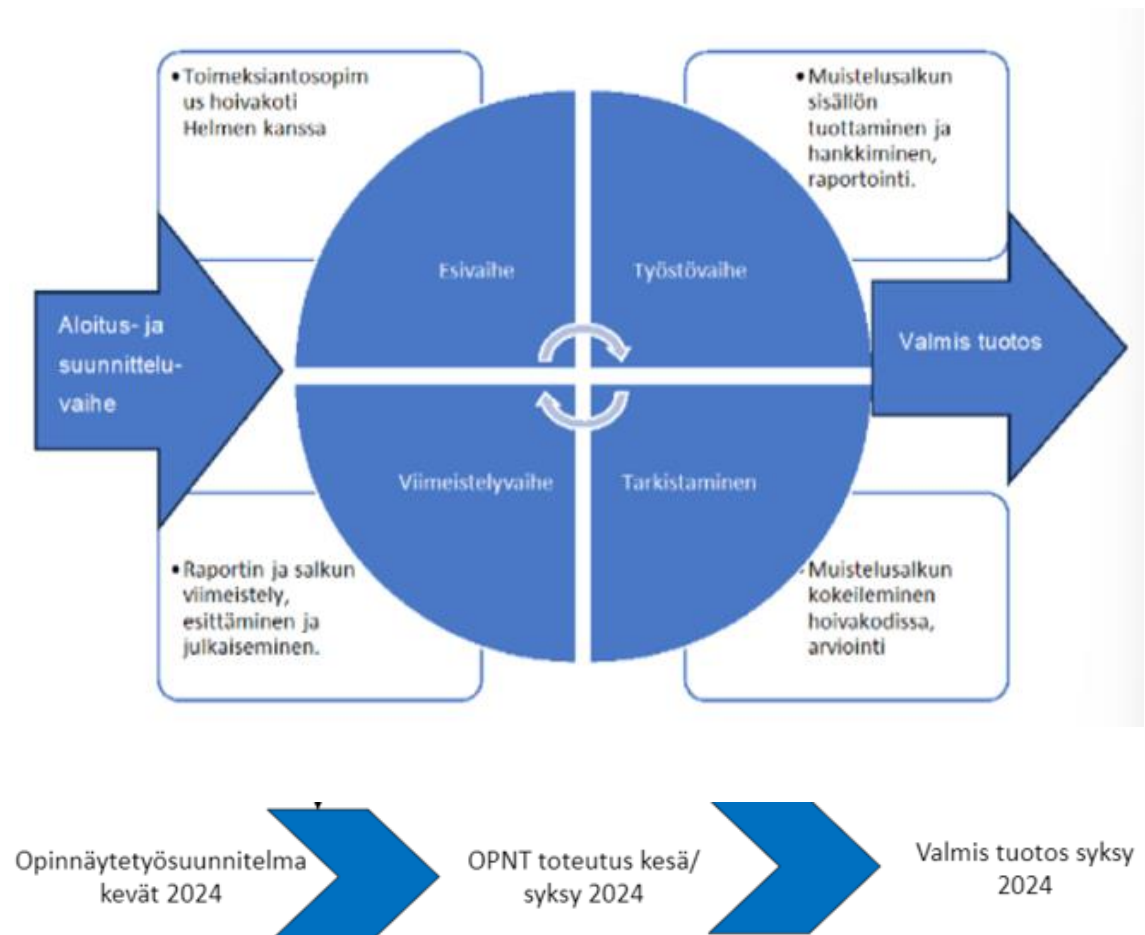
Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä niin, että opiskelija tuottaa jonkin tuotoksen, kuten perehdytyskansion, oppaan, esitteen, mallin tai prosessikuvauksen. Toiminnassa ja kehittämisessä on myös mukana muita toimijoita, joiden kanssa kehittämistyötä tehdään dialogisessa vuorovaikutuksessa. (Salonen 2013, 5–6.) Kävin dialogista keskustelua toimeksiantajan kanssa opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa ja teimme arviointia yhdessä. Hoivakodin henkilökunta ja asukkaat olivat myös kehittämis- ja arviointityössä mukana.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisen valinta omalle kohdalleni tapahtui harjoittelun aikana, kun hoivakodin henkilökunta kaipasi tukea viriketyön järjestämiseen. Hoivakodissa oli tyhjä laukku, joka sopii muistelutyön tarkoitukseen mainiosti. Hoivakodin tilat, asukkaat ja henkilökunta olivat itselleni tuttuja työharjoittelun myötä. Lisäksi kokemukseni mukaan muistelutyö on pidetty menetelmä asiakaskunnassa, joten sitä voisi toteuttaa enemmänkin.

Valitsin konstruktivistisen mallin (kuvio 1) opinnäytetyötäni ohjaavaksi prosessiksi. Konstruktivistinen malli yhdistää spiraalimallin ja lineaarisen mallin vahvuudet. Lineaarisen mallin mukaan opinnäytetyö on selkeästi vaiheistettu ja spiraalimallissa keskeistä on keskustelu ja reflektiivisyys. Konstruktivistisessa mallissa kuvataan olevan eri vaiheet: aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja lopulta valmis tuotos ja sen

esittäminen. Konstruktivistisessa mallissa ilmenee reflektointia, vuorovaikutusta ja osallistamista eri vaiheissa työskentelyä. (Salonen 2013, 15-19.)

Esivaiheessa, työstövaiheessa, tarkistamis- ja viimeistelyvaiheessa tehtiin tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan ja kohderyhmän kanssa. Kävin dialogista keskustelua toimijoiden ja hoivakodin asukkaiden kanssa opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa ja teimme arviointia yhdessä.



Kuvio 1. Opinnäytetyöhanke konstruktivistisen mallin mukaan (Salonen 2013,20).

7.2 Osallistamisen ja arvioinnin menetelmät

Osallisuudella tarkoitetaan ihmisen ja yhteisön välisessä suhteessa tapahtuvaa toimintaa ja kokemusta. Osallisuuden toteutuessa ihminen on osa yhteisöä, toimii osana sitä ja kokee kuuluvansa siihen. Sosiaalipedagogisen työtteen mukaan ihmiselle tulee antaa mahdollisuus osallistua itseensä kohdistuvaan

toimintaan ja vahvistaa toimijuutta. (Nivala & Ryyänen 2019, luku 4,6.) Hoivakodin asukkaiden osallistamisen tarkoituksena oli saada kartutettua kohderyhmän tarpeita ja toivomuksia, sekä tehdä havaintoja asukkaiden toimintakyvystä. Henkilökunnan osallistamisella pyrin saamaan ideoita ja toivomuksia laukun sisällön suhteen, tuomaan viriketyökalua tunnetuksi ja henkilökunnan tietoon, sekä motivoimaan lopullisen tuotoksen käyttämiseen tulevaisuudessa. Tarkoituksena oli, että tuotoksesta tulisi selkeä ja helppokäyttöinen, ja että se vastaisi käyttäjien tarpeisiin mahdollisimman hyvin.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa kävimme toimeksiantajan ja henkilökunnan kanssa dialogista keskustelua muistelulaukun sisällöstä. Mäkinen ym. (2011) kirjoittavat, että dialogisuus tarkoittaa kahden osapuolen tasavertaista vuorovaikutusta. Toisen mielipiteitä ja ajatuksia kunnioitetaan ja huomioidaan toiminnan toteutuksessa. (Mäkinen ym. 2011,138.) Dialogisen vuorovaikutuksen tarkoituksena on molemminpuolisen ymmärryksen luominen, jossa kaikki osapuolet saavat vaikuttaa käsiteltävään asiaan. Osapuolet kyseenalaistavat, haastavat ja tuovat uusia näkökulmia toistensa puheeseen. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2009, 130–131.) Arvioimme yhdessä aiheen rajausta, ja päätimme keskittyä 1940–1950-lukujen muisteluun, koska ajattelin nykyisten ikäihmisten enemmistön eläneen silloin lapsuuttaan.

Suunnitelmavaiheessa kävin pitämässä muistelutuokion hoivakodin asukkaille, jossa suunnittelimme yhdessä muistelulaukun sisältöä ryhmäkeskustelun muodossa. (liite1) Raatikaisen ym. (2009) mukaan dialogisessa ryhmäkeskustelussa tuotetaan yhteistä tietoa, joka rakentuu ja muuttuu. Sitä voi myös jokainen jälkeenpäin reflektoida. (Raatikainen ym. 2009, 131.) Käytimme tuokiossa menetelmänä myönteisen muistelun kortteja (Vahvike), jotka toimivat esimerkkinä laukkuun hankittavista tuotteista. Keskustelu toimi asukkaiden osallistamisen keinona, jolla kartoitin kohderyhmän toivomuksia muistelutyöstä ja muistelulaukun sisällöstä hoivakodissa.

Reflektoin toimintaani pitämieni muistelutuokioiden jälkeen, ja mietin, mikä meni hyvin ja mikä olisi voinut mennä paremmin. Reflektiolla tarkoitetaan oman

toiminnan uudelleen arvioimista ja harkitsemista. Tarkoituksena on toiminnan kehittäminen ja pysähtyminen omien ajatusten ja asenteiden äärelle. (Mäkinen ym. 2011,47.)

Opinnäytetyöpäiväkirja on muistin tukena toimiva henkilökohtainen dokumentti. Siihen on tärkeä kirjoittaa prosessin alusta alkaen ideat, pohdinnat, ja löydetty lähteet sekä tavoitteet tarkasti ylös. Se auttaa opinnäytetyön raportin jäsentämisessä ja selkiinnyttää prosessin etenemisen hahmottamista. (Vilka & Airaksinen 2003, 19-22.) Opinnäytetyöpäiväkirja toimi muistini tukena koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kirjasin päiväkirjaan tarkasti omat havaintoni, ideani, ja käyttämäni menetelmät. Laitoin sinne muistiin toimeksiantajan kanssa sovitut asiat, henkilökunnan kanssa käymäni keskustelut ja asukkailta saamani palautteet.

8. Muistelulaukun kehittämisprosessi

8.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa on hyvä huomioida ja suunnitella käytettävissä oleva aika, voimavarat ja rahatilanne. Aihetta voi lähteä ideoimaan muistiinpanovälineiden ja käsitekartan avulla, sekä tutustua aiheen kirjallisuuteen. (Hakala 2022, Aihevalinta ja työn suunnittelu.) Toiminnallisen opinnäytetyön aloitusvaiheessa tulee julki kehittämisidea, jota lähdetään työstämään. Kehittämistarve, toimintaympäristö ja mukana olevat toimijat selvitetään ja sovitaan. Aihetta rajataan, sovitaan sitoutumisesta ja tuesta yhdessä keskustellen. Sovitut asiat on hyvä kirjata tarkasti ylös.

Suunnitelmavaiheessa hankkeesta tuotetaan kirjallinen tuotos, raportti, josta ilmenee työn tavoitteet, ympäristö, työskentelyn vaiheet ja toimijat. Raporttiin kirjataan myös TKI-menetelmät, suunnitellut materiaalit ja dokumentointitavat. (Salonen 2013, 17–18.)

Prosessin aloitusvaiheessa perehdyin kirjastosta lainaksi saatavien muisteluskappaleiden sisältöön ja toteutustapaan, sekä muistelutyöhön teorian kautta. Luonnostelin käsittekartan avulla aihetta ja käytettäviä menetelmiä, kirjasin kenttäpäiväkirjaani nousseita ideoita, ja sovittuja asioita.

Suunnitelmavaiheessa perehdyin aineistoihin ja kirjallisiin materiaaleihin, kuten aiempiin opinnäytetöihin.

Maaliskuussa 2024 tein alustavan suunnitelman opinnäytetyön aiheesta ja prosessissa mukana olevista toimijoista. Sovimme, että keskeisenä toimijana prosessissa on hoivakodissa työskentelevä sosionomi, jonka kanssa työstän ja suunnittelen tuotosta yhdessä. Päätimme toimeksiantajan kanssa alustavasta aikataulusta ja kustannuksista, sekä teimme kustannusarvion. Sovimme, että hankin laukkuun tarvittavat esineet, ja laskutan ne myöhemmin toimeksiantajalta. Sain luvan alkaa kokoamaan muistelulaukkuja hoivakodista löytyvään vanhaan matkalaukkuun, joka sopi tarkoitukseen hyvin. Sovimme että saan käyttää hoivakodin tiloja, tarvikkeita ja välineitä laukkuun tulevien valokuvien, korttien ja materiaalien laminointiin.

Asukkaiden ja käyttäjien osallistaminen ja heidän mielenkiinnon kohteidensa ja tavoitteidensa huomioiminen ohjaavat prosessia käyttäjien tarpeita vastaavaan suuntaan. Keskustelutilaisuuksien avulla voidaan kuulla asukkaita ja oppia ymmärtämään heidän maailmaansa. Kehittäjä on kuitenkin vastuussa ideoinnista, ja tuottamisesta. (Toikko & Rantanen 2009, 96–97.) Kartoitin hoivakodin henkilökunnan ja toimeksiantajan toiveita dialogisten keskusteluiden avulla. Henkilökunnan toiveina oli, että laukku sisältäisi valokuvia esineistä, ruoista, pukeutumistyylistä ja muodista. Toiveina olivat myös lorut, musiikkia ja strepsilsrasia, sekä muisteluun yhdistetty jumppa ja vanha ruokaresepti.

Keväällä 2024 hoivakodissa pitämässäni ryhmäkeskustelussa kartoitin asukkaiden toivomuksia ja käytin muistelun menetelmänä myönteisen muistelun kortteja, jotka toimivat esimerkkinä laukkuun hankittavista tuotteista. (liite 6) Hoivakodin asukkaiden toiveita muistelulaukkuun olivat vanhat lehdet, henkilökertomukset, tuohikontti, vanha savukekotelo, pesäpallo, vanha herätyskello ja vanhat kirjat. Kokemukset muistelusta yleensä ja muistelutuokiosta myönteisen muistelun kortteja hyödyntäen olivat positiivisia ja

vanhukset toivoivat samankaltaista toimintaa järjestettävän jatkossakin. Muistelutyötä he toivoivat tehtävän keskustellen, lukemalla, kertomuksin, arvoituksin ja valokuvien avulla. Sopiva määrä tuokioille oli ryhmäläisten mielestä kerran kuukaudessa ja ryhmäläisiä vaihdellen. Viiden tai kuuden henkilön ryhmäkoko olisi mieluisinta.

Suunnitelmavaiheessa kirjoitin suunnitellusta hankkeesta suunnitelmaraportin, jossa avasin mahdollisimman tarkasti työtä ja työskentelyä koskevat suunnitellut asiat. Suunnitelmaraportti liitettiin osaksi toimeksiantajan kanssa tehtävää toimeksiantosopimusta. Toimeksiantajalta ei tarvittu toiminnalliselle opinnäytetyölle tutkimuslupaa. Työstin opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi toukokuussa 2024.

8.2 Toteutusvaihe

Työstövaiheessa toimijat pyrkivät aktiivisesti työskennellen kohti tavoitetta ja tuotosta, josta on yhdessä sovittu. Jokainen hankkeessa mukana olijalla toimii oman vastuualueensa mukaisesti eri menetelmiä hyödyntäen, materiaaleja hankkien ja dokumentoiden. (Salonen 2013,19.)

Toteutusvaiheessa kesällä ja syksyllä 2024 hankin laukkuun sisältöä, kuten leluja, kirjoja ja lehtiä kirpputoreilta ja kierrätyskeskuksista. Valokuvia ja keskustelukortteja tulostin internetistä vahvikkeen sivuilta, josta on lupa käyttää vapaasti materiaalia. Etsin vanhoja valokuvia 1940–1950-luvuilta, ja laminoin ne laukun materiaaleiksi hoivakodin tiloissa. Suunnittelin ja työstin laukkuun valmiita muistelutuokioita ja muistelun menetelmiä, kuten muistokirjan ja myönteisen muistelun kortit.

8.3 Opinnäytetyön arviointivaihe ja viimeistely

Arviointi kuuluu jokaiseen prosessin vaiheeseen, mutta prosessin loppupuolella arvioidaan yhdessä tuotosta ja tarvittaessa tehdään siihen vielä muutoksia. Viimeistelyvaiheessa tuotos voidaan esitellä kohderyhmälle ja toimeksiantajalle. Hankkeeseen kuuluva raportti viimeistellään ja lopulta valmis kokonaisuus julkaistaan. (Salonen 2013, 19–20.) Arvioinnissa tulee huomioida työ kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyön aihe, kohderyhmä ja käytetty tietoperusta ovat arvioinnin kohteita. Arviointia on hyvä pyytää kohderyhmältä tuotoksen toimivuuden ja käytettävyyden osalta. Palautteen perusteella tuotosta voi lähteä korjaamaan tai kehittämään. (Vilka ym. 2003, 153-161.)

Viimeistelyvaiheessa kokeilin muistelulaukun materiaalien ja sisällön toimivuutta pitämällä kaksi muistelutuokiota hoivakodin asukkaille. Halusin tavaroiden olevan käytännöllisiä ja kestäviä ja niiden tuli soveltua ikäihmisten käyttöön. Pidin tuokiota eri osastoilla, joten sain arviointia mahdollisimman laajalta joukolta. Tuokioiden lopussa keräsin palautetta asukkaiden kanssa dialogisesti keskustellen. Muovitin vanhat kirjat ja lehdet toimeksiantajan toiveesta, jotta hauraat sivut pysyvät paremmin ehjinä ja luettavina.

Esittelin valmiin muistelulaukun hoivakodin henkilökunnalle ja toimeksiantajalle syyskuun lopulla 2024. Keräsin henkilökunnalta palautetta kirjallisena palautehaastattelun muodossa. (liite 2) Palautteeseen sai vastata nimettömänä. Halusin saada arviointia muistelulaukun monipuolisuudesta ja käytännöllisyydestä sekä laukun kiinnostavuudesta ja hyödyistä ikäihmisten kannalta. Pyysin myös arvioita helpottaako laukku viriketuokioiden järjestämistä ja aikomuksia hyödyntää sitä. Toimeksiantajalle esitin osittain erilaiset kysymykset palautehaastattelussa toimeksiantajalle. (Liite 3) Toimeksiantajalle kohdennetut kysymykset koskivat opinnäytetyön prosessin etenemistä ja yhteistyötä. Tiedustelin haastatteluissa, että näkyykö toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeet ja toivomukset toteutuksessa ja olisiko laukussa vielä jotain muutostarpeita.

Arviointia ja palautetta sain myös muilta toimijoilta. Opinnäytetyön ohjaajieni kanssa teimme yhdessä arviointia koko prosessin ajan. Ohjausta ja palautetta annettiin sekä yksilö- että ryhmätuokioina opettajien järjestämässä työpajoissa. Luetutin valmiin opinnäytetyöni myös ulkopuolisella, saadakseni palautetta sen ymmärrettävyydestä ja selkeydestä. Lukijan antaman palautteen mukaan työ oli loogisesti etenevä ja selkeä.

9. Muistelulaukku

9.1 Muistelulaukun sisältö

Valmis tuotos, muistelulaukku, sisältää erilaisia valmiita muistelutuokioita (kuva 1). Kotia, perhe-elämää ja entisajan arjen askareita voi muistella vanhoja valokuvia ja Kotiliesi-lehtiä katsellen ja lukien (kuva 2). Vanhat lelut, tupakka-aski, käsin kirjailtu pyyhepeitto ja tuohitavarat sekä runot vievät ikäihmisten ajatukset lapsuuden kotiin ja perheeseen. Kysymyskortteilla voi johdatella keskustelua ja monipuolistaa tuokioita.



Kuva 1. Muistelulaukun sisältöä

Koulumuistelut heräävät eloon vanhojen kansakoulukirjojen ja laulukirjan avustuksella (kuva 3). Vanhat kuvat ja runot kouluruokailuista, opetuksesta, läksyistä ja koulutarvikkeista kertovat monipuolisesti 1940- ja 1950-lukujen koulunkäynnistä. Vanha herätyskello voi muistutella aikaisista herätyksistä kouluun tai töihin.

Pukeutuminen ja muoti entisaikaan tuodaan laukussa esille vanhojen valokuvien kautta. Myös Kotiliesi- lehdissä tulee esille 1940- ja 1950- luvuilla eläneiden ihmisten pukeutumistavat ja -tyylit. Keskustelua voi johdatella aiheeseen sopivien kysymyskorttien avulla.



Kuva 2. Koulukirjoja ja vanhoja lehtiä

Ruokamuistojen tuokiosta löytyy henkilökunnan toivoma vanha ruokaresepti, jota voi joskus hoivakodissa kokeilla yhteistyössä keittiöväen kanssa. Vanhat valokuvat ruoista ja ruoanlaitosta muistuttelevat entisaikoja mieliin. Yhdistin ruokamuistoihin toiminnallisuutta ”marjaretki”- jumpan muodossa. Tuohivakka ja runot kertovat entisajan ruoanlaitosta.



Kuva 3. Tuohitavarat ja tupakka-aski

Lisäksi laukku sisältää laminoidut myönteisen muistelun kortit, sekä kiiltokuvien koristellun muisteluvihkon, johon voi muistella ja kirjoittaa ohjaajan avustuksella muistamiaan värssyjä tai muita muistoja. (liite 6) Laukussa on paljon Vahvikkeen sivuilta tulostettuja ja laminoituja valokuvia entisajalta.

Muistelulaukun sisällä ei ole erillisiä taskuja tai lokerikkoa, joihin tavarat voitaisiin lajitella. Keskustelua ohjaavat kortit ja valokuvat olenkin lajitellut erillisiin muovitaskuihin aiheittain. Tavarat kannattaa pakata siistiin järjestykseen käytön jälkeen, kiinnitysnaurujen alle, kuvassa esitetyllä tavalla. (kuva 4) Tämä edesauttaa tavaroiden ehjänä ja siistinä pysymistä. Muistelulaukkua käytettäessä halutut esineet asetellaan esille esimerkiksi pöydälle, jossa niitä voi kosketella ja tutustua lähemmin.



Kuva 4. Muistelulaukku pakattuna.

9.2 Kohderyhmältä saatu arviointi

Otin asukkaiden ja henkilökunnan toivomukset huomioon laukun sisällön toteutuksessa niin pitkälle kuin mahdollista. Asukkaiden toiveiden mukaisesti ostin kirpputoreilta laukkuun vanhoja lehtiä ja kirjoja, tuohitavaroita, sekä vanhan savukekotelon.

Elokuussa 2024 halusin arvioida laukun toimivuutta hoivakodin asukkaille pitämieni muistelutuokioiden kautta. Ensimmäisessä tuokiossa muistelimme entisajan koulunkäyntiä tutustumalla laukusta löytyviin vanhoihin koulukirjoihin, katselemalla vanhoja valokuvia entisajan kouluelämästä, kuuntelemalla vanhoja koulussa opittuja lauluja ja muistoja jakaen. Kirjoitin laukun muistokirjaan yhden mukavan, vanhuksen kertoman koulumuiston. Toimintaan osallistui yksitoista ikäihmistä, ja heitä tuli mukaan myös kesken tuokion. Hoivakodin asukkaat olivat aktiivisia ja läksivät innokkaasti mukaan keskusteluihin. Kokemukseni mukaan erityisesti vanhojen laulujen kuunteleminen ja laulaminen kosketti monien ikäihmisten tunteita ja nosti liikituksen pintaan. Tuokion lopussa keräsin palautetta asukkaiden kanssa dialogisesti keskustellen. Saamani palautteen

mukaan ikäihmiset pitivät muistelutuokiota mieleisenä, laukun sisältöä kiinnostavana ja monipuolisena, ja toivoivat muistelua järjestettävän jatkossakin.

Toinen muistelutuokio käsitteli kodin ja perheen muistoja lapsuuden ajalta. Tuokiossa oli myös mukana yksitoista ikäihmistä, joiden kanssa katselimme laukusta löytyviä, aiheeseen sopivia valokuvia, vanhoja kodin esineitä ja muistelimme menneitä kysymyskorttien pohjalta, joita olin jakanut kaikille osallistujille. Arvioimme tuotosta toimijoiden ja kohderyhmän kanssa yhdessä dialogisesti keskustellen. Kehitysideana ilmeni, että ryhmäkoko olisi hyvä olla hieman pienempi, ja kysymyskortteja vain muutamia tuokiota kohden. Haasteena oli ikäihmisten puhuminen toistensa päälle, joka osaltaan johtui joidenkin osallistujien heikosta kuulosta. Tuokion alussa olisi hyvä muistuttaa, että annetaan jokaiselle vuorollaan rauha puhua ja kertoa. Muistelutuokion tilan olisi hyvä olla rauhallinen, jolloin keskittyminen ja huonokuuloistenkin osallistuminen on helpompaa, kun ei ole taustahälyä.

9.3 Toimeksiantajan ja henkilökunnan antama arviointi

Opinnäytetyöni suunnitelmavaiheessa hoivakodin henkilökunnan toiveina oli, että laukku sisältäisi valokuvia entisajan esineistä, ruoista, pukeutumistyylistä ja muodista. Toiveina olivat myös vanhat lorut, musiikkia ja strepsilsrasia, sekä muisteluun yhdistetty jumppa ja vanha ruokaresepti. Huomioin nämä toiveet laukun toteutuksessa. Keräsin palautetta hoivakodin henkilökunnalta ja toimeksiantajalta työntekijöiden viikkopalaverin yhteydessä. Lyhyen laukun esittelytuokion jälkeen, paikalla olleet 18 hoitajaa saivat arvioida laukun sisältöä kyselylomakkeilla (Liite 2). Vastaaminen oli vapaaehtoista ja toteutettiin nimettömänä.

Henkilökunnan arviot muistelulaukun monipuolisuudesta ja käytännöllisyydestä olivat hyviä. Jokin vastaajista piti hyvänä, että laukussa on sekä esineitä, että kuvia ja keskustelunaiheita. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että laukku helpottaa viriketuokioiden pitämistä ja aikovat hyödyntää sitä. Arviot laukun

kiinnostavuudesta ja hyödyistä ikääntyneiden kannalta olivat positiivisia, ja erityisesti muistisairaille sen arvioitiin olevan hyödyllinen. Erilaisten konkreettisten virikkeiden arveltiin herättävän runsaasti muistoja. Muutosehdotuksia laukkuun tuli vähän. Yksi vastaajista ehdotti lisää aistikokemuksia, kuten tervan ja koivun tuoksuja muistelulaukkun. Toinen ehdotti lisää jotain miehille sopivaa virikettä. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että muistelulaukku on riittävän hyvä sellaisenaan ja vastaa hyvin toimeksiantajan kehitysehdotukseen. Kaksitoista vastaajaa antoi muistelulaukun kokonaisarvioksi viisi viidestä tähdestä, ja kuusi henkilöä antoi neljä viidestä tähdestä.

Toimeksiantajalta sain palautteen viikkopalaverin jälkeen sähköpostitse. Toimeksiantajan mukaan muistelulaukku sopii hyvin muistelutyön välineeksi, ja se soveltuu erikuntoisille asiakkaille. Muistelaukun arvioitiin olevan monipuolinen ja selkeä, joten kaikki työntekijät voivat sitä helposti hyödyntää. Muistelulaukun harjoitteet herättävät muistelua, tunteita ja keskustelua, joka mahdollistaa vertaistuen saamisen ja antamisen asiakkaiden kesken. Toimeksiantajan mukaan muistelulaukun sisällössä oli huomioitu eri aisteja, sillä siinä on paljon nähtävää ja kosketeltavaa. Muistelulaukku on lisäksi helppokäyttöinen ja helppo siirtää osastolta toiselle tai asukashuoneisiin ja siinä on kaikki tarvittava valmiina ilman isompia valmisteluita. Se mahdollistaa kiireettömän asiakkaan kohtaamisen ja sen avulla voi oppia ymmärtämään ikäihmisen elämänhistoriaa ja kokemuksia laajemmin. Muistelun avulla voi nousta esiin myös asiakkaan voimavaroja. Toimeksiantaja arvioi prosessin ja tehdyn yhteistyön edenneen sujuvasti. Palautteen mukaan pohdin laajasti opinnäytetyön ideaa itsenäisesti, ohjaajan kanssa sekä työyhteisön kanssa. Kartoitin asiakkaiden mielenkiinnon kohteita pitämällä tuokioita, ja tekemällä muistiinpanoja. Sain palautetta, että laukkuun tulevien aiheiden ja materiaalien rajaus on onnistunut niin, että siitä tuli yhtenäinen sekä monipuolinen kokonaisuus. Hankinnat ja rahoitukseen liittyvät seikat oli myös selvitetty sujuvasti. Toimeksiantajan mukaan asiakkaiden osallistaminen jokaisessa vaiheessa oli upea osa prosessia. Pitämissäni tuokioissa olin aidosti läsnä. Olin kiinnostunut asukkaiden tarinoista ja muistelusta kiireettömästi. Kyselin aktiivisesti palautetta ja mielipiteitä sekä asiakkailta, että ohjaajalta. Eri

työvaiheissa realistinen reflektointi oli suuressa roolissa, jonka pohjalta tein tarvittavia muutoksia muistelulaukkuun. Palautteessa kerrottiin, että olin jokaisessa työskentelyvaiheessa huolellinen ja järjestelmällinen. Osasin aikatauluttaa omaa työskentelyäni ja itseohjautuvuus oli yksi vahvuuteni. Yhteistyö oli ollut miellyttävää ja helppoa. Muistelulaukun kokoamisprosessi oli ollut ohjaajan silmin suunnitelman mukaista ja onnistunut erinomaisesti. (Bogdanoff 2024.)

10. Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni prosessi alkoi toimeksiantajan toiveesta eli työharjoittelussa vastaan tulleesta tarpeesta. Aihevalinta oli kohdallani onnistunut, sillä vastaavanlaista tuotetta ei vielä hoivakodissa ollut ja aihe oli itsestänikin mielenkiintoinen ja motivoiva. Aiheen rajausta teimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, joka helpotti muistelulaukkuun tulevien esineiden hankkimista.

Opinnäytetyöni tavoitteina oli tukea hoivakodin asukkaiden hyvinvointia ja helpottaa työntekijöiden työtä kehittämällä hoivakodin viriketoimintaa. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa materiaalia toimintatuokioihin muistelutyötä tukevan muistelulaukun avulla. Tuottamani muistelulaukun tarkoituksena oli toimia muistelutyön herätteenä ja tuottaa viriketyöhön valmiita ja helposti hyödynnettäviä materiaaleja. Tavoite ja tarkoitus antoivat suuntaviivat opinnäytetyöni teoriaperustaan, jossa tarkastelin ikääntyneitä, muistisairauksia sekä luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttöä ikääntyneiden parissa. Teoriaperustassa käsittelin muistelua työmenetelmänä ja muistelun eri menetelmiä.

Tavoitteina oli kehittää ohjattua muistelutoimintaa ja lisätä muistelumenetelmän käyttöä hoivakodissa sekä lisätä sen tunnettavuutta hoivakodin työntekijöiden keskuudessa. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi muistelulaukku, joka sisältää

valmiiksi suunniteltuja muistelutuokioita. (Liitteet 4-5) Muistelulaukku on monipuolinen kokonaisuus, joka helpottaa viriketoiminnan järjestämistä, joten työn tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Kirjoitin muistelulaukun käyttäjille ohjelehtisen ohjaamaan sisällön hyödyntämistä. (Liite 7) Valokuvat ja materiaalit ovat järjestetty ja nimetty aihealueittain muovikalvoihin. Muistelumenetelmän käytön lisääntymistä hoivakodissa ei ole mahdollista etukäteen arvioida, mutta uskon sen lisääntyvän valmiin tuotepaketin ansiosta. Muistelulaukun esittely hoivakodin viikkopalaverissa toi tuotoksen henkilökunnan tietoon ja lisäsi menetelmän tunnettavuutta.

Tavoitteena oli koota monipuolinen ja kohderyhmälle soveltuva, mielenkiintoa herättävä työväline, valitsemalla laukkuun aiheita, jotka ovat olleet ikäihmisten elämässä keskeisiä. Hoivakodissa pitämieni muistelutuokioiden perusteella osallistujat pitivät tuokioita mieluisina ja toivoivat niitä järjestettävän jatkossakin. Muistelulaukun sisältöä he pitivät monipuolisena ja kiinnostavana. Aiheet, kuten koulunkäynti ja kotiaskareet, olivat olleet keskeisiä jokaisen muistelijan elämässä. Menneiden muistelu kosketti monien ikäihmisten tunteita ja nosti liikituksen kyyneleetkin pintaan. Ikäihmiset osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin tuokioiden aikana ja osallistujia olisi ollut enemmänkin, kuin mitä tilassa oli mahdollista järjestää. Näiden kokemusten perusteella arvioin saavuttaneeni tavoitteeni ikäihmisten hyvinvoinnin tukemisesta.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin ja joustavasti koko opinnäytetyöprojektin ajan. Sain vapaasti toteuttaa tuotostani, mutta toisaalta sain halutessani tukea ja ideoita eri vaiheisiin. Materiaalien etsimistä muistelulaukkuun helpotti, kun olin saanut runsaasti toivomuksia ja ideoita henkilökunnalta ja kohderyhmältä. Tällöin tiesin vastaavani toimeksiantajan ja muistelulaukun käyttäjien tarpeisiin. Oli hyvä ratkaisu toteuttaa projektia yhteistyössä hoivakodin sosionomin kanssa, jotta johtajan ei tarvinnut käyttää rajallista aikaansa sen miettimiseen. Pääsin helposti toteuttamaan ryhmätuokioita kohderyhmän kanssa hoivakodissa tekemieni työvuorojen yhteydessä ja työstämään materiaalia hoivakodin tiloissa.

Opinnäytetyön sisältö muokkaantui matkan varrella. Osa ideoista karsiintui pois tai vaihtui toisiin. Olin ensin suunnitellut ruokamuistojen toiminnalliseksi osuudeksi muistipeliä entisajan ruokakorteilla, mutta kokeiltuani peliä totesin, että ikäihmisten on vaikea saada käännettyä ohuita kortteja pöydältä. Vaihdoinkin muistipelin jumppaan, jossa kuvitellaan olevan marjaretkellä. Muisteluun yhdistetty jumppa oli myös henkilökunnan toiveena.

Opinnäytetyön tietoperustassa käytetään oman alan kirjallisuutta (Vilkka & Airaksinen 2003, 154). Tietoperustan lähteinä käytin uusimpia mahdollisia teoksia, ja sosionomikoulutuksessa käytettäviä kurssikirjoja. Toteutusvaiheessa tutustuin aiheen teoretietoon, aiempiin tutkimuksiin, sekä opinnäytetöihin, joita käytin raporttini työstämisen tukena. Opinnäytetyön raportin työstäminen oli kohdallani pitkäkestoinen ja haastava prosessi. Yksin toteutettuna jouduin tekemään paljon itsenäisiä ratkaisuja ja tukea tai arvioijaa ei usein ollut haasteiden hetkellä. Työstinkin kokonaisuutta useaan kertaan saadakseni siitä selkeän ja sosiaalityön näkökulmia painottavan kokonaisuuden.

Jos aloittaisin vastaavanlaisen työn uudelleen, suunnittelisin paremmin aikataulua ja pyytäisin enemmän apua opinnäytetyön ohjaajaltani. Toteutin työni liian vähäisellä ohjauksella, jolloin jouduin tekemään useita muokkauksia viime hetkellä ja se aiheutti aikataulupaineita sekä stressiä. Hankkisin myös enemmän tavaroita laukkuun kuvien sijaan sekä perehtyisin niiden käyttöön ja historiaan. Tämä ei ollut nyt mahdollista aikataulun ja alkuperäisen suunnitelman takia.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuudella tarkoitetaan kehittämistoiminnassa tiedon todenmukaisuutta. Lisäksi tiedon tulee tuottaa etuja ja olla käyttökelpoista eli hyödynnettävää. Sisällön ja tuotoksen luotettavuuteen vaikuttaa myös toimijoiden sitoutuminen prosessin eri vaiheisiin. Tutkijan tehtävänä on tehdä prosessi näkyväksi ja avoimeksi yhteisölle, ja näin osoittaa tutkimuksen oikeellisuus. (Toikko &

Rantanen 2009, 121–126.) Eettisyydellä tarkoitetaan pohdintaa oikeasta ja väärästä. Eettinen näkökulma etsii vastauksia oikeudenmukaisuudesta, tarkoituksenmukaisuudesta ja kohtuullisuudesta. (Talenta 2022, 8.)

Hyvän tieteelliseen käytännön menettelytavoista tulee huolehtia kaikissa projektin vaiheissa. Eurooppalaisen ohjeen mukaisesti näitä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Tutkimusprojektin alkuvaiheessa huolehditaan toiminnassa tarvittavat tutkimusluvut, ja suostumukset. Tutkimuksen rahoituksesta sovitaan yhdessä, ja se esitellään julkaisussa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023,12-13.) Tein toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen ennen toteutukseen ryhtymistä. Sovimme opinnäytetyön kustannuksista, ja teimme kustannusarvion.

Aineistojen keruussa tulee huomioida omistus- ja käyttöoikeudet, sekä sopia kerätyn tiedon käsittelystä ja säilyttämisestä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023,13). Asiakaskunnalta saamaani tietoa ja ideoita esittelen raportissani anonymisti. Keräsin tutkimusaineistoa kirjoittamalla kenttäpäiväkirjaani muistiinpanoja. Aineistoa säilytin omalla koneellani, jota sivulliset eivät päässeet tarkastelemaan. Aineiston käsittelyn jälkeen poistin tallennukset koneeltani.

Opinnäytetyötä tehdessä tulee perehtyä tarkasti lähteisiin ja tuottaa niiden pohjalta tekstiä omin sanoin. Toisten tuottamaa tekstiä ei voi lainata suoraan ja lisätä osaksi omaa tuotosta. Tekstin referoimisen jälkeen tulee merkitä lähdeviitteet oikeaoppisesti. (Kostamo & Airaksinen 2022 luku 3.5.) Rehelliset, tarkat ja avoimet toimintatavat ja tulosten raportointi kuuluvat hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin. Toisten kirjoittaman tekstin hyödyntäminen tulee tehdä toisten tutkijoiden työtä kunnioittavalla tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023,14.) Tekstiä raportoidessani merkitsin huolellisesti lähdeviitteet ja luonnostelin tekstin omin sanoin. Valokuvia tulostin Vahvikkeen sivuilta, josta ne ovat vapaasti käytettävissä.

Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä hankkeen menetelmät ja dokumentointi tulee esittää raportissa niin selkeästi, että ulkopuolinenkin voi jäljittää tuotoksen tekemisen vaiheet (Salonen 2013, 24). Olen kirjoittanut opinnäytetyöprosessin raporttiin vaihe vaiheelta ja avannut tarkasti käyttämäni menetelmät ja tuokioista

saamani palautteet. Arviointia keräsin monipuolisesti kohderyhmältä, henkilökunnalta ja toimeksiantajalta. Palautteen keräämismenetelmä oli luotettava ja sen sai tehdä anonyymisti.

10.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu tarkoittaa ammatillisuuden lisääntymistä entisestään. Kasvun myötä yksilön henkiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet muuttuvat. Omaksuttu tieto muuttuu pikkuhiljaa osaksi ammatillista toimintaa ja ajattelua. (Mäkinen ym. 2011,33.) Muisteluskun toteuttaminen opinnäytetyönä oli minulle mielekäs ja opettavainen prosessi. Hoivakodin viriketyön kehittäminen tuntui tärkeältä asukkaiden virkistämiseksi ja työntekijöiden työtaakan helpottamiseksi. Oli ilo tehdä jotain merkityksellistä, josta toivon olevan pitkäaikaista hyötyä hoivakodin toiminnassa.

Opettavaisinta opinnäytetyön tekemisessä oli pitkäaikaisen ja monivaiheisen prosessin hallinta, ja eteenpäin vieminen. Itselläni ei ollut aiempaa kokemusta vastaavanlaisen työn tekemisestä, joten tuntui vaikealta suunnitella siihen tarvittava aikataulu. Suunnittelinkin aikataulun alusta asti väljäksi, välttääkseni kiirettä ja paineen tuntua projektin etenemisestä. Opinnäytetyön projektin vaiheistaminen suunnitelmavaiheesta toteutukseen ja lopulta viimeistelyyn helpotti työskentelyä ja auttoi jaksamaan kohti tavoitetta.

Hoivakodin asukkaiden, henkilökunnan ja toimeksiantajan osallistaminen tuotoksen suunnitteluun ja arviointiin tukivat ammatillista kasvuani. Olen kehittynyt ihmissuhteissa ottamaan omassa työskentelyssäni huomioon toisten mielipiteitä ja toiveita. Myös ikääntyneiden tarpeet ovat tulleet tutummiksi. Tietoperustaan syventyminen, ja sen referointi ovat lisänneet taitojani kirjoittajana. Samalla tietämykseni hoivakodin viriketoiminnasta, ja muistelun merkityksestä muistisairaille on lisääntynyt. Opinnäytetyöprosessi on jatkuvaa arviointia. Olenkin kehittynyt refleктоimaan ja ymmärrän paremmin reflektionin tarpeellisuuden osana ammatillista kasvuani. Reflektionia on tapahtunut sekä yksin että projektiin osallistuneiden henkilöiden kanssa.

Sosionomin työssä toiminnalliset ja luovat menetelmät ovat keskeisiä työn tekemisen tapoja. Olen saanut syventää tietämystäni ja osaamistani muistelutyön osalta. Olen ohjannut muisteluryhmiä hoivakodissa ja kokeillut menetelmää ryhmätoimintana, jolloin myös ryhmätoiminnan ohjauksen taidot ovat saaneet harjoitusta.

10.4 Jatkokehitysmahdollisuudet

Muistelulaukussa on esitelty erilaisia vaihtoehtoja laukun sisällön hyödyntämiseksi ja muistelutyön välineiksi. Ohjaajalla on kuitenkin vain mielikuvitus rajanaan muistelutuokioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Muistelulaukun materiaaleja voi vapaasti yhdistellä eri tuokioihin mieleisellään tavalla ja tuoda monipuolisuutta muisteluun lisäämällä aiheita työskentelyn tueksi. Internetistä tai cd-levyiltä voi kuunnella lapsuuden aikaisia lauluja, ja sanoja moniin lauluihin löytyy muistelulaukun laulukirjasta.

Muistelulaukkuja voisi hankkia hoivakotiin useita eri sisällöillä, jotka tukisivat toisiansa ja niitä voisi käyttää rinnakkain. Muistelulaukku voisi lainata eri hoivakotien tai yksiköiden käyttöön. Muistelulaukku sopisi hyödynnettäväksi myös eri kohderyhmien, kuten vammaisten, mielenterveyskuntoutujien tai lasten kanssa.

Muistelutuokioista voisi tehdä säännöllisen tavan hoivakodissa. Pienehköissä 6–8 hengen ryhmissä toteutettu tuokio mahdollistaisi keskustelun, toisten tarinoiden kuuntelemisen ja tutustumisen virikemateriaaleihin. Muistelulaukun sisältöön tutustumisen ja muisteluun osallistumisen tulisi olla mahdollista kaikenkuntoisilla hoivakodin asukkailla. Ohjaajan avustamana sänkyasukaskin voisi katsella vanhoja valokuvia, lehtiä ja tavaroita.

Mielestäni muistelulaukku kuuluisi jokaiseen ikääntyneiden asumispalveluyksikköön. Ajattelen, että muistelutyö on tärkeä ja mielenterveyttä eheyttävä menetelmä ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Asukkaat voisivat koota laukkujen sisällöt yhdessä omaistensa kanssa, vaikkapa omista

vanhoista ja tärkeäksi koetuista tavaroistaan ja valokuvistaan. Tämä auttaisi hoitohenkilökuntaa ja toisia asukkaita tutustumaan asukkaaseen sekä tämän historiaan, jolloin muistelutyötä voitaisiin toteuttaa yhdessä.

Lähteet

- Airila, A. 2009. Vanhusten viriketoiminnan perusteet-opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti
- Bogdanoff, N. 2024. Opinnäytetyön arviointia. Sähköpostiviesti. 27.9.2024.
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2001. Kun muisti pettää: Muistihäiriöt ja dementia. WSOY.
- Esperi. 2024. Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi, Joensuu. <https://esperi.fi/ikaihmissen-palvelut/joensuu/esperi-hoivakoti-rantakylan-helmi-joensuu/#esitteet> 10.5.2024.
- Esperi Hoivakoti Rantakylän Helmi. 2024. Sosiaalihuollon omavalvontasuunnitelma. Laaturyhmä. 10.5.2024.
- Hakala, J. T. 2022. Hyvä, parempi, valmis: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Luku: Aihevalinta ja työn suunnittelu. Helsinki: Gaudeamus
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi: Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Läpäri, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kataja, J, Jaakkola, T & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Kontturi, A. 2014. Muistelutyön toimintamallia toteuttamassa. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/78448/Asta_Kontturi_opinnaytetyo_1101299_2014_4_25.pdf?sequence=3&isAllowed=y 10.05.2024.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House. 30.10.2024.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.
- Lindqvist, S.-M., 2019. Kulttuurista hyvinvointia ikäihmisille. Muistelulaukkuja museosta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168839/Lindqvist_Sari-Maria.pdf?sequence=2&isAllowed=y 10.5.2023.
- Lipponen, N. & Kuokkanen, E. 2021. Muistelumenetelmiä ikäihmissen päivä kuntoutukseen. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutus. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/501721/Lipponen_Nina_2021_06_03.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y 10.5.2024.
- Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. 2007. Vanheneminen ja terveys. Edita Publishing Oy: Tampere.
- Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito- suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>. 30.10.2024.
- Mäkinen, P., Raatikainen E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Niskanen, T., Kari, O. 2024. Asiakkaan kohtaaminen ja ohjaaminen. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Nivala, E., Ryyänänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka– kohti inhimillisempää yhteiskuntaa, e-kirja, osio III Käytännöt 6. luku Sosiaalipedagoginen työote alaluku Yhteisöllisyys. Gaudeamus Oy. 21.10.2024.
- Parisod, H. 2019. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen: Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hotus. Hoitotyön tutkimussäätiö.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I. & Aunola, K. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaalihuoltolaki 790/2022.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. KANSALLINEN MUISTIOHJELMA 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNBN%3afi-fe201504226359.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30.10.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Sosiaalihuollon laitospalvelut.
<https://stm.fi/laitoshoito> 1.11.2024
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Talentia. 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 19.11.2024.
- Tammela 2022. Kansakoululaisen lauluaarteisto: Jälleenrakennusajalta tutut laulut ikäihmisten laulukokemuksissa ja muistoissa. Jyväskylän yliopisto.
- Tamminen, N. & Solin, P. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Toimintakyky.
<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on#Toimintakyvyn%20ulottuvuudet> 30.10.2024.
- Toikko, T., & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
- Vahvike. <https://vahvike.fi/kuvat/>
- Vilka, H., & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Liite 1. Hoivakodin asukkaiden ryhmähaastattelu

1. Kokemuksesi muistelutuokiosta myönteisen muistelun kortteja hyödyntäen
2. Millä tavoin muistelutyötä voi tehdä? Muistelutyömenetelmät?
3. Onko muistelutyö mieleistä?
4. Millä tavoin toivoisit tehtävän muistelutyötä hoivakodissa?
5. Mitä asioita toivoisit muistelulaukun sisältöön?

Liite 2. Palautehaastattelu hoivakodin henkilökunnalle:

Arvioi muistelulaukun monipuolisuutta ja käytännöllisyyttä?

Arvioi laukun sisältöä viriketuokioiden järjestämisen helpottamiseksi? Aiotko hyödyntää laukun sisältöä virikehetkien toteutuksessa?

Arvioi laukun kiinnostavuutta ja hyötyjä ikäihmisten kannalta?

Pitäisikö jotain mielestäsi muuttaa?

Väritä arviosi kokonaisuudesta
Kiitos palautteestasi!



Liite 3. Palautehaastattelu toimeksiantajalle:

1. Arvioi laukun sisältöä viriketuokioiden järjestämisen helpottamiseksi?
2. Arvioi laukun kiinnostavuutta ja hyötyjä ikäihmisten kannalta?
3. Näkyykö toimeksiantajan ja kohderyhmän tarpeet ja toivomukset toteutuksessa?
4. Miten yhteistyö sujui prosessin eri vaiheissa?
5. Olisiko jotain lisättävää tai pois jätettävää?

Väritä arviosi kokonaisuudesta



Kiitos palautteestasi!

Liite 4. Muistelulaukun sisältöä aihealueittain



Kuva 5 .Ruokamuistojen muistelutuokio. Valokuvat (Vahvike)



Kuva 6 .Pukeutuminen ja muoti- tuokio. Valokuvat (Vahvike)

Liite 5. Muistelulaukun sisältöä aihealueittain



Kuva 7. Koulumuistoja-tuokio. Valokuvat (Vahvike)

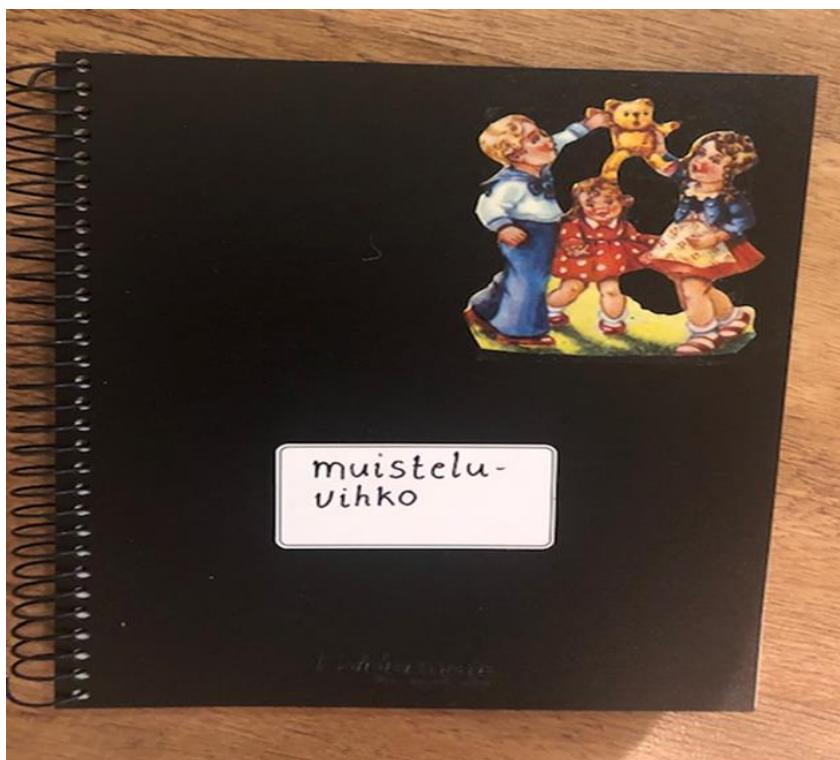


Kuva 8 Koti- ja perhemuistojen tuokio

Liite 6. Muistelulaukun sisältöä



Kuva 9. Myönteisen muistelun kortit



Kuva 10. muisteluvihko

Liite 7. Muistelulaukun käyttäjälle:

Tämä muistelulaukku on tuotettu sosionomiopiskelijan opinnäytetyönä Esperi Hoivakoti Helmeen. Se on tarkoitettu viriketyön välineeksi ja on vapaasti käytettävissä.

Muistelulaukku sisältää valmiiksi suunniteltuja muistelutuokioita:

1. Kodin ja perhe-elämän muistot
2. Koulumuistot
3. Entisajan pukeutuminen ja muoti
4. Ruokamuistot

Muistelutuokiot on eritelty muovitaskuihin aiheittain. Muovitaskuissa on valokuvia, keskustelua ohjaavia kortteja ja runoja.

Lisäksi muistelulaukku sisältää:

- myönteisen muistelun kortit
- muistelukirjan
- vanhoja koulukirjoja 3 kpl
- vanhoja kotiliesi-lehtiä 3kpl
- vanhoja leluja: lentokone ja pikkuauto
- tuohitavarat: virsut ja vakka
- vanha herätyskello
- vanha tupakka-aski
- käsin kirjailtu pyyhepeitto
- kiiltokuvia

Muistelulaukkua käytettäessä halutut esineet asetellaan esille esimerkiksi pöydälle, jossa niitä voi kosketella ja tutustua lähemmin. Tavarat kannattaa pakata käytön jälkeen laukkuun siistiin järjestykseen kiinnitysnarujen alle. Tämä edesauttaa tavaroiden ehjänä ja siistinä pysymistä. Tarvittaessa esineitä ja kirjoja voi pyyhkiä nihkeällä liinalla.

Antoisia muisteluhetkiä toivottaen: Riikka