



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Hyvinvointia muistelusta

Muistelutyöpajat ikäihmisille

Eeva Tuulikki Rautanen

Opinnäytetyö, marraskuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2024
Sairaanhoidajan koulutus

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

Tekijä
Eeva Rautanen

Nimeke
Hyvinvointia muistelusta: muistelutyöpajat ikäihmisille

Toimeksiantaja
Koivikon Pirtti

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja oli Polvijärvellä toimiva Koivikon Pirtti, joka järjestää ikäihmisille yhteisöllistä virkistystoimintaa. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää muistelutyöpajoja ikäihmisille toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota keinoja oman elämän muisteluun ja kohentaa osallistujien hyvinvointia edistämällä vuorovaikutusta toisten ikäihmisten kanssa.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Työpajoja järjestettiin kolme ja ne toteutettiin toukokuussa 2024. Työpajat olivat kaikille avoimia. Työpajojen teemaksi valittiin omaeläkerrallinen muistelu ja eri kerroilla muisteltiin lapsuutta, nuoruutta sekä aikuisuutta ja työikää. Muistelun apuna käytettiin useita eri muistivirikkeitä, kuten musiikkia, kuvia ja esineitä.

Muistelutyöpajat tarjosivat osallistujille tilaisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen oman ikäryhmänsä edustajien kanssa. Kaikki osallistujat pääsivät vapaasti kertomaan kokemuksistaan sekä kuulemaan toisten muistoja. Palautteen perusteella muistelu työpajoissa oli mielekästä ja hauskaa. Toisaalta erilaiset tarinat kertoivat jokaisen elämän ai-
nutlaatuisuudesta, toisaalta yhteiset muistot ja kokemukset kenties vahvistivat yhteenkuuluvaisuuden tunnetta toisten kanssa.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
muistelu, vuorovaikutus, mielenterveys, vanhustyö



THESIS
November 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author
Eeva Rautanen

Title
Wellbeing from Memories: Reminiscence Workshops for the Elderly

Commissioned by
Koivikon Pirtti

Abstract

The object of this practice-based thesis was to organize reminiscence workshops for the elderly. The aim of the thesis was to offer the participants a means to look back on their lives and to enhance their well-being by encouraging social interaction with other elderly people. This thesis was commissioned by Koivikon Pirtti in Polvijärvi, which organizes social recreational activities for the elderly.

Three open access reminiscence workshops were organized in May 2024. Reminiscing at the workshops was autobiographical, and during these three sessions discussion focused on childhood, adolescence, adulthood and working life. Different stimuli, such as music, pictures and objects, were used to evoke memories.

The reminiscence workshops offered the participants an opportunity to socially interact with their peers. They were all given the opportunity to freely discuss their experiences and hear the memories of others. According to the feedback the participants felt that reminiscing together was enjoyable and fun. All the different stories reinforced the uniqueness of each life. On the other hand, the shared memories and experiences may have strengthened the social cohesion amongst the participants.

Language
Finnish

Pages 36
Appendices 3
Pages of Appendices 3

Keywords
reminiscence, social interaction, mental health, work with the elderly

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Ikääntymisen aiheuttamat muutokset ja hyvä ikääntyminen	6
2.1	Ikääntyvä väestö	6
2.2	Ikääntymismuutokset	7
2.3	Hyvä ikääntyminen	8
2.4	Sosiokulttuurinen vanhustyö	10
3	Opinnäytetyön menetelmät	11
3.1	Muistelun merkityksestä	11
3.2	Muistelutyön menetelmiä	12
3.3	Muistelutyön vaikuttavuus	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	15
5	Opinnäytetyön toteutus	15
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	16
5.3	Muistelutyöpajan ohjaamisen teoriaa	17
5.3.1	Saavutettavuus ja selkokieli	17
5.3.2	Toiminnan ohjaaminen	18
5.4	Tuotoksen suunnittelu	19
5.5	Tuotoksen toteutus	21
5.6	Tuotoksen arviointi	24
6	Pohdinta	27
6.1	Tuotoksen tarkastelu	27
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	29
6.3	Opinnäytetyön eettisyys	30
6.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	31
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	32
	Lähteet	34

Liitteet

Liite 1	Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun taulukko
Liite 2	Muistelutyöpajojen ohjelmarunko
Liite 3	Muistelutyöpajojen mainos

1 Johdanto

Suomen väestö ikääntyy kovaa vauhtia (Terveyskylä 2023). Perinteisesti ikääntyminen on nähty lähinnä terveyden ja elämänlaadun heikkenemisenä. Positiivisen gerontologian käsitteen mukaisesti ikääntyminen nähdään kuitenkin normaalina osana elämää, ja ikääntynyt ihminen nähdään yhteiskunnallisena toimijana, joka voi osallistua, vaikuttaa ja myös edistää omaa hyvinvointiaan. (Rantanen, Kokko, Sipilä & Viljanen 2022, 15–17.)

Väestön ikääntyessä positiivisella mielenterveydellä ja mielen hyvinvoinnilla on erityisen suuri merkitys toimintakyvyn kannalta. Ikäihmisten hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä voidaan tukea ottamalla huomioon heidän elämäkokemuksensa, ihmissuhteensa ja vuorovaikutus toisten kanssa, ja mahdollistamalla se, että he tulevat nähdyiksi, kuulluiksi ja arvostetuiksi. (Rantanen ym. 2022, 299–304.)

Ikääntyminen aiheuttaa myös haasteita. Fyysisen heikentymisen ohella ikääntyminen tuo usein mukanaan liikunnan vähentymistä, ravitsemusongelmia, mielenterveyden ongelmia ja yksinäisyyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 17). Iän karttuminen tuo mukanaan kognitiivisia muutoksia (Rantanen ym. 2022, 283–5) ja ikä altistaa myös muistisairauksille (Muistisairaudet 2023). On kuitenkin huomionarvoista, että iän lisäksi kognitiivisia kykyjä heikentää niiden vähäinen käyttö (Rysti, 2020) ja että muun muassa sosiaalinen aktiivisuus on yksi muistisairauksilta suojaava tekijä (Muistisairaudet 2023).

Sosiokulttuurisella vanhustyöllä pyritään parantamaan ikäihmisten arkea aktivoimalla ja osallistamalla heitä. Ikäihmisten elämäntarinoita ja elämäkokemusta arvostetaan. Sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmiin kuuluu ryhmätoiminta ja yhdessä tekeminen, joilla pyritään tukemaan ikäihmisten osallistumista ja keskinäistä vuorovaikutusta. (Nuutinen 2014, 92–93.) Muistelu on yksi vuorovaikutuksen keino; muistelun avulla ikäihminen saa oman äänensä kuuluviin, pystyy jakamaan toisille omia tunteitaan ja ajatuksiaan (Hakonen 2002: 131) sekä ymmärtämään minuitaan ja menneisyyttään (Mielenterveystalo 2024).

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on järjestää muistelutyöpajoja ikäihmisille toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota keinoja oman elämän muisteluun ja kohentaa osallistujien hyvinvointia edistämällä vuorovaikutusta toisten ikäihmisten kanssa. Toimeksiantaja on Polvijärvellä toimiva Koivikon Pirtti, joka järjestää ikäihmisille yhteisöllistä virkistystoimintaa ja toimii yhteisöllisenä kohtauspaikkana.

2 Ikääntymisen aiheuttamat muutokset ja hyvä ikääntyminen

2.1 Ikääntyvä väestö

Suomen väestön elinajanodote kasvaa ja väestö ikääntyy. Ennusteiden mukaan vuonna 2030 Suomessa tulee olemaan lähes puolitoista miljoonaa yli 65-vuotiaasta henkilöä. Myös hyvin iäkkäiden henkilöiden määrä kasvaa nopeasti. (Terveyskylä 2023.) Yli 90-vuotiaiden osuus väestöstä on jo yli yksi prosentti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Maailman Terveysjärjestö WHO:lla on meneillään projekti Decade of Healthy Ageing – terveen ikääntymisen vuosikymmen – joka kestää vuodet 2021–2030. Projektin neljä päätavoitetta on 1) muuttaa tapaa, jolla ihmiset ajattelevat, tuntevat ja toimivat ikääntymistä kohtaan, 2) varmistaa, että yhteisöissä edistetään ikäihmisten toimintakykyä, 3) tarjota ihmislähtöistä, integroitua hoivaa ja terveystalvueluita ikäihmisille ja 4) tarjota pääsyä pitkäaikaishoitoon sitä tarvitseville ikäihmisille. (World Health Organization 2023.)

Heimonen ja Tammeaid (2023) huomauttavat, että vaikka ikääntyneistä puhutaan usein yhtenä joukkona, kuuluu 65–100-vuotiaiden ikäihmisten ryhmään huomattavan eri ikäisiä ja toimintakyvyltään erilaisia ihmisiä. Jokaisen ikäihmisen voimavarat ja tarpeet ovat yksilölliset. (Heimonen & Tammeaid 2023, 33–34.) Käsitys ikääntymisestä ja vanhuudesta on myös kulttuuri- ja aikasidonainen: siihen on liitetty mielikuvia niin viisaudesta ja ylivoimaisesta

elämäkokemuksesta kuin raihnaudesta, heikkoudesta ja sairaudestakin (Rantanen ym. 2022, 15–17).

2.2 Ikääntymismuutokset

Ikääntyminen aiheuttaa monia fyysisiä muutoksia. Kehon koostumus muuttuu, lihasvoima vähenee, tuki- ja liikuntaelimestö altistuu sairauksille ja heikkenemiselle ja hengitys-, sydän- ja verisuonisairauksien todennäköisyys kasvaa. Näkö- ja kuuloaisti heikkenevät monella ikääntyneellä. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 12–18.) Kuuloaistin heikentyminen voi aiheuttaa psykososiaalisia ongelmia ja johtaa yksinäisyyteen (Rysti 2020).

Kehon fyysisten muutosten ohella ikääntymisen mukanaan tuomia terveyshaasteita ovat vähäinen liikkuminen, ravitsemusongelmat, päihteiden käyttö, mielen-terveyden ongelmat ja yksinäisyys (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 17). Yksinäisyys voi liittyä toimintakyvyn heikkenemiseen ja sosiaaliseen eristäytyneisyyteen, jota ikääntyminen joskus tuo mukanaan, mutta iän ei suoraviivaisesti voi sanoa aiheuttavan yksinäisyyttä. Yksi selittävä tekijä ikäihmisten yksinäisyydelle on se, että iän karttuessa sosiaalinen piiri pienenee ystävien ja puolison kuollessa. Ikäihmisten yksinäisyyteen puuttuminen on tärkeää, koska sillä on selkeä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden kokemus voi tutkimusten mukaan heikentää toimintakykyä edelleen sekä lisätä dementian puhkeamisen riskiä, masentuneisuutta ja itsemurhia sekä ennen aikaisia kuolemia. (Tilvis, Pitkälä, Strandberg, Sulkava & Viitanen 2016, 418–421.)

Ikääntyminen aiheuttaa kognitiivisia muutoksia: niin sanotut joustavat kognitiiviset toiminnot, kuten uuden oppiminen, tietojen prosessointi ja työmuisti, heikkenevät myös terveellä ikääntyneellä. Niin kutsutut kiteytyneet toiminnot, kuten yleistieto, eivät heikkene normaalin ikääntymisen vuoksi, vaan esimerkiksi muistisairauksien myötä. Muistitehtävät, jotka vaativat oma-aloitteisuutta heikkenevät helpommin, kun taas asiat, jotka on opeteltu hyvin säilyvät muistissa paremmin. (Tuomainen & Hänninen 2000.) Henkilön ulkoiset tekijät, kuten fyysinen kunto, elintavat ja sosiaalinen aktiivisuus saattavat vaikuttaa kognitiivisen

reservin eli kyvykkyyden säilymiseen tai heikkenemisen hidastumiseen (Rantanen ym. 2022, 283–5). On huomattava, että itse ikämuutosten lisäksi kognitiivisia kykyjä alentaa ennen kaikkea niiden vähäinen käyttö (Rysti, 2020).

Ikääntyminen ja sen aiheuttamat muutokset aivoissa altistavat myös muistisairauksille; ikä on muistisairauksien merkittävin riskitekijä (Muistisairaudet 2023). Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertohäiriöiden aiheuttama muistisairaudet, Lewyn kappale -sairaudet sekä otsa-ohimolohkorapeumat. Lisäksi esiintyy alkoholin liikakäytön aiheuttamia ja aivovammojen jälkitilaan liittyviä muistisairauksia. (Hallikainen, Immonen, Mönkäre ja Pihlakari 2019, 349–350.) Muistisairauksien määrä kasvaa nopeasti koko maailmassa; Suomessa muistisairautta sairastaa noin 190 000 ihmistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 17).

Muistisairauksia ei pystytä parantamaan, mutta niitä voidaan pyrkiä ehkäisemään vaikuttamalla niiden merkittävimpiin riskitekijöihin. Kaikista suurin riskitekijä muistisairauksissa on ikääntyminen ja sen aiheuttamat muutokset aivoissa. Näiden lisäksi on useita tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa aivojen toimintaan joko heikentävästi tai vahvistavasti, ja jotka ikääntymismuutosten kanssa yhdessä ratkaisevat sen, kehittykö henkilölle muistisairaus vai ei. Keskeisiä muistisairauden riskitekijöitä, joihin yksilö itse voi vaikuttaa, ovat valtimotautien syntyä edistävät tekijät: hypertensio, dyslipidemia eli rasva-aineenvaihdunnan häiriö, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt, tupakointi, ylipaino ja vähäinen liikunta. Näiden lisäksi muistisairauden riskiä lisäävät myös monet muut tekijät, kuten perinnölliset tekijät ja muistisairaudet suvussa, matala koulutustaso, yksinäisyys ja vähäinen sosiaalinen kanssakäyminen, masennus, alkoholi sekä aivovammat. Tutkimusten mukaan muistisairaudelta suojaavat esimerkiksi korkea koulutustaso sekä henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus. (Muistisairaudet 2023.)

2.3 Hyvä ikääntyminen

Ikääntymisen tutkimuksessa on perinteisesti ajateltu, että ikääntymistä määrittää lähinnä terveyden ja elämänlaadun heikkeneminen. Määritelmän mukaan

vanhuus on se ikäkausi noin kymmenen vuotta ennen kuolemaa, jolloin ihmisen fyysinen hyvinvointi ja henkiset kyvyt heikkenevät ja sairaudet alkavat vaivata enenevässä määrin. Positiivisessa gerontologiassa ikääntyminen taas nähdään normaalina osana elämää, ei pelkkänä ongelmana. Tieteessä ikääntynyt ihminen nähdään nykyään yhteiskunnallisena toimijana, joka voi osallistua, vaikuttaa ja myös edistää omaa hyvinvointiaan. (Rantanen ym. 2022, 15–17.)

Maailman terveysäitiön WHO:n (2002) käsite aktiivinen ikääntyminen (active aging) viittaa siihen, että ikäihmisille tarjotaan optimaaliset mahdollisuudet terveyteen, osallistumiseen ja turvallisuuteen. Aktiivisessa ikääntymisessä ihmiset pystyvät toteuttamaan fyysistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointiaan parhaalla mahdollisella tavalla ja osallistumaan yhteiskunnan toimintaan omien halujensa ja tarpeidensa mukaan. Samaan aikaan heille tarjotaan heidän tarvitsemansa hoito ja suoja. ”Aktiivisuudella” ei tarkoiteta vain fyysistä aktiivisuutta, vaan myös sosiaalista, taloudellista, kulttuurista ja henkistä osallistumista. (World Health Organization 2002, 12.)

Rantanen ym. (2022, 299) mainitsevat, että väestön ikääntyessä ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä positiivisella mielenterveydellä ja mielen hyvinvoinnilla on erityinen merkitys. Ikäihmisten hyvinvoinnissa tulee ottaa huomioon laaja kokonaisuus, mukaan lukien elämäkokemukset, ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Positiivisen mielenterveyden ulottuvuuksia ovat emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi (Keyes 2005, teoksessa Rantanen ym. 2022, 300). Mielen hyvinvointia heikentäviä riskitekijöitä ovat muun muassa heikot sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys, kun taas elämänhallinnan tunne ja itsensä hyväksyminen ovat voimavaratekijöitä. Positiivista mielenterveyttä ikäihmisillä voidaan pyrkiä edistämään sillä, että he tulevat nähdyiksi, kuulluiksi ja arvostetuiksi, että heidän toimijuuttaan tuetaan ja heidän voimavaransa tunnustetaan ja selviytymiskykensä vahvistetaan. (Rantanen ym. 2022, 302–304.)

2.4 Sosiokulttuurinen vanhustyö

Vanhustyön osa-alueet hoito, kuntoutus ja terveyden edistäminen ovat käsitteinä päällekkäisiä, ja niihin liittyvät palvelut ovat kytköksissä toisiinsa (Suhonen 2014, 88). Pikkaraisen (2013, 19) mukaan monialaisen gerontologisen kuntoutuksen tavoitteena on fyysisen toimintakyvyn ja itsemääräämisoikeuden ylläpitämisen ja kehossa ja terveydessä tapahtuvien muutosten hyväksymisen lisäksi auttaa ikäihmistä jäsentämään ja hyväksymään elämäänsä ja sen eri vaiheita sekä mahdollistaa ikäihmiselle oman minuuden käsittely vanhuuden eri vaiheissa. Pikkarainen (2013, 31) mainitsee gerontologisen kuntoutuksen sosiaalisen ulottuvuuden, jonka toimijoiksi käsitetään kuuluvaksi myös oman kotikunnan eri verkostojen henkilöt, omaiset, läheiset, naapurit ja ystävät.

Sosiokulttuurinen vanhustyö on toimintaa, jolla pyritään parantamaan ikäihmisten arkea aktivoimalla ja osallistamalla heitä. Sosiokulttuurisen vanhustyön taustalla on ajatus ihmisten elämäntarinoiden ja elämäkokemuksen tärkeydestä. Ikäihmistä pidetään ainutkertaisena, ja hänen muistojaan, kokemuksiaan ja tunteitaan arvostetaan. Sosiokulttuurisessa vanhustyössä käytetään luovia keinoja, kuten eri taidemuotoja, tarinointia ja muistelua sanoittamaan ja tuomaan esille ikäihmisen elämän merkityksellisyyttä sekä auttamaan ihmistä hyväksymään oma menneisyys ja nykyisyys, myös mahdolliset iän mukanaan tuomat haasteet. Sosiokulttuurisen vanhustyön menetelmiin kuuluu ryhmätoiminta ja yhdessä tekeminen. Päämääränä on tukea ikäihmisten osallistumista, toimintaa ja keskinäistä vuorovaikutusta. (Nuutinen 2014, 92–93.) Sosiokulttuurinen vanhustyö on laadultaan terveyttä edistävää, ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa. Sillä pyritään tuomaan ikäihmisten arkeen iloa, rikastuttamaan elämää, vahvistamaan identiteettiä ja tukemaan yhteisöllisyyttä. (Pilkama ja Uittomäki 2006, teoksessa Stenberg 2015, 14.)

3 Opinnäytetyön menetelmät

3.1 Muistelun merkityksestä

Korkiakangas (2002, 173) kirjoittaa, että ”inhimillinen elämä ja kulttuuri perustuvat kykyyn muistaa”. Jos ihminen menettää muistinsa, hän menettää paljon itsestään. Muisti ja muisteleminen ovat tärkeitä identiteetin säilymiselle ja vahvistumiselle. Muisteli ei niinkään kerro menneisyydestä absoluuttista totuutta, vaan oman tulkintansa koetusta todellisuudesta. Siksi omasta elämästään kertovan ihmisen voidaan ajatella tekevän psykologista, sosiaalista tai moraalista oikeutusta kertomilleen asioille; tätä kautta oman elämänkulun arvostaminen ja arvottaminen lujittaa myös kertojan itsekunnioitusta. (Korkiakangas 2002.)

Sosiokulttuuristen voimavarojen, kuten elämäkokemuksen, viisauden ja hiljaisen tiedon katsotaan syntyvän ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus ja kielenkäyttö yhdistävät ihmisen ympäristöönsä. (Säljö 2004, 19–20.) Muistelu on vuorovaikutusta niin ikäihmisten kuin ikäihmisen ja esimerkiksi hoitajan välillä: muistelun avulla ikäihminen toimii tasa-arvoisessa asemassa keskustelukumppaninsa kanssa. Muistelun kautta ikäihminen pystyy kertomaan omista tunteistaan ja ajatuksistaan ja hän saa mahdollisuuden olla oman elämänsä asiantuntija. Muistelun avulla hän saa oman äänensä kuuluviin ja ylläpitää itsemääräämisoikeuttaan. (Hakonen 2002: 131.)

Vaikka muistelussa yleensä katsotaan ajassa taaksepäin, se kannustaa ikäihmiä keskustelemaan myös nykyajassa. Varsinkin muistisairaille muistelu voi toimia identiteetin vahvistajana ja antaa mahdollisuuden ylläpitää puhetta ja vuorovaikutusta. (Stenberg 2015, 16.) Myös Hohenthal-Antin (2013) korostaa, että muistisairaalle muistelutyön hyödyt ovat moninkertaiset: luova muistelutyö mahdollistaa muistisairaahan ikäihmisen keskittymisen voimavaroihinsa. Muistisairaahan vahvimpia muistoja ovat usein muistot varhaisimmista elämänvaiheista, ja niistä kertominen ylläpitää hänen identiteettiään ja mahdollistaa hänelle kokemuksen, että hän on arvokas. (Hohenthal-Antin 2013, 25.)

Muistelua on kahdentasoista: se voi olla spontaania, arkipäivässä tapahtuvaa keskustelua tai toisaalta ammatillisesti hyödynnetty työmenetelmä (Hakonen 2002). Muistelu voi olla henkilökohtaista, kahden ihmisen välistä (esimerkiksi muistisairas ja omainen) tai ryhmämuotoista toimintaa. Muistelu voi olla yksinkertaista omien muistojen jakamista tai strukturoidumpaa muistelua, jossa elämää käydään läpi kronologisesti ja systemaattisesti. Muistelutyötä toteuttavan tulee varautua siihen, että muistelu voi tuoda esiin voimakkaita tunteita ja että muistelija voi kaivata tukea niiden käsittelyyn. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2019, 17.) Muistelulla voi pyrkiä ymmärtämään minuitaan ja tehdä elämäänsä ymmärrettäväksi niin itselle kuin muille. Muistelu voi olla terapeutista; se voi auttaa hyväksymään omaa menneisyyttä ja mahdollistaa sovun tekemisen menneiden asioiden kanssa. Vaikka muistelijalla olisi negatiivisia muistoja, menneisyys voi olla voimavara, joka on opettanut hänelle tunne- ja selviytymistaitoja. (Mielen-terveystalo 2024.) Toisaalta Stenberg (2015, 9) huomauttaa, etteivät kaikki ihmiset pidä tai hyödy muistelusta, vaan se saa heidän ajatuksensa jäämään negatiivisiin asioihin.

3.2 Muistelutyön menetelmiä

Suunniteltujen muisteluhetkien toteuttaminen on joustavaa, sillä niitä voidaan järjestää monenlaisille henkilöille ja ryhmille monin eri tavoin, ja tapaamiset voivat olla yksittäisiä tai säännöllisesti toistuvia. Myös ryhmien koko voi vaihdella yhdestä tai kahdesta muistelijasta suurempaan joukkoon. Keskusteluryhmäksi suositellaan pienempää ryhmää, kun taas luovan muistelutyön ryhmä voi olla suurempi. (Stenberg 2015, 26.) Airila (2002, 43) huomauttaa, että osallistumisen muisteluun tulee olla vapaaehtoista, ja että kaikki muistelijat eivät välttämättä lähde keskusteluun tai toimintaan mukaan heti, vaan he vaativat vähän aikaa. Myös hiljaiset hetket keskustelun lomassa ovat sallittuja ja normaaleja, eikä taukoja tarvitse pyrkiä täyttämään; hiljaisuuden aikana osallistujat voivat pohtia muistelusta ja keskustelusta nousseita asioita (Stenberg 2015, 27).

Ryhmälle järjestetyissä muisteluhetkissä tunnelma on tärkeä. Ryhmän vetäjän on pyrittävä olemaan oma itsensä ja luomaan ilmapiiristä avoin ja rento. Tähän

apuna voi käyttää jonkinlaisia tutustumis- ja lämmittelyharjoituksia. On tärkeää, että kaikki ryhmän jäsenet tuntevat olevansa hyväksytyjä ja että heidän muistojaan ja kertomiaan asioita arvostetaan. (Stenberg 2015, 26–27.)

Johansson (2006) suosittelee, että ryhmän ensitapaamisella sovitaan yhteiset säännöt tapaamisille. Kaikkien ryhmän jäsenten tulee saada osakseen samantyyppistä kunnioitusta, joten kaikkien kertomukset kuunnellaan, eikä toisten kertomia asioita arvostella. Kaikki ryhmässä kerrotut asiat tulee pysyä luottamuksellisina. Kaikki ryhmän jäsenet ovat tasa-arvoisia, ja kaikki saavat mahdollisuuden puhua. Ryhmässä saa ilmaista tunteita, ja keskustelun on suotavaa olla vastavuoroista. (Stenberg 2015, 27.)

Muisteluhetken ohjaaja voi käyttää erilaisia muistiherättäjiä, joilla stimuloidaan aisteja ja pyritään virittämään keskustelua. Muistiherätteet voivat olla mitä tahansa; käytetyimpiä ja tehokkaimpia ovat musiikki, äänet, laulut, kuvat, esineet, hajut ja maut. Muistiherätteiden valinnassa ohjaajan tulee huomioida se, että osallistujilla on usein erilaisia voimavaroja ja ominaisuuksia, esimerkiksi kuulon ja näkövammaisilla musiikki ja kuvat eivät toimi stimuloivina herättäjinä. Muistiherätteet voivat olla myös spontaanisti ympäristöstä nousevia virikkeitä, kuten tietyt sanat tai hajut. (Hohenthal-Antin 2013, 51–52.)

Stenberg (2015, 31) on listannut tapoja, joilla muistiherätteitä voi yhdistää eri toimintoihin. Tällä pyritään saamaan ryhmäläisiä muistelemaan tapahtumia ja tilanteita, jotka he voivat jakaa muiden kanssa: Ryhmässä voidaan tehdä kyselykierrros, jonka aikana jokaiselle osallistujalle esitetään sama kysymys, ja pyydetään vastaamaan siihen lyhyesti, tai laitetaan jokin esine kiertämään, ja esitetään kaikille siihen liittyvä kysymys. Valokuvista, lehtileikkeistä tai korteista voidaan tehdä jokin yhteinen teos, esimerkiksi kollaasi, jonka tekoon kaikki osallistuvat. Musiikkia voidaan käyttää yhteisenä teemana ja mielikuvien herättäjänä. Luovassa muistelutyössä käytetään taidelähtöisiä menetelmiä, kuten kirjoittamista, draamaa tai askartelua. (Stenberg 2015, 28–30)

Muistelutyön teemoiksi valitaan aiheita ihmiselämän eri vaiheista ja elämän käännekohdista, eli hetkistä, joilla on pysyviä vaikutuksia ihmisten elämään.

Käännekohtia on elämässä sekä positiivisia, kuten juhlapäivät ja onnistumiset, että negatiivisia, kuten menetykset ja sairaudet. Yleisiä teemoja muistelutyössä ovat kotielämä, taloustyöt, leikit, koulunkäynti, juhlapäivät, pukeutuminen, työelämä sekä rakkaus, seurustelu ja avioliitto. (Stenberg 2015, 33–40.)

3.3 Muistelutyön vaikuttavuus

Muistelutyön vaikutuksista löytyy useita kansainvälisiä katsauksia. Useimmista niissä kohderyhmänä ovat muistisairaat henkilöt. Englanninkielisissä katsauksissa käytetään termiä *reminiscence therapy*, jonka olen tässä opinnäytetyössä kääntänyt termillä muistelutyö.

Cuevasin, Davidsonin, Mejillan ja Rodneyyn (2020) katsauksessa tarkasteltiin pienryhmissä toteutetun muistelutyön vaikutuksia Alzheimeria sairastavien ikäihmisten elämään. Muistelutyöllä oli positiivista vaikutusta Alzheimeria sairastavien potilaiden kognitioon, masennusoireisiin, päivittäisiin toimintoihin ja elämänlaatuun. Eniten hyötyä saivat lievää tai keskivaikeaa Alzheimerin tautia sairastavat henkilöt, kun muistelutyössä käytettiin heidän menneisyyteensä liittyviä kuvia, videoita ja musiikkia. (Cuevas, Davidson, Mejilla & Rodney 2020.)

Eliasin, Nevillen ja Scottin (2015) katsauksessa tarkasteltiin ryhmämuotoisen muistelutyön tehoa yksinäisyyden, ahdistuneisuuden ja masennuksen lievityksessä pitkäaikaishoidon parissa elävillä ikäihmisillä. Tulokset viittaavat siihen, että ryhmämuotoisella muistelutyöllä on positiivista vaikutusta ikäihmisten masennukseen. Muistelutyön vaikutuksesta ahdistuneisuuteen tai yksinäisyyteen ei ole tarpeeksi näyttöä. (Elias, Neville & Scott 2015.)

Thomasin ja Sezginin (2021) katsauksessa keskityttiin muistelutyön mahdollisuuksiin pitkäaikaisessa laitoshoidossa elävien dementiapotilaiden hoidossa. Katsauksen kirjoittajat suosittelevat muistelutyön ottamista rutiininomaiseksi menetelmäksi dementiaa sairastavien hoidossa, sillä se voi vähentää masennusta ja parantaa kognitiota ja elämänlaatua. Erityisen tehokkaaksi todettiin omaelämäkerrallinen muistelutyö. Thomas ja Sezgin huomauttavat kuitenkin,

että muistelutyön mahdollisesti aiheuttamaa agitaatiota tulisi tutkia laajemmin. (Thomas & Sezgin 2021.)

Saragih, Tonapa, Yao, Saragih ja Lee (2022) toteavat, että muistelutyötä voidaan hyödyntää dementiaa sairastavien hoitotyössä. Muistelutyö auttaa dementiaa sairastavia muistamaan menneitä tapahtumia ja kokemuksia ja sitä kautta parantaa heidän kognitiotaan, mielialaansa ja hyvinvointiaan yleisellä tasolla. Katsauksen mukaan muistelutyö kohensi dementiapotilaiden kognitiivista toimintakykyä ja elämänlaatua sekä vähensi masennuksen oireita ja neuropsykiatrisia oireita. (Saragih, Tonapa, Yao, Saragih & Lee 2022.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tehtävänä on järjestää muistelutyöpajoja ikäihmisille toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota keinoja oman elämän muisteluun ja kohentaa osallistujien hyvinvointia edistämällä vuorovaikutusta toisten ikäihmisten kanssa.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään tuottamaan käytännön ammattikäyttöön suunnattu ohjeistus tai toteuttamaan jokin tapahtuma. Ammattikorkeakoulutasoisessa toiminnallisessa opinnäytetyössä täytyy käytännön toteutuksen yhdistyä tieteelliseen raporttiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla aiheeltaan koulutusohjelman mukainen ja työelämälähtöinen, ja sillä tulisi olla toimeksiantaja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–16.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on aiheanalyysi, jonka avulla opiskelija pohtii, millaiset aiheet häntä kiinnostavat. Opinnäytetyön aiheeksi on syytä valita itseä kiinnostava aihe. Aiheen valinnan jälkeen seuraava vaihe on toimintasuunnitelman laatiminen, jolla varmistetaan, että opinnäytetyö on harjattu ja perusteltu. Toimintasuunnitelmaan kirjataan lähtötilanne, käytettävät menetelmät, aikataulu sekä kohderyhmä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 23–38.) Opinnäytetyöhön kuuluu työn lopputuloksena syntyvän tuotteen lisäksi myös tietoperusta, jonka perusteella toiminnallinen osuus suunnitellaan ja toteutetaan (Vilkka & Airaksinen 2003, 41–42).

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on jonkinlainen tuote, joko kirjallinen tuotos tai tapahtuma. Se, miten tuotos syntyi eli millaisia keinoja ja menetelmiä tuotoksen syntymiseen käytettiin, täytyy selvittää tutkimusraportista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse käyttää laadullista tai määrällistä tutkimusmenetelmää, sillä toiminnallisen opinnäytetyön toteutustavassa käytetään ”valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla”. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa sisältää sekä tiedon hankkimisen että tuotteen toteuttamisen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56–57.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantaja on Polvijärvellä toimiva Koivikon Pirtti, joka järjestää ikäihmisille yhteisöllistä virkistystoimintaa sekä tarjoaa vanhuksille myös vuokra-asuntoja. Koivikon Pirtin pyrkimyksenä on toimia kohtaamispaikkana ikäihmisille ja tarjota heille monipuolista tekemistä. Ohjattua, maksutonta viriketoimintaa, johon kuuluu muun muassa ruoanlaittoa, askartelua, musiikki ja pelejä, järjestetään arkisin klo 12–14, ja itse Koivikon Pirtin rakennus toimii kohtaamispaikkana myös silloin, kun järjestettyä toimintaa ei ole. Koivikon Pirtin tavoitteena on aktivoida ikäihmisten sosiaalista elämää ja edesauttaa mielekästä kanssakäymistä toisten kanssa. (Koivikon Pirtti, 2024.)

Koivikon Pirtin asiakkaat ovat suurilta osin kotona asuvia ikäihmisiä. Osalla heistä on alkavaa muistisairautta, osa on muistisairaana omaisia, mutta suurella

osalla mitään muistisairautta ei ole. Toimeksiantaja toivoi, että osallistujien määrää ei rajoiteta, vaan että kaikki paikalle tulleet saavat osallistua työpajoihin, sillä heidän toimintansa on avointa kaikille riippumatta siitä, tuliko paikalle vain muutamia henkilöitä tai suuri joukko. Koivikon Pirtillä kävijöitä on yleensä päivittäin noin 15, järjestetyissä aktiviteeteissa jopa 30.

5.3 Muistelutyöpajan ohjaamisen teoriaa

5.3.1 Saavutettavuus ja selkokieli

”Saavutettavuus ja esteettömyys merkitsee ympäristön, kohteen, tuotteiden, viestinnän tai palvelun helppoa lähestyttävyyttä kaikille” ja sillä pyritään edistämään yhdenvertaisuutta (Kuntaliitto 2024). Saavutettavuus voidaan määritellä asiakaslähtöisyydeksi; siinä palvelua suunniteltaessa otetaan huomioon sen erilaiset käyttäjät ja heidän tarpeensa ja mahdolliset haasteensa. Saavutettavuuden saavuttamiseksi voidaan pohtia esimerkiksi teknistä toteutusta, helppokäyttöisyyttä ja sisältöjen selkeyttä ja ymmärrettävyyttä. (Aluehallintovirasto 2024.) Ikäihmisille saavutettavuus ja esteettömyys ovat merkittäviä elämässä kiinni pysymisen kannalta. Kullakin ikäihmisellä on yksilöllinen sosiaalisesti, kulttuurisesti, emotionaalisesti ja ajallisesti muodostunut tilansa, joka hänelle on pyrittävä pitämään saavutettavana. (Salonen 2009, 82.)

Selkokeskuksen määritelmän mukaan selkokieli on ”suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä.” (Selkokeskus 2024.) Selkokieltä käyttämällä puhuja, jonka kielellinen viestintä on sujuvampaa, muokkaa viestiään vastaanottajan tarpeiden mukaiseksi. Samalla hän muokkaa myös muuta vuorovaikutustaan, kuten ilmeitä ja eleitä. Selkokieltä käyttämällä hän parantaa vastaanottajan mahdollisuuksia osallistua viestintään. (Kartio 2009, 8.) Selkokielestä voivat hyötyä kaikki ihmiset, mutta ennen kaikkea henkilöt, joilla on jokin kielenkäyttöön liittyvä vaikeus, esimerkiksi lukivaikeus tai kehitysvamma, jotka puhuvat

suomen kieltä muuna kuin äidinkielenään tai jotka sairastavat muistisairautta tai afasiaa (Sainio 2022, 17). Selkokeskus arvioi, että selkokieltä tarvitsee yli kymmenen prosenttia Suomessa asuvista (Selkokeskus 2024).

Selkokeskus (2024) on laatinut ohjeita selkokielen kirjoittamiseen. Selkokielen käyttäjän tulisi aina ajatella lukijaa ja kohdistaa viesti hänelle. Tekstin tulisi olla sävyltään sopiva, ja siitä tulee poistaa kaikki turha ja ylimääräinen. Selkokielessä tulisi käyttää jokapäiväisiä, tuttuja sanoja ja antaa konkreettisia esimerkkejä sekä selittää vaikeat sanat. Tekstissä tulisi käyttää lyhyitä lauseita ja helppoja lauserakenteita, ja sen tulisi olla visuaalisesti helppoa lukea.

5.3.2 Toiminnan ohjaaminen

Toiminnanohjausprosessi voidaan kuvata nelivaiheiseksi. Ensimmäisessä vaiheessa ohjaaja asettaa ohjaukselle tavoitteen, tutustuu kohderyhmään, tekee taustatyötä valituista aiheista ja toiminnallisista menetelmistä ja pohtii mahdollisuutta ottaa kohderyhmää mukaan suunnitteluun. Toinen vaihe on toiminnan mahdollisimman tarkkaa suunnittelua, jolloin ohjaaja valitsee toiminnan ajankohdan, materiaalit ja välineet sekä rakentaa toiminnan rakenteen; aloituksen, toiminnan ja lopetuksen. Kolmannessa vaiheessa toiminta toteutetaan asiakaslähtöisesti ja osallistujia kunnioittavasti voimavaralähtöisellä työotteella. Neljänteen vaiheeseen kuuluu välitön palautteen pyytäminen kohderyhmältä ja mahdollisuuksien mukaan vertaisilta sekä ohjaajan itsereflektio. (Karkkulainen, Alavannesluoma, Airaksinen, Varonen, Kastu & Sipi 2019, 33.)

Ohjaajan vastuuseen kuuluu varmistaa, että toiminta etenee sujuvasti. Kaikilla osallistujilla tulee olla mahdollisuus osallistua toimintaan tai toisaalta jättäytyä toiminnan ulkopuolelle. Tärkeää on osallistumisen vapaaehtoisuus ja kaikkien osallistujien kunnioittaminen. Ohjaajan tulee rohkaista ja innostaa ryhmän jäseniä osallistumaan ja antaa heille myönteistä palautetta. Toiminnallisen tuotoksen laatua ei koskaan tulisi arvioida, sillä toiminnan tavoitteena on luovaa, yksilöllistä tekemistä. Ohjaajan kannattaa korostaa prosessin tärkeyttä lopputuloksen laadun sijaan. Ryhmän jäseniä rohkaisee osallistumaan myös turvallinen ja

positiivinen ilmapiiri. Tärkeää on myös se, että ryhmän jäsenet ovat tasa-arvoisia keskenään; myöskään ohjaajan ei tulisi pyrkiä asettua ryhmän yläpuolelle. (Karkkulainen ym. 2019, 32–35.)

5.4 Tuotoksen suunnittelu

Koska opinnäytetyön tavoitteena on työpajan kaltainen tuotos, kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toteutus lähtee tarpeellisen tietoperustan hankkimisesta ja yhteistyöstä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiannossa pyydettiin kahta tai kolmea tapaamista, ja teorian tietoon pohjaten suunnittelin kolme muistelutyöpajaa. Valitsin omaelämäkerrallisen teeman ohjaamaan muistelua.

Otin toimeksiantajaan ensin yhteyttä sähköpostilla ja sen jälkeen olimme joitakin kertoja yhteydessä puhelimitse. Koivikon Pirtillä on järjestettyä toimintaa arkipäivisin klo 12–14. Keskiviikot on varattu muulle toiminnalle, joten sovimme muistelutyöpajojen toteutukselle päivämäärät 2.5.2024, 10.5.2024 ja 17.5.2024. Yhteyshenkilö kysyi, tarvitaanko häntä paikan päällä muistelutyöpajojen aikaan, ja lupasin selvittää, vaatiiko oppilaitos tätä. Sovimme, että pitäisin työpajat ilman, että hän on paikalla. Kaikilla kolmella kerralla paikalla oli kuitenkin eräs toinen työntekijä.

Kyselin toimeksiantajan edustajalta tietoja paikasta, jossa järjestäisin työpajat. Koivikon Pirtin internetsivuilta löysin myös kuvia paikasta, joka selkiytti näkemystäni siitä, millaista toimintaa pystyisin järjestämään. Toimeksiantaja kertoi, että paikan päällä on karaokelaitteisto ja piano, eli paikan varustetaso oli hyvin vaatimaton. Tiesin tämän tiedon perusteella, että työpajoja ei kannattaisi suunnitella teknologiasta riippuvaisiksi. Kaksi viikkoa ennen ensimmäistä työpajaa kävin paikan päällä Koivikon Pirtillä ja jätin sinne mainoksia tulevista työpajoista. Jätin mainoksen myös paikallisiin lähikauppoihin sekä kirjastoon.

Päätin ottaa muistelutyöpajoihin aiheeksi omaelämäkerrallisen muistelun, jonka on havaittu olevan erityisen vaikuttava muistelutyön teema (Korkiakangas 2002; Thomas & Sezgin 2021). Koska olimme sopineet kolmesta työpajasta, jaoin

aiheen kolmeen teemaan: lapsuuden, nuoruuden ja aikuisiän/työelämän muisteluun. Suunnittelin toteuttavani työpajat samana toistuvan rakenteen mukaan

Stenberg (2015, 26–27) kirjoittaa, että muisteluhetken ohjauksessa positiivisen tunnelman luominen on tärkeää. Aloittaisimme tapaamiset tunnelman luomiseksi ja aiheeseen virittäytymisen edistämiseksi yhteislaululla; valmistauduin laulamiseen tulostamalla paperille ennalta päättämäni, aiheeseen liittyvän laulun sanat. Jos osallistujien joukosta olisi esitetty laulutoiveita, olisimme voineet laulaa niitä ulkomuistista. Valitsin laulut ensinnäkin aiheen perusteella; niiden aihe ja sanoitukset liittyivät kunkin aiheen teemaan, mutta toisaalta myös tunnettuuden perusteella; pyrin valitsemaan lauluja, jotka olisivat hyvin tuttuja vähintään suurimmalle osalle osallistujista, jotta lauluun osallistuminen olisi helppoa.

Aloituslaulun jälkeen tekisimme pienen yhteisen, kirjallisesti toteutettavan tuotoksen, joista koostaisimme yhteisen seinätaulun/kollaasin. Sen jälkeen keskustelimme aiheesta valmiiksi miettimieni kysymysten ohjaamana. Osa kysymyksistä olivat avokysymyksiä, kuten ”Mistä haaveilit nuorena?” ja osa lauseen alkuja, jotka toivoin osallistujien täydentävän, kuten ”Lapsena leikin...” Osan keskustelua ohjaavista kysymyksistä keksin itse aiheen pohjalta ideoiden, ja osan otin käyttöön valmiista materiaaleista Vanhustyön keskusliiton (2024) ylläpitäältä sivustolta vahvike.fi.

Koska en pystynyt tietämään osallistujien määrää ennen työpajojen toteutumispäivää, varauduin siihen, että voisimme keskustella kysymyksistä ja aiheesta joko isona ryhmänä yhdessä tai, jos osallistujia olisi suuri joukko, keskustelua voitaisiin käydä pienryhmissä. Osan kysymyksistä suunnittelin esittäväni koko ryhmälle niin, että jokainen antaisi vastauksen vuoron perää. Näihin kysymyksiin pyrin kysymyksenasettelulla saamaan lyhyitä ja tiiviitä vastauksia, jotta aikaa ei yhteen kysymykseen kuluisi suhteettoman paljon. Otin kysymysten esittämisen suhteen huomioon kielen saavutettavuuden. Jos joukossa olisi huonokuuloisia tai jos suuri joukko ihmisiä tuottaisi kovaa melua, jonka yli kysymyksiä olisi vaikea kuulla, tulostin kysymykset myös suurelle, A3-kokoiselle paperille, jota voisin näyttää osallistujille. Valitsin tekstiin suuren fontin, pidin kysymykset

lyhyinä ja käytin niissä vain tuttuja, kaikille ymmärrettäviä sanoja. Kysymysten lisäksi käytin muistivirikkeinä kuvia ja musiikkia, joiden Cuevas ym. (2020) ovat todenneet toimivan erityisen tehokkaina virikkeinä.

Suunniteltuani kolmen tapaamiskerran aiheet ja tehtävät kokosin listan tarvitsemistani materiaaleista: kartonkia, paperia ja liimaa seinätaulutehtäviin, laulun sanat tulostettuna paperille sekä kyniä/tusseja kirjoittamiseen ja piirtämiseen. Tahdoin lahjoittaa osallistujille viimeisellä tapaamisella jotakin kiitokseksi, joten hankin multaa, ruukkuja ja siemeniä ja kasvatin jokaiselle osallistujalle pienen taimen kotiin vietäväksi. Selvitin, mitkä materiaaleistani voisin saada Karelia-ammattikorkeakoululta, ja mitkä hankkisin itse.

5.5 Tuotoksen toteutus

Ensimmäinen muistelutyöpaja toteutettiin 2.5.2024. Aiheena tuolloin oli lapsuuden ajan muistelu. Aloitin tapaamisen esittelemällä itseni ja opinnäytetyöni lyhyesti. Itse teemaan lähdimme tutustumaan laulamalla yhteislauluna aiheeseen liittyvän tutun laulun. Osallistujia oli 13. Teimme nimikierroksen, ja pyysin osallistujia kertomaan myös mistä he ovat kotoisin.

Seuraavaksi teimme lämmittelytehtävän, jossa pyysin kaikkia osallistujia piirtämään oman synnyin- tai lapsuudenkotinsa. Jaoin osallistujille tätä varten pienet paperilaput, jotka sitten liimasimme etukäteen valmistelevaani taustakartonkiin niin, että kaikkien piirustuksista muodostui yhteinen kollaasi, jonka jätimme Koivikon Pirtin seinälle katseltavaksi. Yhteisesti koostettava teemaan liittyvä työ on Stenbergin (2015: 31) mukaan yksi keinoista, joilla muistiherätteitä voidaan yhdistää toiminnallisiin menetelmiin. Kehotin osallistujia kirjoittamaan jonkin muiston lapsuudenkodista, jos piirtäminen tuntuisi heistä hankalalta tai epämieluisalta. Jätin ohjaajalle tyhjiä lappuja, jotta hän voi jatkaa muistelua ja tehtävän tekemistä sellaistenkin kävijöiden kanssa, jotka eivät tuolloin päässeet paikalle. Seuraavaksi esitin osallistujille kysymyksiä, joilla pyrin ohjaamaan muistelua lapsuuteen: Mitä he muistavat tehneensä äidin/isän kanssa? Onko jokin esine tai asia, joka tuo heidän mieleensä äidin tai isän? Virikkeeksi laitoin pöydälle

esille joitakin vanhoja esineitä, joita heidän lapsuudenkodeissaan olisi voinut olla, ja joita heidän vanhempansa olisivat voineet käyttää. Esineissä oli muun muassa kahvimylly, keritsimet, jauhosiivilä, rautapata ja kaulauslautta eli vanha mankeli.

Ohjasin osallistujia muistelemaan myös kouluaikoja. Laitoin pöydälle nähtäväksi internetistä tulostamiani vanhoja koulukuvia Polvijärven ympäristön kouluista, sekä valokuvia vanhasta kouluesineistöstä. Keskustelimme koulumuistoista kuvien johdattamana ja esitin itse välillä lisää tarkentavia kysymyksiä. Päätimme ensimmäisen muistelukerran laulamalla vielä yhteislauluna toisen tutun laulun. Työpajan jälkeen pyysin osallistujia vastamaan kahteen palautekysymykseen kirjallisesti, tai halutessaan antamaan palautetta minulle suullisesti. Lähes kaikki osallistajat kirjoittivat lyhyen palautteen, yksi osallistuja antoi palautteen suullisesti. Keskustelin työpajasta myös vapaaehtoisen ohjaajan kanssa ja hän antoi minulle suullista palautetta. Työpajan päätteeksi Koivikon Pirtti tarjosi osallistujille ja opiskelijalle kahvia ja pullaa.

Toinen muistelupaja toteutettiin 10.5.2024. Aiheena tuolla kerralla oli nuoruus ja varhaisaikuisuus sekä ihastumiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun liittyvät teemat. Osallistujia oli 12. Koska mukana oli myös uusia osallistujia, esittelin vielä itseni ja pyysin heitäkin kertomaan nimensä. Aloitimme tapaamisen jälleen teemaan sopivalla yhteislaululla. Lähdin virittelemään teeman käsittelyä jakamalla osallistujille pienet sydämen muotoisiksi leikkaamani paperit, joihin pyysin osallistujia kirjoittamaan ensimmäisen ihastuksensa nimen. Pyrin pitämään tunnelman kevyenä ja muistutin osallistujia, että paperiin voi kirjoittaa vaikkapa heidän nuorena ihailmansa laulajan tai näyttelijän nimen, tai jos ihastuksen nimeä ei haluaisi mainita, häneen voisi viitata vaikkapa herra tai neiti X:nä. Pienistä sydänlapuista kokosimme jälleen seinälle kollaasin.

Seuravaksi esitin osallistujille kysymyksiä teemaan liittyen: Ketkä olivat nuoruden ystäviäsi? Mitä haaveita sinulla oli nuorena? Mitkä haaveista toteutuivat? Koska tiesin ensimmäisen tapaamiskerran perusteella, että musiikki on ryhmän jäsenille mieluista, otin puheenaiheeksi myös lavatanssit, jotka kuuluvat heidän ikäryhmänsä tavallisiin ajanviettopoihin. Keskustelimme paikallisista

tanssilavoista, tansseihin valmistautumisesta ja pukeutumisesta sekä esiintyjistä. Olin tulostanut internetistä kasvokuvia joistakin tuon ajan tutuista laulajista ja myös näyttelijöistä, ja keskustelumme kuvien innoittamana myös nuoruuden ajan idoleista ja heidän ihailustaan. Olin ottanut mukaan tapaamiseen myös puhelimen ja kaiuttimen ja soitin niiden avulla joitakin tuttuja tanssimusiikkikappaleita. Tutut laulut ja esittäjät herättivät paljon keskustelua ja muistoja. Tapaamisen lopuksi olin suunnitellut vielä toisen yhteislaulun, mutta se unohtui ja siirryimme suoraan kahvipöytään.

Kolmannella tapaamiskerralla 17.5.2024 mukana oli 12 osallistujaa. Muistelun aiheena oli aikuisikä ja työelämä. Aloitimme jälleen yhteislaululla. Tämän jälkeen teimme vielä kolmannen seinätaulun: jaoin osallistujille käden muotoon leikkaamani lapun ja pyysin heitä jatkamaan lausetta ”Nämä kädet ovat tehneet...”. Kokosimme laput taustakartongille ja luimme tuotokset yhdessä. Keskustelua herätti se, kuinka paljon samankaltaisia asioita osallistujat olivat kirjoittaneet.

Seuraavaksi ohjasin muistelua työelämän aiheeseen: kävimme läpi kyselykierroksen, jonka aikana kaikki saivat kertoa omasta ammatistaan, ammatinvalinnastaan ja tekemästään työstä. Olin ottanut mukaan joitakin vanhoja kolikoita ja vanhan tilikirjan, joita osallistujat tutkivat mielellään. Pyysin heitä muistelemaan, mistä työstä he olivat tienanneet ensimmäisen palkkansa, ja mihin he olivat ensimmäiset tienestinsä käyttäneet. Olin ottanut jälleen mukaan joitakin vanhoja esineitä, muun muassa vanhoja työkaluja, valurautaisen silitysraudan, kangaspuiden osia ja kahvipannun. Otin esineet esiin yhden kerrallaan ja kyselin osallistujilta, olivatko he käyttäneet samanlaisia esineitä. Esineet synnyttivät vilkasta keskustelua siitä, millaista vanhojen esineiden käyttäminen oli nykyaikaisiin verrattuna, ja millaista työnteko aikanaan oli. Jatkoimme muistelua vielä kyselykierroksilla. Pyysin osallistujia täydentämään seuraavat virkkeet: Silloin koin työn iloa..., Silloin olin sinnikäs..., Siitä kokemuksesta en luopuisi...

Tämän jälkeen tahdoin siirtää osallistujien mietteitä muistelun sijaan tulevaan ja pyysin heitä pohtimaan, mitä he haluaisivat tulevan kesän tuovan heille tullessaan. Tapaamisen lopuksi pyysin osallistujia antamaan muistelutyöpajoista

palautetta. Kaikki tahtoivat antaa palautetta suullisesti, vaikka tarjosin vaihtoehtoksi myös kirjallista palautelappua. Kiitin kaikkia osallistumisesta, ja annoin kaikille kotiin vietäväksi pienen herneenverson, jonka olin etukäteen kasvattanut. Lopuksi joimme vielä kahvit ja jäimme hetkeksi juttelemaan niitä näitä.

5.6 Tuotoksen arviointi

Työpajojen vaikuttavuuden ja mielekkyyden arviointiin käytin lyhyttä ja yksinkertaista kirjallista palautelomaketta, jonka pyysin osallistujia täyttämään. Koska osallistujien fyysinen kunto ja esimerkiksi käsien hienomotoriikka saattaisi vaihdella huomattavasti, oli palautelomakkeessa vain kaksi kysymystä, jotta vastaminen kävisi mahdollisimman helposti ja nopeasti. Pyysin osallistujia vastaamaan kahteen kysymykseen: Mikä työpajassa oli sinulle mielekästä? Mitä haluaisit muuttaa työpajan toteutuksessa? Annoin heille myös mahdollisuuden kertoa kokemuksesta suullisen palautteen muodossa. Pyysin myös toimeksiantajaa välittämään minulle palautetta, jota hän mahdollisesti myöhemmin saa osallistujilta.

Ensimmäisen työpajan jälkeen saamani kirjallisen ja suullisen palautteen perusteella muisteluhetken suunnittelu oli onnistunut asiakaslähtöisesti. Teemana lapsuuden ajan muistelu aiheutti vilkasta keskustelua. Vanhat esineet ja kuvat herättivät osallistujien mielenkiinnon ja lähes kaikille tuli niistä mieleen oman lapsuudenkotiin tai kouluun liittyviä muistoja. Palautteen perusteella osallistujille oli mielekästä ylipäätään vanhojen asioiden muisteleminen ja vanhojen esineiden näkeminen. Kukaan ei kertonut tai kirjoittanut mitään, mitä he olisivat halunneet tehdä toisin.

Ryhmässä oli joitakin henkilöitä, jotka ottivat keskusteluun osaa hyvin aktiivisesti ja kertoivat paljon muistojaan. Välillä jotkut puhuivat osittain päällekkäin, mutta pyrin ohjaamaan ryhmää kuuntelemaan yhden osallistujan kertomuksen kerrallaan ja palaamaan mahdollisesti kesken jääneeseen kertomukseen esittämällä jonkun lisäkysymyksen, jotta kenellekään ei jäisi sellainen tunne, ettei häntä kuunneltu. Airila (2002, 43) on huomauttanut, että kaikki muistelijat eivät

välttämättä lähde keskusteluun tai toimintaan mukaan heti, vaan he vaativat enemmän aikaa. Ryhmässä oli joitakin henkilöitä, jotka keskustelivat selvästi vähemmän. He kuitenkin kuuntelivat keskustelua ja ottivat siten siihen osaa. Välillä pyrin osallistamaan heitä kysymyksillä, kuten ”Tuleeko sinulle mieleen muistoja tästä kuvasta/esineestä?” Silloin he aktivoituivat enemmän kertomaan muistojaan ja ottamaan keskusteluun osaa muutenkin kuin kuuntelemalla.

Valmistelemani materiaalit olivat saavutettavuuden ja käytettävyyden osalta melko sopivia kohderyhmälle. Palautelomakkeelle kirjoittaminen onnistui muilta hyvin, mutta yksi osallistuja sanoi tekstin olevan liian pientä. Kehotin häntä antamaan minulle halutessaan palautetta suullisesti, minkä hän tekikin. Lähes kaikki osallistujat pystyivät kommunikoimaan keskustellen ja kuulivat tavallista puheääntä, mutta yhdellä heistä oli voimakkaasti alentunut kuulo. Puhuessani hänelle katsoin häntä kohti ja käytin selkeitä, lyhyitä ilmaisuja. Olin tulostanut ryhmälle esittämäni kysymykset myös suurella fontilla paperille, joten näytin hänelle kysymykset lisäksi kirjallisena. Tämä toimi hyvin, sillä hänkin pystyi näin osallistumaan muisteluihin. Koivikon Pirtin ohjaaja antoi vinkin, että kyseisen osallistujan voisi olla helpompi lukea tekstiä, joka on kirjoitettu kokonaan isoilla kirjaimilla, joten seuraaviin työpajoihin kirjoitin ohjaavat kysymykset isoin kirjaimin.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla havaitsin, että sana ”muistelutyöpaja” ei ollut ikäihmisille tuttu, ja se aiheutti jopa hieman päänvaivaa. Käytin kyseistä sanaa muistelutyöpajan palautelomakkeessa, ja yksi osallistujista kysyi, oliko viettämämme muisteluhetki juuri kyseinen työpaja. Se ei siis ollut hänelle täysin ymmärrettävä terminä. Toinen osallistuja kertoi nähneensä tekemäni mainoksen, jossa myös käytin sanaa muistelutyöpaja. Hän kertoi, ettei ollut täysin ymmärtänyt, mitä tapahtuma pitäisi sisällään, mutta päätti siitä huolimatta tulla paikan päälle katsomaan. Tämän palautteen perusteella sanan ”työpaja” sijasta olisin voinut käyttää esimerkiksi sanaa ”muisteluhetki” tai jotakin toista päivittäiseen sanavarastoon kuuluvaa sanaa.

Toisella tapaamiskerralla sain ennen työpajan alkua vielä lisää palautetta ensimmäisestä työpajasta Koivikon Pirtin ohjaajalta. Hän kertoi, että osallistujat

olivat vielä monta kertaa kuluneen viikon aikana palanneet keskusteluissaan työpajan teemoihin ja että he kaikki olivat pitäneet työpajaa hyvin mielekkäänä. Päätin toisen työpajan jälkeen pyytää palautetta vain suullisesti, koska mukana oli muutama osallistuja, joille kirjoittaminen oli haastavaa. Joukossa oli mukana joitakin henkilöitä, jotka eivät osallistuneet keskusteluun kovinkaan paljoa. Lähestyin heitä kahden kesken työpajan aikana tai kahvittelun lomassa, ja esitin heille kysymyksiä muistelun teemoista ja pyysin myös palautetta itse työpajasta. He vaikuttivat keskustelemaan mielellään kahden kesken, vaikka he eivät olleet kovinkaan aktiivisesti ottaneet osaa ryhmäkeskusteluun. Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että muistelu oli jälleen ollut mukavaa.

Myös kolmannella tapaamiskerralla saamani palaute oli pelkästään positiivista. Kukaan osallistujista ei keksinyt mitään kehitettävää. Muistelun aiheet, yhteislauluna laulamamme kappaleet ja muistelun virikkeeksi tuomani esineet olivat kaikilla kerroilla olleet heille mieluisia. Cuevas ym. (2020) ovat todenneet musiikin ja kuvien toimivan erityisen tehokkaina virikkeinä. Ne saivat kyllä aikaan keskustelua ja osallistujista oli selvästi mukavaa laulaa, mutta kaikkein vilkkainta keskustelua herättivät juuri vanhat esineet. Esineitä pystyi koskemaan käsin ja ryhmässä keskusteltiin esimerkiksi siitä, kuinka pieniä vanhat kolikot tai kuinka painavia vanhat silitysraudat olivatkaan. Valitsemani esineet olivat muisteluhetkiin erittäin hyvin sopivia, sillä ne olivat kaikille tuttuja, mutta sellaisia, joita ei juuri enää arkipäivänä tule käytettyä. Siksi esineiden näkeminen pitkästä ajasta herätti monessa selvästi iloa ja paljon muistoja.

Stenbergin (2015, 26–27) mukaan ryhmälle järjestetyissä muisteluhetkissä tunnelma on tärkeä. Ryhmän vetäjän on pyrittävä olemaan oma itsensä ja luomaan ilmapiiristä avoin ja rento. Koivikon Pirtin ohjaajalta saamani palautteen mukaan tämä onnistui erittäin hyvin. Samanlainen kokemus jäi myös minulle itselleni. Tunnelman rentouttamiseksi voi käyttää esimerkiksi tutustumis- ja lämmittelyharjoituksia (Stenberg 2015, 26–27), mutta koska osallistujat olivat jo toisilleen hyvin tuttuja, oli ilmapiiri jo alussa rento ja he keskustelivat keskenään vilkkaasti jo ennen ohjatun muistelupajan alkamista. Siksi koin, että tutustumiseksi riittää itsemme esittely.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää muistelutyöpajoja ikäihmisille toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota keinoja oman elämän muisteluun ja kohentaa osallistujien hyvinvointia edistämällä vuorovaikutusta toisten ikäihmisten kanssa. Muistelutyöpajat suunniteltiin kevättalven 2024 aikana ja ne toteutettiin Koivikon Pirtillä toukokuussa 2024. Työpajoja oli toimeksiantajan ehdotuksen mukaisesti kolme. Työpajojen sisältö ja rakenne suunniteltiin sosiaalista vanhustyötä, muistelutyötä ja positiivista mielenterveyttä käsittelevän kirjallisuuden pohjalta, ja niissä käytettiin paljon erilaisia virikkeitä ja muistiherätteitä.

Positiivisessa gerontologiassa ikääntynyt ihminen nähdään yhteiskunnallisena toimijana, joka voi osallistua, vaikuttaa ja myös edistää omaa hyvinvointiaan (Rantanen ym. 2022, 15–17). Aktiivisen ikääntymisen käsitteen taustalla taas on ajatus siitä, että ihmiset pystyvät toteuttamaan omaa hyvinvointiaan, johon kuuluu myös sosiaalinen osallistuminen (World Health Organization 2002, 12). Koivikon Pirtti tarjoaa ikäihmisille kohtaamispaikan ja järjestää myös ohjattua harrastustoimintaa. Opinnäytetyönä toteutetut muistelutyöpajat olivat osa tällaista toimintaa, ja ne tarjosivat osallistujille tilaisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen oman ikäryhmänsä edustajien kanssa.

Väestön ikääntyessä on ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä positiivisella mielenterveydellä ja mielen hyvinvoinnilla suuri merkitys. Ikäihmisten hyvinvoinnissa tulee ottaa huomioon muun muassa elämäkokemukset, ihmissuhteet ja vuorovaikutus; ikäihmisten positiivista mielenterveyttä voidaan pyrkiä edistämään sillä, että he tulevat nähdyiksi, kuulluiksi ja arvostetuiksi. (Rantanen ym. 2022, 302–304.) Muistelutyöpajoissa osallistujat pääsivät halutessaan kertomaan vapaasti elämäkokemuksistaan. Vaikka keskustelua ohjasi ennalta suunnitellut kysymykset ja teemat, oli sana kuitenkin täysin vapaa, ja monesti keskustelun lomassa yksi muisto synnytti toisen, ja niin keskustelu soljui

aiheesta toiseen. Muistelupajojen ilmapiiri oli rento ja hyväntuulinen, ja keskustelussa oli usein mukana myös huumoria, joka voi edistää hyvinvointia. Keskusteluissa tuli moneen otteeseen esille se, kuinka paljon yhteistä osallistujilla oli ja kuinka samankaltaisia muistoja heille nousi mieleen. Yhteiset muistot voivat toimia keskustelunaiheena vielä muistelutyöpajojen jälkeenkin ja parhaimmillaan lujittaa osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ystävyys- ja kaverisuhteita.

Gerontologisen kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on auttaa ikäihmistä jäsentämään ja hyväksymään elämäänsä ja sen eri vaiheita sekä mahdollistaa ikäihmiselle oman minuuden käsittelyn vanhuuden eri vaiheissa (Pikkarainen (2013, 19). Muistelutyöpajoissa kävimme läpi eri elämänvaiheita lapsuudesta nuoruuden kautta aikuisuuteen ja työikään. Omaelämäkerrallisen muistelun on todettu olevan erityisen vaikuttava muistelutyön teema (Korkiakangas 2002; Thomas & Sezgin 2021). Ohjattu muistelutyöpaja tarjosi osallistujille tilaisuuden tarkastella elämäänsä ja sen eri vaiheita, sekä vaihtaa mielipiteitä ja näkökulmia toisten saman ikäpolven edustajien kanssa. Pikkaraisen (2013) mukaan gerontologisen kuntoutuksen sosiaalisen ulottuvuuden toimijoiksi luetaan myös kotikunnan verkostot, kuten naapurit ja ystävät. Koivikon Pirtin järjestämä toiminta, mukaan lukien muistelutyöpajat, ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikka Polvijärven alueen ikäihmisille.

Korkiakangas (2002) on pohtinut, että omasta elämästään kertova ihminen tekee eräällä tapaa oikeutusta kertomilleen asioille psykologisesti, sosiaalisesti tai moraalisesti. Omaa elämänkulkuaan näin arvostamalla ja arvottamalla hän lujittaa samalla myös itsekunnioitustaan. Sosiokulttuurisen vanhustyön taustalla on ajatus ihmisten elämäntarinoiden ja elämäkokemuksen tärkeydestä (Nuutinen 2014, 92–93). Vaikka osa muistelutyöpajojen keskusteluista olikin aiheiltaan hyvin kevyitä, toivat jotkut osallistujat esiin mietteitään ja muistojaan myös heille suurista ja tärkeistä tapahtumista; asioista, joista he selvästi olivat ylpeitä tai toisaalta asioista, jotka olivat tuoneet heidän elämäänsä haasteita. Muistelu antoi heille tilaisuuden sanoittaa itselleen ääneen oman elämänsä merkittäviä tapahtumia.

Omaelämäkerrallisen muistelun avulla ikäihminen saa mahdollisuuden olla oman elämänsä asiantuntija. Toisaalta muistellessa keskustelukumppanit ovat tasa-arvoisessa asemassa ja molemmilla on mahdollisuus saada oma äänensä kuuluviin. (Hakonen 2002: 131.) Muistelutyöpajassa kaikilla oli samanlainen oikeus ja mahdollisuus kertoa tai halutessaan olla kertomatta omia muistojaan. Selkeiden kirjallisten apukysymysten avulla myös huonokuuloinen osallistuja pystyi tuomaan omia mietteitään esille. On luonnollista, että ryhmässä on henkilöitä, jotka ottavat keskustelussa suurempaa roolia ja ovat enemmän äänessä, mutta ryhmän vetäjänä pyrin varmistamaan sen, että kaikilla oli halutessaan puheenvuoro. Keskustelu muistelutyöpajoissa oli vastavuoroista; toisten osallistujien samankaltaiset muistot kenties vahvistivat kertojan muistoja tai toisaalta eroavaisuudet toisten muistoihin verrattuna ovat voineet korostaa jokaisen oman elämäntarinan ainutlaatuisuutta. Tällainen muistelu ja vuorovaikutus on sosiokulttuurisen vanhustyön periaatteiden mukaista, sillä siinä ikäihmistä pidetään ainutkertaisena, ja hänen muistojaan, kokemuksiaan ja tunteitaan arvostetaan (Nuutinen 2014, 92–93).

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tuomi ja Sarajärvi (2011, 135–141) toteavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yhteisesti sovittuja sääntöjä, mutta tutkimuksista nousee luotettavuuden arvioinnin apuvälineeksi seuraavia käsitteitä: uskottavuus, vastaavuus, siirrettävyys, varmuus, riippuvuus, vahvistettavuus, vahvistuvuus, puolueettomuus. Tuomi ja Sarajärvi (2011, 140) mainitsevat kuitenkin, että tutkimusta täytyy arvioida kokonaisuutena, ja silloin luotettavuuden arvioinnissa painottuu erityisesti tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi. Koherenssi koostuu siitä, että tutkimuksen eri osa-alueet, eli kohde ja tarkoitus, aineisto, tiedonantajat, kesto, luotettavuus ja raportointi ovat johdonmukaisia.

Siinä missä määrällisessä tutkimuksessa luotettavuuden mittareina käytetään usein termejä reliaabelius eli toistettavuus ja validius eli pätevyys, on niiden käyttöä laadullisessa tutkimuksessa arvosteltu (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara

2013, 232). Janesickin (2000, teoksessa Hirsjärvi ym. 2013) mukaan laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta parannetaan kuvailemalla henkilöitä, paikkoja ja tapahtumia tarpeeksi tarkasti ja luotettavuutta mitataan arvioimalla sitä, sopivatko tutkimuksessa tehdyt tulokset niihin. Myös Hirsjärvi ym. (2013, 232) mainitsevat luotettavuuden mittariksi tutkimuksen kaikkien vaiheiden tarkan selostuksen eli koherenssin.

Koherenssia lisää tiedonhaun kirjoittaminen auki ja lähteiden tarkka merkitseminen. Aloitin tiedonhaun Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti etsimällä tietoa ja lähteitä ensin kansallisista hoitotyön ja lääketieteen suosituksista aiheenani ikääntyminen yleisesti sekä siihen liittyvät muutokset, myös muistisairaudet. Seuraavaksi hain tietoa Terveysportista, Terveyskylästä, sosiaali- ja terveysministeriön sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta, myös etsiäkseni yleisesti tietoa ikääntymisestä sekä mielenterveydestä. Käytin tiedonhausani apuna oppilaitoksen kirjaston tietokantoja, jossa tein hakuja kansainvälisistä muistelutyötä koskevista katsauksista ja artikkeleista Medic-, Cochrane-, Cinahl- ja PubMed-tietokannoista. Seuraavaksi hain kirjallisuutta kirjaston omista kokoelmista hakusanoilla ikääntyminen, muistelutyö, ja työn edetessä hakusanoilla sosiaalinen vanhustyö, sosiaalinen kuntoutus ja viriketoiminta. Kirjaston hakutuloksissa esiin nousi myös aiempia opinnäytetöitä samasta aihealueesta; näitä silmäilin, mutta en ottanut lähteeksi omaan työhöni.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen tehtävä on tuottaa luotettavaa eli kriittisesti perusteltua tietoa. Tutkijan on oltava aiheestaan aidosti kiinnostunut ja paneuduttava työhön huolella. Tutkijan ei tule toteuttaa tutkimusta, josta voisi aiheutua kohtuutonta vahinkoa. Tutkimuksen täytyy olla rehellistä, eikä tutkija saa käyttää vilppiä. Tietoa on välitettävä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, eli huolellisesti ja tarkasti. Omat tulokset on esitettävä avoimesti ja sellaisenaan, vääristelemättä. (Pietarinen 2002, 58–66.) Tieteellinen tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja dokumentoidaan avoimesti. Ennen aineiston keruuta hankitaan tarvittavat luvat ja suostumukset, ja sovitaan aineiston käyttötavasta ja säilytyksestä.

Yhteistyökumppaneiden kanssa sovitaan yhteisistä tavoitteista ja velvollisuuksista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13–14.)

Olen aiheestani kiinnostunut, ja pyrin toteuttamaan työpajat parhaan osaamiseni mukaan. Työni ei hyvin suurella todennäköisyydellä aiheuttanut osallistujille vahinkoa. Raporttini kirjoittaminen on avointa, merkitsen lähteeni huolellisesti ja noudatan hyviä tieteellisen kirjoittamisen käytänteitä. Olin yhteydessä yhteistyökumppanina toimivaan toimeksiantajaan ja keskustelimme yhteisistä tavoitteista, ja olemme molemmat tietoisia tavoitteista. Toimeksiantaja ilmoitti Koivikon Pirtin kävijöille viemälläni mainoksella tulevista työpajoista, jotta asiakkaat tiesivät halutessaan tulla paikalle, ja toisaalta kerroin myös tapahtuman alussa, että kyseessä on opinnäytetyö, josta kirjoitan raportin. Kenenkään nimiä ei raportissa tule esiintymään. Asiakkailla oli oikeus kieltäytyä osallistumasta työpajoihin, vaikka he olisivatkin olleet paikalla.

6.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Aloitin opinnäytetyöprosessin heti aloitusinfon jälkeen, tosin olin pohdiskellut aihetta mielessäni jo ennen tätäkin. Aloitin tutustumalla oppilaitoksen laatimiin ohjeisiin ja aloin koota opinnäytetyöni rakennetta ja tutustua sen teoriataustaan. Aiempien opintojeni perusteella suhtauduin opinnäytetyön tekemiseen rauhallisella varmuudella, ja prosessi etenikin tekemieni suunnitelmien mukaan.

Koska olin jo aiemmin kirjoittanut kaksi Pro gradu -tutkielmaa, opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen laatiminen ei antanut minulle paljoakaan uutta osaamista. Itse aiheesta eli muistelutyöstä ja sen mahdollisuuksista viriketoiminnassa opin kuitenkin paljon.

Muistelutyöpajojen järjestäminen ja toteuttaminen oli minulle erittäin antoisaa. Osallistujien antaman palautteen ja työpajojen iloisen ja leppoisan ilmapiirin myötä niin minulle kuin ikäihmisillekin jäi tapaamistemme jälkeen selvästi pelkästään positiivinen mieli. Opinnäytetyön toteuttaminen vain vahvisti

entisestään käsitystäni siitä, että työskentelisin valmistuttuani mielelläni ikäihmisten parissa.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Työskentelen jo nyt opiskeluaikana keikkalaisena ikäihmisten hoivakodissa ja tulevaisuudessakin voin hyvinkin työskennellä samankaltaisessa ympäristössä. Voin työssäni hyvin hyödyntää muistelutyön ja muistelutyöpajojen antamia positiivisia tuloksia. Voin myös jatkossa käyttää opinnäytetyössä valmistelemiani materiaaleja ja muisteluhetki-ideoita.

Muistelu on edullinen, periaatteessa ilmainen, viriketoiminnan muoto, jonka toteuttamismahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Siihen voidaan käyttää kaikenlaisia materiaaleja, sitä voi tehdä missä ja milloin vain, ja siihen pystyy osallistumaan kuka vain ja kenen kanssa vain. Muistelussa voi myös hyödyntää kaikkia aisteja – tuoksuja, ääniä, eri tuntuksia materiaaleja. Sen ei aina tarvitse olla järjestettyä toimintaa. Muisteluun ei välttämättä tarvita kommunikaatiota tai edes puhekykyä – jokainen voi muistella myös itsekseen. Koska muistelu ei vaadi juurikaan resursseja ja sen toteuttaminen on yksinkertaista, se on erinomainen virike esimerkiksi hoivakoteihin.

Muistelutyöpajoissa yhdistyy sosiaalisten suhteiden ylläpito, vuorovaikutus toisten kanssa ja yksinkertainen hauskanpito, mutta muistelulla voi parhaimmillaan olla hyvinvointia ja muistia parantavaa vaikutusta. Jos järjestämäni muistelutyöpajat ovat toimeksiantajan mielestä hyvä kokemus, se auttaa heitä suunnittelemaan viriketoimintaansa tulevaisuudessa; opinnäytetyö voi siis auttaa heitä selvittämään, mitä, jos mitään, heidän asiakkaansa saavat muistelutoiminnasta irti. Jos työpajat antavat osallistujille positiivisia kokemuksia, sekä minä että toimeksiantajani voimme kannustaa ja auttaa asiakkaita jatkamaan muistelua vaikkapa itse kotona, ystävien kanssa tai muiden seurassa Koivikon Pirtissä myös silloin, kun kukaan ei ole järjestämässä varsinaisia työpajoja.

Muistelu voi olla keino päästä käsittelemään ja purkamaan ikäviä asioita tai sellaisia asioita, jotka ovat jääneet painamaan mieltä. Olen työssäni hoivakodissa huomannut, että usein muistisairaat kertovat kerta toisensa jälkeen samasta asiasta, vaikkapa siitä, kuinka paljon he joutuivat tekemään lapsena töitä, tai siitä, kuinka suuri vastuu heillä oli sisaruksista. Muistelutyö voi nostaa esiin tällaisia asioita menneisyydestä, joita henkilö ei ole päässyt käsittelemään. Kaiken kaikkiaan muistelutyö voi olla yksinkertainen, mutta tehokas keino edistää mielen hyvinvointia.

Lähteet

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyön tekijöille. Kuntokallio, Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.
- Aluehallintovirasto. 2024. Yleistä saavutettavuudesta. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>. 31.1.2024.
- Cuevas, P. E. G., Davidson, P. M., Mejilla, J. L. ja Rodney, T. W. 2020. Reminiscence therapy for older adults with Alzheimer's disease: A literature review. *Mental Health Nursing*. Jun;29(3):364-371.
- Elias, S. M. S., Neville, C. ja Scott, T. 2015. The effectiveness of group reminiscence therapy for loneliness, anxiety and depression in older adults in long-term care: a systematic review. *Geriatric Nursing*. Sep-Oct;36(5):372–80.
- Hakonen, S. 2002. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M. ja Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. 2002. Juva: PS-kustannus.
- Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. ja Pihlakari, P. (toim.) 2019. Muistisairaahan hoito. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.
- Heimonen, S. ja Tammeaid, M. 2023. Mistä näkökulmasta ikääntyneitä ja mielen hyvinvoinnin edistämistä katsotaan? Teoksessa Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E. & Viertiö, S. (toim.). Ikääntyneiden mielen hyvinvointi Suomessa. THL, raportti 8/2023, 31–45.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-kustannus.
- Hoitotyön tutkimussäätiö. 2019. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen - Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/12/hoitosuositus-muistisairaat.pdf>. 18.12.2019.
- Janesick, V.J. 2000. The choreography of qualitative research design. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.), 379–399.
- Johansson, T. 2006. Minnella handledarmaterial. Helsinki: Folkhälsan.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. ja Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Kartio, J. 2009. Kohti selkokielistä vuorovaikutusta. Teoksessa Kartio, J. (toim.) Selkokieli ja vuorovaikutus. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M. ja Tiittanen, H. 2015. Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Keyes, C. 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state models of health. *Journal of Consulting ja Clinical Psychology* 2005; 73:539–48.
- Koivikon Pirtti. 2024. <https://www.koivikonpirtti.com/ikaihmistenpalvelut>. 31.1.2024.
- Korkiakangas, P. 2002. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. ja Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

- Kuntaliitto. 2024. Mitä on saavutettavuus, mitä sillä saavutetaan ja ketkä siitä hyötyvät? <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/saavutettavuusopas/2-mita-on-saavutettavuus>. 31.1.2024.
- Mielenterveystalo. 2024. Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/ikaantymisen-ja-mielen-hyvinvointi>. 25.1.2024.
- Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Suomalainen Lääkärisseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>.
- Nuutinen, T. 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö. Teoksessa Jämsén, A. ja Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. 2014. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. ja Pietarinen, J. (toim.) 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus.
- Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 159.
- Pilkama, A ja Uittomäki, K. 2006. Ikäihmiset tulevat kulttuurisesti näkyväksi. Vanhustenhuollon uudet tuulet. 7(5), 8–9.
- Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. ja Viljanen, A. (toim.) 2022. Gerontologia. Helsinki: Duodecim.
- Rysti, M. 2020. Vanheneminen. Duodecim: Sairaanhoidajan käsikirja. 29.1.2020.
- Sainio, A. 2022. Avaimet selkokieleen. Espoo: Opikie.
- Salonen, K. 2009. Saavutettavuus ja esteettömyys näkökulmina seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Tanskanen, I. ja Suominen-Romberg, T. (toim.) Esteettömästi saavutettavissa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 82. 71–88.
- Saragih, I. D., Tonapa, S. I., Yao, C., Saragih, I. S. ja Lee, B. 2022. Effects of reminiscence therapy in people with dementia: A systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing (John Wiley & Sons, Inc.). Dec2022; 29(6): 883–903.
- Selkokeskus. 2024. <https://selkokeskus.fi/>. 1.2.2024.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikävykykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162462/STM_2020_31_j.pdf.
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Suhonen, L. 2014. Ikäihmisten kuntoutumisen uudisnäkömät. Teoksessa Jämsén, A. ja Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. 2014. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Säljö, R. 2004. Oppimiskäytännöt. Sosiokulttuurinen näkökulma. Helsinki: Werner Söderström Oy.
- Terveyskylä. 2023. Väestön ikääntyminen Suomessa. <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntymisen-suomessa>. 8.2.2023.
- Thomas, J. M. ja Sezgin, D. 2021. Effectiveness of reminiscence therapy in reducing agitation and depression and improving quality of life and cognition in long-term care residents with dementia: A systematic review and meta-analysis. Geriatric Nursing. Nov; 42(6): 1497–1506.

- Tilvis, R., Pitkälä, K., Stranberg, T., Sulkava, R. ja Viitanen, M. (toim.) 2016. Geriatria. Helsinki: Duodecim.
- Tuomainen, S. ja Hänninen, T. 2000. Kognitiivinen ikääntyminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2000:116(12):1293–1298.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo91584>.
- Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki.
- Vanhustyön keskusliitto. 2024. vahvike.fi 11.4.2024.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- World Health Organization. 2002. Active aging. A policy framework. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>. 23.1.2024.
- World Health Organization. 2023. Progress report on the United Nations Decade of Healthy Ageing, 2021-2023. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374192/9789240079694-eng.pdf?sequence=1>. 23.1.2024.

Liite 1. Tiedonhaun taulukko.

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valitut
Hoitotyön suositukset	aiheiden selaus www.hotus.fi	1	1
Käypähoito-suositukset	aiheiden selaus kaypahoito.fi	1	1
Terveysportti	(HT:n tietok.) ikääntyminen	89	3
	ikäntymismuutokset	1	0
	viriketoiminta	0	0
Medic	viriketoiminta	1	0
	vanhustyö	10	0
	muistelu	3	0
Cochrane	reminiscence, English, full text	3	2
Cinahl	reminiscence, English, 2010-2024, full text	230	3
	reminiscence AND therapy, English, 2010-2024, full text	101	3
Pubmed	reminiscence, full text, 2010-2023, English	496	0
	reminiscence AND therapy, full text, 2010-2023, English, systematic review	135	2
Karelia Finna	ikäntyminen, kirja, 2005–2024	302	2
	vanhustyö, kirja 2005–2024	257	3
	muistelu, kirja, 2005–2024	21	4

Liite 2. Muistelutyöpajojen ohjelmarunko

Aikaa varattu kullakin kerralla työpajalle ja kahvitteille kaksi tuntia välillä 12–14.

Ensimmäinen työpaja 2.5.2024

- Opinnäytetyön esittely, tutustumista
- Yhteislaulu
- Kollaasi: aiheena synnyinkoti
- Kysymyksiä: aiheena lapsuus
- Kuvia leluista, vanhoja koulukuvia ja esineitä -> keskustelua
- Yhteislaulu
- Palautetta
- Kahvittelu

Toinen työpaja 10.5.2024

- Nimikierrros (mukana uusia osallistujia), kuulumisia ja tunnelmia viime kerrasta
- Yhteislaulu
- Kollaasi: aiheena nuoruuden ihastus
- Kysymyksiä: aiheena nuoruusaika
- Kuvia laulajista ja näyttelijöistä, pätkiä vanhoista iskelmistä
- Suullista palautetta
- Kahvittelu

Kolmas työpaja 17.5.2024

- Yhteislaulu
- Kollaasi: ”Minun käteni ovat tehneet...”
- Vanhoja rahoja ja esineitä
- Kysymyksiä: aiheena työelämä
- Juttelua tulevasta kesästä
- Palautetta, osallistujille kiitokseksi taimi
- Kahvittelu

Liite 3. Muistelutyöpajojen mainos

Muistelutyöpajat

ikäihmisille

Koivikon pirtillä

(Kallioniementie 16 A, 83700 Polvijärvi)

torstaina 2.5.2024 klo 12–14

perjantaina 10.5.2024 klo 12–14

perjantaina 17.5.2024 klo 12–14

Joka kerralla eri teema.

Työpajat järjestää opinnäytetyönään Karelian ammatti-
korkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija Eeva.

Tervetuloa viettämään aikaa yhdessä
muistelun ja laulun merkeissä!