

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Soile Järvinen

”VOISIN OLLA TÄSSÄ AINA”

MUISTELUTYÖN LUOVAT MENETELMÄT OSANA MUISTISAIRAAN

SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN TUKEMISTA

Opinnäytetyö 2009

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

#### Vanhustyön koulutusohjelma

JÄRVINEN, SOILE

”Voisin olla tässä aina”. Muistelutyön luovat menetelmät osana muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn tukemista.

Opinnäytetyö

61 sivua + 22 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtorit Merja Laitoniemi ja Merja Nurmi

Toimeksiantaja

Muistojen Talon kannatusyhdistys ry, Kotkan kaupunki, Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry.

Joulukuu 2009

Avainsanat

dementia, muistelu, muistisairaudet, luovat menetelmät, sosiaalinen toimintakyky, sosiaalipedagogiikka, sosiokulttuurinen innostaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut hyödyntää hoiva- ja kulttuurialalla toimivien työntekijöiden osaamista yhteisen ideoinnin, toiminnan suunnittelun ja arvioinnin kautta. Laaja-alaisella osaamisella on tavoiteltu muistisairaana elämänlaadun ja hyvinvoinnin tämänhetkistä monimuotoisempaa ymmärtämistä ja huomioimista hoivaympäristöjen arjessa. Kehittämishankkeen päämääränä on ollut muistisairaiden ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavien työmenetelmien kehittäminen.

Opinnäytetyö on rajattu muistisairaana toimintakyvyn tarkasteluun sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta. Näkökulmana on muistisairaana ikääntyvän sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen ryhmämuotoisen vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevan toiminnan avulla. Teoreettisena viitekehyksenä työssäni kulkee sosiokulttuurisen innostamisen pedagogiikka. Työhön on kuulunut oleellisesti oman työn reflektointi ja toiminnan sekä sen vaikutusten arviointi. Arvioinnissa on hyödynnetty muistisairailta ja työntekijöiltä kerättyä haastattelu- ja havainnointimateriaalia, myös omaan havainnointiin perustuva arviointi on ollut osa arviointiprosessia.

Muistojen Huopamatto -hanke toteutettiin Muistojen Talon kannatusyhdistys ry:n hallinnoiman Muistojen Versta -projektin osaprojektina kahdessa kotkalaisessa ikääntyneiden hoivaympäristössä. Muistisairaiden ja työntekijöiden osallisuutta ja yhteisyyden kokemusta tukeva toiminta sekä luovien muistelutyön menetelmien hyödyntäminen toimivat hankkeessa työvälteinä. Muistisairaiden vuorovaikutus, onnistumisen elämykset ja osallisuus mahdollistuivat ryhmässä toimimisen kautta. Työntekijät kokivat toiminnan luoneen mahdollisuuksia nähdä muistisairas ihminen yksilöllisemmin, he kokivat myös saaneensa iloa ja vaihtelua sekä uusia ideoita omaan työhönsä. Organisaatiossa riittävä aika- ja henkilöstöresursointi sekä esimiestason tuki kehittämis-työlle osoittautui välttämättömäksi. Yhteinen suunnittelu sekä muistelutyön ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen merkittävyyden ymmärtäminen ja toimintaan sitoutuminen olivat hankkeen tulosten saavuttamisen kannalta välttämättömiä.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly Care

JÄRVINEN, SOILE

“I could be here forever”. Creative Methods in Reminiscence Work Supporting Social Capability of Persons with Memory Loss Disease.

Bachelor’s Thesis

61 pages + 22 pages of appendices

Supervisors

Merja Laitoniemi, senior lecturer

Merja Nurmi, senior lecturer

Commissioned by

Muistojen Talon kannatusyhdistys ry, city of Kotka, Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry

December 2009

Keywords

memory loss disease, reminiscence, memory disorder, creative methods, social capability, social pedagogy, social cultural exhilaration

The purpose of the Bachelor’s thesis was to make use of the expertise of people working in healthcare and culture sectors through common assessment, planning and creating ideas. With the help of wide-ranged expertise, the aim was to reach better understanding and give more attention to a person with memory disorder. The goal of the project was to improve the working methods that will develop patients’ capabilities and quality of life.

The thesis observes capabilities from the aspect of social capability. The main aspect was to support and improve social competence through group-oriented interaction and participation. The social framework of reference of my work came from the sociocultural pedagogy. Reflection, actions and effects of work have been an important part of my study. Interviews and observational material collected from the personnel and patients has been used along with my own observations.

Muistojen Huopamatto - project was put into practice as part of the Muistojen Verstas-project by Muistojen Talo kannatusyhdistys Ry. It affected two hospice environments for the elderly in Kotka. The tools in the project were creative working methods for reminiscence and activities supporting participation between the patients and the personnel. Interaction, experience of success and participation arose through the workgroups. The personnel felt they received new opportunities to see patients more individually. They also gained joy, variety and new ideas in their work. In the organisation support from superiors and adequate time and human resourcing were important.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	MUISTISAIRAUDET, ELI ETENEVÄT DEMENTIAOIREITA AIHEUTTAVAT SAIRAUDET	9
	2.1 Dementian määritelmä	9
	2.2 Muistisairauden asteet ja toimintakyky	10
	2.3 Yleisimmät muistisairaudet	11
	2.3.1 Alzheimerin tauti	11
	2.3.2 Vaskulaarinen eli verisuoniperäinen dementia	12
	2.3.3 Lewyn kappale-tauti	12
	2.4 Muistisairauksien esiintyminen ja kansantaloudelliset vaikutukset	13
3	MUISTISAIRAAN IHMISEN TOIMINTAKYKY JA TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI	14
	3.1 Toimintakyvyn määrittely, osa-alueet ja arviointi	14
	3.1.1 Psykkinen toimintakyky	15
	3.1.2 Fyysinen toimintakyky	15
	3.1.3 Sosiaalinen toimintakyky	16
	3.2 Muistisairaahan ihmisen toimintakyvyn tukeminen	18
	3.3 Muistisairaahan ihmisen sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	20
4	SOSIAALIPEDAGOGINEN NÄKÖKULMA IKÄÄNTYVIEN PARISSA TEHTÄVÄÄN TYÖHÖN	22
	4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen	23
	4.2 Muistelutyö sosiaalipedagogisena työmenetelmänä	25
	4.3 Muistelutyö muistisairaahan tukena	28
	4.4 Luovat menetelmät muistelutyön mahdollistajina	30
	4.5 Luovien menetelmien kirjoja	31
	4.5.1 Sadutus	31

4.5.2	Valokuvatyöskentely	33
4.5.3	Aistien hyödyntäminen muistelutyössä	35
4.5.4	<i>Mitä näillä käsillä on tehty ja Muistomandala:</i> eri menetelmien yhdistäminen luovaksi kokonaisuudeksi	35
4.5.5	Muisteluryhmän rakentaminen	36
5	MUISTOJEN HUOPAMATTO - HANKKEEN PÄÄMÄÄRÄ, TAVOITTEET JA TARKOITUS	38
6	MUISTOJEN HUOPAMATTO -HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	39
7	MUISTOJEN HUOPAMATTO -HANKKEEN RISKIT JA RESURSSIT	40
7.1	Riskit	40
7.2	Resurssit ja kustannukset	40
8	MUISTOJEN HUOPAMATTO – HANKKEEN TOTEUTUS	41
8.1	Muistojen Huopamatto-hankkeen kohderyhmät ja muut sidosryhmät	41
8.2	Muistojen Huopamatto-hankkeen suunnittelu	41
8.3	Muistojen Huopamatto-hankkeen toimintavaihe	43
9	MUISTOJEN HUOPAMATTO-HANKKEEN ARVIOINTI	47
9.1	Omat kokemukset ryhmien toiminnasta	47
9.2	Henkilökunnan arviointi kehittämisprosessista ja sen vaikutuksista	48
9.3	Ryhmissä käytettyjen menetelmien arviointia	50
9.4	Arviointia ryhmätoiminnan vaikutuksista ryhmän jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen	52
9.5	Muistojen Huopamatto-hankkeen pitkän aikavälin vaikutukset	54
10	POHDINTA	55
	LÄHTEET	59

## LIITTEET

Liite 1. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointimenetelmä

Liite 2. Muistot väreissä -ryhmäsuunnitelma

Liite 3. Elämäni kuvat -ryhmäsuunnitelma

Liite 4. Kuvien muistot -ryhmäsuunnitelma

Liite 5. Mitä näillä käsillä on tehty, käsien tarinat -ryhmäsuunnitelma

Liite 6. Mitä näillä käsillä on tehty, missä näillä jaloilla on kuljettu -ryhmäsuunnitelma

Liite 7. Nuuttikodin kehittämishankkeen PowerPoint-esitys

Liite 8. Mitä näillä käsillä on tehty, runo

Liite 9. Kivi kiertää lapsuudessa, runo

Liite 10. Nuoruuden tunnelmat, runo

## 1 JOHDANTO

Kiinnostukseni muistisairaiden sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen kehittämiseen muistelutyön luovien menetelmien avulla heräsi omien dementia-työssä tapahtuneiden kohtaamisten ja kokemusten kautta, jotka kannustivat etsimään tietoa, taitoa ja syvempiä kokemuksia tästä aihepiiristä.

Dementoivan sairauden aiheuttamat muutokset vaikuttavat ihmisen monimuotoiseen toimintakykyyn ja kaventavat hänen elämänpiiriään. Muistisairas ihminen tulee enenevässä määrin riippuvaiseksi ympäristön antamista mahdollisuuksista ja ymmärryksestä hänen tarpeitaan kohtaan.

Muistisairaita ihmisiä hoitaessani olen kohdannut päivittäin todellisuuden, jossa he elävät. Tämä todellisuus voi olla kokemuksellisesti varsin erilainen kuin dementoivaa sairautta sairastamattomien kanssakulkijoiden todellisuus. Tätä todellisuutta on kokemuksieni mahdollista tavoittaa ja sitä on mahdollisuus ymmärtää. Muistelutyö ja luovien menetelmien käyttö on yksi keino oppia ymmärtämään muistisairaana maailmaa ja tukea myös hänen sosiaalista toimintakykyään.

Työssäni olen havainnut, että muistelutyö muistisairaiden parissa tarvitsee syntyäkseen usein tukea ja apua. Tarvitaan muistojen kuulija ja muisteluun herättäjä; luovien menetelmien avulla voidaan muistelukokemusta syventää ja saada hetkellistä muiston esiin tuomista pysyvämpää muutosta ihmisessä aikaiseksi. Luovien menetelmien avulla muistelun sosiaalinen ulottuvuus voi tulla paremmin näkyviin, kun yhdessä tehden ja luoden löydämme erilaisia väyliä ja erilaisia tasoja kohdata toinen ihminen.

Suomessa taiteen ja luovien menetelmien käyttöä ikääntyneiden kohtaamisen ja hyvinvoinnin rikastuttajana on kokeiltu lähivuosina useamminkin kehittämishankkeissa. Näiden näköalapaikkojen kautta muistelutyön ja luovien menetelmien yhdistäminen on osoittautunut muistisairaalle ihmiselle motivoivaksi, innostavaksi sekä elämykselliseksi tavaksi toteuttaa itseään, lisätä osallisuutta sekä kokea onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteita.

Muistelutyön käyttäminen on vielä hajanaista muistisairaiden toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Etsiessäni hankkeen toteuttamiseen yhteistyötahoja sain työ-

elämän positiivisesta suhtautumisesta ja kiinnostuksesta aiheeseen vahvistusta tämän työn tärkeydelle.

Tämä opinnäytetyö on tehty toiminnallisena kehittämishankkeena, jonka työnimenä on ollut Muistojen Huopamatto-hanke. Muistojen Huopamatto -hanke on toteutettu Muistojen Talon Kannatusyhdistys ry:n hallinnoiman Muistojen Verstas -projektin osaprojektina. Kehittämistoimintaa on toteutettu prosessinomaisena työskentelynä Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n ja Kotkan kaupungin hoiva-asumisen kahdessa asumispalveluympäristössä. Toiminnan kohderyhmänä ovat olleet kahden hoivaympäristön muistisairaat asukkaat. Molemmissa hoivaympäristöissä toteutettiin kehittämistoimintaa luovien muisteluryhmätoimintojen muodossa, joiden suunnitteluun toteutukseen ja arviointiin osallistui hoivaympäristöjen henkilökunta aktiivisina toimijoina.

Päämääränä Muistojen Huopamatto -hankkeessa on ollut muistisairaiden ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavien toimintamallien suunnittelutyön ja toteuttamisen kehittäminen. Muistisairaiden ikääntyvien sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen ryhmämuotoisen, vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevan toiminnan kehittämisen avulla on ollut yksi tärkeä päämäärä.

Yhteisen suunnittelun, ideoinnin ja toteutuksen sekä toiminnan arvioinnin kautta olemme tavoitelleet muistisairaana elämänlaadun ja hyvinvoinnin tämänhetkistä monimuotoisempaa ymmärtämistä ja huomioimista hoivaympäristöjen arjessa.

Muistojen Huopamatto -hankkeen tarkoituksena on ollut olla edistämässä muistelutyön luovien menetelmien sisällyttämistä hoitotyön arkeen. Jotta tässä onnistuisimme, työyhteisön jäsenten kuulluksi tuleminen ja aktiivinen osallistuminen toiminnan kehittämiseen, on välttämätöntä. Tarkoituksena on ollut myös edistää eri aloja ja ammattiryhmiä edustavien työntekijöiden yhteistyötä ja innostavaa sekä aktiivista osallistumista muistisairaiden hoivaympäristöissä tapahtuvan toiminnan kehittämiseen.



## 2 MUISTISAIRAUDET ELI ETENEVÄT DEMENTIAOIREITA AIHEUTTAVAT SAIRAUDET

### 2.1 Dementian määritelmä

Dementialla tarkoitetaan elimellisen, aivoja vaurioittavan sairauden aiheuttamaa laaja-alaista henkisten toimintojen heikentymistä. Keskeisiä oireita ovat muistin ja päättelyn häiriöt, afasia, agnosia ja apraksia. Dementia on oireyhtymä, jossa muistihäiriö ja muutokset muissa korkeammissa henkisissä toiminnoissa rajoittavat selvästi potilaan itsenäistä arkipäivän selviytymistä. (www.gernet.fi)

Yleisesti käytetty dementian määritelmä on seuraavassa taulukossa esitetty Amerikan psykiatriyhdistyksen DSM-IV-määritelmä. (Sulkava 2001, 75).

Taulukko 1. DSM-IV-Määritelmä.

<p><b>DEMENTIA (DSM-IV)</b></p> <p><b>A)</b> Heikentyminen useammalla älyllisen toimintakyvyn osa-alueella mukaan lukien</p> <p><b>1. muistihäiriö</b> (uuden oppimisen vaikeutuminen ja vaikeus palauttaa mieleensä aiemmin opittua)</p> <p><b>ja</b></p> <p><b>2. ainakin yksi seuraavista</b></p> <p>a) afasia (kielellinen häiriö)</p> <p>b) apraksia (liikesarjojen suorittamisen vaikeus, vaikka motoriikka kunnossa)</p> <p>c) agnosia (nähdyn esineen tai asian tunnistamisen/merkityksen käsittämisen vaikeus, vaikka näköhavainnon jäsentäminen on normaali)</p> <p>d) toiminnan ohjaamisen häiriö (suunnitelmallisuus, kokonaisuuksien jäsentäminen, järjestelmällisyys, abstrakti ajattelu)</p> <p><b>ja</b></p> <p><b>B)</b> Älyllisen toimintakyvyn muutokset aiheuttavat merkittävän sosiaalisen tai ammatillisen toiminnan rajoittumisen ja merkittävän heikkenemisen aiemmin paremmalta toiminnan tasolta.</p>
---

## 2.2 Muistisairauden asteet ja toimintakyky

Dementian vaikeusasteen arviointi (DSM III-R) jakaa dementian lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan dementiaan. (Sulkava 2001, 72, Heimonen ym. 2001, 22.) Heimonen (1997, 75 - 77) kuvaa dementian vaikeusasteiden ilmenemistä ja erityispiirteitä seuraavissa kappaleissa:

*Lievässä dementiassa* ihminen ei suoriudu enää monimutkaisista, älyllistä kykyä vaativista tehtävistä. Itsenäinen suoriutuminen riittävän ohjauksen turvin onnistuu vielä suhteellisen hyvin ja ohjauksessa sekä orientaatioissa pystytään vetoamaan tosiasioihin eri tilanteissa. Lähimuistin heikkeneminen kohdistuu uuden oppimiseen, mieleenpaltuttamisen onnistuessa vielä niin, että muistin ylläpitäminen ja harjaannuttaminen on mahdollista. Asioiden unohtelun myötä sairastunut voi olla harhainen tai epäilevä käytökseltään. Ajantajun heikkeneminen vaikeuttaa jo tässä vaiheessa arjessa toimimista ja hahmotushäiriöt vaikeuttavat selviytymistä vieraassa ympäristössä. Oman toimintakyvyn heikkenemisen tunnistaminen aiheuttaa alkuvaiheessa monelle sairastuneelle masennusoireita.

*Keskivaikeassa vaiheessa* muistisairas ihminen tarvitsee päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen säännöllistä valvontaa ja apua. Päättelyä ja muistamista vaativat tehtävät eivät onnistu ilman apua, eikä asioiden ja käsitteiden hallinnalla ole enää merkitystä. Ajan- ja paikantaju on heikentynyt niin, että esimerkiksi tutussa ympäristössäkin selviytyminen on vaikeaa. Henkilön tahdonalaisen toiminnan suoriutuminen on heikentynyt. Koska tässä sairauden vaiheessa sairastunut ei pysty enää käsittelemään tunteitaan tai säilyttämään psyykkistä tasapainoaan, tunteet vaikuttavat voimakkaasti hänen käyttäytymiseensä. Keskivaikeassa vaiheessa ympäristön realiteetteihin perustuvat selitykset eivät enää auta, eikä henkilöltä löydy syy-seuraussuhteiden ymmärtämiseen voimavaroja. Keskivaikeasti dementoituneella ei ole useinkaan jäljellä sairauden tuntoa.

*Vaikean dementian vaiheessa* muistisairas ihminen tarvitsee jatkuvaa apua päivittäisissä toiminnoissa. Yleensä puheen tuotto sekä ymmärtäminen ovat hävinneet ja oleminen perustuu täysipainoisesti hetkessä elämiseen vahvasti tunne- ja ärsykeohjautuvasti. Päivittäisessä elämässä liikuntakyvyn asteittainen heikentyminen, ruokailun omatoimisuuden häviäminen ja virtsa- sekä ulosteinkontinenssi ovat tyypillisiä vaikean dementian oireita.

## 2.3 Yleisimmät muistisairaudet

Merkittävimmät etenevät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti (60 %), aivoverenkiertoperäinen vaskulaarinen dementia (20 – 30 %) ja Lewyn kappale-tauti (10 – 15 %) (Sulkava 2001, 73). Harvinaisempia dementian aiheuttajia on kymmeniä. (Kallanranta, Rissanen, Vilkkumaa 2001, 212). Muita dementiaa aiheuttavia sairauksia ovat mm. frontaaliset dementiat, Huntingtonin tauti, Creutzfeldt - Jakobin tauti, Parkinsonin tautiin liittyvä dementia sekä alkoholidementia. (Sulkava 2001, 82 - 83).

### 2.3.1 Alzheimerin tauti

Tavallisin dementoiva sairaus on Alzheimerin tauti. Käytännössä Alzheimerin taudin diagnoosi voidaan tehdä, jos potilaalla on hitaasti etenevä dementiaoireisto, eikä muita potentiaalisia aiheuttajia oireistolle löydy. Noin 10 – 20 % dementiatapauksista on Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen dementian sekamuotoja. Alzheimerin taudin esiintyvyys lisääntyy nopeasti iän mukana: 65-vuoden iässä 2 %:lla on tämä tauti, mutta yli 85-vuotiailla jo 25 %:lla. (Sulkava 74.)

Tyypillisesti taudin kuvaan kuuluu lähimuistin heikkeneminen, ajantajun ja myöhemmin paikantajun häviäminen, afasia ja kiertoilmaisujen käyttö, monimutkaisten motoristen taitojen heikkeneminen sekä sairaudentunnon heikkeneminen. Taudinkuvaan kuuluu usein lahtuminen normaalista ravitsemuksesta huolimatta. Huolimatta käytännön elämää haittaavista häiriöistä potilas saattaa vakuuttaa olevansa täysin kykenevä huolehtimaan asioistaan sosiaalisten keskustelutaitojen säilyessä suhteellisen hyvinä. (Sulkava 2001, 74 – 75.)

Myöhemmässä taudin vaiheessa sairastuneella ilmenee usein ekstrapyramidaalioireita (rigiditeettityyppinen jäykkyys, etukumara asento, töpöttävä kävely, hitaus, kasvojen ilmeettömyys); joillakin liikkumiskyky säilyy kuitenkin hyvin kauan sairaudesta huolimatta. Pakkoinkontinenssi sekä myöhemmin virtsan ja ulosteen täydellinen pidätyskyvyttömyys kuuluvat taudin etenemiseen. Vähitellen potilas menettää kävelykykynsä ja joutuu vuodepotilaaksi. Raajat koukistuvat ja jäykistyvät virheasentoihin. Sairastunut kuolee noin 10 -12 vuoden kuluttua oireiden alkamisesta. Joskus taudin kesto voi olla huomattavasti pitempikin. (Sulkava 2001, 75–77.)

### 2.3.2 Vaskulaarinen eli verisuoniperäinen dementia

Kirjoita otsikko aina uuteen kappaleeseen ja paina otsikon jälkeen kerran Enter-näppäintä. Älä kirjoita otsikolle mitään numeroa, vaan käytä otsikkotyylejä, jolloin Word numeroi otsikot automaattisesti. Klikkaa kursori riville, jossa otsikko on, tai maalaa otsikko hiirellä kokonaan. Valitse tämän jälkeen otsikkotyylillä Wordin tyyllivalikoimasta. Tyyllivalikoima näkyy Aloitus-välilehdellä.

Voit käyttää kolmea eri otsikkotyylillä. Otsikkotyylillä valitaan sen mukaan, millainen otsikko on kyseessä. Pääotsikoissa käytetään Otsikko 1 -tyyliä ja alaotsikoissa puolestaan Otsikko 2 -nimistä tyyliä. Jos alaotsikoille pitää vielä saada alaotsikoita, käytetään Otsikko 3 -tyyliä. Tämän syvemmälle otsikoiden porrastuksessa ei opinnäytetyössä tule mennä, vaan kolme tasoa riittää.

### 2.3.3 Lewyn kappale -tauti

Lewyn kappale -tauti on kolmanneksi yleisin dementiaa aiheuttavista sairauksista. Arvioiden mukaan kaikista dementiatapauksista Lewyn kappale -tautia sairastaa 10 % tai enemmänkin. Tyypillistä on, että potilas sairastuu keskimäärin 60 – 65-vuotiaana, mutta mahdollisesti myös aiemmin tai huomattavasti myöhemmin.

Lewyn kappale -tautiin liittyy tyypillisesti kognitiivisten kykyjen sekä tarkkaavaisuuden ja vireyden tason selkeät vaihtelut. Sairauden kuvaan kuuluvat myös toistuvat ja usein yksityiskohtaiset näköharhat sekä spontaanit parkinsonismin piirteet (esim. jäykkyys, hitaus, kävelyhäiriöt tai karkea lepovapina). Selittämättömät pyörtymiset ja kaatumiset sekä ohimenevät tajuttomuuskohtaukset voivat olla tyypillisiä Lewyn kappale-tautia sairastavalle. (Sulkava 2001, 79–81.)

Tautiin sairastuneella erityisesti sairauden alkuvaiheessa älyllisen tason heikentyminen saattaa olla lievää. Virkeänä potilas saattaa vaikuttaa täysin normaalista, mutta väsyneenä muisti heikkenee ja kyvykkyys loogiseen ajatteluun häviää. Oppimiskyky ja lähimuisti voivat säilyä huomattavankin pitkään. (Sulkava 2001, 79–81.)

Taudin edetessä dementiaoireet lisääntyvät, puhe hidastuu ja sanat loppuvat lopulta kokonaan. Taudin kesto voi pahimmillaan olla vain alle viisi vuotta, mutta usein huomattavasti paljon kauemmin. (Sulkava 2001, 79–81.)

## 2.4 Muistisairauksien esiintyminen ja kansantaloudelliset vaikutukset

Muistihäiriöt ja dementia ovat kasvava kansanterveydellinen ja sosiaalinen ongelma. Dementoivia sairauksia sairastaa yli 65-vuotiaasta väestöstä suomessa 6,7 %. Keski- vaikeaa ja vaikeaa dementiaa sairastaa Suomessa nykyään yli 70 000 ja lievää dementiaa noin 30 000 henkilöä. Lisäksi 65-vuotiaista ja vanhemmista henkilöistä yli 30 % kärsii lievemmästä ikääntymiseen liittyvästä muistihäiriöstä. Muistihäiriöiden ja dementian esiintyvyys lisääntyy väestön ikärakenteen vanhetessa. Suomessa arvioidaan vuonna 2010 olevan jo lähes 91 000 ja vuonna 2030 100 000 dementiapotilasta. (Kallanranta ym. 2001, 212.)

Pelkästään keskivaikean ja vaikean dementian hoidon kustannukset 1995 olivat Suomessa noin 9,7 miljardia markkaa, josta avohoidon osuudeksi arvioidaan 1,9 miljardia markkaa. Luvuissa ei ole otettu huomioon esimerkiksi omaishoitajien ansionmenetyksiä ja heidän usein ympärivuorokautisesti tekemänsä työn arvoa. Vaikean dementian hoidon kustannusten arvioidaan nousevan vuoteen 2010 mennessä jo yli 12 miljardiin markkaan. Dementian hoidon kustannuksista aiheuttaa Alzheimerin tauti yli 60 %. (3 Suomen lääkärilehti 29/1998.)

Dementoituneen hoito- ja palvelujärjestelmän kehittäminen on merkittävä haaste, tarkasteltiinpa asiaa sitten inhimillisestä tai hoidon ja palvelujen järjestämisestä yhteiskunnalle aiheutuvien kustannusten ja näkökulmasta. Alzheimer-keskusliiton vuonna 2005 tekemässä Dementiabarometri-selvityksessä ilmeni mm. muistisairaille suunnatun tehostetun palveluasumisen määrän kehittämisen tarpeet, sekä tarpeet muistisairaiden ihmisten hoitoon kohdennetun koulutuksen lisäämiseen sekä sisältöjen kehittämiseen. (Heimonen 2006, 72 – 73.)

Muistisairaiden asiakkaiden käyttämien sosiaali- ja terveyspalvelujen selkeä kasvu osoitetaan havainnollistavasti seuraavassa taulukossa (Heimonen 2006, 72):

Taulukko 2. Muistisairaiden asiakkaiden sosiaali- ja terveystalvelujen kasvu (Heimonen 3006, 72).

	1999	2001	2003	erotus lkm	erotus %
Säännöllinen kotihoito	4 683	5 264	6 601	1 919	41,0
Palveluasuminen	2 138	1 325	1 695	- 443	- 20,7
Vanhainkoti ja tehostettu palveluasuminen	9 034	11 205	12 737	3 703	41,0
Perusterveydenhuolto, lyhytaikainen	1 654	1 904	2 181	527	31,9
Perusterveydenhuolto, pitkäaikainen	5 871	5 841	5 733	-138	-2,4
Erikoissairaanhoido	621	670	712	91	14,7
Yhteensä	24 001	26 209	29 209	5 658	23,6

### 3 MUISTISAIRAAN IHMISEN TOIMINTAKYKY JA TOIMINTAKYVYN ARVIOINTI

#### 3.1 Toimintakyvyn määrittely, osa-alueet ja arviointi

Laajasti ajatellen toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä itseään tyydyttävällä tavalla itselleen merkityksellisistä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä arjessa, jossa hän elää. Toimintakykyä voidaan tarkastella eri tieteenaloilla eri lähtökohdista ja näkökulmista. Moniulotteisen toimintakyvyn osa-alueita ovat fyysinen ja psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä toimintakyvyn eri osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja ovat osin myös päällekkäisiä. (Voutilainen 2006, 24; Lyyra ym. 2007, 21.)

Yksilön toimintakykyä voidaan tarkastella joko kuvaamalla jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa tai todettuja toiminnanvajauksia. Toimintakyvystä puhuttaessa on kyse laajasta hyvinvointiin liittyvästä käsitteestä, josta sairaudet ovat vain osa. Yksilön oma identiteetti, ympäristön määrittelemät normit ja historialliseen aikaan liittyvä kulttuuri muodostavat kontekstin, jossa yksilö arvioi omaa toimintaansa. Oman toimintakyvyn tason vertaaminen esim. omaan aiempaan toimintakykyyn tai samanikäisten selviytymiseen vaikuttaa myös subjektiivisesti koettuun toimintakykyyn. (Laukkanen 2003, 255.)

WHO:n kehittämä ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health 2001) on laajuutensa vuoksi kutsuttu toimintakyvyn yleiseksi sateenvarjomalliksi. Näkökulman mukaan sosiaalinen osallistuminen ja toimintakyky ovat yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Tässä voimavarakeskeisessä mallissa katsotaan sairauden aiheuttavan elimistössä muutoksia esim. kipuja tai liikkumisen rajoitteita, jolloin aktiivinen osallistuminen kaventuu. Tämä puolestaan johtaa omatoimisuuden vähenemiseen ja avun tarpeen kasvuun. (Lyyra ym. 2007, 22.)

Toimintakyvyn arvioinnin tarpeellisuus korostuu ikääntymiseen liittyvien toiminnanrajoitteiden ja useiden samanaikaisten sairauksien sekä yksilöiden kompensoivan käyttäytymisen takia; pelkkään sairaudentilaan liittyvät tutkimukset ja hoidot eivät anna riittävää tietoa yksilön hoidon toteutukselle tai päivittäisestä elämästä selviytymisen takaamiseksi. (Lyyra ym. 2007, 23; Laukkanen 2003, 255–258.)

### 3.1.1 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisen toimintakykyyn sisältyy ihmisen kognitiiviset toiminnot, psykomotoriset toiminnot, psyykkinen hyvinvointi, ahdistuneisuus, depressio, stressi ja yksinäisyyden kokemukset. Myös erilaisten psyykkisten selviytymiskeinojen liittämisen osaksi psyykkisen toimintakykyä ja sen arviointia on mahdollista. (Lyyra ym. 2007, 21.)

### 3.1.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysistä toimintakykyä kuvaavat mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyky. Fyysistä toimintakykyä mittavia tekijöitä ovat mm.

maksimaalinen hapenottokyky, kävelynopeus sekä isometrinen lihasvoima. (Lyyra ym. 2007, 21.)

### 3.1.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky käsitteenä on vaikeasti määriteltävissä sen monikerroksisuuden ja moniulotteisuuden vuoksi, samoin kuin muutkin toimintakyvyn alueet. Sosiaalinen toimintakyky käsittää kaksi komponenttia; ihminen vuorovaikutussuhteessaan ja ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisössään ja yhteiskunnassa. ([www.herkules.oulu.fi](http://www.herkules.oulu.fi))

Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn orientoitua aikaan ja paikkaan, kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. Sosiaalinen toimintakyky ilmaisee yksilön kykyä suoriutua sosiaalisista rooleista sekä kykyä toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalinen toimintakykyisyys edellyttää toteutuakseen myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. ([www.herkules.oulu.fi](http://www.herkules.oulu.fi))

Sosiaalista toimintakykyä voidaan hahmottaa yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntatasolla. Yksilötasolla on kyse siitä, että ihminen oppii tuntemaan omat mahdollisuutensa ja hahmottamaan itsensä suhteessa ympäristöön. Yksilötasolla toimii ihmisen sisäinen vuorovaikutusjärjestelmä. Ryhmätasolla yksilöiden väliset tekijät tarkoittavat ihmisten välisiä suhteita, perhettä, sukulaisia ja ystäviä. Yhteiskuntatasolla olevilla tekijöillä tarkoitetaan ihmistä osana sosiaalisia organisaatioita. ([www.herkules.oulu.fi](http://www.herkules.oulu.fi))

Ihmissuhteet ja yhteisössä toimiminen osana sosiaalista toimintakykyä edellyttävät erilaisia sosiaalisia taitoja. Yhdessäolon tarpeiden tyydyttyminen on välttämätöntä yksilön ja ryhmän olemassaololle sekä yksilön mielenterveyden kehittymiselle ja säilymiselle. Ihmisten väliset suhteet voivat kohentaa myös yksilön kokemaa elämänlaatua antaen elämälle merkityksen ja arvon. ([www.herkules.oulu.fi](http://www.herkules.oulu.fi))

Toimintakyvyn sosiaalisten edellytysten mittaamiseen ei ole ollut helppo löytää arviointimenetelmiä: usein mitattuja asioita ovat esimerkiksi sosiaalisen osallistumisen tai sosiaalisten kontaktien määrää. Numeerisella arvioinnilla on kuitenkin hankalaa luokitella sosiaalinen toimintakyvyn tasoa, sillä ihmisen sosiaalisten kontaktien ja toiminnan tarve vaihtelee ja arvioinnissa on siten hyvin vahvasti huomioitava myös subjektiivinen näkökulma. (Laukkanen 2001, 255.)



Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi on tärkeä osa muistisairaana toimintakyvyn perusselvitystä. Arviointi perustuu erityisesti potilaan läheisen haastatteluun sekä lääkärin ja hoitajan havaintoihin. Huomioita kiinnitetään selviytymiseen perustoiminnoissa, kuten peseytymiseen, pukeutumiseen, wc:ssä käyntiin, liikkumiseen kodissa, pädätyskykyyn ja ruokailuun, selviytymiseen monimutkaisemmissa perustoiminnoissa, kuten puhelimen käyttöön, kaupassa käyntiin, ruoan valmistukseen, taloustöihin, ppykin pesuun, liikkumiseen kulkuvälineillä, rahojen käsittelyyn ja lääkkeistä huolehtimiseen sekä selviytymiseen ammatillisessa toiminnassa ja vaativimmissa yhteisöllisissä toimissa. (www.herkules.fi.)

Sosiaalisesta toimintakyvystä kartoitettavia tärkeitä alueita ovat lisäksi sosiaaliset suhteet ja yhteisyyden kokemukset, ajanvietteet ja osallistumisen muodot sekä omaisten tai läheisten mahdollisuudet osallistua auttamiseen. Myös seksuaali-identiteetin tukemisen tarpeisiin tulisi kiinnittää huomiota, samoin hengellisten tarpeiden ja taloudellisten tekijöiden vaikutus toimintakykyyn on merkittävää. (www.herkules.fi.)

Sosiaaligerontologia lähestyy toimintakykyä toisenlaisesta näkökulmasta. Tarkastelu näkee toimintakyvyn jakautumisen osaamisen, kykenemisen, haluamisen ja täytymisen välille. Tämän tarkastelun merkitys on siinä, että painopiste siirtyy ikääntyvän yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista tilanteisiin, arkitoimintoihin ja toimintakäytäntöihin. Tällaista mallia on mahdollista soveltaa esimerkiksi vanhainkodin arkitoimintojen analysointiin ja havainnoida asumisympäristön paikalliskulttuuria sekä yksilöllisen toimintakyvyn suhdetta tähän kulttuuriin. Kun osaaminen, kykeneminen, haluaminen ja täytyminen ovat sopusoinnussa ikääntyvän ihmisen arkielämässä, saattaa myös vanhenemisen kokemus olla hyvää ja myönteistä. (Jyrkämä 2003, 267 – 271.)

Sosiaaligerontologian peruslähtökohta on näkemys vanhenemisen sosiaalisuudesta. Esimerkiksi dementoituminen on vahvasti terveyteen liittyvä, mutta samalla vahvasti yhteiskunnallinen ilmiö, johon liittyy vahvoja merkityksiä. Kun ikääntymiseen usein liittyvä muistin heikkeneminen diagnosoidaan alkavaksi dementiaksi, tapahtuu vahva kulttuurinen ja sosiaalinen siirtymä ei-dementikosta dementikoksi eri merkityksineen. (Jyrkämä 2003, 267.)

Lyyra ja Tiikkainen (2007, 70) toteavat lukuisten tutkimusten osoittaneen sosiaalisten suhteiden, sosiaalisen tuen ja sosiaalisen aktiivisuuden yhteyden vanhenevan ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Ihmissuhteita tarvitaan myös ikääntyneenä tuke-

maan yksilön normaalia kehitystä, terveyden ylläpitämistä ja sairauksista selviytymistä. Ikääntyvien toimintakyvyn ja terveyden parantamiseen on tärkeää kehittää interventioita, jotka lisäävät sosiaalista tukea, sekä edistävät sosiaalista sitoutumista, yhteisöllisyyttä ja aktiivista osallistumista.

### 3.2 Muistisairaana ihmisen toimintakyvyn tukeminen

Lähtökohtana muistisairaana kohtaamisen onnistumiselle on tämän ihmisarvon säilyttäminen, yksityisyyden kunnioittaminen ja aikuisena kohtaaminen. Muistisairaana henkilön toimintakyvyn tukeminen saa alkunsa hänen inhimillisten tarpeiden tunnistamisesta ja yksilöllisen toimintakyvyn tason tiedostamisesta. Näiden pohjalta rakennettava tuki mitoittuu oikeantasoiseksi välttämällä toisaalta ylihuolehtivan suhtautumisen ja toisaalta liian vähäisen avun. (Heimonen 1997, 39, 53, 80; Voutilainen 2006, 29.)

Kansainvälinen Alzheimer-järjestö on julkaissut Yhdysvalloissa 1994 tehdyn *suosituksen dementoituvien oikeuksista*. Suositukseen sisältyvien kahdentoista periaatteen tarkoituksena on dementoituvan ja hänen läheisensä elämässä sekä ammattihenkilöstön toiminnassa huomioon otettavien asioiden esiin nostaminen. Päämääränä suosituksella on dementoituvan ihmisen asema yhteiskunnan tasavertaisena jäsenenä ja hänelle annetun laadukkaan hoidon toteutuminen.

Suosituksen mukaan jokaisella muistisairaalla on oikeus saada tietää, mikä sairaus aiheuttaa hänelle dementiaoireen, saada asianmukaista lääketieteellistä hoitoa sekä säilyttää toimintakykynsä suunnitelmallisen ja yksilöllisen avun turvin niin pitkään kuin mahdollista. Hänellä on oikeus hoitoon, jota toteuttaa ammattitaitoinen ja dementoituneen ihmisen hoitoon perehtynyt henkilökunta. Muistisairaalla on oikeus olla ilman rauhoittavaa lääkitystä aina, kun se vain on mahdollista ja asua tutussa sekä turvallissa ympäristössä, jossa hänen tarpeensa otetaan huomioon. Hänellä on myös oikeus olla sellaisten ihmisten seurassa, jotka tuntevat hänen elämänsä ja totumuksensa. Oikeuksiin kuuluu mahdollisuus käydä säännöllisesti kodin tai hoitoyhteisön ulkopuolella, tulla kohdelluksi aikuisena, vakavasti otettuna henkilönä ja saada ohjausta mielekkääseen, aikuisen minäkuvaa tukevaan toimintaan joka päivä. Muistisairaana yhtenä tärkeänä oikeutena on myös oikeus kosketukseen: halauksiin, hellyyteen ja toisen ihmisen läheisyyteen. (<http://www.dementiayhdistys.fi/oikeudet>.)

Muistisairaahan toimintakyvyn tasoon vaikuttavat dementoivan sairauden ja sen vaikeusasteen mukaisten kognitiivisten oireiden sekä käytösoireiden lisäksi muut mahdolliset samanaikaiset sairaudet, lääkitys, fyysinen ympäristö, mieliala, sosiaalisen verkoston antama tuen taso sekä yksilön persoonallisuus ja minäkuva. Muistisairaahan henkilön toimintakyvyn arvioinnin lähtökohtana ovat hänen elämäntarinatietonsa. Arvioitavia kokonaisuuksia tulisi tarkastella sekä toiminnanvajeiden että voimavarojen näkökulmasta, voimavarakeskeisyyden ollessa muistisairaahan kuntoutumista edistävän hoidon ja palvelujen perusta. (Voutilainen 2006, 30).

Dementoivan sairauden lievässä vaiheessa mahdollisia tavoitteita toimintakyvyn tukemiselle ovat olemassa olevien taitojen ja kykyjen harjoittaminen ja selviytymistä tukevien kompensoivien toimintastrategioiden kehittäminen, ottaen huomioon heikenevät kykyalueet. Keskivaikeassa vaiheessa on tärkeää tukea ja ylläpitää yksilöllisesti jäljellä olevaa toimintakykyä. Etenkin lyhytaikaishoidossa kotona selviytymisen tukemiseksi on tärkeää olemassa olevan toimintakyvyn ylläpitäminen. Vaikeassa dementiassa toimintakyvyn tukemiseen kiinnittää huomiota esimerkiksi vuorovaikutustaitojen ja liikuntakyvyn ylläpitämisellä sekä ehkäisemällä lisäongelmien, kuten kaatuiluun liittyvien lonkkamurtumien ilmaantuvuutta. (Heimolainen & Voutilainen 1997, 75 - 77).

Ikääntyvien ihmisten palvelujen laatusuosituksessa korostetaan mm. hoivaympäristöjen esteettömyyden, turvallisuuden ja viihtyisyyden merkitystä itsenäiselle suoriutumismiselle. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen kompensoivien toimintakyvyn rajoitteita ovat itsenäiselle suoriutumismiselle välttämättömiä asioita. Esteettömyys tarjoaa myös mahdollisuuksia ja tukea osallisuuteen sekä mielekkääseen tekemiseen. ( Ikäihmisten palvelujen laatusuositus, 2008.)

Fyysisen esteettömyyden ohella pitkäaikaishoivan yksiköissä on panostettava siihen, että ympäristö on myös sosiaalisesti ja institutionaalisesti esteetön niin, että ikääntynyt ihminen toimintakyvyn rajoituksistaan huolimatta on ympäristössään täysivaltainen ihminen, jolla on oikeus itsemääräämiseen, yksityisyyteen ja osallisuuteen. ( Ikäihmisten palvelujen laatusuositus, 2008.)

Muistisairaiden parissa toimintakyvyn ja voimavarojen tukemiseen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota: esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton vuoden 2009 vanhustekona palkittiin Ulvilassa Pappilanlammen palvelukeskuksessa kehitetty demen-

tiahoidon profiilimalli. Kyseessä on työmenetelmä, jonka avulla etsitään dementoivan sairauden mukanaan tuomia muutoksia muistisairaana käyttäytymisessä, samalla nostamalla esiin asiakkaan omat voimavarat.

Menetelmä hyödyntää erilaisia kartoituksia, testauksia ja ihmisen elämänhistorian kertomusta. Menetelmässä huomioidaan asiakkaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ennaltaehkäisyyn, systemaattisuuden ja kokonaisvaltaisuuden näkökulmasta. Kehittämistyöhön on osallistunut koko palvelukeskuksen henkilökunta.

Työmenetelmästä saadut kokemukset ovat osoittaneet, että mallin soveltaminen ei vaadi lisää taloudellisia panostuksia eikä henkilöstöresursseja, vaan kyse on näkökulmista, asenteista ja arvoista. Työmenetelmässä hyödynnetään mm. haasteelliseen käyttäytymiseen liittyviä kysymyksiä, joihin vastausta etsimällä löydetään keinot ennaltaehkäistä haasteellisia tilanteita, samalla pystytään havainnoimaan henkilökunnan työkäytäntöjä ja yksilöllisiä tapoja toimia työssä. Malliin kehitetyn mittariston avulla voidaan selvittää myös profiilihoidon vaikuttavuutta.

([www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ajankohtaista.](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi/fin/ajankohtaista.))

### 3.3 Muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen näkyy muistisairaana mahdollisuutena vuorovaikutukseen ympäristön ja siinä toimijoiden kanssa, mielekkäiden ja itselle sopivien roolien toteuttamiseen ja osallisuuteen. Mahdollisuus osallistua mielekkääseen ja virkistävään toimintaan päivittäin tukee muiden toimintakyvyn osa-alueiden lisäksi myös sosiaalista toimintakykyä. Elämänkaaritietojen hyödyntäminen auttaa löytämään kullekin ihmiselle mielekästä ja sopivaa toimintaa arkeen. Osallistumisen tukemisen lisäksi tutun tekemisen myötä voidaan löytää ilon aiheita päivään ja tukea itsearvostusta. (Heimolainen & Voutilainen, 2004.)

Osallistumalla toimintoihin muistisairaana arjen tunnistettavuus säilyy ja tutut toiminnot ylläpitävät muistia, kielellistä kykyä ja sosiaalisia taitoja. Toimintakykyä ylläpitävään työhön liittyy myös sosiaalisen aseman ylläpito, jolloin yksilön vakaumus ja yksityisyys saa kunnioitusta, häntä kohdellaan aikuisena ympäristössä joka on turvallinen, rauhoittava ja toimintaan mahdollisuuden antava. (Heimonen & Voutilainen 2004.) Arjen eläminen yhdessä ja yhdessä toimiminen muistisairaana kanssa luovat turvallisuuden tunnetta, synnyttävät tyydytystä tuottavaa yhdessäoloa ja tukevat muis-

tisairaahan ihmisen kokemusta oman elämän mielekkyydestä. (Heimonen & Voutilainen 2006, 61.)

Ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan tukea muistisairaahan sosiaalisten kontaktien säilymistä ja vuorovaikutustaitojen ja itseilmaisun ylläpitämistä. Yhdessä toimiminen tukee dementoituvan ihmisen yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Ryhmätilanteissa yhteinen tekeminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja osallisuuden tunnetta. Tekemisestä ja onnistumisesta seuraava mielihyvä ja itsensä toteuttamisen tunne voivat rikastuttaa muistisairaahan elämää ja tukea hänen identiteettiään. Ryhmä- kuten yksilötoiminnassakin on ymmärrettävä toiminnan prosessin merkitys yksilölle: tekemisen prosessi sivuuttaa merkityksessään lopputuloksen. Muistisairas ihminen saa valita osallistumisensa asteen ja osallistua toimintaan omalla yksilöllisellä tavallaan. Riittävän ajan, rohkaisun, ohjauksen, kannustuksen ja mahdollisuuksien tarjoaminen on välttämätöntä muistisairaahan toiminnan järjestämiselle. (Heimonen & Voutilainen 2006, 64.)

Sosiaalinen vuorovaikutus on merkityksellinen itsensä toteuttamisen tapa ja vuorovaikutustilanteet ovat parhaimmillaan mielekästä yhdessäoloa muistisairaahan yksilöllisten kykyjen ja taitojen asettamissa rajoissa. Vuorovaikutustilanteen tulisi olla positiivinen ja salliva. Vuorovaikutuksen tapa ja yhteisen kielen löytäminen muistisairaahan ihmisen kanssa vaikuttaa hoitosuhteen luonteeseen ja koko hoitoympäristön ilmapiiriin. (Heimonen 1997, 95 – 103.)

Muistisairaus vaikuttaa ihmisen vuorovaikutuksen taitoihin ja muotoihin; kykyyn tuottaa ja vastaanottaa puhetta, löytää ja nimetä sanoja, pitää asiayhteyksiä yllä keskustelussa ja ilmaista ajatuksia ja tarpeitaan. Useimmiten nämä vuorovaikutuksen esteet on ratkaistavissa tavoitteellisin keinoin; kuulemisen herkkyyks, havainnointi, todellinen läsnäolo ja tahdikkuus ovat avainsanoja vuorovaikutuksen onnistumiselle. Sanattoman viestinnän käyttäminen vuorovaikutuksen apuna ja sanattomien viestien tulkitseminen on tärkeää: muistisairas ihminen on herkkä tilanteiden aiheuttamille tunteille ja sanattomalle viestinnälle. Kehon kieli eli asennot, ilmeet ja tilan käyttö toimivat sanattoman viestinnän tulkkeina. Merkityksellistä muistisairaahan kannalta on myös tilanteissa olevien tunnelmien laatu. (Heimonen 1997, 95 – 103.)

Tavoitteellinen, muistisairasta tukeva vuorovaikutus painottuu voimakkaasti empaattiseen asennoitumiseen, kosketukseen, katsekontaktiin, kehon liikkeisiin, puheen rytmin

kuulemiseen ja tunteiden tavoittamiseen sekä aitoon kokonaisvaltaiseen kuuntelemiseen. Psykososiaalinen ilmapiiri ja yhteisöllisyys luovat muistisairaalalle emotionaalista turvallisuutta ja tukevat hänen mahdollisuuksiaan selviytyä päivittäisen elämän asettamista vaatimuksista. Hoitoympäristöltä vaaditaan positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin synnyttämiseksi kykyä tunnelman luomiseen, kykyä tarttua hetkeen ja heittäytyä tilanteisiin spontaanisti sekä tarjota mahdollisuus erilaisiin toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavien virikkeiden, kuten taiteen, musiikin ja kirjallisuuden kokemiseen ja niihin osallistumiseen. (Heimonen & Voutilainen 2006, 65.)

#### 4 SOSIAALIPEDAGOGINEN NÄKÖKULMA IKÄÄNTYVIEN PARISSA TEHTÄVÄÄN TYÖHÖN

Sosiaalipedagogiikka on yhteiskuntatieteisiin laajasti perustuva kasvatuksellinen oppiala, joka yhdistää pedagogisen ja sosiaalisen. Sosiaalipedagogiikan ensimmäinen erityistehtävä on sosiaalinen kasvatusta, joka auttaa yksilöä kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisten ihmisten kanssa. Toisena erityistehtävänä on syrjäytyneinä elävien ihmisten tukeminen heidän arkielämässään niin, että he pystyisivät kehittämään omaa ja yhteisönsä elämää täydemmäksi ja inhimillisemmäksi. (Kurki 2000, 30 -31.)

Oppialan lisäksi sosiaalipedagogiikka on myös ajattelutapa, joka tiivistyy ns. Kultaisessa säännössä (Regula aurea): ”kaikki mitä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille”. Sosiaalipedagogiikassa keskitytään siihen, mikä ihminen yhteiskunnassaan on ja kuinka hyvään, inhimilliseen, oikeudenmukaiseen ja solidaariseen elämään on mahdollisuus päästä. Iästä riippumatta jokainen yksilö ymmärretään ainutlaatuisen ja arvokkaana persoonana, joka kasvaa täyteyteensä vasta yhteydessä yhteisöön. Yksilön ja yhteisön suhde on siis sosiaalipedagogiikan keskiössä (Kurki 2000, 32, 52, 56.)

Sosiaalipedagogiikassa ei hyväksytä vanhuuden määrittelemistä ensisijaisesti kronologisesti tai funktionaalisesti. Vuosiltaan kauan elänyt ihminen on sama kuin hän on aina ollut mahdollisista toiminnanrajoituksistaan huolimatta. Sosiaalisella kasvatuksella on ikäihmisten elämän tukemisessa täten tärkeä paikka ja avain tässä työssä on ikääntyvien osallistumisen lisääminen. Ikääntymiseen liittyvät menetykset etenkin laitoksissa asuvilla ovat suuria ja näissä paikoissa sosiaalipedagogisen näkökulman vieminen arjen toimintaan on erityisen merkityksellistä. (Kurki 2000, 32, 52, 56.)

Ammatillisessa työssä sosiaalipedagoginen orientaatio merkitsee työntekijän ammatillista kykyä hahmottaa yksilön, asiakkaan tai ryhmän sosiaalinen ympäristö ja ottaa se huomioon ammatillisessa toiminnassa. Sosiaalipedagogiikkaan sisältyviksi termeiksi nousevat mm. yhteisöllisyys, osallisuus, dialogisuus ja elämismaailma. Sosiaalipedagogisen ammatillisen orientaation keskeisiksi tunnusmerkeiksi nousevat mm. työntekijän eettinen pohdinta ja kriittinen oman työn ja toiminnan refleктоiminen. (Ranne 2006.)

#### 4.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Toiminnan ja aktiivisuuden ylläpidon tulisi olla vanhenevan ihmisen tukemisen pääosassa. Sosiaalipedagoginen sosiokulttuurinen innostaminen pyrkii tähän päämäärään. Muun sosiaalipedagogiikan tapaan myös innostaminen on moraalista toimintaa, jonka perusta sekä tehtävä ovat laadullisia. Innostaminen on elämän antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista ja yhteiskunnan ja yhteisön puolesta toimimisesta. Innostaminen on väline, jonka tavoitteena on luoda solidaarisuuden arvot tiedostava yhteiskunta, samalla kiinnittäen huomiota persoonan kokonaiskehitykseen ja oman elämän rakentamiseen. (Kurki 2008, 70; Kurki 2000, 162.)

Osallistuminen on innostamisen perusta. Osallistumisen prosessi etenee ihmisten vastuullisuuden ja aloitteellisuuden herättelemisen kautta yhteisten dynaamisten verkkojen luomisen tukemiseen ja lopulta nykyisyyden ja tulevaisuuden persoonalliseen ja yhteisölliseen, vastuulliseen rakentamiseen. (Kurki 2000, 70 - 71.)

Innostamisen rakenteissa on mukana kolme ulottuvuutta: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Kasvatuksellisen toiminnan avulla tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, asenteiden muutosta, kriittisen ajattelun vahvistumista, oman vastuun tiedostamista, herkistymistä ja motivaation heräämistä. Sosiaalisen toiminnan keskitetyssä osallistumiseen ja integroitumiseen, kulttuurinen toiminta tavoittelee erityisesti ihmisen luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehittymistä esimerkiksi taiteen avulla. (Kurki 2000, 70 - 71.)

Omien toimintamenetelmien puuttuminen innostamisesta on oleellista; menetelmät ovat eri tieteiden piiristä haettavissa olevia ja siten mitä moninaisimpia. Oleellista menetelmien perustana on niiden osallistava vaikutus, jonka avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Menetelmien ja todellisuuden tulee myös kohdata si-

ten, että lähestytään ihmisiä heille ominaiselta tietoisuuden tasolta asettuen dialogiin, joka kohtaa ihmisen ja hänen tarinansa. (Kurki 2000, 70 - 71.)

Innostamista sovelletaan Suomessa monissa eri ympäristöissä, niin myös ikääntyvien parissa tehtävän työn piirissä. Mm. sosiokulttuuriseen innostamiseen ja taideinterventioihin liittyviä hankkeita on ollut maassamme lähivuosina useampiakin.

ESR -rahoitteinen, Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulun hallinnoima *KEINU- taiteilijat vanhustyön arjessa -projekti* perustui sosiokulttuuriseen innostamiseen ja yhteisötaiteen periaatteisiin, sekä ajatukseen kulttuurialan mahdollisuudesta sosiaalialan työn rikastamiseen. Taide- ja kulttuuritoiminta haluttiin viedä laitoksiin ja siten luoda edellytyksiä kulttuurisen tasa-arvon muodostumiselle, aktivoida ja vahvistaa ikääntyneiden sosiaalisia kontakteja, ehkäistä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä sekä lisätä kulttuurialan toimijoiden vanhustyön osaamista. (Nuutinen 2007, 4.)

*KEINU -projektin* tuloksena syntyi mm. kaksi erilasta toimintamallia hoivaympäristöjen arkeen. Toisena toimintamallina syntyi ammattitaiteilijan, vanhusten ja hoitohenkilöstön muodostama yhteistyömalli, jossa toimittiin yhteisötaiteen periaatteiden mukaan. Mallissa ammattitaiteilija toimii hoitohenkilöstön innostajana ja taidetoiminnan päävastuunkantajana. Toisen toimintamallin muodosti hoitohenkilökunnan ja vanhusten muodostama yhteistyömalli, jossa luovaa toimintaa suunniteltiin ja järjestettiin vanhusyhteisön omin voimin. Taiteilijan, vanhusten ja hoitajien yhteistyömalli onnistui tavoitteiden mukaisesti niissä vanhusyhteisöissä, joissa toimintaan sitoutuivat myös esimiehet. Voidaankin puhua ns. nelikantamallista, jossa esimies mahdollisti hoitajien osallistumisen taidetoimintaan mm. työvuorojärjestelyjä muuttamalla. (Nuutinen 2007, 7, 10 – 11.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) rahoittama ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen (Socom) hallinnoima *Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille -hankkeen* yhtenä tavoitteena oli saada sosiokulttuuriset työmenetelmät osaksi vanhustyön arkea ja poistaa ennakkoluuloja, jotka kohdistuvat taiteen ja kulttuurin käyttöön hoitotyössä. Hankkeessa pyrittiin vähentämään asenteellisia ja käytännön esteitä sekä kannustamaan sosiokulttuuristen työmenetelmien käyttöönottoon mm. vanhusten hoitoyksiköissä. Humanistisen ammattikorkeakoulun järjestämien koulutusten kautta tieto pyrittiin välittämään suoraan työntekijöille. Koulutuksissa hyödynnettiin mm. draamaa sekä muistelutyötä. Lisäksi pyrittiin tarjoamaan käytännön työkaluja,



joita voidaan hoitotyössä hyödyntää ilman suuria kustannuksia tai henkilöstöresursseja. (Taipale 2007.)

Myös Kaakkois - Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hallinnoima *KUTSU – kohtaamisia taiteen äärellä -hanke* antoi kokemuksia kulttuurin hyödyntämisestä ikääntyvien parissa tehtävän työn tukena. *KUTSU - hankkeen* äärellä ikääntyvät kohtasivat mm. pienryhmätoiminnassa ja toiminnassa huomioitiin myös ikääntyvät maahanmuuttajat. Pienryhmätoimintaa toteutettiin mm. omaelämäntarinallisessa valokuvaryhmässä, integroiduissa nukketheateri- ja kuvataideryhmissä sekä muistorasiatyöskentelyssä. Taidepienryhmien tärkein tavoite oli tarjota ikäihmisille mahdollisuus oppia uutta, hyödyntää omaa luovuuttaan sekä saada onnistumisen kokemuksia. Tärkeäksi osaksi hanketta nousivat myös ikäihmisten töistä kootut taidenäyttelyt, jotka nostivat seniorit esille tasavertaisina kulttuurin tuottajina. Kuvataideryhmän ohjaaja Maire Pyykkö kuvaa ryhmätoiminnan vaikutusta hankearvioinnissa: ”*Onnistunut ihminen on onnellinen ihminen. Onnellinen ihminen on terve ihminen.*” (Taipale, 2007.)

#### 4.2 Muistelutyö sosiaalipedagogisen työn välineenä

Muistelutyö on ammatillinen työmenetelmä, jolla voi vahvistaa itsetuntoa, auttaa jäsentämään omaa elämää ja lisää yksilön voimavaroja. (Hohenthal - Antin 2009, 23). Muistelutyön määrittelyssä voidaan myös hyödyntää ajatusta työmenetelmästä, joka stimuloi muistelijaa kiinnostavien aiheiden muisteluun. (Hakonen 2003, 130). Muistelutyö lähtee ajatuksesta, että jokaisen omaelämäkerta ja elämäntarina ovat ainutlaatuisia. Muistelutyö on yksilö- tai ryhmäkohtaisesti räätälöityä ammatillista työtä, joka on tavoitteellista, pitkäjänteistä ja prosessinomaista. Muistelu voi olla yksittäinen muistelu tai sarja yhteen kytkeytyviä muistoja, jotka yksilö pitää sisällään tai kertoo ja jakaa toisten kanssa. Muistelutyö voi olla siten niin yksilöllistä kuin sosiaalista toimintaa. (Hakonen 2003, 130.)

Muistelutyötä voidaan kuvata sillan rakentamisena menneen ja nykyisyyden välille. On tärkeää ylläpitää voimavaralähtöisesti elämän merkitysten jatkuvuutta ikääntymiseen liittyvien negatiivisten muutosten ja ongelmien korostamisen sijaan. (Hakonen 2003, 130.)

Muistelemista on pidetty erityisen tärkeänä muistissa säilyneen menneisyyden haluttuunottamiseksi ja muistelijan oman identiteetin lujittamiseksi. Niin yksilöllisen kuin

yhteisöllisenkin identiteetin hahmottamisessa kysymykset siitä, keitä olemme ja mistä tulemme, ovat oleellisia. Muistelijan elämänhistorian kattava elämäntarina vahvistaa osaltaan yksilöllisen identiteetin tuntoa, toisaalta muistojaan kertova muokkaa jatkuvasti muistelemansa tarinaa: muistella ei niinkään kerrota todellisuudesta, vaan tuotetaan koetun todellisuuden tulkintoja. Omaelämäkertojen tutkijat painottavat muistelijan kehittävän ja etsivän tekemilleen valinnoille psykologista, sosiaalista tai moraalista oikeutusta. Näin oman elämänkulun arvottaminen ja arvostaminen lujittavat myös yksilön itsekunnioituksen ylläpitämistä. (Korkiakangas 2003, 174.)

Kaikenikäiset ihmiset muistelevat. Aiemmin muistelua on pidetty pelkästään ikääntymiseen elämänvaiheena liittyvänä luonnollisena osana, mutta nykyään muistelua ei pidetä enää yksistään ikääntyville ominaisena tai ylipäänsä kaikkia vanhoja ihmisiä koskettavana asiana. (Korkiakangas 2003, 174.) Kuitenkin muistelu liittyy vahvasti vanhuuden kehitystehtävään muodostaa omasta elämästä eheä kokonaisuus. (Takkinen 2001, 216.) Muistelulla on monenlaisia rooleja ja tehtäviä: positiivisimmillaan muistelu on elämänjärjestyttä ylläpitävä voimavara ja toiminnallinen elämänhallinnan strategia, mutta negatiivisimmillaan psyykkisen tasapainon häiritsijä. Muistelu on todellisuuden aktiivista hallintaa, jossa kohtaavat mennyt ja nykyisyys. Näin ollen muistelun voi nähdä luovan myös elämän jatkuvuutta. (Korkiakangas 2003, 202 - 203.)

Muistelun merkitys ja etenkin sen myönteiset ominaisuudet yhteisöllisessä ja kollektiivisessa mielessä ovat olleet lähes selviö etnologiatieteiden piirissä. Kollektiivisen muistelun luonteeseen kuuluu näkemys, jossa menneiden asioiden ja tapahtumien mieleen palauttaminen edellyttää kommunikointia toisten ihmisten kanssa. Yhteisessä muistelussa muiden kanssa muistamamme asiat ovat muutosten ja uudelleen arvioinnin kohteena, muistelu menettää yksilöllisen luonteensa ja sulautuu osaksi kollektiivista muistoa. Muistoihin sisältyy ajatus, että yksilöinä olemme kuitenkin yhteisön jäseniä ja yhteisö sekä viime kädessä kulttuuri, jossa elämme, määrittelee suuntaviivat sille, mikä on muistelemisen arvoista ja mitä on tärkeää muistaa. (Korkiakangas 2003, 180 – 181.)

Saarenheimon (1997, 14 - 15) psykogerontologisen elämänkertanäkökulman tiivistyksessä nähdään oleellisena se, että jokaisella ihmisellä on elämäntarina ja psykologisesta näkökulmasta katsoen ihminen on sama asia kuin tarina. Kertomalla tarinansa ihminen ilmentää itseään aidoimmalla mahdollisella tavalla, elämäntarinan kertomisen

toimissa kuulijalle informatiivisena ja kertojalle itselleen terapeuttisena tekijänä. Kuuntelemalla ihmisen elämäntarinan kuulijalle mahdollistuu elämäntarinan kautta kertojan kokemusmaailmaan sisälle pääseminen.

Muisteleminen ei ole Saarenheimon (1997, 208) tutkimuksen mukaan käsitettävissä ainoastaan terapeuttisena interventiona, joka toimisi lääkkeen tavoin. Terapeuttisuuden sijaan ja rinnalla voi käytännön vanhustyössä olla mielekästä tarkastella muistelun sosiaalisia ja yhteisöllisiä merkityksiä. Ikääntyneiden omissa puheissa muistelua ei koettu niinkään keinona säädellä mielialoja kuin keinona vakuuttautua oman eletyn elämän arvosta.

Perusperiaatteena muistelutyön käytännössä on yrittää aktivoida ensisijaisesti myönteisiä muistoja. Negatiivisempiakaan muistoja ei voida ohittaa, vaan muistelun tehtävänä on luoda mahdollisuus vaikeidenkin elämäntilanteiden uudelleenkohtaamiseen ja löytämään niiden taustalta myös voimaannuttavia muistoja. (Saarenheimo 1997.)

Draamapedagogi ja Euroopan muistelutyön verkostokoordinaattori Pam Schweitzer kuvaa muistelutyötä yhteisöllisyyden rakentajana, kulttuurisen integraation tukijana, syrjäytymisen ehkäisijänä, sosiaalisten kontaktien ja ystävyysuhteiden rakentajana, uusien näkökulmien tuojana sekä historian ymmärryksen lisääjänä. Muistelutyön etuja ovat hänen mukaansa myös yksilön ja yhteisön tunteman kunnioituksen edistäminen, unohduksissa olleiden voimavaraistavien muistojen esiin tuomisen stimuloiminen, myötäelämisen tunteen muodostuminen, luovuuden lisääntyminen sekä voimaantumisen. (Schweitzer 2007, 44 – 47.)

Laitosympäristöissä vanhuksat saatetaan vielä hahmottaa homogeenisena ryhmänä, eikä ryhmätoimintoja suunniteltaessa ole välttämättä pidetty kovin tärkeänä ottaa huomioon osallistujien sosiaalista tai ammatillista taustaa. Iäkkäiden omasta näkökulmasta muistojen kertominen on ennen kaikkea kollektiivinen prosessi, joka onnistuakseen ja tyydyttääkseen edellyttää riittävää yhteisiin käsityksiin sitoutumista tai ainakin mahdollisuutta neuvotella näistä. Kollektiivinen muistelu sisältää ainekset spontaaniin terapeuttisuuteen ja mahdollisuuteen hyödyntää oman muistelupuheen rakentamisessa toisten muistoja ja käsityksiä. Ryhmämuisteluissa voidaan rakentaa paitsi yhteistä menneisyyttä, myös yksilön omaa identiteettiä ja yksi yhdessä muistelemisen suurimmista hyödyistä näyttäisikin Saarenheimon mukaan liittyvän mahdollisuuteen

omien muistojen muunneltavuuteen sekä uusien näkökulmien ja tulkintojen mahdollistumiseen ryhmässä. (Saarenheimo 1997, 209 – 210.)

Muistelun omaelämäkerrallisuuden lähtökohtana on yleensä se, että tapahtuneet asiat on koettu itse, niissä on oltu jollain tapaa osallisena tai ne ovat koskettaneet itseä. Toisaalta omaelämäkerralliset muistot voivat punoutua yhteen toisilta kuulemaamme ja siten täydentyä yhteisesti koetun piirteillä. Omaelämäkerrallinen muistelu koostuu ja rakentuu eri tapahtuminen muisti- ja mielikuvista, valikoiduista pienistä palasista, joiden väliin jäävät aukot muistelijä täyttää mielikuvituksensa avulla yhteen sulavasti ja uskottavasti. Muistelun pääjuonteet korostavat muistelijan omaksumaa elämäntapaa ja hänen rooliaan elämänsä tulkitsijana. (Korkiakangas 2003, 183 – 186.)

Muistelutyötä voi tehdä monin eri tavoin. Elämän tarkoituksellisuuden ja yksilön hyvinvoinnin edistämiseen näyttäisi parhaiten sopivan jäsentävän ja/tai ratkaisukeskeisen muistelutyön hyödyntäminen. Jäsentävä muistelu tarkoittaa kokonaisvaltaisen elämänhahmottamiseen pyrkimistä, hyväksyen elämänsä hyvät ja huonot puolet. Ratkaisukeskeinen muistelu keskittyy elämän ongelmatilanteiden pohdintaan ja ongelmatilanteissa opittujen ratkaisutapojen soveltamiseen nykyisissä ongelmatilanteissa. (Takkinen 2003, 216.)

Menneisyyteen pakenevan muistelun vaarana on oman elämän tarkoituksellisuuden tunteen heikkeneminen. Menneisyyteen pakenevalle muistelulle on ominaista menneen elämän kritiikitön ihannoiti ja nykyisen elämän väheksyminen. Menneisyyteen lukkiutuvaa muistelua kuvaa puolestaan kokemukset oman elämänhistorian epäonnistumisesta, katkeruudesta tai epätoivosta. Muistelijaa voidaan tukea avartamaan näkökulmaansa enemmän sekä hyvät että huonot puolet näkeväksi. Menneisyyden ongelma-kohtiin ei jäädä, vaan niitä lähestytään ratkaisukeskeisesti. Oleellista eheytymiselle ei ole täydellisen ja virheettömän menneisyyden rakentaminen, vaan riittää, että yksilö kokee tehneensä olosuhteisiin nähden parhaansa ja voi tuntea elämän jatkuneen eteenpäin menetyksistä tai vaikeuksista huolimatta. (Takkinen 2003, 216.)

#### 4.3 Muistelutyö muistisairaana tukena

Muistelutyö järjestettynä menetelmä on erityisen tärkeää laitospäristöissä asuville ikääntyneille luonnollisten ja spontaanien muistelumahdollisuuksien kaventumisen takia. (Hohenthal-Antin 100 - 101). Muisteleminen on tärkeä merkitys muistisairaalle

ihmiselle, muistelun auttaessa näkemään ihmisen dementoivan sairauden takana. Muistelun avulla kerrataan menneisyyttä rakentavassa ja myönteisessä muodossa ja muisteleminen tarjoaa yksilölle mahdollisuuden oman itsearvostuksen tukemiseen ja identiteetin ylläpitämiseen muistisairauden vaikutuksista huolimatta. (Heimonen 1997, 36 -37.)

Elämäntarinan jakamisella voidaan lujittaa identiteettiä ja tukea persoonallisuutta. Muistelutyön avulla muistisairas ihminen voi nähdä oman elämänsä kokonaisuuden paremmin ja hahmottaa sen tärkeitä tapahtumia ja itselle tärkeitä rooleja. Muistisairauden etenemiseen liittyy aiempien roolien ja kykyjen menettäminen, johtaen usein myös oman identiteetin kadottamiseen. Aikuisuuteen ja aktiiviseen toimijuuteen liittyvien roolien ja tehtävien muisteleminen voi antaa dementoivaa sairautta sairastavalle mahdollisuuden täydentää näitä menetyksiä. Muistelemisen voi nähdä myös turvallisuuden, mielekkään yhdessäolon ja vuorovaikutuksen luojana. (Heimonen 1997, 36 - 37.)

Muistisairas ihminen voi liikkua elämänkaaren eri vaiheissa samanaikaisesti. (Heimonen 1997, 35). Jäsentyminen aikaan merkitsee hänelle elämistä yhtäaikaisesti kolmessa eri aikaulottuvuudessa. Tässä aikakokemuksessa sekoittuu menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus, siten muistisairaahan ihmisen elämäntarina ja minuus rakentuvat joka päivä uudelleen tuttujen ihmisten ohjaamana. (Semi 2007, 108.) Elämäntarinan ymmärtämisessä auttaa tieto henkilön elämän eri vaiheiden kulusta, sisällöstä sekä tavoista ratkaista elämänsä kehityshaasteita. Muistisairaahan elämän aikana syntyneitä perustunteita ja voimavaroja voidaan tukea ymmärtävän kohtaamisen ja tavoitteellisen vuorovaikutuksen kautta. (Heimonen 1997, 35.)

Muistisairaassa ihmisessä on olemassa koko eletty elämä, vaikka hän ei osaisikaan tuottaa muistoja kielelliseen muotoon tai vaikka hän ei muistaisi enää omaan elämään kuuluvia muistoja omikseen. Hoitajan ja muistisairaahan yhteisen muistelun avulla voidaan rakentaa muistisairaahan elämään hyvää ja laadukasta sisältöä, jolloin muistisairaahan hoitoon osallistuvat oppivat ymmärtämään paremmin tämän käyttäytymisen erityispiirteitä sekä kykenevät tukemaan ja auttamaan häntä yksilöllisemmällä tavalla. Muistisairaahan kognitiivisten toimintojen häiriintyminen ja oman itsen sekä ympäristön

hahmottamisen vaikeudet asettavat omat vaateensa dementoivan sairauden laadun ja vaikeusasteen lisäksi muistelutyön järjestämiselle. (Heimonen 1997, 37.)

Muistisairas henkilö aistii tunnetasolla herkästi ja eri aistikanavien hyödyntäminen muistelun tukena voivat olla henkilön voimavaroja ja aktivaatioita tukevia tekijöitä. (Hakonen 2007, 132). Positiivisten tunnemuistojen avulla voidaan tukea muistisairaahan luovuutta, elämyskokemuksia ja minuuden hahmottamista. Muistisairas ihminen myötävärahtelee eli resonoi ajatuksillaan kehollaan, tunteillaan ja menneisyydellään. Tunneresonanssin avulla yksilö etsii itseään koskettavat asiat, jotka nostavat tunne- muistot esiin. Tunnemuiston kokemuksesta voi tulla elämyksellinen tässä ja nyt- tapahtuma. Muistisairaahan ihmisen voimakkaat tunnekokemukset voivat ”jäädä päälle” ja siksi toiminnan ohjaaminen pois tunnekokemuksesta neutraalimpaan toimintaan on välttämätöntä ylivireystilan tai levottomuuden estämiseksi. (Semi 2004, 106 – 107.)

Muistelutyössä, jossa keskitytään vahvuuksiin ja luodaan mahdollisuuksia onnistumise- lle, voidaan parantaa etenkin muistisairaahan ja muiden erityistä tukea tarvitsevien yksilöiden itseluottamusta ja itsenäisyyttä. (Schweitzer 2007, 47).

#### 4.4 Luovat menetelmät muistelutyön mahdollistajina

Luovassa muistelutyössä käytetään luovia ja taidelähtöisiä toimintamuotoja järjestel- mällisellä tavalla muistelun virittäjinä. Muistojen tuottaminen luovien työmenetelmien avulla tekee niistä kiinnostavia ja helposti jaettavia sekä mahdollistavat dialogin ym- päröivän yhteisön kanssa.. Taiteen avulla voi olla helpompi myös ilmaista vaikeita asioita ja toisaalta sen avulla voi myös vapautua prosessoimaan omaa itseään ja aset- tua näkyville. (Hohenthal - Antin 2009, 23, 24 -25, 100–101.)

Luovat menetelmät toimivat muistelutyössä välineinä, joiden avulla voi luoda kontak- tin toiseen ihmiseen ja samalla jakaa muiden kanssa eletyn elämän kokemuksia. Luo- vien menetelmien hyödyntämiseen yhdistyy samalla taiteen tekemisen ja luovuuden tuoma ilo. Luovan työn avulla tekijä voi saada arvostusta, tulla näkyväksi ja kokea onnistumisen tunteita. (Hohenthal - Antin 2009, 26.) Myös luovan prosessiin osallis- tuvat muut ihmiset, kuten ohjaajat tai prosessin lopputuloksen jakamiseen osallistuvat, voivat saada iloa toiminnasta. (Schweitzer 2007, 47).

Leonie Hohenthal-Antin perustelee (2007, 100 – 102) mm. muistelutyön luovien menetelmien käyttöä muistihäiriöisten hoidossa. Esimerkkinä luovien menetelmien käytöstä hän tuo esiin Ryct-projektin (Remembering yesterday, caring today) tulokset. Tämä projekti käynnistyi Age Exchange – The Reminiscence Centre Euroopan muistelutyön verkoston yhtenä projektina vuonna 1996. Tämän projektin yhtenä tuloksena voitiin todeta luovien menetelmien avulla muistihäiriöisten keskittymiskyvyn ja sosiaalisuuden sekä vuorovaikutuksen laadun muuttumista positiiviseen suuntaan.

Liikanen (2004, 67 – 68) kuvaa Work of Art Stimulation - ohjelmaa (WAS), jonka avulla sovelletaan taidetta hoitotyöhön ja etsitään sen fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Menetelmässä esitetään taidekuvia ikääntyneille ja opastetaan heidät mielikuvitusmatkalle. Mielikuvien tekniikan (Pleasant Guided Mental Walks) avulla on tutkimuksen mukaan mahdollista mielikuvien ja keskustelun stimulointi tehokkaasti. Toimivimpia kuvia ovat olleet kuvat, joissa on jokin subjekti kuten lapsi, äiti, perhe tai eläimet mukana, jotka olivat ymmärrettävissä ja jotka olivat värikkäitä. WAS-ohjelman tutkimuksesta saadut positiiviset tulokset mm. koetussa terveydessä ja sosiaalisessa aktivoitumisessa näyttäisivät, että ohjelma voi olla tehokas työväline mm. muistisairaiden ihmisten hoidossa.

#### 4.5 Luovien menetelmien kirjoja

Kuvaan seuraavassa kappaleessa joitakin luovia menetelmiä, jotka ovat vaikuttaneet Muistojen Huopamatto -hankkeen luovien muisteluryhmien sisältöjen ja teemojen valintaan ja joita on hyödynnetty soveltaen ryhmien toiminnassa. Valittuja menetelmiä ovat sadutus, valokuvatyöskentely, aistien hyödyntäminen sekä Sari Mäki-Penttilän kehittämä ”Mitä näillä käsillä on tehty”- menetelmä ja Taina Semin ”Muistomandala”-menetelmä.

##### 4.5.1 Sadutus

Sadutus on yksi sanataiteen menetelmistä. Sadutuksessa asetetaan kuuntelemaan, mitä ihminen ajattelee ja minkälaisista asioista hän kertoo silloin, kun kertomista ei ohjailta tehtävillä tai kysymyksillä. Kertomiseen yhdistetään tarinan sana- ja äännetarkka kirjoittaminen, sen lukeminen ja kertojan toivomien korjausten tekeminen. Välineinä käytetään kynää ja paperia. Tarinan kirjuri eli saduttaja aloittaa kertomalla, miten itse aikoo kuunnella sadutettavaa: "*Kerro satu (kertomus tai tarina), juuri sellainen kuin*

*haluat. Minä kirjoitan sen ylös sana sanalta, niin kuin sinä sen kerrot. Kun satu on valmis, minä luen sen sinulle, ja voit korjata sitä, mikäli haluat.*" (Karlsson 2000, 10, 44.)

Sadutusmenetelmää käytettäessä ei ennakoida eikä ohjata keskustelun kulkua. Kertomusta ei myöskään arvioida. Kertoja päättää itse, mistä ja miten hän haluaa kertoa. Hän päättää myös siitä, mitä hän haluaa jättää sanomatta. Sadutus perustuu ajatukseen, että jokaisella yksilöllä iästä, sukupuolesta, kulttuurista, koulutustasosta tai vammaisuudesta huolimatta, on sanottavaa, ja että jokainen - myös iäkäs vanhus - osaa pukea ajatuksensa sadun tai tarinan muotoon. (Karlsson 2000, 116.)

Sadutus on vuorovaikutustapahtuma, jossa saduttaja pääsee toisen ihmisen sisäisen dialogin osapuoleksi. Menetelmä perustuu siihen, että jokaisella on omia kokemuksia ja niistä muodostunutta erityistä tietoa, jota kukaan muulla ei ole. Kun vuorovaikutus sadutuksessa on arvioinnista vapaa, se antaa mahdollisuuden kertojalle asettaa sanansa niin, että ne aidosti heijastavat hänen omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. On myös mahdollisuus, että sadutuksen avulla keskustelukulttuuria voidaan kehittää demokraattisemmaksi. Hiljaiset voivat saada äänensä kuuluviin, ja puheliaammat kiinnostua kuuntelemisesta. (Karlsson 2000, 110 – 112.)

Johanna Rantula on kehittänyt pro gradu työssään *"Kyllä mullakin vuosiluvut heittelee, mutta silti on muuten vaan hauskaa!" Sadutuksen merkitys dementiatyössä* ns. dementiarunotusmenetelmän. Rantulan mukaan tämän menetelmän avulla hoitohenkilökunta voi käyttää sadutustekstejä muun muassa tutustuakseen asukkaisiin paremmin ja tehdä hoidosta yksilöllisesti huomioivampaa. Tarinat voivat kertoa dementoituneiden mielenmaiseman kuvia ja sairaudesta huolimatta kertojan persoonallisuus ja elämänhistoria elävät tarinoissa vahvasti. Sadutus sopii muistisairaalle, jolla on vielä sanallisen tuottamisen taitoja jäljellä. Sadutusmenetelmä voi myös tukea verbaalisten taitojen ylläpitämistä, mielikuvituksen ja luovuuden harjaantumista. Rantulan keräämät tarinat kertoivat muistisairaiden eletystä elämästä, muistoista ja kiinnostuksen kohteista, ollen siten selvästi myös muistelutyön tuotoksia (Rantula 2008; Hohenthal-Antin 2009, 89; Semi 2004, 128 – 129.)

Sadutus- ja runotusmenetelmässä voidaan käyttää toiminnan virittäjänä kuvia, esineitä tai maisemaa. Muistisaira kertoma runo tai tarina kirjataan ylös sellaisenaan ja luetaan hänelle ääneen. Runon tuottaneella ihmisellä on oikeus muuttaa kertomaansa



kuuntelun aikana. Näillä tavoin tuetaan muistisairaahan päätösvaltaa omaan tuotokseen ja arvokkuuden kokemusta oman runon ja sen sisällön arvokkuudesta ja merkityksestä. Menetelmän avulla voidaan myös antautua muistisairaahan todellisen kuulemisen eteen: runotus ja sadutus ovatkin siten myös kuuntelemisen menetelmiä, eivät pelkää kertomakulttuurin tallentamista tai muistelun tukemista. (Semi 2004, 129 – 130.)

#### 4.5.2 Valokuvatyöskentely

Omaelämäkerralliset valokuvat kantavat mukanaan yksilön, perheen, ympäristön ja yhteisön arvoja, normeja ja asenteita sekä sisältävät arkisia ja jokapäiväisiä merkityksiä, jotka helposti ohitamme, mutta jotka vaikuttavat vahvasti siihen, mitä pidämme muistamisen ja kertomisen arvoisena (Mäkitalo 2008, 173). Valokuva voi toimia väli-teenä, jonka avulla yksilö suuntautuu tulevaan ja sen mukanaan tuomiin mahdollisuuksiin. Valokuva mahdollistaa yksilön vaikuttamismahdollisuuden omaan näkyvyyteensä sekä siihen, kuinka hänet määritellään visuaalisen ja kulttuurisen alueella. (Mäkitalo 2008, 160.)

Valokuvalla voi olla muistamisen kontekstissa kahtalainen voima: kuvat voivat toimia toisaalta menneisyyden todistusaineistona ja toisaalta halutunlaisen menneisyyden rakennusaineena. Valokuvasta tulkittu menneisyys voi näyttäytyä odotusten mukaisena ja nostalgisena tulkintana se ei voi koskaan paljastaa menneisyyttä sellaisenaan. Valokuvan avulla voidaan siis tuottaa ja toistaa muistoja, joihin on helppo palata ja joita ei ole liian epämiellyttävä kohdata. (Mäkitalo 2008, 160.)

Näkyvän lisäksi kuvassa on merkityksellistä se, mitä kuvassa ei näydetä, mitä poimitaan kuvasta muistamisen arvoiseksi ja millaiseksi muistot kuvan avulla rakennetaan. Kuvan ulkopuolelle jäävät asiat mahdollistavat annettujen ja valmiiden muistojen hetkittäisen kyseenalaistamisen ja sen, mistä kuvasta kerrottaessa vaietaan. Tämä näkyvätön aines voi peittää alleen paljon muistelutyön kannalta yksilöön vaikuttavampaa tietoa kuin kuvan sisällä esitetty. (Mäkitalo 2008, 162, 164.)

Miina Savolainen (2009, 217 – 218) kertoo valokuvan käytöstä voimauttavana työvälineenä. Savolaisen mukaan menetelmän avulla on mahdollista jäsentää kuviin sisältyviä tunteita, muistoja ja merkityksiä. Kommunikaatioon ei tarvita välttämättä sanoja, vaan valokuvan katsominen on kehollista, kokemuksen tapahtuessa tunnetasolla ja

useilla aisteilla. Valokuvaa katsoessa voi muistaa vuosien takaisen tuoksun, tunnelman tai kosketuksen.

Menetelmän harjoitukset sopivat erityisen hyvin ihmisille, joille ei ole luontevaa tai mahdollista jäsentää sanallisesti omaa minuutta tai joilla kommunikointi tunnetasolla on vaikeaa. Menetelmässä yhtenä keskeisenä näkökulmana on oman elämän varrelta kerääntyneiden albumikuvien hyödyntäminen. Näillä albumikuvilla voidaan tarkastella yksilön ajankohtaisiksi kokemia teemoja ja jäsentää niitä kokonaisuuksiksi, jotka rakentavat todellisuuden tämänhetkistä merkitystä ja nostavat voimavaroja esiin. Albumikuvatyöskentelyssä yksittäisiin valokuviin sisältyvät tunteet, muistot ja mielikuvat rakentuvat tekijän tekemien valintojen ja tulkintojen pohjalta. Kuvien avulla voi rajata oman elämän rakentavat asiat voimavaroja hukkaavista asioista. (Savolainen 2009, 217 – 218.)

Semi (2009, 245 – 248) on käyttänyt valokuvallista työskentelyä ikääntyneiden parissa teemoittaisten kuvapäiväkirjojen muodossa. Kuvapäiväkirja rakennetaan valokuvaalbumiin. Kuvien välineellisyys näkyy ikääntyneen mahdollisuutena katsoa kuvien kautta menneisyyteen, tulevaisuuteen ja nykyhetkeen sekä tutustua itseensä ja tunteisiinsa. Kuvapäiväkirjan kokoamisen materiaaleina voidaan käyttää *kaikkea sitä, mikä voi olla turhaa mutta kuitenkin tärkeää*: omaelämäkerrallisia kuvia, valokuvia nykyhetkestä, taidevalokuvia, kankaita ym. materiaaleja. Prosessinomaiseen työskentelyyn kuuluu valintoja, järjestelyä, rakentamista, tarinan kerrontaa ja kirjoittamista.

Kuvapäiväkirjaa voi tehdä myös kognitiivisilta kyvyiltään heikentynyt muistisairas ihminen, jolloin albumin rakentamiseen liittyvä vuorovaikutus jaetaan eleiden, käytännön tekemisen ja kuvien katselemisen kautta. Kielelliset kysymykset painotetaan muistisairaahan kohdalla aistien kautta saatavaan tietoon, kuten mitä ääniä kuvaan kuuluu, miltä kuvassa päällä ollut vaate tuntui tai miltä kukat tuoksui. Ohjaajan ja ikääntyneen välille usein työskentelyn myötä syntyvä kiintymyssuhde luo pohjaa luottamuksellisuudelle ja vuorovaikutussuhteen vahvistumiselle. Kyseessä on luova prosessi, jonka kautta ikääntyvä voi pohtia mm. omaa naiseuttaan tai miehisyttään, jakaa unelmiaan ja toiveitaan sekä eläytyä itselle tärkeisiin asioihin. (Semi 2009, 245 – 248.)

### 4.5.3 Aistien hyödyntäminen muistelutyössä

Muistelun tukena voidaan käyttää, ja on usein tärkeääkin käyttää kielellisten vihjeiden lisäksi mm. näkö- tai muihin aisteihin perustuvia vihjeitä. Esimerkiksi musiikin merkitys muistojen aukaisijana ja muistelemisen tukemisessa on suuri. Tutut esineet tai tutut tekemisen muodot vapauttavat muistisairaana muistikuvia. (Heimonen 1997, 37.) Monesti menneisyydestä tutut esineet tai muut stimuloivat aistiärsykkeet tarjoavat helpomman aloituksen muistelutyölle kuin kysymykset. (Schweitzer 2007, 55).

Näköaistiin perustuvia vihjeitä voivat olla valokuvien ja esineiden lisäksi mm. maalaukset, värit, piirrookset tai maisema. Musiikin ja laulun lisäksi äänivihjeitä voivat olla vaikkapa luonnon äänet (esim. linnunlaulu, muut eläimet, myrsky, sade, tuuli), tarinat tai sadut, sananlaskut, runot, lorut tai työn tekemiseen liittyvät äänet. Makuaisia voidaan stimuloida muistelun tueksi maistelemalla erilaisia mausteita tai makuja, jotka liittyvät esim. lapsuuteen ja kukkien, ruoan, mausteiden tai parfyymien tuoksuista on mahdollista saada alku yhteiselle muistelulle. (Schweitzer 2007, 55 – 57)

Kosketuksella on myös mahdollista aktivoida muistoja: eläinten silittäminen, lasten sylissä pitäminen, koskettaminen ja esim. erilaisten materiaalien tunnistelu tai vaatteiden viikkaaminen voivat tuoda muistoja menneistä esiin. Liikeaistin hyödyntäminen muistelutyössä on mahdollista pelien avulla, tanssimisella, erilaisilla työhön liittyvillä eleillä tai miimikan avulla. (Schweitzer 2007, 55 – 57)

### 4.5.4 *Mitä näillä käsillä on tehty ja Muistomandala*: eri menetelmien yhdistäminen luovaksi kokonaisuudeksi

Sari Mäki-Penttilä (2003) käytti *Muistojen Ruskamättäällä*-taideprojektissaan mm. ”Mitä näillä käsillä on tehty”-menetelmää, jossa vuorovaikutuksellisen jakamisen avulla ikääntynyt kertoo omien käsiensä tarinan. Työskentely päättyi omien käsien kerrottujen tarinoiden ja kuvattujen käsien yhdistämiseen tekijöiden yhteiseksi tuottamaksi kuvakollaasiksi. Mäki-Penttilä yhdisti siten tässä menetelmässä valokuvatyöskentelyyn sadutusmenetelmän ja kuvallista ilmaisua.

Mäki-Penttilä sai seuraavanlaisia tuloksia opinnäytetyönään tekemästä *Muistojen Ruskamättäällä* -projektista: ”*kokemuksellinen taideoppiminen ja aistipedagoginen taide-toiminta ovat tuoneet toimintaan prosessimaisuuden, jolloin toiminnassa on edetty*

*vaiheesta toiseen... vanhuksat muistelivat toiminnan aikana elettyä elämäänsä monipuolisesti sekä työstivät muistojaan kuvallisen ilmaisun kautta. Läsnä olivat muistot niin vuosien kuin lähipäivienkin takaa. Osallistujat kokivat pystyneensä käsittelemään tunteita toiminnan kautta. He oivalsivat taiteen tekemisen kautta eläneensä rikasta ja arvokasta elämää.” (Mäki-Penttilä 2003.)*

Ikääntyneet muistavat tutkimusten mukaan yhä harvempia muistoja siirryttäessä ajassa kauemmas taaksepäin. Poikkeuksen tästä säännöstä tekee teini-iän lopussa ja varhaisaikuisuudessa tapahtuneet henkilökohtaiset asiat. Tutkijat ovat antaneet tälle poikkeukselle nimen *reminiscence bump* eli *muistikumpu*. Tämä poikkeama voi selittää ikääntyneen taipumuksen keskittyä tietyn ajanjakson tapahtumien muisteluun elämässään. (Rannikko 2008, 30 -31.)

Poikkeamaa voi hyödyntää esimerkiksi muistisairaana muistelutyön järjestämisessä: Taina Semi (2007, 109) kertoo *Muistomandala*-menetelmästä, jossa muistisairaana elämänsä kulku rakennetaan mandalan muotoon. Semin mukaan muistomandala toimii ihmisen minuuden ja identiteetin tukijana ja toimijuuden iässä kokemiensa arvojen siirtymäväliseenä hoitoyhteisön arkeen.

Muistomandalan värityksessä huomioidaan muistisairaana lempivärit ja siihen kirjataan muistisairaana ihmisen arvoja, tunteita ja tunnelmia sekä tärkeimpiä ihmissuhteita muistikumpuajanjakson alueelta yhdessä ajanjakson kulttuurituotteiden ja tärkeiden tapahtumien kanssa. Mandalaan voidaan liittää valokuvia henkilön elämän tärkeimmistä tapahtumista tai henkilöistä. Valokuvien avulla voidaan myös hyödyntää omaelämäkerrallisia viiheitä yksilö- ja ryhmämuotoisessa toiminnassa. Vaihtoehtona omille albumikuville voivat olla aikakauslehtikuvat, jotka symbolisoivat henkilön elettyä elämää, muistoja, haaveita, toiveita ja työtä. (Semi 2007, 109.)

#### 4.5.5 Muisteluryhmän rakentaminen

Muisteluryhmän toiminnan tulee olla johdonmukaista ja tavoitteellista. Tavoitteiden mukaan määräytyy se, mihin suuntaan esimerkiksi muistelua ryhmässä halutaan ohjata ja milloin kahdenkeskinen muistelu olisi parempi ratkaisu esim. muistojen liikkussa syvällä henkilökohtaisissa aihepiireissä. (Saarenheimo 1997, 209.)

Jokaisella ryhmän jäsenellä tulee olla tasavertainen mahdollisuus osallistua ja jokaisen osallistujan on ymmärrettävä muisteluryhmän luottamuksellisuuteen sitoutumisen merkitys. Ryhmätyötaitojen ja -menetelmien hyödyntäminen osallistujien ryhmään kuuluvuuden tunteen luomiseksi on tärkeää. Muistelutyön ollessa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, toiminnan suunnitteluun ja valmistautumiseen voi kulua suhteessa toiminnan kestoon yllättävän paljon aikaa. (Schweitzer 2007, 50 -53.)

Ryhmän ohjaajan tulee omata riittävä asiantuntijuus ihmisten välisen kohtaamisen tukemisessa ja esimerkiksi esiin nouseviin vaikeisiin asioihin tai tilanteisiin reagoimisessa. Toiminnassa on huomattava työn vaatima pitkäjänteisyys ja joustavuus ryhmässä nousevien muuttuvien tarpeiden mukaan. Ryhmän ohjaajan vastuulla on ryhmän jäsenten emotionaalisiin tarpeisiin vastaaminen, samoin yksilöllisen osallistumisoikeuden korostaminen jokaisen osallistujan oman persoonan määräämällä tavalla. (Schweitzer 2007, 50 -53.)

Käytännön järjestelyissä muisteluryhmän ohjaaja huomioi mm. esteettömän näkymisen ja kuulemisen, muisteluryhmän rauhallisen paikan, hiljaisuuden, lämpimyyden ja hyvän valaistuksen. Ryhmän työskentely voi seurata esimerkiksi vuoden kiertokulkua. Toinen työskentelyvaihtoehto on myös ryhmän jäsenten ehdottamat aiheet, joita käsitellään vuorotellen liikkuen edestakaisin osallistujien muistoissa. Ryhmä voi myös valita teeman, jonka käsittelyyn keskitytään pidemmäksi aikaa ja syvällisemmästä näkökulmasta. (Schweitzer 2007, 50 -53.)

Muisteluryhmän rakenteen olisi hyvä olla yhdenmukainen sukupolven, sukupuolen tai muun yhdistävän tekijän avulla. Joskus tämä ei ole mahdollista ja silloin heterogeenisen ryhmän teeman sekä ohjauksen suunnittelu vaativat useamman asian huomioon ottamista. (Hakonen 2003, 135.)

Toimintatapaa säätelee ryhmän koko: mitä suurempi ryhmä, sitä yleisemmällä tasolla muisteluissa liikutaan, pienemmän ryhmän tavoitteiden ollessa syvemmällä mahdollistaen yksilöllisemmän muistelutyön tekemisen. Muistisairaiden muisteluryhmien toiminnan kannalta pieni ryhmäkoko on hyvä (2- 4 osallistujaa). On tärkeää aloittaa ja lopettaa muisteluryhmät selkeästi. Yhteisesti luodut rituaalit lisäävät ryhmässä vallitsevaa luottamusta ja kiinteyttävät vuorovaikutusta. Rauhallisuus, sallivuus ja tilan antaminen kaikille osallistujille on tärkeää. (Hakonen 2003, 135.)

Luodakseen vuorovaikutusta ja antaakseen mahdollisuuden osallistujien äänen kuulumiselle, ohjaaja käyttää muistelun tukemiseen mieluummin avoimia kuin suljettuja kysymyksiä. Vuorovaikutuksen luominen ryhmän jäsenten välille on tärkeämpää kuin esim. ryhmän jäsenten ohjaajalle puhuminen. Muistelun synnyttämät tunteet on hyväksyttävä, eli niitä ei saa ohittaa. Oman toiminnan arviointi esimerkiksi työpäiväkirjaan auttaa ohjaajaa refleктоimaan omaa työtään ja arvioimaan sen tuloksellisuutta. (Hakonen 2003, 135.)

Ryhmien kokoontumiset tarvitsevat tietyn muodon ja jaksotuksen. Aloitusharjoitusten kautta voidaan siirtyä varsinaiseen muisteluosioon ja luovaan työskentelyyn. Ryhmän jäsenten on tärkeää ymmärtää ja hyväksyä työn sisältö sekä tuntea käytetty menetelmä omakseen. Vaaditaan siis yhteistä sopimusta ja sitoutumista. (Schweitzer 2007, 52 – 54, 64 – 65.)

Ryhmän kokoontumisten lopettamista on tärkeää valmistella ja luovan muisteluryhmän lopetuksena voi olla ryhmätoiminnan tuotosten esittely esimerkiksi yhteisen näyttelyn kautta. Näyttelyn kokoaminen yhdessä ryhmäläisten kanssa voi olla antoisaa kehittämällä sekä yksilöllistä että kollektiivista itsearvostusta ja tunnetta yhdessä saavutettujen tulosten merkittävydestä. (Schweitzer 2007, 52 – 54, 64 – 65.)

## 5 MUISTOJEN HUOPAMATTO -HANKKEEN PÄÄMÄÄRÄ, TAVOITTEET JA TARKOITUS

Muistojen huopamatto -hankkeen tarkoituksena on ollut muistisairaiden ihmisten parissa tehtävän työn sisällön kehittäminen muistelutyön luovien menetelmien hyödyntämisen avulla. Tarkoituksena on ollut myös edistää eri aloja ja ammattiryhmiä edustavien työntekijöiden yhteistyötä innostavalla, sekä aktiivista osallistumista edistävällä muistisairaiden hoivaympäristöissä tapahtuvan toiminnan kehittämisellä.

Päämääränä hankkeella on ollut muistisairaiden ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavien toimintamallien suunnittelutyön ja toteuttamisen kehittäminen. Päämääräksi asetettiin myös muistisairaiden ikääntyvien sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen ryhmämuotoisen, vuorovaikutusta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevan toiminnan kehittämisen avulla. Yhteisen suunnittelun, ideoinnin ja toteutuksen sekä toiminnan arvioinnin kautta olemme tavoitelleet muistisairaana elämänlaadun ja hyvinvoinnin tämänhetkistä monimuotoisempaa ymmärtämistä ja huomiointia hoivaympäristöjen arjessa.

Välittömänä tavoitteena kehittämistoiminnalla on ollut muistisairaana ihmisen tunne- ja elämysmaailman rikastuttaminen omaan elämään liittyvän muistelutyön avulla. Toiminnan tavoitteena on ollut myös muistisairaiden ikääntyvien asumisympäristöön ja päiväohjelmaan sisällön ja vaihtelun tuominen uusien luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on ollut hoivatyöntekijöiden työstä saadun ilon ja innostuksen lisääntyminen sekä muistelutyön luovien menetelmien hyödyntäminen, huomioiden muistisairaiden sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen.

## 6 MUISTOJEN HUOPAMATTO -HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

Hankkeen lähtökohtana olivat hoivaympäristöistä tulleet viestit muistisairaiden yksilöllisyyttä ja toimintakykyä tukevan toiminnan kehittämiseksi. Hoitohenkilöstö ja organisaatioiden esimiehet näkivät omissa toimintaympäristössään tarpeen toimintamallien ja luovemmin työhön sekä toimintakäytänteisiin suhtautuvan työotteen kehittämiseksi. Lähtökohtana oli siten paitsi asiakkaiden hyvinvoinnin, myös henkilöstön työtä ja sen kehittämistä kohtaan kokeman kiinnostuksen ja innostuksen tukeminen.

Hankkeeseen osallistuvat hoivaympäristöt valikoituvat toimintaan mukaan heidän osoittamansa kiinnostuksen sekä oman arvioiman toiminnan kehittämistarpeen perusteella. Lähtökohtana oli esimiestason kiinnostus kehittämistä kohtaan sekä henkilöstön motivoitumisaste ja toimintaan tarvittavien aika- ja henkilöstöressurssien löytyminen.

Hankkeen lähtökohtana oli myös oman teoreettiseen pohjaan perustuvan kokemuksellisen tieto-aidon kehittämisen tarve sosiokulttuurisen innostamisen alueella, sekä muistelutyön merkitysten ja mahdollisuuksien avaaminen aiempaa laajemmasta näkökulmasta. Kiinnostus sosiokulttuuristen menetelmien hyödyntämiseen sekä omakohdattaiset kokemukset hoito- ja hoivatyön kehittämistarpeista toimivat omaa toimintaani ohjaavina motiiveina.

Muistojen huopamatto -hanke toteutettiin Muistojen Talon kannatusyhdistys ry:n hallinnoiman ja Raha-automaattiyhdistyksen tukeman Muistojen Verstas-projektin osaprojektina. Muistojen Verstas-projektin mukaantulo toiminnan yhdeksi osapuoleksi suunnitteluvaiheen aikana oli projektin ammatillisen osaamisen varmistamisen ja avaramman, ilmaisullisen näkökulman turvaamiseksi erittäin tärkeä tekijä. Samalla pysyimme tällä alkuperäissuunniteltua laajemmalla yhteistyöllä luomaan yhteistyötä eri alojen toimijoiden kesken.

## 7 MUISTOJEN HUOPAMATTO HANKKEEN RISKIT JA RESURSSIT

### 7.1 Riskit

Oletuksena projektin onnistumiselle oli yhteistyön onnistuminen projektin eri osapuolten kanssa. Projektiin osallistuminen vaati opinnäytetyön tekijältä monipuolista näkökulmaa ja paneutumista aiheeseen katsoen projektin toteuttamista oman oppimisen, yhteistyötahojen ja hyödynsaajien näkökulmasta. Yhteistyötahojen motivoituminen projektin suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin oli tavoitteiden saavuttamisen kannalta oleellista. Projektin onnistumiselle oli oleellinen lähtökohta myös ryhmätilanteiden muodostuminen kohderyhmän toimintakyvyn ja tarpeet huomioivaksi kokonaisuudeksi. Mahdollisia riskejä toiminnan onnistumiselle olivat edellä mainituissa asioissa ilmenevät ongelmat.

### 7.2 Resurssit ja kustannukset

Hoivaympäristöjen henkilöstö ja Muistojen Verstaan projektikoordinaattori osallistivat projektiin omalla työajallaan, näin varsinaisia suoria kustannuksia ei henkilöstön osallistumisesta toimintaan aiheutunut. Järjestimme ryhmätoiminnot palveluympäristöjen toimintatiloissa ja siten toiminnan tarvitsemista tiloista ei tullut kustannuksia, samoin saimme tarvittavat laitteet (cd-soitin, videotykki) toimintaympäristöistä lainaksi.

Toimintaan kohdentuneita suoria kuluja muodostui kokonaisuudessaan molemmissa toimintaympäristöissä 100 - 150 euroa. Nämä kulut muodostuivat ryhmään tarvittavien materiaalien hankinnasta. Ryhmissä kulunut materiaalimenekki oli kuitenkin niin pieni, että materiaaleja jäi pääsääntöisesti myös jäljelle toimintayksiköissä käytettäväksi. Tällaisia materiaaleja olivat mm. maalaus- ja piirustusvälineet, sakset, liimat, huovutusvillat jne. Tavoitteena olikin, että tarvikkeet jäävät myös muiden hoivaosastojen hyödynnettäväksi. Materiaalikustannukset kohdentuivat toimintaympäristöön.



## 8 MUISTOJEN HUOPAMATTO -HANKKEEN TOTEUTUS

### 8.1 Muistojen huopamatto -hankkeen kohderyhmät ja muut sidosryhmät

Toteutimme kehittämistoimintaa kahdessa kotkalaisessa ikääntyvien asumispalveluja tuottavassa hoivaympäristössä. Toiminnan kohderyhmänä olivat Palvelutaloyhdistys Koskenrinne ry:n ylläpitämän Nuutti-kodin ja Kotkan kaupungin ylläpitämän Pihkapolun hoivakodin 2. kerroksen asukkaista valitut asiakasryhmät, joilla useimmilla oli keskivaikeassa vaiheessa oleva muistisairaus.

Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutettiin yhteistyössä mainittujen hoiva-asumisympäristöjen henkilöstön sekä Muistojen Talon kannatusyhdistys ry:n hallinnoiman ja Ray:n avustuksen varoin toimivan Muistojen Verstas -kehittämiprojektin kanssa. Muistojen huopamatto -hanke toteutettiin Muistojen Verstas -projektin osaprojektina. Hankeen etenemisen ja arvioinnin tueksi laadittiin kirjallinen *hankesuunnitelma*.

### 8.2 Muistojen Huopamatto-hankkeen suunnittelu

Käynnistin kehittämishankkeen suunnittelun ottamalla yhteyttä Kotkan ja Haminan seudun vanhustyötä toteuttaviin yksiköihin. Näistä yksiköistä saadun palautteen perusteella kehittämistoimintaan valikoituivat yhteistyöstä kiinnostuneet yhteistyökumppanit.

Loimme suunnitteluvaiheessa pohjaa toiminnan onnistumiselle ja yhteisen ymmärryksen löytymiselle suhteessa toiminnan tavoitteisiin ja käytettyyn toimintamalliin. Edistimme suunnitteluvaiheessa myös molemminpuolisen vuorovaikutuksen ja luottamuksellisen suhteen muodostumista kaikkien projektiin osallistuvien toimijoiden kesken. Lisäksi oli tärkeää sopia toiminnan käytännön järjestelyistä, vastuualueista, aikatauluista ja käytettävissä olevista resursseista.

Hanke toteutettiin kahdessa eri hoivayksikössä, projektin ensimmäinen vaihe toteutettiin Nuuttikodissa ja toinen vaihe Pihkapolulla. Tällä vaiheistuksella pyrittiin yksiköissä tapahtuvan toiminnan tarkoituksenmukaiseen ja tehokkaaseen kohdentamiseen sekä vaiheistuksen avulla saatavan arviointitiedon hyödyntämiseen prosessinomaisessa hanketyössä.

Muistojen Verstas -projektin projektikoordinaattorin vastuualueeksi määriteltiin draamailmaisun eri menetelmiä hyödyntävä ryhmien sisällöllinen suunnittelu ja kehittäminen. Työntekijöille kohdennetun ilmaisupajan suunnittelu ja toteutus olivat myös projektikoordinaattorin vastuualueita. Opinnäytetyön tekijänä vastuualueekseni muotoutui projektin kokonaisuuden hallinta.

Kummankin hoivaympäristön henkilöstöstä valikoitui yksikkökohtaisen toiminnan vastuuhenkilöksi kaksi työntekijää. Heidän vastuualueiksi määriteltiin kehittämistoiminnan edellytysten varmistaminen ja yksiköiden yhteyshenkilöinä toimiminen. Vastuuhenkilöt vastasivat myös ryhmätoimintaan valikoitavien muistisairaiden asiakkaiden valinnasta ja osallistuivat toiminnan suunnitteluun, muisteluryhmien toteutukseen ja arviointiin.

Liitin Nuuttikodissa geronomin opintoihin liittyvän vanhustyön johtamisen ja kehittämisen käytännön harjoittelujakson, jonka aikana kehitimme yhdessä henkilökunnan antaman taustatiedon ja arvioinnin avulla muistisairaiden ja ryhmäkotiasumisympäristön erityispiirteet huomioivan *sosiaalisen toimintakyvyn arviointimenetelmän* (liite 1).

Tämän arviointiprosessin kautta henkilökunta sai heiltä kerätyn palautteen perusteella mm. lisää valmiuksia ymmärtää ja huomioida muistisairaana sosiaaliseen toimintakyvyn eri osa-alueita. Koska hankkeen tavoitteena oli sosiaalisen toimintakykyyn liittyvien käsitteiden kuten *osallisuus*, *yhteisöllisyys* ja *vuorovaikutus* vieminen käytännön toimintaan, oli tärkeää avata näitä käsitteitä ja niiden merkitystä. Arvioinnin avulla saimme myös lisää tietoa asiakkaiden sosiaalisen toimintakyvyn tasosta. Tätä kautta pystyimme kohdentamaan ryhmätyöskentelyn yksilöllisesti paremmin ryhmän jäsenten tarpeita vastaavaksi. Jatkossa sosiaalisen toimintakyvyn arviointiprosessin avulla voitaisiin hoivaympäristössä kohdentaa huomio muistisairaana voimavaroihin ja toimintakyvyn osa-alueisiin, joissa tuen tarve on lisääntynyt. Laaja-alaisen arvioinnin avulla on mahdollisuus pysähtyä kunkin yksilön kohdalle hetkeksi, jakaa kerätty tieto sekä kokemus esimerkiksi hyvistä ja toimivista käytänteistä hoitoon osallistuvien toimijoiden kesken. Myös ympäristön, yhteisön ja sen vuorovaikutussuhteiden merkitys-tä toimintakyvyn tukemiselle olisi mahdollisuus tarkastella menetelmän avulla.

Pihkapolulla suunnittelutoimenpiteet ennen ryhmätoimintaa toteutettiin Nuuttikotia kevyemmin. Sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnin toteuttaminen ei istunut sellaiseenaan Pihkapolun toimintakulttuuriin ja sen hetkisiin henkilöstöresursseihin. Toimin-

nan etenemiselle tämä ei ollut välttämätöntä, vaan jatkoimme toiminnan suunnittelua ympäristön asettamien ehtojen mukaisesti.

### 8.3 Muistojen Huopamatto -hankkeen toimintavaihe

Molempien toimintaympäristöjen vastuuhenkilöt valitsivat muisteluryhmään osallistujat yhteistyössä muun henkilökunnan kanssa. Ryhmään suunniteltujen henkilöiden elämänhistoriaan tutustuminen ja heidän yksilöllisiin tarpeisiin ja toimintakykyyn perehtyminen olivat välttämättömiä asioita.

Työntekijät perehtyivät opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin yhteisissä tiimitapaamisissa, joissa olivat mukana myös projektikoordinaattori ja opinnäytetyön tekijä. Toiminta eteni vaiheittain yhteisen ideariihen ja ryhmäkeskustelun kautta ryhmien toiminnan ja arvioinnin suunnitteluun.

Ideariihi toteutettiin Pihkapolulla muutoin samalla toimintamallilla kuin Nuuttikodissa, mutta toiminnallisuuden astetta hivenen lisäten: ideariihi käynnistyi henkilökunnan oman luovan muistelutyön menetelmällä, jossa musiikin avulla palattiin omaan hetkeen elämässä, jossa oli tuntenut itsensä hyväksytyksi ja turvallisiksi. Tästä muistosta kerättiin talteen jokaisen oma väri ja kuva, jotka tuotiin ryhmässä esille ja joista tehtiin yhteinen kuvakollaasi. Tämän kokemuksellisen menetelmän jälkeen aloitettiin varsinainen tulevien muisteluryhmien teemojen ja eri menetelmien ideointi.

Ryhmäkeskustelun tavoitteena oli avata henkilökunnan ajatuksia mm. sosiaalisen toimintakyvyn käsitteelle ja mahdollistaa omien ajatusten esiin tuominen yhteisen työskentelyn merkityksistä itselle. Ryhmätapaamisissa oli toiminnan virittäjänä ja tukena toiminnallisia menetelmiä.

Pihkapolulla toimintaa käynnisteltiin henkilökunnan luovan ilmaisupajan kautta, samalla tutustuimme toisiimme ja herättelimme itsessämme luovan ilmaisun taitoja eri menetelmien avulla.

Suunnittelimme yhdessä Muistojen Verstaan projektikoordinaattorin kanssa Nuuttikodin muisteluryhmien toimintarungot viidelle ryhmäkerralle perustuen ideariihestä ja ryhmäkeskusteluista saatuun yhteiseen tietoon sekä asiakkaiden yksilöllisiin lähtökohtiin.

Nuuttikodissa toteutuneen toiminnan arviointitietoa hyödyntäen työstimme hyviksi ja toimiviksi osoittautuneet teemat ja menetelmät Pihkapolun ryhmään sopiviksi kokonaisuuksiksi. Nuuttikodin kokemukset toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta ohjasivat Pihkapolun toiminnan etukäteissuunnittelun kevyemmäksi: suunnittelimme viidelle ryhmäkerralle vain kevyen rungon ja keräsimme jokaisen kerran kokemukset seuraavan ryhmätapaamisen toiminnan suunnittelun tueksi. Näin saimme aikaan ehyemmän kokonaisuuden irrallisten ryhmäkertojen sijaan.

Pystyimme suunnittelemaan Pihkapolun toimintaa suuremmalle ryhmälle heidän paremman toimintakykyisyytensä perusteella. Halusimme ottaa mukaan ryhmään myös henkilöitä, joilta ei välttämättä löytynyt dementoivan sairauden diagnoosia, mutta joilla oli selkeitä dementiaoireita tai muuten kiinnostusta ja tarvetta luovan ryhmätoiminnan pariin. Pihkapolun ryhmä oli siis huomattavasti heterogeenisempi ja toimintakykyisempi Nuuttikodin ryhmään verrattuna. Ryhmän jäsenten eletyn elämän yksilöllisempi huomioiminen ja toiminnallisuuden suuremmat mahdollisuudet helpottivat ryhmäkertojen suunnittelua enemmän ryhmää aktivoivaksi ja innostavaksi tapahtumaksi. Myös ohjaajina saimme enemmän kokemusta eri menetelmien hyödynnettävyydestä.

Kehittämisen prosessin yksi osa-alue oli lisäksi omaisille toiminnasta tiedottaminen kirjeitse. Hyödynsimme yhteydenottoa myös *Elämäni kuvat* -ryhmäkertaan tarvittavien valokuvien hankkimiseksi; pyysimme omaisia lähettämään tai tuomaan ryhmän jäsenen elämän merkityksellisiä tai muistoja herättäviä kuvia.

Ryhmät kokoontuivat kussakin toimintaympäristössä kerran viikossa yhteensä viisi kertaa. Kukin ryhmäkerta kesti tunnista puoleentoista. Nuuttikodin ryhmässä oli osallistujia ryhmäkerrasta riippuen neljästä kuuteen jäsentä, Pihkapolulla osallistujia oli kuudesta kahdeksaan. Henkilökunnan edustajia ryhmäkerroilla oli yhdestä neljään.

Ryhmien ohjaajina toimivat Muistojen Verstas -projektikoordinaattori ja opinnäyte-työntekijä. Työntekijöiden rooli ryhmässä oli olla mukana aktiivisena ryhmätoiminnan tukijana.

Ryhmäkertojemme teemat Nuuttikodissa olivat *Muistoherättely*, *Minä*, *Elämäni kuvat*, *Muistojen huopamatto* ja *Muistojeni joulu*. Pihkapolun ryhmien teemat olivat *Muistot väreissä*, *Elämäni kuvat*, *Kuvien muistot*, *Mitä näillä käsillä on tehty*, *käsien tarinat*

sekä *Mitä näillä käsillä on tehty, missä näillä jaloilla on kuljettu*. Näiden ryhmäkertojen suunnitelmista ovat opinnäytetyön liitteenä prosessinomaisesti edenneen Pihkapolun ryhmätoiminnan suunnitelmat (liitteet 2, 3, 4, 5 ja 6).

Ensimmäisistä ryhmäkerroista saimme talteen arvokasta tietoa ryhmän jäsenten toimintakykyisyydestä sen eri osa-alueilla. Pystyimme toteamaan myös suunnitelmien toimivuuden molemmissa ryhmissä.

Luova muisteluryhmäkerta eteni aloituksen kautta toimintavaiheeseen ja lopetukseen. Aloitusvaiheen aikana virittäydyimme toimintaan, tutustuimme toisiimme ja loimme osallistumiseen tarvittavan sallivan ja rennon ilmapiirin. Aloitusvaiheessa toistimme samat tutut rutiinit, joiden avulla tavoittelimme myös tapahtuman muistiin jäämistä. Näkemyksemme mukaan myös ryhmän jäsenten uuden oppiminen ja motivoituminen erilaiseen ja itselle vieraaseen toimintaan olisi mahdollista tutun ja turvallisen toiminnan kautta.

Toimintavaiheen aikana ryhmä toimi yhdessä kulloisenkin suunnitelman pohjalta. Hyödynsimme toiminnassa hoitohenkilökunnan tietoa ja kokemusta ryhmän jäsenten kohtaamisen erityistarpeista ja heidän henkilöhistoriastaan. Asiakkaista kerätty taustatieto mahdollisti ryhmän sisään pääsemisen helpommin opiskelijalle ja projektikoordinaattorille. Työntekijän ja muistisairaana välinen luottamus mahdollisti vieraampien toimimisen aktiivisesti ryhmän ohjaajina, samoin työntekijän ja ryhmän ohjaajien välinen saumaton ja yhteisymmärryksessä tapahtuva yhteistyö oli ryhmän toiminnalle välttämätöntä.

Muistisairaiden kanssa ryhmäkokoontumisen lopetusvaihe osoittautui merkittäväksi. Jokaisen ryhmätapaamisen loppuksi käytimme rauhoittumiseen mm. tuttuja lauluja. Tavoittelimme rauhoittumista myös lauluun yhdistetyn liikkeen ja kosketuksen avulla. Ryhmän jäsenet saivat mahdollisuuden kertoa omat kokemuksensa ja tunteensa ryhmän loppuvaiheessa. Arkeen orientoituminen pyrittiin saamaan aikaan viemällä ryhmän jäsenten ajatukset arkeen ja päivän tuleviin tapahtumiin, konkreettisesti tämä tapahtui lounaalle tai kahville siirtymisenä. Näin toiminta sai selkeän lopun ja pyrimme siten ehkäisemään toiminnan herättämien muistojen, mielikuvien ja tunteiden jäämistä ns. ”päälle”.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pyrimme järjestämään aikaa projektiryhmän palautekeskustelulle. Keskustelun avulla halusimme jakaa kokemuksemme ryhmän toiminnasta ja arvioida toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, soveltuvuutta sekä vaikuttavuutta ryhmän jäsenille. Keskustelulla oli paikkansa myös ohjaajien yksilöllisten ja yhteistyöhön liittyvien onnistumisten ja kehittämistarpeiden esiin tuomisessa. Ryhmien intensiivisyys ja herkkyys toivat oman latauksensa myös ohjaajalle: todennetuksi tuli useasti toteamus, että voidaksesi itse innostaa sinun tulee itse innostua. Ryhmän asettama haaste oli myös ohjaajien valmiudet vastata ryhmän muuttuviin tarpeisiin hyvin nopeasti ryhmän aikana sekä ryhmäkertojen välillä.

Nuuttikodin viimeisessä ryhmäkokouksessa palasimme ryhmän jäsenten yksilöllisiin ja yhteisiin töihin. Esittelimme jokaisen työn arvostavasti ja sen herättämiin ajatuksiin ja muistoihin palaten. Yhteisötaiteen periaatteita noudattaen laitoimme ryhmän tekemät työt keskeiselle paikalle esille. Myöhemmin työt siirrettiin tekijöidensä koteihin. Pihkapolun ryhmän jäsenet tahtoivat kuvateokset omiin asuntoihinsa heti töiden tekemisen ja niistä keskustelemisen jälkeen.

Kokosimme kokemuksemme molemmissa toimintaympäristöissä viiden ryhmäkokouksen jälkeen suunnitellusta, toteutetusta ja arvioidusta toiminnasta palaute-ryhmäkeskustelussa kuukauden sisällä ryhmätoiminnan lopettamisesta.

Koskenrinteen henkilökunnalle kohdennetun työpajan toiminnan suunnittelu- ja toteutusvastuu oli Muistojen Verstaan projektikoordinaattorilla. Työpajatoiminnan lisäksi esittelimme yhdessä tässä puolen päivän mittaisessa tapahtumassa Nuuttikodin ryhmätoimintaa ja toiminnasta saatuja tuloksia (liite 7). Keräsimme myös palautteen tästä info- ja työpajatoiminnasta toiminnaan osallistuneilta henkilöiltä kyselylomakkeen avulla. Pihkapolulla tällaista toimintaa ei toteutettu.

Pitkän aikavälin tavoitteiden ja päämäärän saavuttamisen havainnoimiseksi järjestimme molemmissa toimintaympäristöissä puolen vuoden sisällä ryhmätoiminnan päätymisestä havainnointi- ja arviointikäynnin.

## 9 MUISTOJEN HUOPAMATTO-HANKKEEN ARVIOINTI

### 9.1 Omat kokemukset ryhmien toiminnasta

Lähtökohtana ollut ryhmien sisältöihin luovasti suhtautuminen osoittautui välttämättömäksi ryhmäkokonaisuuden edetessä. Jokaisen ryhmäkerran aloittaminen oli kuin positiivinen hyppy tuntemattomaan; oli vaikeaa arvioida, kuinka juuri tämä suunniteltu toiminta tai teema onnistuu tai kuinka eri muuttujat ryhmän jäsenen arjessa, hyvinvoinnissa tai motivoitumisessa vaikuttavat osallistumisen ja innostumiseen.

Oman luovan, spontaanin suhtautumistavan ja hetkeen heittäytymisen kokemuksena ryhmäkerrat toimivat todella kasvattavana kokemuksena. Huolellisen suunnittelun merkitystä ei kuitenkaan voinut väheksyä: suunnitelmallisuus toiminnassa asetti ryhmälle yhteneväiset tavoitteet, joita kohden suunnattiin, vaikkakin joskus suunnitelmaan verrattuna hyvin muuttuneina menetelmillä. Suunnitelmien avulla kykenimme myös vetämään yhteen projektiryhmän näkemykset toiminnan järjestämistavoista. Suunnitelmat antoivat kunkin ryhmäkerran etenemiselle selkeän linjan ja tavoitteellinen toiminta ehkäisi toiminnan vaipumista ”puuhastelun” tasolle.

Tilan antaminen ja jokaisen yksilöllisen tilan huomioiminen osoittautuivat tärkeäksi muistisairaana muistelutyötä tukeville huomioitavaksi. Joissakin ryhmätilanteissa olimme voineet yksinkertaistaa ja jakaa toimintaa esim. kahdelle ryhmäkerralle. Monipuolinen toiminta mahdollisti erilaisten aistiärsykkeiden hyödyntämisen ryhmän jäsenten muistojen herättämisen apuna.

Jokainen ryhmän jäsen toi oman persoonansa ryhmätyöskentelyyn mukaan. Ryhmää ohjattaessa oli kiinnostavaa seurata eri persoonien ja yksilöllisten tapojen tai tottumusten vaikutusta ryhmässä työskentelyyn. Kaikki osallistujat eivät osallistuneet yhtä vauruksettoman innostuneesti ja vapautuneesti. Muutoinkin yksityisyyttä ja tilaa ympärilleen tarvitsevan ihmisen voi olla vaikeaa ryhmätilanteessa avautua ja antaa panostaan yhteiseen työskentelyyn. Tällaisen ryhmätyöskentelyn tarkoituksena onkin ollut antaa mahdollisuus oman elämän yksilölliseen ja yhteisölliseen esiin tuomiseen, ei pakottaa siihen.

Muistisairaiden henkilöiden kohdalla oli erittäin tärkeää muistaa sallivuus ja ymmärtää se, että toiminnan onnistumisen järkkäminen voi olla kiinni ulkopuolisten silmissä

varsin vähäisestäkin asiasta. Lisäksi jokaisen yksilön henkilökohtaisen persoonallisuuden vaikutukset ja opitut käyttäytymiskaavat toivat omat sävynsä kaikkiin ryhmätilanteisiin.

Ryhmät onnistuivat kokonaisuutena hyvin ja ryhmän jäseniltä kerätty palaute oli positiivista. Ryhmän jäsenen saattoi olla vaikeaa motivoitua ryhmään osallistumiseen, mutta osallistumisen kautta hän innostui ja jäi odottamaan seuraavan viikon tapaamista. Pitkäaikaishoidossa olevan ihmisen elämään voidaan myös luoda toivoa ja päivien sisältöihin vaihtelevuutta hankkeessa käytettyjen ryhmämenetelmien avulla. Kun on jotakin, mitä odottaa, voi jaksaa paremmin myös hoitoympäristöpäivien ajoittaisen samankaltaisuuden ja yksitoikkoisen yksinäisyyden.

Ryhmän jäsenten yksilöllinen suhtautuminen ryhmän toimintaan ja eri menetelmiin oli vaihtelevaa. Jollakin ryhmän jäsenellä suhtautuminen muuttui ryhmäkerran aikana pidettyneisyydestä vapautuneisuuteen, toinen oli jatkuvasti peruspositiivinen ja innosti myös muita.

Arviointinäkökulman esiin tuominen oli hyödyllistä ja välttämätöntä ryhmien toiminnan asiakaslähtöiselle kehittämiselle. Ryhmäkertojen arvioinnin tueksi olin suunnitellut ryhmän havainnointipohjan, jonka avulla tavoittelimme ryhmän toteutustapojen, tunnelman ja ohjaajien toiminnan arvioinnin sekä ryhmän jäsenten päivittäisen jatkohavainnoinnin toteutumista. Käytännössä kaikki työskentelyyn osallistuneet tekivät havainnointia ja niiden perusteella arviointia näistä eri osa-alueista, mutta havainnointipohjan käyttäminen arvioinnin apuvälineenä osoittautui haastavaksi: samoja asioita käytiin ryhmien jälkeen läpi sekä projektiryhmän että myöhemmin myös projekti-koordinaattorin että opinnäytetyöntekijän kesken.

## 9.2 Henkilökunnan arviointi kehittämisprosessista ja sen vaikutuksista

Nuuttikodissa henkilökunta koki suunnitteluun osallistumisen tärkeänä: yhteisen suunnittelun avulla henkilökunta koki pystyneensä ennakoimaan tulevaa ryhmätoimintaa. Aikaresurssit olivat hoitajien mukaan suunnitteluun juuri riittävät, enempiä aikaa ei olisi ollut mahdollista suunnitteluun käyttääkään. Henkilökunta koki yhteisen suunnitteluajan myös tukeneen ryhmäytymistä ja projektiryhmän tutustumista toisiinsa: ” uskalsi heittäytyä, kun oli yhdessä suunniteltu ja tuns... ”. Henkilökunta oli



alusta alkaen sitoutunutta ja motivoitunutta tavoitteelliseen toimintaan. Ryhmien etukäteisvalmistelut olivat kerätyn palautteen mukaan tärkeitä toiminnan onnistumiselle.

Pihkapolulla yhteiseen suunnitteluun käytetty aika suhteutettiin käytössä olleisiin aika- ja henkilöstöresursseihin. Kehittämistoiminnan markkinointiin koko osastolle olisi voinut panostaa enemmän; tiimipalavereihin osallistuminen useamman kerran asian tiimoilta olisi voinut parantaa henkilökunnan tietämystä projektin tavoitteista ja käytännön toteutuksen ideasta, kun yhteistä suunnittelu-aikaa ei ollut käytettävissä yhtä paljon kuin Nuuttikodissa. ”...aina kun jotain lähdetään kehittämään, niin siinä tarvii olla tietyt raamit ja suunnitelmat. Täs kohtaa tuntuu, että meillä ei ollut niitä raameja tarpeeksi. Olis pitänyt markkinoida tää toiminta tälle osastolle paremmin...se on totta, että me oltaisiin selvitty vähemmällä, kun me oltaisiin paremmin myyty toiminta tälle osastolle...”

Ryhmän jäsenet saivat mahdollisuuden olla esillä. Henkilökunta kertoi kuullensa ensimmäistä kertaa asukkaan puhuvan jostakin hänelle merkityksellisestä asiasta; esim. kuvakollaasin kautta työnteostaan tai avioliitostaan. Vesivärimaalauksen avulla saatiin esiin monia tärkeitä muistoja: eräs ryhmän jäsen maalasi paperin alalaidan kokonaan ruskeaksi ja kertoi: ”se on meidän mökin ranta Kuutsalossa ja se on siellä aina!”. Meren läheisyydessä koko ikänsä elänyt mies maalasi paperin siniseksi, sen merkitystä ei tarvinnut arvuutella. Eräs vaiherikasta elämää viettänyt ryhmän jäsen nimesi maalauksensa ”hulluksi nuoruudeksi”.

Ryhmän kehittyminen etenkin Pihkapolulla oli selkeää. Jokaisen tapaamiskerran myötä yhteiseen toimintaan aktivoituminen lisääntyi. Samalla tavalla myös työyhteisön sisällä voi ryhmätoimintaa jatkaa ilma ulkopuolista toimijaa. ”...ois semmonen jatkuva prosessi, vaikka näytelmä jouluksi, ryhmäläiset käsikirjoittajii ja kirjoitetaan muistot ylös...”, ”...itsekin herännyt, että ei tarvi antaa kuin vähän ulkopuolelta, niin ryhmä tuottaa itse...”, ”...myös eilinen päivä tai hetki on muisto, mitä voi muistella. Tärkeät asiat voivat muuttua, kokemuksia kun tulee lisää, niin arvojärjestys voi muuttua.”

Ryhmien jälkeisten palautekeskustelujen merkityksenä nähtiin asioiden yhteisen läpikäymisen tärkeys omien kokemusten jakamisen areenana, loputtoman asioiden analysoinnin todettiin kuitenkin olevan tarpeetonta toiminnan kehittämiseksi.

Henkilökunnan yhteisen sitoutumisen merkitystä korostettiin molemmissa toimintaympäristöissä. Henkilökunnan sitoutuminen tämänkaltaiseen totutusta hoitokulttuurista poikkeavaan toimintaan ei aina ole itsestäänselvyys ja sitoutumattomuus voi uuvuttaa myös toimintaan sitoutuneemmat. Muistisairaat ihmiset ovat herkkiä aistimaan tunnelmia, myös siksi henkilökunnan on tärkeää sitoutua vaikuttavan toiminnan mahdollistamiseksi.

Omaan työhön saatu ilo ja työn sisältöön laajemman näkökulman saaminen olivat hoitajien kokemaa ryhmätoiminnan antia. Ryhmien toteutukseen osallistuminen aktiivisina toimijoina oli mukana olleiden hoitajien mukaan *”itsestäkin mukavaa..”, ”oli ihanaa kun sai asukkaille jotain muuta arkeen... itselle myös hyvä mieli”*.

Hoitajat kertoivat ryhmätoiminnan katkaissees päivärutiinin, tuoneen yllätyksiä ja uusia muistilöydöksiä asukkaiden elämänhistoriasta. Hoitajien mukaan asukkaiden oli mahdollista kokea nautinnollista yhdessä oloa, saada virkeyttä elämään ja vaihtelua jokapäiväisyyteen.

Toiminta herätti hoitajien ajatuksia päivän sisällöllisyyden merkityksestä asukkaiden elämänlaadulle ja antaneen valmiuksia omaan luovan muistelutyön suunnittelutyöhön asukkaiden arjessa. Nuuttikodissa todettiin kehittämistyön olleen *”kuin potku takapuolelle”*.

Pihkapolulla pohdittiin kehittämistoiminnan vaikutuksia omaan työhön ja ryhmän jäsenten elämään: *”...minusta jos niitä hetkiä ajattelee, niin kyllä tavoitteita on saavutettu. Uskallan sanoa näin. Niissä hetkissä. Ja kun ajattelee, että hoitajilla sekä asukkailla. Ainakin omalta kohdaltani voin sanoa, että se on antanut työhön sisältöä ja tunteen, että on pystynyt tekemään jotain näiden kanssa...”*.

### 9.3 Käytettyjen menetelmien arviointia

Hoitoympäristöissä ryhmissä käytetyt menetelmät koettiin käyttökelpoiseksi myös omassa työssä hyödynnettäväksi, jos vain toiminnan organisointi saadaan toimintaympäristössä onnistumaan. Joidenkin toimintojen, kuten musiikkimaalauksen spontaani hyödyntäminen olisi hoitajien kokemuksen mukaan myös mahdollista. Toiminnan suunnitelmallisen kehittämisen tueksi olisi mahdollista kerätä virikevihkoon toimivia menetelmiä yksilöllisesti hyödynnettäväksi.

Musiikin käytön ryhmässä hoitajat kokivat hyvin sopivana kaikille ryhmän jäsenille. Musiikkiteemasta nostettiin esiin tuttujen laulujen laulaminen ryhmästä toiseen, kosketus ja liike ringissä sekä tanssiminen. Ryhmän jäsenten osallistuminen lauluihin ja liikkumiseen musiikin tahtiin rohkaistui ryhmäkerrasta toiseen. Sadutusmenetelmän soveltaminen yksilöllisten ja yhteisten runojen tai tarinoiden synnyttämiseksi tuotti elämänmakuisia sekä koskettavia, yhteisöllisiä hetkiä molemmissa ryhmissä (liite 8, 9, 10). Pihkapolun ryhmän jäsenten toimintakykyisyyden aste näkyi mm. puheen tuottamisen ja mielikuvien sanamuotoon tuottamisen alueilla ja siksi sovelsimme Pihkapolulla menetelmää lähes jokaisella ryhmän kokoontumiskerralla.

Nuuttikodissa huovutustekniikalla tehty ”Elämän huopamatto” oli elämyksellinen kerta hoitajille sekä muistisairaille. Huovutusmenetelmä oli kaikille osanottajille ennenkokematon, mistä huolimatta asukkaiden näki nauttivan lämpimän saippuaveden ja villan tunnusta. Huovuttamista edeltävä villan karstaaminen ja siihen liittynyt yksilöllinen onnistuminen oli antoisa hetki. Karstalla harjoittelu avasi muistoja ajoilta, jolloin villat karstattiin ja tehtiin langaksi ”...pitäisi olla vielä rukki...” Ihmetys omasta osaamisesta tuki omien piilossa olleiden voimavarojen löytymistä. Oman syntymättömän pojan huovuttaminen yhteiseen huopamattoon antoi varmistusta tämänkaltaisten menetelmien hyödynnettävyydestä oman elämän esille tuomisessa ja eheyttämisen tukemisessa.

Omien valokuvien käyttö muistelun tukena koettiin yksilöllisen muistelutyön tukena erittäin toimivana: kuvan näkemisen kautta oli mahdollisuus palata elämänsä tärkeisiin hetkiin ja nähdä itsensä toimivana, yksilöllisenä itsenään. Joillekin ryhmän jäsenistä tämä oli selkeästi hyvin tärkeää. Henkilö, joka ei halunnut edes katsoa hääkuvaansa, näytti prosessoivan omaa elämäänsä kuvan kautta ja lopulta viikkojen kuvan esillä olon jälkeen kosketti kuvaa sanoen ”*se on kaunis*”. Kuvien katsominen aiheutti erilaisia tunteita ja reaktioita: ihmetystä, haikeutta, iloa, kaipuuta ja myös kieltämistä.

Valokuvatyöskentely isossa ryhmässä aiheutti Pihkapolulla osalle ryhmään osallistujista ahdistusta ja ihmetystä: ”.. *Olihan sitten joitain jotka varsin runsain sanoin kertoivat kuvistaan, että olihan sinänsä sitten lopulta ihan positiivinen. Ryhmän koko olisi voinut olla vähän pienempi, valokuvat ovat niin henkilökohtaisia, että tällaiseen työskentelyyn ryhmä oli liian suuri. Että jos valokuvia tulevaisuudessa käyttää, niin sitten ihan pienryhmä. Jotain muuta voi tehdä isossa ryhmässä...*”. Suurimmalle

osalle Pihkapolunkin ryhmään osallistujista valokuvatyöskentely oli merkityksellistä ja jätti mieleen positiivisen jäljen.

Omien muistojen jakaminen sujui hyvin ryhmän kuunnellessa toistensa tarinoita. Kuvakollaasien hyöty näkyi ryhmissä siis myös ryhmän jäsenten toisten huomioimisen ja kuulemisen tasoissa: *”...puhuttiin niistä ja katottiin niitä toisten kuvakollaaseja ja tää ihminen kertoi siitä, niin kaikki muut kuunteli ja katsoi niitä kuvia, että vaikka kertoi muutamalla sanalla muutaman muiston niin jokainen kuunteli silloin...”*

Ryhmän jäsenet kuvasivat valokuvatyöskentelyn merkityksiä: *”..Oma muisteluni oli tärkeintä mulle...” ja ”...hyvin hauskaa oli liimata niitä kuvia...”*.

Hoitaja saattoi valokuvien kautta nähdä muistisairaana paremmin yksilöllisen linssin läpi: *”...mie huomasin sen silloin, kun myö katottiin niitä valokuvia ekan kerran, hän kävi joka ikisen kuvan läpi ja kertoi, mihin se liittyi ja kertoi varmaan aika kipeitäkin asioita. Aatella, että enhän mie ole tiennyt tästä ihmisestä yhtään mitään. Ne ovat ne sairaudet ja se on siinä...”*

#### 9.4 Arviointia ryhmätoiminnan vaikutuksista ryhmän jäsenten sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen

Välittömien tavoitteiden saavuttamista seurattiin ryhmien aikana ja ryhmien jälkeen asukkaiden päivittäisessä elämisessä. Ryhmätoiminnan todettiin olleen pääsääntöisesti positiivista ja henkilökunta havainnoi ryhmän jäsenten lähes poikkeuksetta nauttineen ryhmässä toimimisesta. Hoitajien mukaan muuten passiivista arkea elävien asukkaiden aktivointi onnistui ryhmissä ja ryhmän jäsenet viihtyivät toiminnassa ja saivat hyvää oloa vaihtelevan toiminnan kautta.

*”kyl mie oon ite tykännyt ainakin, että oon saanut tehdä asukkaiden kanssa, on ollut omassa työssä se sellainen rentouttava hetki, kun tehään yhdessä jotain, se antaa aina voimia itelle sitte jatkaa sitä työtä, minust ainakin nää asukkaat siinä hetkessä ne olivat jotkut ihan eri persoonii kyllä. Miten normaalisti näkee joka päivä täällä... ei niillä paljoo hymyn häivää nää. Ryhmissä olivat hyvin ilosii ja positiivisia. Eilenkin kun mie täs kävelin ja sali täys ihmisiä, niin hiirenhiljaista...et ei meillä ainakaan liikaa melua täällä iltavuorossa ole...”*

Hoitajan ja asukkaan välisen vuorovaikutuksen tukemiseen ryhmät löysivät hyvin paikkansa. Hauskan yhdessä olon ja iloisen osallisuuden mahdollistuminen henkilökunnan ja asukkaiden kesken olivat toiminnasta saatuja positiivisia kokemuksia.

Asukkaiden välisen vuorovaikutuksen tukeminen on hoitajien mukaan haasteellista: hoitajat kokevat asukkaiden välisen eripuraisuuden olevan esteenä yhteisen tekemisen löytymiselle. Hoitohenkilökunnan mukaan asukkaat eivät hakeudu toistensa seuraan useinkaan positiivisen vuorovaikutuksen kautta, vaan kohtaamistilanteet ovat usein negatiivisesti sävyttyneitä. Asukkaiden eripuraisuus ja yhteisen tekemisen vähyys näkyi myös ajoittain ryhmissä; kontaktia toiseen ryhmän jäseneseen ei useinkaan ilman tukea otettu ja jollain ryhmän jäsenellä jo toisen kädestä pitäminen oli ajoittain ylivoimaista.

Hoitajien rooli toiminnan tukijoina on siis välttämätön. ”...*Näillä ei oikeesti edes synny keskustelua keskenään, se keskustelu on ihan hoitajien varassa. Kun ite aloitat keskustelun, niin sit sie saat mukaan siihen. Ne tuijottavat telkkaria, vaikka se olis kiinni.*”

Asukkaiden piilossa olleita taitoja ja voimavaroja oli hoitajien mukaan antoisaa huomata ja havainnoida. Oikeiden lähestymistapojen ja mahdollisuuksien tarjoaminen nähtiin myös sosiaalisten voimavarojen löytymisen ehtona.

Hoitajat kokivat joidenkin ryhmän jäsenten kohdalla positiivisia yllätyksiä; ryhmään kokeilumielessä kutsuttu ajoittain aggressiivinen ja keskittymiskyvyltään heikentynyt henkilö sopeutui ryhmän toimintaan hyvin. Henkilön aktiivisuus ja sopeutuvuus ryhmän jäseneksi oli henkilökunnan mukaan odottamatonta. Henkilö pystyi tuomaan esiin vahvasti oman toiveensa vastaavankaltaisen toiminnan lisäämiselle asumisympäristössä. Henkilön mukana olo oli koko ryhmän toiminnalle lopulta positiivista, lisäten myös ryhmän sisäistä erilaisuuden sietämistä ja hyväksyntää. Hoitajat saattoivat myös yllättyä ryhmien aikana muistisairaana kommentteista: ”...*parasta ystävälliset ihmiset ja rytmi..*”.

Yhteisöllisyyden lisääntyminen näkyi ryhmissä hetkellisesti yhdessä tehden, mutta toiminnan arkiseen elämään saattaminen on edellytys, jotta yhteisöllisyyttä saataisiin asukkaiden elämässä esiin pysyvämmin.

Ryhmän jäsenten toimijuuden lisääntymisen myötä myös heidän osallisuutensa kodin arkeen ja elämään lisääntyi; he olivat ryhmissä aktiivisina toimijoina ja osallisina ja kokivat tekemisessä mukana olemisen merkittävänä ja tärkeänä. Ryhmään osallistumisen merkityksellisyydestä ainakin hetkellisen hyvinvoinnin tukijana kertoo omalta osaltaan erään ryhmän jäsenen antama palaute yhdessä tekemisen ja yhdessä olon vaikutuksesta omaan kokemaan hyvän olon tunteeseen:

*”Voisin olla tässä aina”.*

## 9.5 Muistojen Huopamatto-hankkeen pitkän aikavälin vaikutukset

Kartoitimme projektin pitempiaikaisia vaikutuksia molemmissa toimintaympäristöissä puolen vuoden sisällä kehittämistoiminnan lopettamisesta. Hankkeen jälkeen Nuuttikodissa on järjestetty yhteistä tekemistä kerran viikossa iltapäivisin. Tämä ryhmätaapaaminen on merkitty kalenteriin ja sen toteuttamiseen on sitouduttu. Tämän lisäksi henkilökunta on järjestänyt myös spontaania toimintaa asukkaille.

Muistojen Huopamatto-projektin myötä Nuuttikotiin on koettu jääneen toiminnan mahdollistava henki ja toimintaa on aiempaa enemmän. Hoitajat kokevat arjen rutiinien pyörittämiseen menevän päivästä paljon aikaa, eikä erilaisten toiminnallisten tai luovien ideoiden toteutukseen jää paljoa voimavaroja. Asukkaita on kuitenkin yritetty ottaa entistä enemmän mukaan yhteisiin toimintatuokioihin. Jatkossa työyhteisössä olisi tärkeää määritellä yhteiset tavoitteet toiminnalle ja huomioida toiminnan suunnittelussa yksilöllisyyden lisäksi myös yhteisöllisyys.

Pihkapolulla kehittämistoiminnan arkeen saattaminen osoittautui pitkän aikavälin vaikutusten seurannassa haasteelliseksi. Pihkapolun toisen kerroksen yksikössä ei kehittämishankkeen avulla kehitettyä toimintaa ole pystytty vielä jatkamaan. Syynä tähän on koettu tämänhetkisten resurssien riittämättömyys. Jatkuva sijaispula ja hoitohenkilökunnan tekemät pitkät päivät eivät Pihkapolun henkilöstön kokemuksen mukaan ole antaneet mahdollisuuksia kehittämistoiminnan mukaisten ryhmäkäytänteiden arkeen saattamiseen.

Henkilökunta uskoo kuitenkin suunnitelmallisen toiminnan kehittymiseen ajan kanssa; ryhmätoiminnan loppumisen jälkeen henkilökunta on kokenut tiimin yhteishengen parantuneen ja joustavuuden lisääntyneen. Valokuvatyöskentelystä saadut yksilölliset

muistelutyöt ovat jääneet työvälaineiksi osastolle ja henkilökunnan mukaan on ollut selvästi havaittavissa näiden omien muistelutöiden merkitys asukkaille.

Yhteistyöstä Muistojen Verstas -projektin kanssa on jäänyt Pihkapolulla positiiviset kokemukset. Kulttuurialan toimijan mukanaolo kehittämistyössä on nähty myös omaa näkökulmaa avartavana tekijänä. Luovuuden ja perinteistä hoitoympäristöä eri lähtökohdasta tarkastelevan näkökulman mukaan saaminen kehittämistyöhön on Pihkapolulla koettu piristävänä ja terveenä, avoimuutta lisäävänä tekijänä.

Oletuksena hankkeen tavoitesuuntaiselle onnistumiselle on ollut yhteistyön onnistuminen eri osapuolten välillä. Yhteistyö eri toimijoiden välillä on ollut kasvattavaa ja hedelmällistä, mutta toimintaympäristöjen erilaisuus on asettanut haasteita kehittämistyön arkeen jalkauttamiselle. Hoivaympäristöjen henkilökunnan motivoituminen hankkeen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin oli selkeästi riippuvaista toimintaympäristöjen sen hetkisistä voimavaroista.

Riskien hallinnan kannalta avoin ja koko organisaation kattava tiedottaminen on ollut oleellista toiminnan onnistumiselle. Tästä kehittämishankkeesta saadut kokemukset ovat auttaneet ymmärtämään viestinnän ja tiedottamisen suurta merkitystä hankkeen onnistumiselle ja kehittämistoiminnan jalkauttamiselle.

## 10 POHDINTA

Muistojen huopamatto -hankkeen käytännön kautta saatu kokemus suunnittelu-, toteutus ja arviointiosioineen on ollut oman hanketyön osaamisen kehittymisen kannalta tärkeää. Vastaavana oleminen hankkeessa, sen pienimuotoisuudesta huolimatta, on ollut haastavaa opettaen samalla mm. toiminnan järkevää ja taloudellista organisointia, delegointitaitoja, ajankäytön tehokasta hallintaa, vuorovaikutusosaamista, yhteistointitaitoja ja viestinnän merkityksen ymmärtämistä projektin onnistumiselle.

Olen kokenut toiminnan loppuunsaattamisen ja toiminnan organisoinnin asettamat haasteet itselleni vaativimpina: hanketyöhön liittyvä tietyissä tavoitteissa ja aikataulussa pysyminen vaativat työntekijältä sitoutumista, tehokkuutta, usean asian yhtäaikaista hallinnan kykyä sekä pitkäjänteisyyttä. Tämän hanketyön myötä olen ymmärtänyt ryhmätyön ja projektityön eroavaisuudet; toiminnan tehokkaalla jakamisella eri toimijoille ja ryhmätyöskentelyn oikealla ajoituksella sekä mitoituksella on mahdollis-

ta saavuttaa tuloksia nopeammin ja tehokkaammin. Hankkeeseen liittyneen luovan työskentelyn kautta myös oman luovan suhtautumisen merkitys työn tuloksellisuudelle on syventynyt.

Muistojen huopamatto -hankkeessa pääsimme yhdessä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan muistisairaahan toimintakykyä ja elämänlaatua kohentavaa toimintaa ja sen tuomat tulokset vaikuttavat samansuuntaisilta kuin opinnäytetyön teoriaosiossa esiin nostamani asiat. Muistisairaahan sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen osa-alueista hankkeeseen liittyneen ryhmätoiminnan avulla koettiin olleen vaikutusta ensinnäkin ryhmän jäsenten väliseen ja toiseksi työntekijän ja ryhmän jäsenen välisen vuorovaikutukseen esimerkiksi itseilmaisun tukemisella ja keskinäisen ymmärryksen lisääntymisen avulla. Turvallisuus, tuttuus ja mielekkyys nähtiin tärkeinä ryhmän toimintaa tukevia tekijöinä. Myös osallistumisen ja onnistumisen väylänä ryhmät toimivat tehokkaasti. Nämä kokemukset todentavat mm. Heimosen ja Voutilaisen näkemystä muistisairaahan sosiaalisten tarpeiden ja voimavarojen kokonaisuudesta.

Viitaten Leena Kurjen näkemykseen sosiaalipedagogiseen liittyvästä sosiokulttuurisen innostamisen merkityksestä, ryhmiin osallistuneet muistisairaat ja työskentelyyn osallistuneet hoivaympäristöjen työntekijät saivat mahdollisuuden osallistua, vaikuttaa ja kokea onnistumisen elämyksiä. Toteutuneen ryhmätoiminnan voi nähdä syrjäytymisen ehkäisemisen apuna ja oman yksilöllisyyden esiin tuomisen väylänä suhteessa yhteisöön. Työntekijän näkökulmasta sosiaalipedagogiikkaan liittyvä ymmärrys ympäristön ja sosiaalisuuden merkityksestä muistisairaahan kasvun tukemiselle näkyi heidän antamassaan arvioinnissa toiminnan vaikutuksista. Ammatilliseen sosiaalipedagogiseen orientaatioon liittyen hanke antoi mahdollisuuden oman työn ja toiminnan reflektointiin jatkuvasti prosessin edetessä ryhmäkerrasta toiseen.

Muistisairaiden parissa tehtävän muistelutyön luovien menetelmien kehittäminen ja arkeen vieminen on ollut mielenkiintoinen kokemus, jossa on ollut mahdollista kohdata omia ja muiden ennakkokäsityksiä rakentavalla tavalla. Teoriaosassa esittämäni Savolaisen ja Semin esimerkit valokuvatyöskentelyn ja muistelutyön yhdistämisestä muistisairaahan rikkoutunutta minäkuvaa eheyttäväksi ja tulevaisuuteen voimavaroja tuovaksi menetelmäksi ovat todentaneet Muistojen Huopamatto -hankkeessa vaikutuksiltaan teoriassa esitetyn kaltaiseksi. Pääsimme valokuvatyöskentelyssä vain pinnan tuntumaan lupaavin tuloksin, siksi näen jatkossa tärkeänä ja kiinnostavana valo-



kuvapohjaisen luovan muistelutyön mahdollisuuksien hyödyntämisen muistisairaiden oman elämäntarinan haltuunottamisen apuvälineenä.

Muistelutyön merkittävyys näkyi teoriassa esim. Saarenheimon osoittamalla tavalla ryhmän jäsenen identiteettityön ja oman elämän merkityksellisyyden hahmottamisen kautta. Muistelutyön kollektiivisen jakamisen mahdollisuus ja merkitys etenkin valokuvatyöskentelyssä, mutta myös muiden töiden esittelyvaiheissa tuli todennetuksi ryhmäprosessin avulla. Yksilöllisten muistojen lisäksi ryhmän jäsenet loivat myös yhteistä muistelutarinaa, josta esimerkkinä toimivat yhteiset runot lapsuudesta, nuoruudesta ja käsillä tehdyistä töistä.

Aistimuistojen aktivointi mm. valssin tanssimisella, joulun tuoksuilla ja mauilla, työhön ja tekemiseen liittyvien eleiden tuottamisella tai kahvimyllyn pyörittämisellä todensivat toiminnassamme Schweitzerin näkemystä aistien hyödyntämisen tuloksellisuudesta muistisairaiden parissa tehtävän muistelutyön tukena. Katajantuoksusta herännyt kodin muisto tai kahvimyllyn tuoma muisto äidin jauhamasta ja paahtamasta kahvista kertoivat ryhmissä muistojen vapauttamisen mahdollisuuksista aistien stimuloinnin kautta.

Kokemustemme mukaan jatkossa olisi tärkeää saada tämänkaltaista toimintamallia leviämään laajemmin hoivayhteisöihin. Haasteeksi tässä voi osoittautua hoivayhteisöjen perinteiset toimintakulttuurit ja resurssien riittämättömyys. Rahoituksen järjestäminen ja toimintaan sitoutuvien henkilöiden löytyminen ovat luultavasti oleellimmat toiminnan leviämistä hidastavat tekijät. Oppilaitosyhteistyön ja toiminnan eri rahoitusmuotoja käyttävien kehittämisprojektien kanssa olemme omalla projektillamme osoittaneet toimivaksi tavaksi kehittää hoivayhteisöissä tapahtuvaa toimintaa. Määräaikaiset, työyhteisöjen omat kehittämisprojektit, joissa resurssit sidottaisiin lyhyeksi määräajaksi toiminnan kehittämiseen, voisivat olla toimivia käytäntöjä. Myös vapaaehtois-toiminta eri kulttuuriyhdistysten puolesta voisi olla yksi mahdollisuus tuoda uudenlaista toimintaa yhteisöihin.

Saimme positiivista kokemusta moniammatillisen yhteistyön kehittämisestä sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuurialan toimijoiden kesken ja projektin tulokset osoittivat kulttuurialan työntekijän paikan myös hoivayhteisön palvelujen laadun kehittämisessä. Haasteena jatkuvaan toimintaan on kuitenkin hoivayhteisöjen mahdollisuudet ja tahto kohdentaa määrärahoja tähän yhteistyöhön. Jotta toiminnasta saataisiin jatkuvaa, tar-

vittaisiin esimies- ja päättäjätasolla uudenlaista ajattelua, joka huomioisi ikääntyvän ja muistisairaana ihmisen tarpeet ja eri mahdollisuudet vastata näihin tarpeisiin nykyistä laajemmin.

Molemmissa hoivayksiköissä olemme kohdanneet paljon asioita, jotka ovat tukeneet oppimistamme ja kehittymistämme vuorovaikutuksessa muistisairaiden ja projekti-ryhmämme välillä. Yhteistyö hoivaympäristöjen henkilökunnan ja Muistojen Verstaan projektikoordinaattorin kanssa on ollut hedelmällistä ja uusia näköaloja luovaa.

Hankkeesta saatujen kokemusten perusteella muistelutyön luovilla menetelmillä on siis mahdollista edistää yhteisöissä sekä ikääntyneiden että hoitajien kokemaa arjen iloa. Yhdessä uusilla tavoilla toimimalla hoitohenkilökunta ja asukkaat voivat kohdata eri tasoilla kuin tavallisessa rutiinien täyttämässä arjessa. Tasavertaisuuteen ja dialogiin pyrkivä kohtaaminen saa enemmän mahdollisuuksia kohtaamisten tapahtuessa uusilla tasoilla ja uusien keinoin. Hoitajat saavat erilaisia kokemuksia ikääntyneiden kanssa käytettävistä työmenetelmistä ja löytävät siten ehkä uudelleen työn tuomaa iloa ja onnistumisen kokemuksia. Parhaimmillaan voi syntyä positiivisten tapahtumien ja kokemusten kehä, joka edistää kaikkien kehässä toimijoiden hyvinvointia. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden hyödyntäminen toteutuu sekä työntekijöiden että muistisairaiden ihmisten arjessa.

## LÄHTEET

- Dementoituneen oikeudet. Pohjois-Karjalan dementiayhdistys. Saatavissa: <http://www.dementiayhdistys.fi/oikeudet.html> [viitattu 10.10.2009].
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Marin, M., Hakonen, S. (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.). 1997. Dementoituva hoitotyön asiakkaana. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Heimonen, S., Voutilainen, P. (toim.). 2001. Dementoituvan hoitopolku. Tampere: Tammerpaino.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: WS Bookwell.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.
- Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Saatavissa: [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1063089](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1063089) [Viitattu: 10.10.2009].
- Jyrkämä, J. 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karlsson, L. 2003. Sadutus Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Juva: WS Bookwell Oy.
- Korkiakangas, P. 2003. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Juvenes Print.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Laukkanen, P. 2003. Toimintakyky ja ikääntyminen – käsitteestä ja viitekehyksestä päivittäistoiminnoista selviytymisen arviointiin. Tampere: Tammerpaino. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

- Liikanen, H. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa Heimonen, S., Voutilainen, P. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.). Vanheneminen ja terveys. 2007. Tampere: Tammerpaino.
- Mäkiranta, M. 2008. Kerrotut kuvat, omaelämäkerralliset valokuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkoina. Tampere: Juvenes Print.
- Noppiari, E., Koistinen, P. (toim.). 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammerpaino.
- Nuutinen, T. 2007. Taiteilijat vanhustyön arjessa-loppuraportti. Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.pkamk.fi/keinu/materiaalit/Loppuraportti%20-Keinu%2024.9.2007.pdf> [viitattu 15.10.2009].
- Ranne, K. 2002. Sosiaalipedagogiikan ydintä etsimässä. Sosiaalipedagogiikka suomalaisten ja ruotsalaisten asiantuntijahaastattelujen sekä dokumenttien valossa. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja, sarja C, osa 189.
- Rannikko, U. 2008. Yhteinen ja erillinen lapsuus. Sisarusten sosiaalistava vaikutus. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Saatavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-7510-8.pdf> [viitattu 25.10.2009].
- Rantula, J. 2008. ”Kyllä mullakin vuosiluvut heittelee, mutta silti on muuten vaan hauskaa!” Sadutuksen merkitys dementiatyössä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18964/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200809305772.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18964/URN_NBN_fi_jyu-200809305772.pdf?sequence=1) [viitattu 25.10.2009].
- Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa, vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T., Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Schweitzer, P. 2007. Muistelutyöstä. Teoksessa Hohenthal- Antin, L., Krekula, L., Rasi, T., Schweitzer, P., Taipale, M., Taipale, M., Trilling, A. & Väättäminen, M. Katsomosta estradille Ikäihmisen kulttuurin tuottajina.

Semi, T. 2009. Hyvyys ennen kauneutta – valokuvallinen työskentely vanhustyössä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeutinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Semi, T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä dementiatyössä. Erikoispaino Oy.

Sulkava, R. 2001. Neurologiset sairaudet. Teoksessa Tilvis, R., Hervonen, A., Jäntti, P., Lehtonen A. & Sulkava R. (toim.). Geriatria. Hämeenlinna: Karisto Oy.

3 Suomen lääkäri-lehti. 29/1998. Muistihäiriöt ja dementia. Suomen muistitutkimusyksiköiden asiantuntijaryhmä. Saatavissa: <http://www.gernet.fi/artikkelit/dementia.html> [viitattu 10.10.2009].

Taipale, M. 2007. Kutsu –kohtaamisia taiteen äärellä. Hankearviointi. Kaakkois-Suomen Sosiaalialan osaamiskeskus. Inno -Elli senioriohjelma. Saatavissa: [http://www.socom.fi/dokumentit/Julkaisut/Hankearviointi\\_KUTSU\\_2008.pdf](http://www.socom.fi/dokumentit/Julkaisut/Hankearviointi_KUTSU_2008.pdf) [viitattu 15.10.2009].

Taipale, M. 2007. Terveyttä ja hyvinvointia kulttuurista senioreille -hanke. Loppuraportti ja hankearviointi. Saatavissa: [www.socom.fi/.../THKS\\_loppuraportti\\_ja\\_hankearviointi.pdf](http://www.socom.fi/.../THKS_loppuraportti_ja_hankearviointi.pdf) [viitattu 15.10.2009].

Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve. Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9514254414/html/x224.html> [viitattu 14.10.2009].

Voutilainen, P. 2006. Toimintakyvyn arviointi. Teoksessa Heimonen, S., Voutilainen, P. Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita Prima.

<b>Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi</b>			
<b>Arviointiasteikko</b>	<b>3 - toteutuu hyvin</b>	<b>2 - toteutuu kohtalaisesti</b>	<b>1 toteutuu huonosti / ei toteudu</b>
<b>VUOROVAIKUTUSTILANTEET</b>			
<b>1. Asukkaan ja hoitajan välinen vuorovaikutus</b>		Huomioita tilanteista	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas lähestyy sanallisesti tai fyysisesti hoitajaa	3 2 1		
Hoitaja reagoi asukkaan sanalliseen tai fyysiseen lähestymiseen	3 2 1		
Asukas kokee hoitajan kosketuksen miellyttävänä	3 2 1		
Hoitaja kokee asukkaan lähestymisen miellyttävänä	3 2 1		
Asukas tulee huomioiduksi hoitajan katseella, puheella tai kosketuksella päivittäin toistuvasti	3 2 1		
Asukas tunnistaa tutut hoitajat	3 2 1		
<b>2. Asukkaiden välinen vuorovaikutus</b>			
Asukas lähestyy toisia asukkaita sanallisesti	3 2 1		
Asukas hakeutuu toisten asukkaiden läheisyyteen	3 2 1		
Asukas saa asuintovereiltaan positiivista palautetta lähestymisestään	3 2 1		
Asukas kokee toisen asukkaan kosketuksen miellyttävänä	3 2 1		
Asukkaalla on asuinympäristössään läheinen ihmissuhde	3 2 1		

<b>3. Puheen tuotto ja ymmärtäminen</b>			
Asukas tuottaa ymmärrettävää puhetta	3 2 1		
Asukas ymmärtää puhetta	3 2 1		
Asukas reagoi ja vastaa puheeseen	3 2 1		
<b>ELÄMÄNKAARI JA LÄHEISET</b>			
<b>4. Suhde läheisiin ihmisiin</b>		Huomioita tilanteista	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas ilmaisee yhteydenottotarpeensa läheisiin ihmisiin	3 2 1		
Asukas tunnistaa läheisensä	3 2 1		
Läheisten yhteydenpito on säännöllistä	3 2 1		
Läheiset osallistuvat asukkaan kuntoutumisen tukemiseen tai hoitoon tämän toimintakyvyn tasoisesti	3 2 1		
Läheiset ovat tietoisia omahoitajan henkilöllisyydestä	3 2 1		
<b>5. Elämänkaaritiedot</b>			
Asukkaan elämänkaaritiedot on kerätty monipuolisesti eri elämänalueilta	3 2 1		
Asukkaan elämänkaaritietoja hyödynnetään asukkaan hoidossa ja kohtaamisessa	3 2 1		

PÄIVITÄISET PERUSTOIMINNOT			
6. Heräämis- ja nukahtamistilanteet		Huomioita tilanteista	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas voi herätä aamulla oman yksilöllisen rytmensä mukaan	3 2 1		
Asukas rauhoittuu nukkumaan oman väsymystilansa mukaisesti	3 2 1		
7. Ruokailutilanteet			
Asukkaalla on mahdollisuus ruokailla oman toimintakykynsä mukaisella tavalla	3 2 1		
Asukas osallistuu yhteiseen ruokailutilanteeseen mielellään	3 2 1		
Asukas pystyy keskittymään ruokailutilanteen vaatimalla tavalla	3 2 1		
8. Puhtaudenhoitotilanteet			
Asukas osaa ilmaista wc-käynti tarpeensa	3 2 1		
Asukas kokee puhtaudenhoitotilanteet miellyttävinä	3 2 1		
9. Pukeutumistilanteet			
Asukas pukeutuu mahdollisimman omatoimisesti	3 2 1		
Asukkaalla on vaikutusmahdollisuus pukeutumiseensa	3 2 1		
Asukas osaa ilmaista pukeutumiseen liittyvät tarpeensa	3 2 1		



AISTITOIMINNOT		
<b>10. Näkö- ja kuuloaisti</b>	Apuvälineen tarve, huomiot	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas näkee hyvin 3 2 1		
Asukas kuulee hyvin 3 2 1		
<b>LIIKUNTAKYKY JA ESTEETÖN YMPÄRISTÖ</b>		
<b>11. Liikuntakyky</b>	Apuvälineen tarve, huomiot	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas pystyy liikkumaan omatoimisesti ympäristössään 3 2 1		
Asukkaan liikuntakyvyn tukemiseen kiinnitetään huomiota 3 2 1		
<b>12. Esteetön ympäristö</b>		
Asukas voi liikkua asuinympäristössään turvallisesti toimintakyvyn ja ympäristön rajoitukset huomioiden 3 2 1		
Asukas hahmottaa asuinympäristönsä ja löytää tarkoituksenmukaisiin paikkoihin 3 2 1		
Asukkaan on mahdollista ulkoilla säännöllisesti 3 2 1		
<b>YHTEISÖLLISYYS</b>		
<b>13. Osallistuminen</b>	Huomioita tilanteista	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas osallistuu yhteiseen toimintaan aktiivisesti 3 2 1		
Asukkaalla on mahdollisuus mieleiseensä yksilölliseen toimintaan säännöllisesti 3 2 1		
<b>14. Yhteisöön kuulumisen kokemus</b>		
Asukas on sopeutunut yhteisöön 3 2 1		
Asukas ei vetäydy sivuun yhteisöstä 3 2 1		

TUNNEILMAISU, SEKSUAALISUUS JA KÄYTÖSOIREET			
<b>15. Tunneilmaisu</b>		Huomioita tilanteista	Hyvät käytännöt, arviointia
Asukas ilmaisee tunteitaan sanallisesti	3 2 1		
Asukas ilmaisee tunteitaan kehollisesti	3 2 1		
Asukkaalla ei esiinny pakkoitkua tai -naurua	3 2 1		
<b>16. Seksuaalisuus</b>			
Asukkaan seksuaali-identiteettiä tuetaan hänelle ominaisilla tavoilla	3 2 1		
Asukkaalla ei esiinny hyperseksuaalisuutta	3 2 1		
<b>17. Käyttöoireet</b>			
Asukkaalla ei esiinny fyysistä aggressiivisuutta	3 2 1		
Asukkaalla ei esiinny sanallista aggressiivisuutta	3 2 1		
Asukkaalla ei esiinny ahdistunutta vaeltelua	3 2 1		
Asukkaalla ei esiinny muita käyttöoireita	3 2 1		
SOSIAALIETUUKSET JA MUUT TUKITOIMET			
<b>18. Etuudet</b>		Huomioita	Arviointia
Asukkaalla on asianmukaiset etuudet käytössään ( Kelan eläkettä saavan hoitotuki, asumistuki)	3 2 1		
<b>19. Asioiden hoito</b>			
Asukkaalla on edunvalvoja tai asioidenhoitaja	3 2 1		

## LIITE 2

### 1. ryhmätapaaminen: Muistot väreissä

#### Aloituis:

- Toiminnan esittely: hankkeen toimintaidea ja mitä tullaan tekemään tällä kerralla.
- Esittely: Taputus ja nimi, ryhmä toistaa.
- Lauletaan jokin ryhmän valitsema lapsuuden laulu yhdessä.
- Virittäydytään toimintaan muistelemalla jotakin mukavaa muistoa lapsuudesta, keskustellaan muiston herättämistä tunteista.

#### Toiminta:

- Mikä on se väri, joka on tuon lapsuuden muiston väri. Muistiherättäjinä selkeän väriset kankaat, perusvärit ja murretut. Yksi ohjaajista kirjoittaa muistojen väritarinat ylös. Voisi tehdä myös aistilähtöisesti: mitä näin, kuulin, tunsin, maistoin...
- Maalataan isolle vesiväripaperille tuon valitun värin pohjalta oma työ, jossa on muistovärin rinnalla mahdollisesti myös muita värejä. (Märkää märälle: Ensin paperin kastelu sienellä, sitten maalaus vesiväreillä päälle).
- Asetetaan työt esille ja tarkastellaan niitä ja niiden muistoja yhdessä.

#### Lopetus:

- Lauletaan yhdessä käsi kädessä rauhallinen lapsuuteen liittyvä laulu
- Rauhoitutaan silmät suljettuina, kuunnellaan yhdessä piirissä mahdolliset värimuistotekstit, vaihtoehtona värirentoutus lyhyenä versiona
- Käydään läpi ryhmän tunnelmat ja kokemukset, kerrotaan seuraavasta tapaamisesta ja sen teemasta.
- Arkeen orientoitumisen apuna toimii päiväkahveille siirtyminen.

Vaihtoehto esittäytymiseen (omakuvan kertominen)

- kuvaile kuka olet
- mikä olet
- miltä näytät
- minkälainen olet
- mikä on sinulle tärkeää
- mistä pidät
- mitä inhoat
- mitä rakastat
- mitä arvostat

## 2. ryhmätapaaminen Elämäni kuvat

### Aloituis:

- Ryhmän kuulumiset; mitä kuuluu ja mitkä ovat tunnelmat, minkälainen olo ja muisto edellisestä tapaamisesta on osallistujille jäänyt.
- Oma taputus ja nimi – ryhmä toistaa.
- Lauletaan kaksi reipasta talviaiheistä laulua (muistoja lapsuusajoilta). Yhdistetään näihin liike ja oman kehon rytmitys.
- Uusitaan taputus, lisätään taputukseen asia, mistä pitää tai mikä on itselle tärkeää. Ryhmä toistaa.

### Toiminta:

- Siirrytään toimintapaikalle pöytien ääreen.
- Palataan edelliskerran töihin ja tuotettuihin teksteihin: kuunnellaan ääneen luetut tarinat silmät suljettuina hetkeksi hiljentyen. Rauhallinen musiikki soi taustalla
- Kerrotaan tämänkertaisen toiminnan sisältö. Omat valokuvat ja muu oleva materiaali ja työvälineet ovat esillä.
- Valokuvien valinta: Ryhmän jäsenet valitsevat omista muistokuvista itselle merkitykselliset kuvat ja hakevat niille oman paikkansa edelliskerralla maalatulle taustalle. Kuvat liimataan niille katsotuille paikoille.
- Töihin on mahdollisuus lisätä sivupöydällä olevista luontoaiheisista kuvista ja korteista omia muistoja tai mielenmaisemia kuvaavia teemoja. Esillä on myös tunnelmia ja tapahtumia kuvaavaa kuvamateriaalia.
- Töihin tarjotaan myös mahdollisuus tuottaa omaa käden jälkeä piirustusvälineillä (esim. oma eläin/mistä pitää/mikä on itselle tärkeää/oma väri = toiminnassa esille tulleita asioita ja muistoja).

### Lopetus:

- Kerätään työt pois ja kerrotaan toiminnan jatkumisesta seuraavalla tapaamiskerralla (jolloin jatketaan töitä muistojen jakamisella ja taltioinnilla).
- Rentoutetaan kehoa liikeharjoituksilla ja hengitysharjoituksilla.
- Lauletaan yhdessä käsikkäin keinuen ”Maan korvessa kulkevi lapsosen tie” (turvallisuus, tuttuus ja rauhallisuus).
- Kuullaan ryhmän jäsenten tunnelmat, kokemukset ja arviointi toiminnasta. Siirrytään päiväkahveille ruokailutilaan.

### 3. Ryhmätapaaminen Kuvien muistot

#### Aloituis:

- Kerrotaan ja kuullaan kuulumiset.
- Edelliskerroista tuttu oma nimi- ja taputustoiminta sekä oma nimi ja liike- harjoitus toimivat toimintaan virittäjinä.
- Tuttuna nuoruuteen liittyvänä lauluna lauletaan ”Tulatullallaa”.

#### Toiminta:

- Ohjataan toiminta nuoruuteen: kivi kiertää piirissä ja kiven kautta muistellaan nuoruuden paikkoja.
- Toisella kierroksella tyyny kiertää toiseen suuntaan piirissä ja tyynyn avulla tuodaan esiin oma nuoruuden tunne, mielikuva tai muisto. Tyynyn tarkoituksena tasapainottaa joskus myrskyisääkin nuoruutta sen välittämän turvallisuuden ja lohdun avulla.
- Sekä kiven että tyynyn mieleen tuomat tunteet ja muistot kirjoitetaan ylös.
- Lauletaan jokin nuoruuteen liittyvä ryhmän jäsenten valitsema kappale, esim. ”Kultainen nuoruus”.
- Palataan edelliskerran omiin kuviin: vuorotellen esitellään työt ryhmälle ja työn tekijä sai tilaisuuden kertoa omasta työstään ja siihen valitsemistaan valokuvista ja niiden muistoista.
- Tanssitaan ”kukkaistytö” tuolitanssi (nuoruuteen liittyen monella muistoja tansseista)

#### Lopetus:

- Istutaan silmät suljettuina ja kuunnellaan lapsuuden ja nuoruuden tarinat ääneen luettuna. Jaetaan ryhmäkerran kokemukset ja tunnelmat. Siirrytään päiväkahveille.

#### 4. Ryhmätapaaminen Mitä näillä käsillä on tehty, käsien tarinat

**Tarvittavat välineet:** sormivärit, A3-paperit, kynät nimen kirjoittamista varten, kosteita pesulappuja ja käsipaperia käsien pyyhintään, loppurentoutusmusiikki, tuolitanssimusiikki, cd-soitin, muovailusavi, käsivoide

##### Aloitus:

- Aloitetaan tutulla oma nimi – taputus kierroksella, ryhmä toistaa.
- Jatketaan nimi- ja liike- harjoituksella.
- Tanssitaan edelliskerrasta tuttu kukkaketo- tuolitanssi.
- Lauletaan ”Yksi ruusu on kasvanut laaksossa”

##### Toiminta:

- Jokaiselle ryhmän jäsenelle jaetaan muovailtavaksi savea stimuloimaan tuntoaistin kautta käsien muistoja ja luetaan viime kerran ylös kirjoitetut runot ääneen, ryhmän jäsenet hiljentyvät kuulemaan runot silmät suljettuina.
- Luetaan toisen kerran runot ääneen ja pyydetään ryhmän jäseniä samalla miettimään runoilta nimiä.
- Kerätään toiminnan luomat tunnelmat ryhmässä.
- Lauletaan ”Jos sull lysti on” (aktivoidaan toimintaan liikkeellä ja laululla). Jos tarvitaan rauhoittumista kappalevaihtoehto ”Taivas on sininen ja valkoinen”.
- Siirrytään käsien kuvien maalaamiseen ja oman nimen kirjoittamiseen paperille.
- Pestään kädet.
- Palataan toimintatilaan ja tehdään pienryhmissä ”mitä näillä käsillä on tehty”-harjoitus:
  - hierotaan kädet käsivoiteella (haju- ja tuntoaistin aktivointi) ja samalla osallistujat muistelevat käsiensä kautta elettyä elämää ja käsillä tehtyjä töitä
  - ryhmässä 2- 3 jäsentä + 1 ohjaaja / työntekijä kirjoittaa käsillä tehdyt työt ylös
- Toiminta katkaistaan tähän ja käsillä tehtyihin töihin palataan seuraavalla ryhmätapaamiskerralla, jolloin jatketaan työskentelyä näistä muistoista

##### Lopetus:

- Rauhallista musiikkia taustalla – ohjataan ryhmän jäsenet rentoutumaan ja rauhoittumaan kehon liikkeiden avulla (kädet, ylävartalo: keinuminen eri suuntiin, käsien venytykset, nivelten pyörytykset...)
- Ryhmätapaamisen kokemusten ja tunnelmien jakaminen, seuraavasta toimintakerrasta keskustelu ja päiväkahveille ohjaaminen.

## 5. Ryhmätapaaminen Mitä näillä käsillä on tehty, missä näillä jaloilla on kuljettu

### Aloituis:

- Ryhmän tunnelmat ja kuulumiset
- Taputus ja nimi – ryhmä toistaa
- Lauletaan ”Tula tullallaa”
  
- Muistellaan sananlaskuja ja vanhan kansan arvoituksia (muutama esimerkki takataskussa)
  
- Kahvimylly kiertää piirissä: Jokainen pyörittää myllyä - mikä muisto tai mielikuva siitä herää, kirjoitetaan ylös

### Toiminta:

- Palataan edelliskerran Mitä näillä käsillä on tehty-harjoituksen teksteihin. Kaikki tarinat luetaan ääneen, kädet esillä.
  
- Valitaan jokaisen tarinoista asia / asiat, joka esitetään yhdessä pantomiimina.
  
- Siirrytään nuoruuden muistoissa tanssimaan letkajenkkaa (tuolissa istuen käsikkäin, askelet sovellettuina).
  
- Ohjataan ryhmän jäsenet palaamaan lapsuuteen / nuoruuteen; polkuihin ja teihin, joissa näillä jaloilla on kuljettu. Musiikin soidessa kävellään tai stimuloidaan jalkojen tuntoaistia muilla liikkeillä. Kerätään jaloilla käveltyjen polkujen muistot jokaiselta.

### Lopetus:

- Lauletaan rauhallinen ja turvallinen kotiaiheinen kappale yhdessä käsikkäin keinuen (Kodin kynttilät / Tiedän paikan armahan).
  
- Loppurentoutuksena luetaan rauhallisen musiikin soidessa Mitä polkuja nämä jalat ovat kulkeneet – ja mitä näillä käsillä on tehty-runot ja kahvimyllyn tarinat.

# NUUTTIKODIN LUOVAT MUISTELURYHMÄT

19.11 – 17.12.2008




# YHTEISTYÖTAHOT

- NUUTTIKODIN TYÖYHTEISÖ
- MUISTOJEN VERSTAS-  
PROJEKTIKOORDINAATTORI
- KYAMK:N VANHUSTYÖN  
KOULUTUSOHJELMAN OPISKELIJA,  
OPINNÄYTETYÖ

# TOIMINTA-AJATUS

- Luovien muistelutyön menetelmien soveltaminen ryhmätilanteissa
- Ryhmien suunnittelu, toteutus ja arviointi yhteistyössä
- Ryhmäkeskustelut
- Työpajatoiminta

# PROJEKTIN PÄÄMÄÄRÄT

- Toimintakykyä ja elämänlaatua
  - Luovan ajattelun, toiminnan ja spontaanin kohtaamisen kehittäminen
  - Muistelutyön luovien menetelmien käyttämisen edistäminen
  - Moniammatillisen yhteistyön kehittäminen
  - Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen
- 

# PROJEKTIN VÄLITTÖMÄT TAVOITTEET

- Asukkaiden tunne- ja elämystasolla tapahtuvien kokemusten aikaansaaminen
- Asukkaiden päiväohjelmaan sisällön ja vaihtelun tuominen
- Työntekijöiden työstä saadun ilon ja innostuksen lisääntyminen

# AIKATAULU JA RESURSSIT

- 1. suunnittelukokoon­tuminen  
8.10.2008
- Ideariihi 15.10.2008
- Ryhmäkeskustelu 30.10.2008
- 2. suunnittelukokoon­tuminen  
5.11.2008
- Luovat muisteluryhmät kerran  
viikossa 19.11 – 17.12.2008
- Palaute- ja purkukeskustelu  
28.1.2009
- Koulutus- ja  
työpajatoimintatapahtuma  
4.2.2009
- YHTEENSÄ 5  
RYHMÄKOKOONTUMISTA
- RYHMIEN KESTO 1- 1,5 H
- RYHMISSÄ MUKANA  
VASTUUHENKILÖ/ -  
HENKILÖT JA MUUTA  
HENKILÖKUNTAA
- OHJAAJINA  
PROJEKTIKOORDINAATTORI  
JA OPISKELIJA
- BUDJETTI 200 EUROA,  
MATERIAALIT  
NUUTTIKOTIIN

# RYHMÄKERRAT

- Muistiherättely
- Minä
- Elämäni kuvat
- Muistojen huopamatto
- Muistojeni joulu
- Ryhmien kulku: aloitus, toimintavaihe ja lopetus
- Toiminnassa mukana erilaisia luovia menetelmiä kuten laulu, liike, tanssi, vesivärimaalaus, huovutus sormiväripainanta

# HYÖDYT

- Asukkaiden ilo toiminnasta
- Osallistumisen mahdollistaminen
- Piilossa olevien voimavarojen löytäminen
- Vaihtelua ja sisältöä arkeen
- Työntekijöille ideoita ja ajatuksia toiminnasta lisää
- Oma varmuus ja pystyvyys lisääntyneet
- Ilo ja hyvä mieli
- Asukkaiden yksilöllisten taitojen havaitseminen

# JATKOT

- Tärkeää koko työyhteisön sitoutuminen
- Säännöllisyys
- Suunnitelmallisuus
- Esim. kerran viikossa kahden kuukauden ajan kokeilu
- Idea-/virikevihko tueksi toiminnalle, sen arvioinnille ja kehittämiselle
- Jokaiselle sopivaa riittävän yksinkertaista, palkitsevaa toimintaa
- Toimintakyvyn salliessa lisää haastetta
- Yksilöllisen toiminnan järjestäminen



## Mitä näillä käsillä on tehty

Näillä käsillä on tehty käsitöitä

Näillä käsillä on hoidettu vastasyntyneitä vauvoja ja lapsia

Näillä käsillä olen voinut halata kultaani kumminkin – lapsia ei ole saatu,  
vaikka niitä on luojalta pyydetty

Näillä käsillä on tehty kaikkia töitä

Näillä käsillä on lypsetty lehmiä, siivottu ja paistettu leipää

Näillä käsillä on leikattu viljaa ja heinää

Näillä käsillä on tehty taloustöitä

Näillä käsillä on tehty peltotöitä

Näillä käsillä olen tehnyt kaikkea, mitä talossa on ollut työtä

Näillä käsillä olen metsästännyt yhteen aikaan

Näillä käsillä on oltu sian tapossa

Näillä käsillä olen ollut talkootansseissa

Kivi kiertää lapsuuden paikoissa

Mökín ranta

Kuutsalossa mökín ranta

meren ranta

Shotsissa halpaa viinaa

nuori ikä

kiviranta

Albanian vuoret

Langinkosken ranta

Äijänniemen ranta

lapsena heitettiin kiviä kauas

kuka saisi kauimmaksi?

Lapsena hypättiin isolta kiveltä veteen

mökillä

Mäntykari

Elokallio, tanssilavan kalliot

( Muistojen Huopamatto -hankkeessa luotu ryhmän yhteinen muistoruno)

## Tyynty kiertää nuoruuden tunnelmissa

Monisanainen tunne

myllätty takapenkki

turvallinen uni

aina nukkumaan kerkis ja

aina sama tyynty

pehmolelut

verkkokiihku

rakkaus ja turvallisuus

suru ja murhe

kosittiin Egyptissä, Kairossa, rukokset sai

hyvä lapsuus

pienen vauvan pään alla tyynty

kuin kuusitoistavuotias

ystävät

tanssit työväentalolla

piikkuveljeltä tuoksuu tyynty

vapaus ja kaverit

(Muistojen Huopamatto-hankkeessa luotu ryhmän yhteinen muistoruno)