

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

Marika Kalm ja Tiina Tolvanen

Aistit muistelun tukena - ikääntyneiden kokemuksia muistelutyöstä

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Marika Kalm ja Tiina Tolvanen

Aistit muistelun tukena - ikääntyneiden kokemuksia muistelutyöstä, 36 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Sosiaaliala

Sosionomi AMK

Opinnäytetyö 2015

Ohjaajat: Yliopettaja Tuija Nummela Saimaan ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja Riikka Sointu Hoivakoti Wilhelmiina Oy

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa muistelutyöhön rohkaisevaa aistimateriaalia, toteuttaa kolmesti kokoontunut muisteluryhmä Hoivakoti Wilhelmiinassa sekä kuvata ikääntyneiden kokemuksia muistelutyön merkityksistä. Tavoitteenamme on ollut tuottaa uusia näkökulmia ohjattuun muistelutyöhön.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja siinä hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Prosessin ensimmäinen vaihe oli valmistaa muisteluun rohkaisevaa aistimateriaalia. Aistimateriaali pitää sisällään itse kuvaamamme muistelukortit sekä kokoamamme tunnustelupussit ja tuoksupurkit sisältöineen. Materiaaleja hyödynnettiin Hoivakoti Wilhelmiinaan toteutetussa muisteluryhmässä, johon osallistui kolme asukasta. Aineisto kerättiin muisteluryhmässä teemahaastattelua käyttäen.

Keskeisiä aineistosta nousseita teemoja ovat muistojen jakaminen, yksin muistelu, hyvien ja huonojen muistojen kierre sekä muistojen herättämät tunteet. Muistoille kaivataan tuttua kuulijaa. Osallistujat muistelevat iltaisin unta odotellessa ja kohtaavat toisinaan vaikeita tunteita liittyen muistoihinsa. Joidenkin tunteiden läpikäymiseen ikääntynyt saattaa tarvita kanssakulkijaa. Onnelliset muistot tulevat mieleen silloin, kun on hyvä olla. Osallistujilla on erilaisia tapoja suhtautua henkilökohtaisiin muistoihinsa, esimerkiksi unohtaminen on joidenkin muistojen kohdalla lohdullista.

Jatkoselvitysaiheina kiinnostuimme muisteluun liittyvistä vaikeista tunteista, kuinka ikääntyneet käsittelevät niitä, muistelun suhteesta kehityspsykologisiin teorioihin ja siitä, kuinka ikääntyneet kokevat muistelun voimavarojen tuojana. Tämä työ on johdatellut meidät myös pohtimaan viriketoimintaa ja sen roolia vanhustyössä.

Asiasanat: Muistelu, Muistelutyö, Ikääntyneet, Vanhustyö, Viriketoiminta

Abstract

Marika Kalm and Tiina Tolvanen

Supporting Reminiscence with Senses - Elderly's Experiences

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Social Services

Bachelor's Thesis 2015

Instructors: Principal Lecturer Tuija Nummela, Saimaa University of Applied Sciences and Registered Nurse Riikka Sointu, Hoivakoti Wilhelmiina Oy

The purpose of this functional thesis was to produce sensory material to be used in reminiscence, organize a group that gathered three times in Hoivakoti Wilhelmiina, a private nursing home, and describe the elderly's experiences of reminiscence. The aim was to find new perspectives to goal orientated reminiscence groups.

The first stage of this thesis was to produce the material to be used in the groups. The material consists of pictures, canned scents and collected tactile material. Three residents participated in the group. The data was collected by theme interviews during the interaction.

The main themes of the results were sharing and keeping memories, the effects of positive and negative memories and evoked feelings. The participants expressed, that the listener needed to be familiar. For the participants, it was common to reminisce at night, while waiting to fall asleep. Some memories awoke difficult feelings, and the elderly might need support with them. When you feel satisfied and comfortable, it is easier to reminisce happy memories. The participants had different means to deal with personal memories. Some told, that forgetting certain memories could be comforting.

A further report would be related to difficult feelings evoked by reminiscence, means to deal with those, the connections of reminiscence and developmental psychological theories and the elderly's perspectives on reminiscence as a personal resource. This thesis process has lead the thesis writers to contemplate the role of stimulus activity in geriatric work.

Keywords: Reminiscence, Elderly, Geriatric work, Stimulus activity

Sisällys

Johdanto	5
1 Ikääntyminen ja hyvinvointi	6
2 Ikääntyminen ja toimintakyky	7
3 Muistelutyö.....	10
4 Hoivakoti Wilhelmiina.....	13
5 Opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävät.....	14
5.1 Opinnäytetyön toteutus	15
5.2 Aineiston analyysi	20
6 Aistimateriaali	22
7 Ryhmän kokemukset	25
8 Opinnäytetyön arviointi ja eettiset näkökohdat.....	28
8.1 Toteutustavan arviointi.....	29
8.2 Tulosten arviointi.....	30
Kuvat.....	33
Taulukot.....	33
Lähteet.....	34

Liitteet

Liite 1 Saatekirje osallistujalle ja omaiselle

Liite 2 Suostumuslomake

Johdanto

Hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta, onnellisuudesta ja onnistumisesta. Muistelutyöllä on monia merkityksiä ja sillä on identiteettiä rakentava vaikutus. Muistelun on ajateltu olevan myös historian ja kulttuurin siirtämistä nuoremille sukupolville. (Korkiakangas 2003, 173-174, 176.) Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen elämäntarinansa kerrottavanaan. Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme muistelutyötä ja sen merkitystä ikäihmisten kertoman kautta.

Eletty elämä näyttäytyy nykyhetkessä muistoina, yhtenäisinä tai toisinaan sirpaleisina katkelmina historiastamme. Muistoon liittyy muistijälki jostakin hetkestä, elämänvaiheesta tai ihmisestä ja muisto voi rakentua tarinalliseksi aika-merkityksineen ja toisaalta olla vain tunnekimmoke muististamme. Muistoja voi pitää jonkinlaisena omaisuutena, ainutlaatuisena ja arvokkaana, mikäli henkilö niin kokee. Muistomme ovat voimakkaasti kokemuksia ja käsityksiä jostakin. Muistoja voidaan rakentaa myös kollektiivisesti, esimerkiksi ajanjaksoista taikka paikoista. Muisto on omakohtainen ja kokijalleen totta, vaikka näyttäytyisi elämänkulussa kulloinkin erilaisena. Yhdessä jaetut muistot luovat koetun todellisuuden usean ihmisen välillä. Hyvät muistot kertaantuvat kokijoilleen ja niistä syntyy nostalgiaa.

Kokemuksemme ovat erottamattomasti osa ihmisyyttä ja identiteettiä, vaikeivat ne näyttäytyisi ihmisten välillä jaetuiksi tarinoiksi. Tämänhetkinen on lopputulosta kaikesta kokemastamme ja kasvuamme vaikuttaa suhtautumisemme henkilökohtaiseen historiaamme. Valitsemalla tarkastelukulman elettyyn elämään voimme kääntää kokemuksemme voimavaroiksi. Muistelu on tärkeä osa vanhuuden kehitystehtävää. Ohjatussa muistelutyössä voimistamme sitä, mitä henkilö haluaa kuljettaa mukanaan ja toisaalta etsimme ikäville elämäkokemuksille sopivaa katselukulmaa nykyhetkestä käsin.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on valmistaa muistelutyöhön rohkeaisia aistimateriaaleja ja toteuttaa niiden pohjalta Hoivakoti Wilhelmiinaan kolmesti kokoontuva muisteluryhmä, jossa keräämme osallistujien kokemuksia

muistelun merkityksistä ja vaikutuksista. Lähtökohtana aiheelle on kiinnostuksemme ikääntyneen väestön mahdollisuuksista mielekkääseen, hyvinvointia tukevaan arkeen. Tavoitteenamme on kehittää omaa osaamistamme vanhustyön saralla sekä oppia haastattelu- ja ryhmänohjaustaitoja. Työmme teoreettinen viitekehys rakentuu hyvinvoinnista, vanhuuden toimintakyvystä ja kehitystehtävistä sekä muistelutyöstä.

1 Ikääntyminen ja hyvinvointi

Vanhustyön lähihistoriaa on jäsennetty laitospeskeisestä vanhustenhuoltokaudesta ja kehityspeskeisestä palveluajattelun kaudesta johtaneeseen nykyiseen tuloskeskeiseen hoidon ja palvelun kauteen (Paasivaara & Kinnunen 2004, 6). Yhteiskunnan tehtävänä on luoda ikääntyneiden hoidolle ja palveluille hyvät puitteet. 2010-luvulla painopisteeksi on muotoutunut ikääntyneiden toimintakyvyn edistäminen sekä kotona asumisen tukeminen mahdollisimman pitkään (Sarvimäki & Heimonen 2010, 23). Laissa ikääntyneiden palvelut on määritelty tukemaan ikääntyneen terveyttä, toimintakykyä, itsenäistä suoriutumista, hyvinvointia sekä osallisuutta. Kotiin suunnatut, kuntouttavat ja avopalvelut ovat tarkoitettu ensisijassa ennaltaehkäisemään muiden palveluiden tarvetta ja vastaamaan ikääntyneen pitkäaikaishoidon tarpeeseen. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista § 13-14.)

Terveyden edistäminen ja kotona asumisen tuki siis kannustavat ikääntyntä itenäiseen suoriutumiseen. Ennaltaehkäisevillä ja terveyttä edistävillä palveluilla vältetään joitakin sairauksia ja toimintakyvyn vajavuuksia. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 24.) Ikääntyneiden elämänlaadun kannalta paras paikka asua on oma koti. Omassa kodissa asuminen tukee osallisuutta, itsemääräämisoikeutta sekä mielekästä tekemistä. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 21.)

Ikääntyneen hyvä elämä, vanheneminen ja terveys liittyvät olennaisesti toisiinsa. Tavanomaisella vanhenemisella viitataan iän tuomiin muutoksiin, vanhenemisprosesseihin ja lisääntyviin sairauksiin. Käsite *onnistuva vanheneminen* on laa-

jempi ja pitää sisällään aktiivisen elämäntotteen, sairauksien ja toimintakyvyn vajavaisuuksien välttämisen, sekä hyvän fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 25.) *Onnistuva vanheneminen* on fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä, uusien asioiden oppimista, ajan hermolla pysymistä, erilaiseen sosiaaliseen toimintaan osallistumista ja harrastamista. Tämä vanhenemiskäsitys voi ehkäistä yksinäisyyttä, masentuneisuutta ja elämän tarkoituksettomuuden tunteita. (Heikkinen 2013, 398.)

Muita vanhenemiskäsityksiä ovat erityisesti 1990-luvulla käytetty *aktiivinen vanheneminen* sekä uudempi *terve vanheneminen* (Lyyra & Tiikkainen 2007, 25). Vanhenemiskäsitysten lisäksi on löydettävissä erilaisia kuvauksia siitä, mitä ikääntyneet tarkoittavat osana yhteiskuntaa: vaivaiset vanhukset, vanhusväestö, heterogeeninen ikäryhmä ja ryhmään kuuluva ikääntynyt. Laitos- ja palvelukulttuurin hiivuttua hoito kohdennetaan taas mieluiten ikääntyneen kotiin lähiverkostojen ja perheen merkitystä korostaen. (Helminen & Karisto 2005, 10-11.)

Hyvinvoinnin käsite pitää sisällään ainakin elämänlaadun, elintason ja koetun hyvinvoinnin. Koetulla hyvinvoinnilla on erityinen merkitys verraten ulkoapäin mitattavaan elämänlaatuun ja sen kriteereihin, sillä henkilö saattaa kokea itsensä tyytyväiseksi vielä elämänlaadun osatekijöiden heikentyessä. (Tuominen 2008, 15,17.) Kokonaisvaltaisuus edistää ikääntyneen terveyttä sekä hyvinvointia. Ikääntyneen kokonaisvaltaisen elämän tekijöitä ovat esimerkiksi mielekäs tekeminen, muistot, historia, vastuullisuus ja sen myötä vahvistuva omanarvon tunne. Terveys nähdään yhtenä hyvinvoinnin keskeisenä ulottuvuutena ja osatekijänä, muita osatekijöitä ovat koulutus, työllisyys, asumisolot, perhesuhteet, sosiaaliset suhteet sekä taloudelliset ja poliittiset voimavarat. (Näshlindh-Ylispangar 2012, 112-114.)

2 Ikääntyminen ja toimintakyky

Kehityspsykologian näkökulmasta vanhuuden merkittäviksi kehitystehtäviksi on katsottu kuuluvan menetysten kohtaaminen, uusien kestävien ihmissuhteiden muodostaminen, aktiivisuuden säilyttäminen fyysisestä heikkenemisestä huolimatta, elämän rajallisuuden tiedostaminen ja oman elämänkulun näkeminen

osana perheen, yhteisön ja inhimillisen olemassaolon kokonaisuutta. Näiden lisäksi vanhuusiän kehitykseltä odotetaan persoonallisuuden integraatiota sekä kuolemaan valmistautumista. (Ruoppila 1997, 401-402.)

Erik H. Eriksonin kehittämä kehityspsykologinen teoria kattaa koko ihmisen elämänsä. Vanhuuden kehityskriisin positiivinen ratkaisu on filosofinen asenne elettyyn elämään, viisautta (Ruth 1997, 444). Erikson pitää vanhuuden tärkeimpänä kehitystehtävänä persoonallisuuden integraatiota, jolla hän tarkoittaa minän varmuutta siitä, että se voi ja haluaa saavuttaa järjestyksen ja tarkoituksen elämässä. Persoonallisuuden integraation keskeinen tunnusmerkki on oman elämän hyväksyminen ja siitä vastuun ottaminen. Integraation vastakohtana vanhuudessa on epätoivo, joka lopulta johtaa kuolemanpelkoon. Syynä puuttelliseen integraatioon ja epätoivoon vaipumiseen Erikson pitää sitä, ettei yksilö kykene hyväksymään elettyä elämäänsä. (Ruoppila 1997, 401-402.) Integroitunut ja viisas yksilö voi hyväksyä elämänsä hyvine ja huonoine puolineen (Ruth 1997, 444).

Monet vanhukset kykenevät vanhuuden tuomista muutoksista huolimatta pitämään kiinni jatkuvuuden tunteesta ja kohtuullisesta itsekokemuksesta: minkälainen olin ja minkälainen olen nyt, mihin ja kehen uskon ja luotan ja miten jatkan elämäni. Vanhuksen identiteetin tunteeseen sisältyy edelleen myös pohdinta siitä, millainen olen toisten silmissä ja minkälaisena minut muistetaan kuolemani jälkeen. Vanhuuden identiteettiä vahvistaa muisteleminen ja muistelijan kuunteleminen. (Siltala 2013, 30.)

Ikääntyneen ihmisen muutto palveluasumiseen ja irrottautuminen paikasta, jossa hänellä on ollut kiinteät suhteet sukulaisiin ja ystäviin voivat heikentää ikääntyneen terveyttä, mikäli entisten suhteiden ylläpito ei ole mahdollista ja uudet ihmiset uudessa ympäristössä koetaan vieraiksi. Laitosyhteisössä erilaiset toimintasäännöt ja normit saattavat ehkäistä yhteisöllisyyden syntyä. Yhteisö, joka tukee vapaaehtoista osallistumista keskinäiseen toimintaan ja jossa yhdenvertaisuus ja vuorovaikutus toteutuvat, tukee ikääntyneen itsetuntoa sekä kokemusta itsensä hyväksymisestä sekä luo turvallisuutta. (Lyyra & Tiikkainen 2007, 84.)

Ihminen kaipaa vuorovaikutussuhteiltaan turvaa, rakkautta, läheisyyttä ja toiminnan kautta syntyvää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kokemusta omasta tarpeellisuudesta suhteessa muihin (Lyyra & Tiikkainen 2007, 71). Vuorovaikutussuhteet ja sosiaalinen toimintakyky nostavat elämänlaatua ja voivat antaa elämälle merkityksen ja arvon (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17). Ihmisen minäkäsitys sekä arvokkuuden ja ainutkertaisuuden tunne muovautuvat vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Ihmissuhteita luotaessa tunne turvallisuudesta ja luottamuksesta yhdessä sen kanssa, että itsellä on jotain annettavaa toiselle, on tärkeää. Ikäännytynyt saattaa kohdata paineita sosiaalisessa selviytymisessään silloin, kun toimintakyvyn muut osa-alueet heikkenevät. (Tiikkainen 2013, 285-286.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia suoriutua elämänsä sosiaalisissa rooleissa ja tilanteissa sekä valmiuksia toimia yhteisön jäsenenä tiedostaen suhteensa ympäristöön (Eloranta & Punkanen 2008, 16-17). Sosiaalinen toimintakyky rakentuu ihmisen sisäisten prosessien ja ympäröivän todellisuuden alati muovautuvassa vuorovaikutuksessa, eikä sosiaalista toimintakykyä voi tarkastella pelkästään yksilön ominaisuutena. Sosiaaliset taidot ovat olennainen tekijä ihmissuhteiden solmimisessa ja toimivat näin perustana myös sosiaaliselle toimintakyvylle. Sosiaaliset taidot ovat opittuja ja niitä voi harjoittaa vuorovaikutuksen avulla. Muita toimintakykyyn vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä ovat synnynnäinen temperamentti, arvot, motiivit ja tavoitteet. (Tiikkainen 2013, 284.)

Psyykkinen toimintakyky sisältää kolme psyykkisen toiminnan osa-aluetta; toiminnan, tunne-elämän sekä ajattelun. Näiden kolmen yhteinen hallinta luo hyvää psyykkistä toimintakykyä. Toiminta, tunne ja ajattelu vaikuttavat toisiinsa, ja parhaimmillaan ihminen tuntee olonsa hyväksi, itsevarmaksi sekä optimistiseksi ja luottavaiseksi tulevaisuuden suhteen. Keskeisenä alueena psyykkisessä toimintakyvyssä ovat kognitiiviset taidot, jotka säätelevät havainto-, muisti-, oppimis- ja päätöksentekotoimintoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 14-15.) Ikäänntyneen toimintakykyä rakentavia voimavaroja ovat esimerkiksi kognitiiviset kyvyt, tahto ja tunteiden tasapaino (Heikkinen & Marin 2002, 226-227).

Kognitiivinen toimintakyky määrittää suhteessa ympäristön yksilölle asettamiin vaatimuksiin. Heikentynyt kognitiivinen toimintakyky vaikuttaa yksilön terveyteen

ja se on keskeinen tekijä pyrittäessä ylläpitämään ja edistämään iäkkään väestön toimintakykyä ja terveyttä. Iän myötä ihmisen kognitiiviset toiminnot hidastuvat ja ajattelutoiminnoissa tapahtuu lievää hidastumista. Ikääntyneen tapa ajatella asioita konkretisoituu eikä se ole yhtä joustavaa kuin aiemmin, jonka myötä asioita on vaikea katsoa eri näkökulmista. (Suutama & Ruoppila 2007, 116-118.)

Toimintakyvyn muodostumista tarkastellaan myös toimijuuden näkökulmasta, jolloin ikääntynyt tekee valintoja, toimii ja käyttää resurssejaan aina suhteessa aikaan ja paikkaan, siihen liittyviin ihmisiin sekä sosio-kulttuurisiin olosuhteisiin. Ympäristön olosuhteet sisältävät mahdollisuuksia, vaihtoehtoja, ehtoja ja rajoituksia. (Näslindh-Ylispangar 2012, 144.) Toimijuuden käsite pitää sisällään modaliteetit kyetä, täytyä, voida, tuntea, haluta ja osata, jotka vaikuttavat yksilön tekemiin valintoihin ja myös rakentuvaan toimintakykyyn (Jyrkämä 2008, 195).

3 Muistelutyö

Ihmisen muisti on jaettavissa kolmeen osa-alueeseen: sensoriset muistit, kuten näkö- ja kuuloaistin muistit, pitkäkestoinen eli säilömuisti ja lyhytkestoinen eli työmuisti. Työmuisti työskentelee jatkuvasti tuoden tietoa säilömuistista sekä sensorisesta muistista. Pitkäkestoisessa muistissa ovat opitut taidot sekä tapahtumamuisti. Proseduaalinen muisti, jossa opitut taidot ovat, säilyy lähes muuttumattomana myöhäiseen ikään. Eniten muistin heikkenemistä tapahtuu muistiin tallentamisen ja toisaalta mieleenpalauttamisen vaiheissa. Sitä vastoin mielessä säilyttäminen on ikämuutoksille vähemmän herkkä vaihe. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2009, 217-219.)

Iän tuomat muutokset näkyvät työmuistissa, jonka tulee samanaikaisesti säilyttää vanhaa ja prosessoida uutta. Vanheneminen vaikuttaa heikentävästi sen toimintaan sitä voimakkaammin, mitä vaativammasta tehtävästä on kyse. Työmuistin kapasiteetti heikkenee iän myötä, mutta merkittävintä on sen toiminnan hidastuminen. Episodinen eli pitkäkestoinen tapahtumamuisti huolehtii sellaisesta tiedon hankinnasta ja muistamisesta, johon liittyy tavalla tai toisella henkilökohtainen

kokemus ajatuksineen, tunteineen ja tuntemuksineen. Tapahtumamuistin on havaittu heikkenevän iän myötä jo ennen vanhuutta, mutta heikkenemisessä on paljon yksilöllisiä eroja. (Suutama 2013, 218.)

Muistista on erotettavissa omaksi lajikseen omaelämäkerrallinen muisti. Se sisältää yksilön henkilökohtaiseen elämään sisältyviä tapahtumia ja tietoja. Omaelämäkerrallinen muisti heikkenee vain vähän vanhenemisen myötä. Henkilökohtaiset muistot ovat usein hyvin tunnelatautuneita ja sen takia hyvin muistissa säilyviä. Lähimenneisyyden tärkeät henkilökohtaiset tapahtumat säilyvät muistissa hyvin. (Suutama 2013, 218.) Ikääntyneet siis, kuten nuoretkin, muistavat parhaiten tunteita herättäviä tapahtumia. Ikääntyneelle saattaa olla kuitenkin vaikeaa kuvailla tapahtumaan liittyviä ominaisuuksia ja yksityiskohtia tai sitä, missä järjestyksessä erilliset muistot ovat syntyneet. Muisti palauttaa tapahtumia todennäköisemmin vihjeen avulla, eikä ikääntyminen nähtävästi vaikuta tunnistamiseen liittyviin muistitoimintoihin. (L. Schacter 2001, 305, 308, 316.)

Muistelutyölle on löydettävissä useita tarkoituksia, joita ovat ainakin minäkäsityksen, identiteetin ja itsearvostuksen vahvistaminen, jatkuvuuden ylläpitäminen, elämäntarkastelu, surutyö, yhteisötunteen ylläpitäminen, elämän merkityksellisuuden tarkastelu, elämän arvon tunnistaminen ja muistikykyjen ylläpitäminen (Saarenheimo 1997, 46-47). Eriksonin kehitysteorian mukaan ikääntynyt tekee ns. eheytymistyötä ja viisastuu hyväksymällä elämänsä vaiheet, hyvät ja huonot, ainutkertaiseksi kokonaisuudeksi. Ikääntynyt näkee elämän kulkevan sille ainolla mahdollisella tavalla ja sen olevan joukko pyrkimyksiä liittyen erilaisiin elämäntyyliin ja mahdollisuuksiin. Eheytyminen on oman elämän, menneen ja nykyisen, tutkimista ja arviointia ja lopulta merkityksen, jatkuvuuden tunteen ja tarkoituksen löytymistä. (Siltala 2013, 34-35.)

Muistelu liitetään läheisesti vanhuuden kehitystehtävään muodostaa omasta elämästä eheä kokonaisuus. Muisteluprosessin ajatellaan aktivoituvan erityisesti vanhuudessa, kun tiedostetaan oman elämän väistämätön loppuminen ja joudutaan pohtimaan, miten eletyn elämän ratkaisemattomat konfliktit ovat hyväksyttävissä osaksi omaa elämää. (Read 2013, 252.) Voimavaroja lisäävä muistelu on

menneen ja nykyisyyden välistä vuoropuhelua, joka vaatii elämänhallinnan kannalta menneiden asioiden ymmärtämistä ja yksityiskohtaista tarkastelua (Heikkinen & Marin 2002, 203).

Muistot ja eletyt hetket muuttuvat usein puhuttaessa merkityksellisiksi kokemuksiksi ja hetkiksi. Muistelu luo jatkumoa, tapahtumat muokkautuvat muistoiksi nykyhetkestä käsin ja niillä on arkielämän tapahtumia suurempi merkitys. Koska nykyhetki on osana luomassa muistoja, voidaan mennyttä ja nykyistä punoa yhteen muistojen pysyen silti henkilölle totena. Eletyt hetket ja kokemukset ovat kunkin henkilökohtaista omaisuutta, joista voi kertoa kulloinkin erilaisen totuuden tekemättä siitä kuitenkaan kuviteltua. (Heikkinen & Marin 2002, 176-177.) Muistelulla on merkitystä elämän nivelvaiheissa, jolloin se antaa voimavaroja ja tunteen arvostuksesta. Itsemääräämisoikeus, tunne kuulluksi tulemisesta sekä tasa-arvosta lisääntyvät muistelun avulla. (Marin & Hakonen 2003, 130-134.)

Muistelu ja eletyn elämän jäsentäminen kokoavat ihmisen identiteettiä ja antavat mahdollisuuden aktiivisuuden kokemiseen (Hohenthal-Antin 2006, 101). Muistin menetettyään ihminen voi tuntea olevansa eksyksissä, joten muistelulla on tärkeä rooli henkilön identiteetin ja menneisyyden kokemusten lujittamisessa. Identiteetin rakentumiseen ja muisteluun liittyvät kysymykset kuka olen ja mistä tulen. (Heikkinen & Marin 2002, 173.) Erityisesti varhaismuistot säilyvät muistisairaana mielessä elinvoimaisina ja niiden esiin houkuttelemisen vahvistaa omanarvontuntoa ja auttaa säilyttämään murenevaa identiteettiä. Menneeseen paluu on muistisairaana kannalta mielekästä ja lohduttavaa. (Hohenthal-Antin 2013, 36.)

Muistelulla on erityinen merkitys laitoshoidossa oleville ikäihmisille. Eletty elämä ja kokemukset ovat osa identiteettiämme, jota voidaan vahvistaa ohjatun muistelun kautta. Laitoshoidossa elävälle vanhukselle luoviin menetelmin toteutettu muistelu voi antaa mahdollisuuden rakentaa siltä minuuteen sekä identiteetin ilmaisuun. Hoitajalle jaetut muistot vahvistavat ikäihmisen ajan jäsenystä, vuorovaikutusta sekä palauttavat kokemuksia aktiivisuudesta. (Hohenthal-Antin 2006, 100-101.)

Ohjatussa muistelutyössä on tärkeää, että osallistujille suodaan tarvittava aika ja tila ilmaista itseään ja tunteitaan. Vaikka ohjaaja kannustaa osallistujia, on henkilökohtaisten salaisuuksien penkomista vältettävä. Ryhmän ohjaustilanteissa kii-reettämyys sekä avoimuus ovat tärkeitä. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 188.) Kun muistelua toteutetaan ryhmässä, ohjaaja pyrkii esittämään avoimia kysymyksiä, joihin osallistujat vastaavat keskustelemalla yhdessä ja vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ohjaaja ei esitä kysymyksiä odottaen itselleen vastausta, vaan kannustaen osallistujien keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Marin & Hakonen 2003, 135.)

Kaikki ikäihmiset eivät halua muistella elämäänsä. Haluttomuus muisteluun voi liittyä vaikeisiin elämänkokemuksiin, menetyksiin taikka koettuihin epäonnistumisiin (Marin & Hakonen 2003, 130-134). Elämässä tapahtuneita menetyksiä voi oppia hyväksymään muistelun avulla tehdyn surutyön kautta. Kompastuskivenä ja toisaalta eheytyksen vastakohtana voi olla syyllisyys, epätoivo sekä suru elämättömästä elämästä. Muistot hetkistä, joi- na teki todellista vahinkoa muille ihmisille voivat synnyttää voimakkaita syyllisyyden tunteita. (Koskinen ym. 1998, 185-186.)

Elämän tarkoituksellisuuden tunnetta heikentää jatkuva menneisyyteen pakeneva tai menneisyyteen lukkiutunut muistelu. Menneisyyteen pakenevalle muistelulle on ominaista menneen elämän kritiikitön ihannointi ja nykyisen elämän pakehsuminen. Menneisyyteen lukkiutuvaa muistelua taas kuvaa epäonnistumisen, katkeruuden ja epätoivon kokeminen omasta menneisyydestä. Menneisyyteen lukkiutunutta ja pakenevaa muistelua tulisi ohjata kohti omaa elämää hyväksyvää näkökulmaa, ja hakea lohtua siitä, että on tehnyt parhaansa ja selvinnyt lopulta vastoinkäymisistä. Ikäviin muistoihin ei tulisi jumiutua, eikä toisaalta nykyistä elämää leimata pelkästään kielteiseksi. (Read 2013, 252.)

4 Hoivakoti Wilhelmiina

Hoivakoti Wilhelmiina on vuonna 2005 perustettu yksityinen hoivakoti, joka tarjoaa muistisairauksiin erikoistunutta tehostettua palveluasumista. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitos ostaa Hoivakoti Wilhelmiinalta tehostettua palveluasumista

ja asukkaat ohjautuvat Wilhelmiinaan SAS-toimiston kautta. Hoivakoti Wilhelmiina sijaitsee Lappeenrannassa, omakotitalossa rauhallisella asuinalueella. Hoivakodilla on oma piha, jossa asukkaat viettävät paljon aikaa varsinkin kesäisin.

Hoivakoti Wilhelmiinan omistaja ja johtaja on Heli Parta. Henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden ja siihen kuuluu sairaanhoitaja ja viisi lähihoitajaa. Lisäksi Wilhelmiinassa on usein lähihoitajaopiskelijoita työssäoppimisjaksoilla. Wilhelmiinan seitsemällä asukkaalla on kullakin oma huone, jonka he saavat sisustaa omilla huonekaluillaan ja tavaroillaan. Hoivakodissa asuu asukkaiden ilona Elsakissa ja työntekijöiden koirat ovat toisinaan töissä mukana.

Toiminnan lähtökohtana on avoin vuorovaikutus ja luottamus. Tavoitteena on asukkaan kokonaisvaltainen hyvä olo ja tyytyväisyys sekä turvallisuuden tunteen kokeminen. Työn tarkoituksena on tuottaa elämänlaatua ylläpitävää hoitoa yksilöllisesti, kiireettömästi ja aidosti välittäen niin, että asukas kokee olevansa tärkeä. Hoivakodilla toteutetaan kuntouttavaa työtettä ja tuetaan asiakkaiden toimintakykyä ja pärjäämistä mahdollisimman pitkään. Kodinomaisessa ympäristössä asukkailla on mahdollisuus viettää arkensa itselleen mielekkäällä tavalla ja ulkoilla päivittäin. Wilhelmiinassa kunnioitetaan asukkaiden omaa elämäntapaa ja osallistetaan heitä päivittäisiä toimintoja koskevaan päätöksentekoon.

5 Opinnäytetyön tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uusia näkökulmia ohjattuun muistelutyöhön kuvaamalla ikäihmisten muistelutyölle antamia merkityksiä sekä muistelutyön vaikutuksia. Opinnäytetyömme tarkoituksena on valmistaa ohjatussa muistelutyössä hyödynnettävää aistimateriaalia, ohjata kolmesti kokoontuva muisteluryhmä Hoivakoti Wilhelmiinassa sekä kuvata ikääntyneiden kokemuksia muistelun merkityksistä. Keräsimme kokemuksia muisteluryhmään osallistuneiden ikäihmisten haastatteluilla. Oppimistavoiteinamme on teoria- ja menetelmäosaamisen, työelämäyhteistyön sekä ryhmänohjaustaitojen edistäminen.

Kehittämistehtävät ovat

1. Tuottaa muisteluun rohkaisevia aistimateriaaleja Hoivakoti Wilhelmiinan käyttöön.
2. Toteuttaa Hoivakoti Wilhelmiinassa ohjattu muisteluryhmä.
3. Kuvata ikäihmisten kokemuksia muistelun merkityksestä ja vaikutuksista.

5.1 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnallinen opinnäytetyö on rakenteeltaan prosessikirjoittamista, tekemisen ja kirjoittamisen yhdistämistä. Opinnäytetyöraportti koostuu toiminnallisesta osuudesta sekä raporttiosuudesta, jossa sanallistetaan tekeminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus ja ammatillinen teoretieto. Tuotoksena voi olla esimerkiksi tuote tai uusi toimintatapa. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. (Vilkkä 2003; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009.) Toiminnallisessa opinnäytetyössämme tuotoksena on valmistamamme aistittava materiaali, kolmesti koontunut muisteluryhmä sekä tämä opinnäytetyöraportti jossa kuvaamme osallistujien kokemuksia muistelusta.

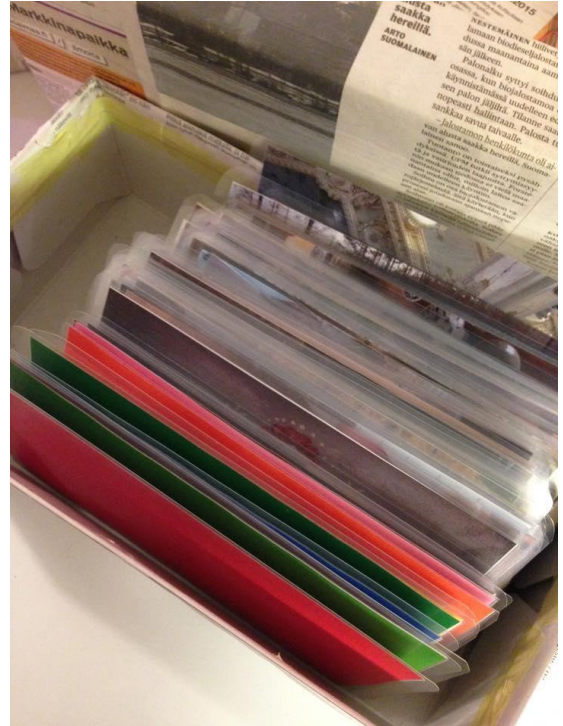
Aistimateriaalien tarkoituksena on aktivoida aisteja toimien samalla myös johdaksena vuorovaikutteiseen muistelutyöhön. Aloitimme materiaalin keräämisen kesällä 2014 ja se valmistui helmikuussa 2015. Muisteluryhmä kokoontui kolmesti maaliskuun 2015 aikana ja sen tarkoituksena oli toteuttaa aistivirikkeellisiä, vuorovaikutukseen ja muisteluun rohkaisevia ryhmäharjoituksia hyödyntäen valmistamaamme muistelumateriaalia. Ryhmään osallistui kolme hoivakoti Wilhelmiinan asukasta, jotka jakoivat kokemuksiaan muistelun merkityksistä ja vaikutuksista. Ryhmissä hyödynsimme materiaaleja tunnustellen, haistellen ja katsellen. Tavoitteenamme oli luoda luottamuksellinen ilmapiiri yhteiselle keskustelulle.

Materiaalin tarkoituksena on olla muistoihin ja vuorovaikutukseen herättelevä tekijä. Tarkoituksenamme ei ollut kuvittaa tai määritellä muistojen sisältöä. Aistimateriaali koostuu kolmesta laatikosta, jotka sisältävät muistelukortit, tunnustelupus-

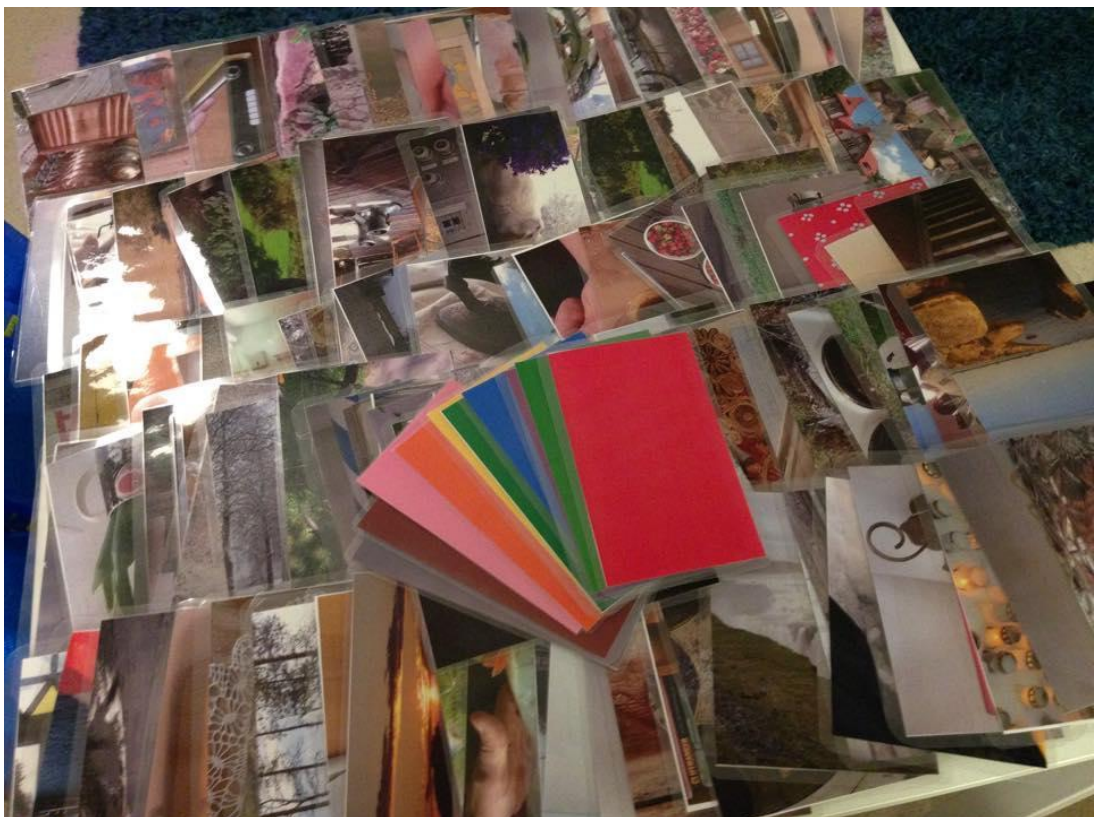
sit sekä tuoksupurkit. Kuvakorttien teemoja ovat luonto, elämäntapahtumat ja perinteet, vanhat esineet sekä koti. Etsimme kuvattavia kohteita arkisista tilanteista, esineistä ja luonnosta. Saimme joitakin kuvia lähipiiriltämme. Kuvamateriaalia valmistui enemmän kuin tarpeen. Karsinnan jälkeen pakka sisältää noin 130 laminoitua korttia. Lisäsimme pakkaan yksivärisiä kortteja, joita käytimme hyväksi ryhmien aloituksessa ja lopetuksessa. Kävimme keskusteluja siitä, mikä on korttien tarkoitus ja mitä sisältöjä niissä tulisi olla. Päädyimme valitsemaan sellaisia kuvia, joista rakentuisi monikäyttöinen korttipakka suomalaisille tutuin näkymin. Valitsimme sellaisia vanhoja esineitä kuva-aiheiksi, joiden arvelimme olevan tuttuja osallistujiemme ikäryhmälle. Laminoimme kuvakortit, jotta ne kestäisivät paremmin käsittelyä.

Tunnustelupusseihin keräsimme kesällä kerättyjä luonnonmateriaaleja, arkisia esineitä ja elintarvikkeita: kiviä, sahanpurua, käpyjä, villaa, vanhoja papiljotteja, ruuveja, nauvoja ja muttereita, riisiä ja makaronia. Valitsimme sellaisia materiaaleja, joita oli luonteva kuvailla jonkinlaisiksi: sileä, karhea, pehmeä, kova ja niin edelleen. Aistituntemusten lisäksi halusimme materiaalien olevan tuttuja osallistujille, jotta ne voisi arvata tuntoaistin perusteella.

Tuoksupurkkien sisältö koostui mäntysuovasta, salmiakista, eukalyptussalvasta, mustaherukan tuoksusta, kahvista, kuivatusta sipulista, kalasta, appelsiinista, mausteista, sitruunasta ja viinimarjan lehdistä. Tuoksumateriaalin kokosimme aiemmin keräämiimme lasipurkkeihin, jotka koristimme kullanvärisillä serveteillä. Valitsimme tuoksut niiden säilyvyyden ja tunnistettavuuden perusteella. Huomioimme materiaalia suunnitellessamme turvallisuuteen ja allergioihin liittyvät seikat. Valmistimme joitakin koe-eriä, esimerkiksi kuivatusta kaloista ja sipuleista, joiden ensimmäiset kokeilut pilaantuivat. Joistakin tuoksuista luovuimme, sillä ne haihtuivat nopeasti.



Kuvat 1-2. Aistimateriaali koottuna laatikoihin.



Kuva 3. Kuvakortit.

Lähestyimme kokemus- ja tunneperäistä tietoa soveltaen ryhmässä teemahaastattelua. Teemahaastattelu toteutui osiin pilkottuna ja sijoittui kolmeen kokoontumiskertaan. Pyrimme luomaan keskustelunomaisen ilmapiirin, jotta osallistujilla olisi luonteva olo jakaa kokemuksiaan. Teemahaastattelu on muita menetelmiä vapaampi uutta tietoa kerätessä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63) ja siksi kysymysten muodot ja järjestys toteutuivat keskustelua mukaillen.

Suunnittelimme muisteluryhmien rakenteen ja kirjasimme harjoitukset sekä teemakysymykset itsellemme ylös ennen ryhmien kokoontumisia. Harjoituksen ohessa avasimme keskustelun määrätystä teemasta. Haastattelun teemoina olivat muistelun merkitys ikäihmiselle itselleen, sen tuottamat kokemukset sekä tunteet, muisteluun rohkaisevat hetket ja tekijät, ääneen jaettujen muistojen ero itsellä pidettyihin muistoihin sekä ääneen jakamisen merkitys. Olimme jakaneet haastattelun kuusi teemaa kolmelle kokoontumiskerralle ja muodostaneet niistä pelkistetyt kysymykset. Esimerkkinä toisen kokoontumiskerran ensimmäinen kysymys *Minkälaisia asioita muistelet?*. Keskustelunomaisuuden vuoksi saatoimme käsitellä useitakin teemoja samalla kertaa ja palata niihin vielä myöhemmin haastattelun rakenteesta huolimatta. Nauhoitimme ryhmien keskustelut myöhempää litterointia varten.

Kokoontumiset kestivät kullakin kerralla tunnin, mikä mahdollisti ajan tutustumiselle ja keskustelulle, vaikkakin osallistujat vaikuttivat väsyneiltä ryhmien jälkeen. Kirjoitimme muisteluryhmistä ylös havaintoja, joissa kuvaamme kokemuksiamme ja refleктоimme oppimistamme. Nämä havainnot toimivat yhdessä haastatteluaineiston kanssa opinnäytetyöraportin materiaalina sekä kirjoittamisen tukena. Taulukossa 1 on jäsennelty ryhmien rakenne.

Kerta 1	Kerta 2	Kerta 3
Aloit nimi ja kuva, itsensä esittely.	Aloit kuulumiset ja valitaan kuva	Aloit kuulumiset ja valitaan kuva
Valitse kuva , joka miellyttää sinua <ul style="list-style-type: none"> • Miksi valitsit tämän? • Onko näky sinulle ennestään tuttu? 	Valitse kuva joka muistuttaa sinua onnellisesta ajasta elämässäsi.	Valitse kesäinen kuva. <ul style="list-style-type: none"> • Miksi valitsit tämän? • Onko näky sinulle ennestään tuttu?
Teemakysymys 1: Muisteletko mennyttä aikaa?	Teemakysymys 3: Minkälaisia asioita muistelet?	Teemakysymys 5: Jaatko muistosi ääneen? <ul style="list-style-type: none"> • Kenelle mieluiten jaat muistosi? • Minkälaiset muistot jäävät kertomatta? Miksi?
Valitse kuva , joka kertoo jotain sinusta	Arvailaan tuoksupurkkien sisältöä ja jakaannutaan kahteen pienryhmään <ul style="list-style-type: none"> • Mikä tuoksu? • Mitä tuoksuun liittyy? • Missä sitä käytetään jne? • Herättääkö muistoja? 	Arvailaan tunnustelupussien sisältöä ja jakaannutaan kahteen pienryhmään <ul style="list-style-type: none"> • Mikä materiaali tai esine? • Mihin liittyy, missä käytetään? • Herättääkö esine tai asia muistoja?
Teemakysymys 2: Milloin muistelet? <ul style="list-style-type: none"> • Minkälaiset hetket ja tilanteet herättävät sinut muistelemaan mennyttä? 	Teemakysymys 4: Minkälaisia tunteita muistelu ja muistot sinussa herättää? <ul style="list-style-type: none"> • Saavatko muistot sinut koskaan tuntemaan onnea, haitteutta? • Entä ikäviä tunteita, kuten katkeruutta, tyytymättömyyttä? 	Teemakysymys 6: Onko muistelu tärkeää? <ul style="list-style-type: none"> • Miksi?
Lopetus Millä mielellä jatkat päivää?	Lopetus valitaan värikortti ja kerrotaan tunne.	Lopetus valitaan värikortti ja kerrotaan tunne.

Taulukko 1. Muisteluryhmien rakenne.

5.2 Aineiston analyysi

Toiminnallisen opinnäytetyön tuottamaa tietoa ei tarvitse nauhoittaa ja litteroida yhtä sääntillisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, vaan tavoitteena on löytää tehtävän ja kohderyhmän kannalta tarpeellisin tieto (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64). Nauhoitimme kuitenkin muisteluryhmässä avaamamme keskustelut, jotta pystyimme palaamaan keskustelun sisältöihin myöhemmin. Kirjoitimme huhtikuussa 2015 haastatteluosuuksista litterointia 16 sivua, josta jatkoimme aineiston analyysiin toukokuussa 2015. Käytimme aineiston analyysimenetelmänä abstrahointia eli nostimme aineistosta esiin kehittämistehtävämme kannalta oleellisia asioita. Abstrahoinnissa samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112).

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Pääluokka
“No en tiä. Nykypäivään... Aina-kin se, että voi olla jonkun asian asuhteen varovainen. Varoa tietynlaista asiaa, ettei ota mieleen sitä uudestaan ettei se jää pyörimään sinne sitten. ... On hyvä joskus unohtaa jotain, ei oo pakko muistaa kaikkee, saa unohtaa.”	Muistoja saa myös unohtaa	Muistot pääomana	Muistelun merkitys
“... Mut sit jos muistaa ikäviä asioita, ei haluis muistaakaan vaan unohtaa kaiken pois. Turha muistella jos on ikäviä asioita.”	Ikävät muistot saisi unohtaa		

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Alleviivasimme sitaatit litterointiaineistosta ja kokosimme ne yhteen abstrahointitaulukkoon. Pelkistimme haastattelusta kerätyt sitaatit ja ryhmittelimme ne alaluokkiin. Aineiston pelkistetyistä ilmauksista on löydettävissä viisi alaluokkaa: muistelun sisällöt, muistelu yksin ajatuksissa, yhdessä muistelu, muistojen tuot-

tamat tunnekokemukset ja muistot pääomana. Alaluokista muotoutui kolme pääluokkaa: muistelun merkitys, muistelu ja vuorovaikutus sekä muistelun vaikutukset.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
“Se määrätty tunnelma...oli kesä ja oli ilta ja aurinko laski ja ne aurin- gonlaskut oli mah- tavia.”	Siinä oli tietty tun- nelma	Muistelun sisällöt	Muistelun merki- tys
“Mutta tuota jos ei muistelis niitä van- hoja asioita ni ei- hän sitä mittää, mitä sitä ois puhu- mistakaa. Ei mit- tää.”	Muistot puheenai- heina.	Muistot pää- omana	
“No useimmiten yksin, omissa ajatuk- sissa.”	Muistelen useim- miten yksin.	Yksin muistelu	Muistelu ja vuoro- vaikutus
“Yksin ei tuu muis- teltua... kyl siin pi- tää olla toveri sit jos muistelee.”	En muistele yksin, siinä tulisi olla joku toinen.	Yhdessä muistelu	
“Ei miulle tee kat- keraa. On ikävä jo- takin niitä vanhoja aikoja, mut ei tuu katkeraa oloa.”	Ikävä vanhoja ai- koja.	Muistojen tuotta- mat tunnekoke- mukset	Muistelun vaiku- tukset

Taulukko 3. Ryhmittelyn tuloksena syntyneet luokat.

6 Aistimateriaali

Ensimmäinen kehittämistehtävä oli valmistaa muisteluun rohkaisevaa aistimateriaalia Hoivakoti Wilhelmiinan käyttöön. Toinen kehittämistehtävä oli toteuttaa Wilhelmiinassa ohjattu muisteluryhmä, jossa hyödynsimme valmistettua materiaalia. Materiaali on jaoteltu kolmeen laatikkoon, jotka sisältävät valmistamamme muistelukortit, tunnustelupussit sekä tuoksupurkit. Laminoituja muistelukortteja valmistimme noin 130 kappaletta, joiden lisäksi lisäsimme pakkaan yksivärisiä kortteja hyödynnettäväksi ryhmien aloituksessa ja lopetuksessa. Tunnustelupusseja valmistimme kahdeksan kappaletta ja tuoksupurkkeja kymmenen. Tuoksupurkkien ja tunnustelupussien materiaalit ovat vaihdettavissa ja niiden sisältö on muokattavissa esimerkiksi asukkaiden kanssa yhdessä. Kokoamamme aistimateriaali jää Hoivakoti Wilhelmiinan käyttöön. Materiaalia voidaan käyttää yksittäisten asukkaiden ja ryhmien kanssa soveltaen erilaisiksi harjoituksiksi.

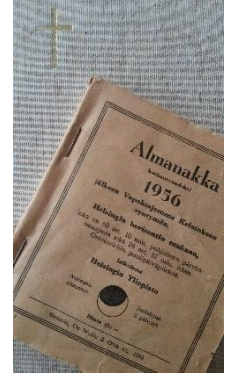


Kuva 4. Tunnustelupussit laatikossa.

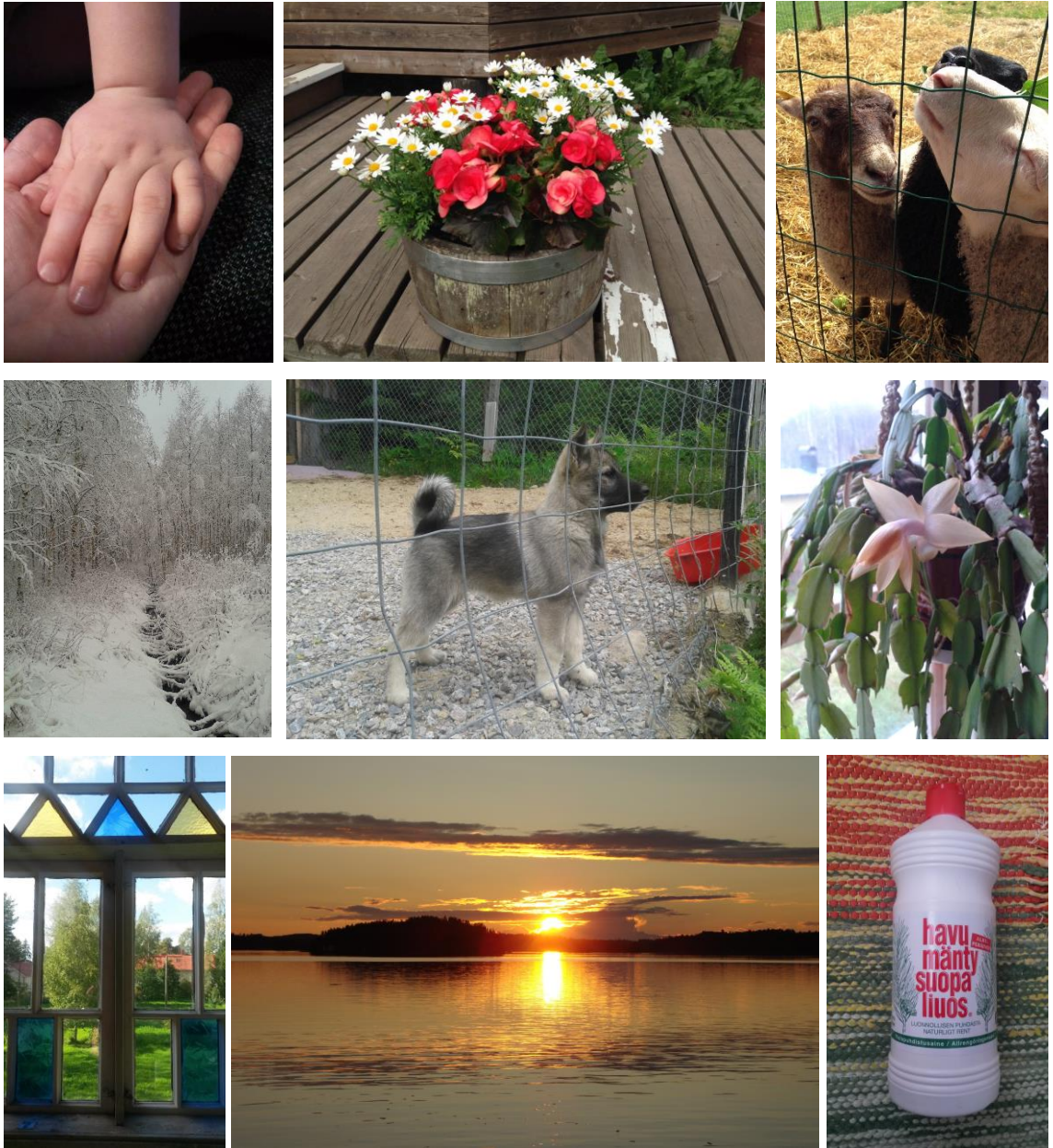


Kuvat 5-7. Tuoksupurkit.

Kuva 8. Tunnustelupussit.



Kuvat 9-20. Esimerkkejä muistelukorttien kuva-aiheista.



Kuvat 21-29. Esimerkkejä muistelukorttien kuva-aiheista.

7 Ryhmän kokemukset

Kolmantena kehittämistehtävänä on kuvata ryhmään osallistuneiden ikäihmisten kokemuksia muistelutyöstä ja sen merkityksistä. Osallistujat muistelivat lähinnä lapsuusaikaa ja muita itselleen merkityksellisiä ja mieleen painuneita asioita. Useimmin mainittuja sisältöjä olivat lapsuus ja lapsuuden leikit, ihmiset menneisyydestä, vanhat asiat ja mieleen painuneet tunnelmat ja maisemat. Sota-aika

nousi esiin aineistossa useasti ja eräs osallistuja kuvailee lapsuus-aikansa jääneen lyhyeksi sodan vuoksi. Aikuisikä ei saanut sijaa ryhmämme kertomuksissa, vaikka ikääntyneiden on havaittu muistelevan ja muistavan erityisesti myöhäisen teini-iän ja varhaisaikuisuuden tapahtumia (L. Schacter 2001, 320). Osallistujat kertoivat sellaisia katkelmia ajatuksistaan ja muistoistaan, joissa elämäntilanne, eletty aika tai muut olosuhteet ja tarinallisuus eivät tuntuneet merkityksellisiltä: *Miulla on mielessä lapsuuden kesäillat kun aurinko paisto ja oli ihanat iltaruskot, niin ne oli jääny mieleen ne iltaruskot .*

Perheenjäsenet tulivat esiin keskustelussa: *Mie muistelen veljiä.* Keskusteluissa nousivat esiin toistuvasti samat muistot ja ihmiset, joilla tuntui olevan erityinen merkitys kertojalleen. Nämä muistot säilyttivät tapaamisten kuluessa muotonsa ja ne saatettiin kertoa uudelleen. Jotkin muistot muodostuvat merkityksellisiksi oman elämänhistorian nk. muistomerkeiksi, ja ne luovat aikamerkityksiä ja mahdollisuuden itsensä paikantamiseen. Tällaiset muistot saattavat sijoittua esimerkiksi lapsuuteen ja ne kertovat jotakin persoonallisesta historiasta. (Korkiakangas 2003, 199-200.)

Osallistujat kuvailivat hyvien ja onnellisten muistojen lämmittävän mieltänsä vielä nykyhetkessä. Onnelliset muistot tulevat mieleen niinä hetkinä, kun on hyvä ja tasapainoinen olo muutoinkin. Muistelu koettiin tärkeäksi, kuitenkin riippuen muistojen laadusta. Ikävien muistojen unohtaminen koettiin lohdullisena ja unohtaminen on joidenkin muistojen kohdalla tarkoituksellista. *On hyvä jos pystyy joskus jonkun asian unohtaa...* Mieltä vaivaamaan jääneet ikävät muistot nousevat mieleen osallistujien mukaan erityisesti iltaisin ja saattavat hankaloittaa nukahtamista.

Kyky muistojen unohtamiseen on tärkeä. Ihmisiä voi riivata ja ahdistaa se, etteivät he osaa tai saa unohtaa, mikä taas ruokkii vihaa, häpeää ja syyllisyyttä. Asiat joita ei voi unohtaa on kuitenkin saatava tai annettava anteeksi. Elämän jatkumisen edellytys on, että asioita voidaan jättää taakse. Menneisyytensä tunnistaminen ja epämiellyttävienkin muistojen hyväksyminen saattaa auttaa ikääntymisen tunteiden hallinnassa. Vastustamattomasti mieleen nousevat ja epämieluisia asioita kertaavat muistot voivat tuntua ahdistavilta, jollei muistelijä pysty ohjailemaan

tai kanavoimaan niitä rakentavimpiin kokonaisuuksiin. (Heikkinen & Marin 2002, 203, 259-260.)

Hyvät muistot koettiin arvokkaina ja ne ne saattavat herättää toiveen muiston kokemisesta uudestaan. Tällaiset muistot palaavat aina uudelleen mieleen. Vanhat asiat koettiin pääomaksi myös esimerkiksi puheenaiheiden muodossa. Muistot voivat antaa omistajalleen erilaisia asioita nykyhetkessä: *Kyllähän ne voi antaa, jos on hyviä muistoja. Niistä voi saada hyvän mielen ja myöskin sen, että kiinnittää ehkä läheisiinsä ja sukulaisiinsa huomiota...*

Ajatuksissa tehtävä muistelu liittyi sekä onnellisiin että ikäviin muistoihin. Osallistujat kertoivat muistelevansa useimmiten yksin ja iltaisin, vaikkakin kaipaivat kuuntelijaa muistoilleen. He kokivat, että muistot tulevat mieleen luontevasti keskustelun yhteydessä, eikä yksittäisiin muistoihin tule palattua itsekseen ajatuksiinsa. Toinen taas kertoo muistelevansa elämänsä useastikin, vaikkei päivittäin. Osallistujat kertoivat, ettei kaikkia muistoja tarvitse jakaa: *On semmosia, mitä ei tarvi kellekkää puhuu ja Vaikeita asioita ja tuota ei ne loppujen lopuks kellekkää kuulukkaa.* Kuuntelijan tulisi olla osallistujien mielestä joku tuttu, esimerkiksi perheenjäsen tai hoivakodin hoitaja. Ääneen jaetut muistot miellettiin ennemmin iloisiksi ja niitä pystyttiin jakamaan avoimesti.

Menneisyyttä muistellaan haikeudella, joka liittyi tunteena erityisesti lapsuuden aikaan ja vastoinkäymisiin. Muita esiin nousseita tunteita olivat ikävä, ilo, katkeruus ja tyytymättömyys. Ikäviin muistoihin liittyi esimerkiksi menetys ja yksinolo. Joitakin katkeria muistoja ei voi vielä nykyisinkään ajatella toisin erään osallistujan mukaan. Tyytymättömyyden tunne ei ajan kuluessa muutu ja vaikeaan elämäntilanteeseen liittyviä katkeria muistoja on paljon, enemmän kuin haastattelun yhteydessä mainittavia elämän hyviä muistoja. Tiettyihin muistoihin asennoituminen tai latautuminen tunnetasolla ei muutu: *Ei. Ei sitä voi aatella toisel taval ku on käsittäny ja kokenu sen ... Ei sitä voi toisel taval.* Iän myötä ajattelu konkreti-soituu ja muuttuu joustamattommaksi, jolloin asioita on vaikea katsoa eri näkökulmista (Suutama & Ruoppila 2007, 118). Toisaalta ikäviä muistoja myös karsitaan, sillä ne jäävät vaivaamaan ja voivat näin pilata päivän. Ikäihmisten tunnekokemuksista on esitetty oletuksia, joissa heidän tunne-elämänsä hallitsevat

enemmän negatiiviset kuin positiiviset tunteet. Saarenheimo kertoo kirjassaan *Vanhuus ja mielenterveys, arkielämän näkökulma* empiirisistä tutkimuksista, jotka ovat vahvistaneet käsitystä esimerkiksi innostuksen tunteen vähentymisestä ikääntymisen myötä. (Saarenheimo 2003, 101.)

Kokemukset omien muistojen laadusta erosivat katkeruuden suhteen, sillä toinen osallistuja kuvailee lapsuuttaan onnelliseksi, ihanat muistot puhuttelevat, eivätkä hänen muistonsa aiheuta tyytymättömyyttä. Katkeruuden sijasta on ikävä vanhoja aikoja, eivätkä ne aiheuta huonoa mieltä. Muistot liittyvät menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden arvioinnin ohella toivon tunteeseen (Näslindh-Ylis-pangar 2012, 33). Asennoitumalla muistoihin positiivisesti voi omaa elämäänsä tarkastella monellakin tapaa. Muistoista voi saada hyvän mielen ja muistelu koetaan melko tärkeäksi: *No en tiie antaako ne mitää, antaa hyvän mielen ainakin itellee. Ko tuota sellasia hyviä muistoja. ja No kyllähän se on jossain vaiheessa tärkeätä muistella. Riippuu siitä mitä muistelee.*

Joissakin tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia. Ikääntyneet kokevat henkilökohtaiset muistot ja elämäkokemukset tärkeiksi ja taas vaikeat muistot taakkoina. Ilon ja onnen muistot toimivat ikääntyneille voimavaroina. Muistot voivat herättää kaipausta menneeseen aikaan, mutta tärkeää on, ettei menneisiin muistoihin jäädä kiinni. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2007, 43.)

8 Opinnäytetyön arviointi ja eettiset näkökohdat

Opinnäytetyömme toteuttamiseksi osoitimme tutkimuslupalomakkeen Hoivakoti Wilhelmiinalle. Asiakkaat ovat saaneet heille osoitetut saatekirjeet ja allekirjoittaneet suostumuslomakkeet. Kahden osallistujan kohdalla katsoimme, me ja työelämän ohjaaja, parhaaksi edenneen sairauden vuoksi pyytää suostumukset myös heidän omaisiltaan. Hoivakodin henkilökunnalle osoitettiin laajempi saate, jossa kerroimme opinnäytetyöstämme. Nauhoitimme ryhmässä käydyt keskustelut ja säilytimme aineiston luottamuksellisesti huomioiden salassapitovelvollisuutemme. Opinnäytetyömme valmistuttua hävitämme muistiinpanot ja aineiston asianmukaisesti.

8.1 Toteutustavan arviointi

Kokoamamme materiaali oli toimiva käytännössä, tuotti osallistujille iloa ja toimi toivomallamme tavalla vuorovaikutukseen herättelijänä. Materiaalia oli laajalti, emmekä ehtineet hyödyntää kaikkea sitä muisteluryhmien yhteydessä. Kontakti materiaaliin syntyi luontevimmin kosketus- ja tuoksumateriaalin avulla. Kuvakorttien pinta oli kiiltävä ja valoa heijastava, joten osallistujien oli ajoittain vaikea hahmottaa mitä kuvat esittivät. Pohdimme jälkikäteen, että materiaalit ja niiden tuottamat hyödyt voisivat olla monipuolisempia, mikäli käyttäjät osallistuisivat niiden kokoamiseen ja suunnitteluun.

Ryhmäämme osallistui kolme hoivakodin asukasta. Pienen osallistujamäärän vuoksi emme ole eritelleet osallistujien vastauksia, jotta heidän anonymiteettinsä säilyisi. Haastattelussa meillä oli verrattain paljon kysymyksiä, osa hyvin abstraktejakin, joita osallistujien oli välillä haastavaa käsittää. Välillä emme ehkä puhuneet osallistujien kanssa edes samasta aiheesta, he saattoivat ymmärtää kysymyksemme väärin ja asiayhteys hämärtyi. Pyrimme kuitenkin korjaamaan väärintymmärrykset ja tarkentamaan, mitä tarkoitimme kysymyksellämme. Saamamme vastaukset olivat hyvin yksiselitteisiä ja niistä uupui osittain kerronnallisuus, jota odotimme saavamme. Varsinkin harjoituksissa, joissa tehtävänä oli kertoa jotakin kuvakortista, vastaukset olivat tarinallisuuden sijaan hyvin konkreettisia.

Kaikilla kerroilla osallistujat eivät olleet erityisen puheliaita, joten vastauksien saaminen kysymyksiimme oli vaikeaa. Ohjatessamme ryhmiä havaitsimme tunnelman vaikuttavan keskustelun laatuun. Yhden osallistujan huono tuuli tarttuu herkästi toisiin ja ilmapiirin muuttaminen voi olla vaikeaa. Toisaalta myös hyväntuulisuus tarttuu. Kunnioitimme haastateltavien yksityisyyttä emmekä tentanneet, joten he saivat kertoa itsestään ja elämänhistoriastaan juuri sen verran kuin halusivat.

Tapasimme ryhmään osallistujat vain kerran ennen varsinaista muisteluryhmäämme ja meistä tuntui, että tuttuus ja luottamuksellisuuden tunne jäi kehitysvaiheeseen. Henkilökohtaisten muistojen kysyminen olisikin tuntunut utelulta,

sillä osallistujat eivät kertoneet niitä oma-aloitteisesti. Oma osaamisemme haastattelijoina ja ryhmän ohjaajina kehittyi muisteluryhmien ansiosta. Kirjasimme opinnäytetyöpäiväkirjaan kokemuksiamme ja refleктоimme omaa oppimistamme myöhempää käyttöä varten. Keskusteluista tehdyt muistiinpanot ovat olleet työkentelyn kannalta hyödyllisiä, sillä opinnäytetyöprosessi on laaja ja pitkälle ajankaksolle sijoittuva opintokokonaisuus ja prosessin loppuvaiheessa on vaikea muistaa minkälaisia ratkaisuja alussa tehtiin (Vilka & Airaksinen 2003, 19).

Prosessin edetessä olemme kiinnittäneet erityisesti huomiota ikääntyneen menneen elämän kunnioittamiseen ja siihen, ettemme tee oletuksia sen sisällöstä ja laadusta. Ryhmissä oli aika ajoin hyvin herkkä tunnelma, emmekä kokeneet monessakaan kohdassa tarpeelliseksi kysellä lisää, kuunnella vain. Nauhoja kuunnelllessamme huomasimme kuitenkin, että utelemisen ja tilan antamisen välissä olisi ollut muitakin tapoja vuorovaikuttaa ja olisimme voineet kysellä rohkeammin osallistujien elämänhistoriasta. Pohdimme toisaalta, ettei muistojen ja ihmiselämän jakaminen vieraille ihmisille tässä ohjatussa ryhmässä ollut ehkä tarpeellista. Ryhmässä toimimme kuuntelijoina ja kunnioitimme kaikkea sitä, mitä osallistuja kertoi ja jätti kertomatta. Kysyttäessä osallistujilta kenelle he mieluiten muistojaan jakavat totesi eräs osallistuja: *Ei sitä ihan ventovieraalle voi mennä sanomaan. ... Kyl se pitää olla tuttu ihminen.*

Pohdimme muisteluryhmien jälkeen ryhmähaastattelun ja yksilöhaastattelun etuja ja eroavaisuuksia sillä näkökulmalla, mitä olisimme voineet tehdä toisin. Yksilöhaastattelulla olisimme luultavasti saaneet erilaisia vastauksia kysymyksiimme, ja henkilökohtaisemman kontaktin luominen olisi ollut mahdollista. Ryhmähaastattelussa toteutui keskustelunomaisuus ja sosiaalinen vuorovaikutus. Osallistujat saivat kokea olevansa osa ryhmää, johon heidät on tietoisesti valittu. Oma kokemuksemme on, että muistot tulevat spontaanisti elämällä tavallista arkea ja viettämällä aikaa ikäihmisten kanssa.

8.2 Tulosten arviointi

Keräämämme kokemuksellinen tieto on hyödynnettävissä hoitotyön käytäntöihin niiden teemojen osalta, jotka toistuvat aineistossamme. Aineistosta nousseita

teemoja olivat muistojen jakaminen ja yksin muistelu, hyvien ja huonojen muistojen kierre sekä niiden herättämät tunteet. Osallistujat kertoivat, että jakavat muistonsa enemmän tutulle ihmiselle. Muistot ovat puheenaiheita ja ne tulevat mieleen ja kerrottua esimerkiksi hoitajalle keskusteluiden yhteydessä.

Muistoille kaivataan kuulijaa. Osallistujat kertovat kuitenkin muistelevansa eniten iltaisin, odottaessaan unta. Tällöin mieleen saattavat palata ikävät muistot, jotka siinä hetkessä jäävät vaivaamaan. Ikävät muistot jäävät mielen päälle ja osallistujat kertovat tietoisesti sivuuttavansa ne. Vaivaavat muistot on opittu käsittelemään unohtamalla ja toisaalta asennoitumalla positiivisesti omaan elämänhistoriaan. Onnellista ja hyvää mieltä tuottavat muistot tulevat osallistujien mieleen olon ollessa nykyhetkessäkin tasapainoinen ja tyytyväinen. Ne ruokkivat jollain tapaa itseään, sillä ne palaavat uudestaan mieleen ja niistä saadaan hyvää oloa. Muistot herättävät ilon lisäksi muitakin tunteita kuten haikeutta, ikävää, katkeruutta, tyytymättömyyttä ja pahaa oloa joiden käsittelyyn ikääntynyt saattaa tarvita kanssakulkijaa.

Luotettavuutta ja tuloksia arvioidessamme pohdimme teemahaastattelun toteutumista harjoitusten yhteydessä: Kestikö ryhmä liian pitkään? Entä oliko osallistujien vaikea osallistua usean ihmisen välillä käytävään keskusteluun esimerkiksi kuulovaikeuksien takia? Jälkeenpäin ajateltuna ryhmämuotoinen haastattelu ei ollut ehkä toimivin ainakaan aineiston määrän kannalta, joten olisimme voineet toteuttaa aineiston keruun kahdenkeskisesti. Ehkä kahdenkeskisyys olisi lisännyt luottamusta osallistujan ja itsemme välillä ja olisimme päässeet edemmäs keskusteluissa. Uskomme, että keräämämme aineisto on tehtävässään, kokemusten kuvaamisessa, luotettava sillä keskustelimme kustakin teemasta kertaalleen ja tietyt kokemukset toistuivat samanlaisina. Ristiriitaisetkaan näkemykset eivät poissulje toisiaan kokemustietoa kerätessä, vaan ne ovat henkilökohtaisia näkökulmia johonkin kysymykseen.

Luotettavuutta arvioidessa tulee huomioida käytettyjen tietolähteiden laatu. Olemme etsineet tietoa lähdekriittisesti ja välttäneet internetlähteitä. Olemme valinneet kirjallisuudesta enemmän tuoretta tietoa ja vanhemmistakin sellaista, joka ei olennaisesti muutu ajan saatossa. Haasteena tietolähteiden keräämisessä on

ollut omaan koulutusohjelmaamme ja -tasoomme soveltuvan tiedon löytäminen ja rajaaminen. Olemme löytäneet paljon tietoa hoitotyön näkökulmasta ja erityisesti sellaista käytännön työn perustietoa, joka ei tuntunut oleelliselta opinnäytetyömme kannalta.

Tämän opinnäytetyön tulokset johdattelevat meidät pohtimaan mielekästä arkea vanhustyössä sekä sen kehittämispaineita. Pohdimme tuokiorakenteisen ryhmänohjauksen vaikutuksia ja tuloksellisuutta ja olisi mielenkiintoista selvittää, minkälaisia kokemuksia ikääntyneillä on näistä. Mikäli jatkaisimme muistelun tarkastelua, olisi seuraava oleellinen askel selvittää kokemuksia ja ikääntyneiden omia määrittelyjä muistelulle, siihen liittyviä vaikeita tunteita, siitä saatavia voimavaroja sekä suhdetta kehityopsykologisiin teorioihin. Tarkastelisimme aihetta laajemmalla osallistujamäärällä sellaisessa joukossa, jossa toimintakyky mahdollistaisi aiheeseen syventyvät yhtäjaksoiset haastattelut.

Olemme opinnäytetyön suunnittelusta saakka pohtineet tuottamamme materiaalin tarkoituksenmukaisuutta siinä suhteessa, että olemme tehneet valinnat materiaalin sisällöistä itse ja stimulointi toteutuu ennalta määrätysti ohjatussa ryhmässä. Voiko tuokioissa toteutuva suunniteltu viriketoiminta olla jollain tapaa ikääntynyttä aliarvioivaa ja keinotekoisia? Vaarana on, että ohjattu viriketoiminta asettaa ikääntyneen vastaanottajan asemaan eikä häntä huomioida subjektina. Ikääntynyt ansaitsee kunnioittavan kohtelun huolimatta mahdollisesta toimintakyvyn heikkenemisestä. Hän ole vain virikkeellisuuden vastaanottaja eikä työntekijä toisaalta sen antaja. Ikääntyneelle tulee suoda mahdollisuus elää toiveidensa mukaista arkea työntekijöiden arvostaen heidän elettyä elämänsä ja ihmisyytensä.

Kuvat

Kuvat 2-2. Aistimateriaali koottuna laatikoihin. s.16

Kuva 3. Kuvakortit. s.17

Kuva 4. Tunnustelupussit laatikossa. s.22

Kuvat 5-7. Tuoksupurkit. s.23

Kuva 8. Tunnustelupussit. s.23

Kuvat 9-20. Esimerkkejä muistelukorttien kuva-aiheista. s.24

Kuvat 21-29. Esimerkkejä muistelukorttien kuva-aiheista. s.25

Taulukot

Taulukko 1. Muisteluryhmien rakenne. s.19

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä. s.20

Taulukko 3. Ryhmittelyn tuloksena syntyneet luokat. s.21

Lähteet

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi.

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan
Kirjapaino Oy.

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat
tekijät. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) 2013. Ge-
rontologia. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Helminen, P. & Karisto, A. 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa.
Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) Laatu vanhustyöhön. Tampere:
Tammer-Paino Oy

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta, taidetoiminta seniori- ja vanhus-
työssä. Juva: Ps-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi, Muistelutyön menetelmiä ja merki-
tyksiä. Juva: Ps-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan, luovat menetelmät muistisairaiden tu-
kena. Juva: PS-kustannus

Hoivakoti Wilhelmiina, Toiminta-ajatus –lomake

Hoivakoti Wilhelmiina www.hoivakotiwilhelmiina.fi Luettu 26.11.2014

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä -hahmottelua teoreettis-
metodologiseksi viitekehukseksi. Gerontologia 4/2008. 190-203.

Koskinen, S. Aalto, L. Hakonen, S. Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä:
Gummerus kirjapaino Oy.

Korkiakangas, P. 2003. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heik-
kinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan kir-
japaino Oy

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi.
STM 2013. Julkaisuja (STM): 2013:11 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-26915.pdf Luettu 27.5.2015

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja
terveyspalveluista 28.12.2012/980

L. Schacter, D. 2001. Muisti - Aivot, mieli ja menneisyys. Helsinki: Hakapaino.

Lyyra, T M. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) 2008. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tampere-Paino Oy

Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus.

Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Opinnäytetyöpäiväkirja

Paasivaara, L. & Kinnunen, J. 2004. Argumentoivasta imagokuvaelmasta eksploristiseen selviytymiskertomukseen : vanhuspolitiikan tulkintakehyksen rakentuminen kunnallisissa teksteissä. Hallinnon tutkimus 23 (2004) : 3, 2. artikkeli

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Ruth, J-E. 1997. Persoonallisuuden kehitys vanhuudessa. Teoksessa Lyytinen, P. Korkikangas, M. Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY

Ruoppila, I. 1997. Teoksessa Lyytinen, P. Korkikangas, M. Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY

Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Tampere: Tammer-Paino Oy

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Vantaa: WSOY

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2007. Iäkkäiden naisten kokemuksia vanhenemisesta - Haavoittuvuusprojektin osahanke. Julkaisussa Heimonen, S. & Syrén, I. (toim.) Kokemus ja kokemuksellisuus ikääntyessä. 41-45.

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. 2010. Teoksessa Sarvimäki, A. Heimonen, S. Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita Prima

Siltala, P. 2013 Vanhuus elämä haluaa tulla eletyksi. Tallinna: Kirjapaja

Suutama, T. & Ruoppila I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky teoksessa Lyyra, T M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) 2008. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tampere-Paino Oy

Suutama, T. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tuominen, E. 2008. Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön. Eläketurvakeskuksen raportteja 2008:4

Uusitalo, I. 2007. Erään vanhainkotiasukkaan elämänkertomus. Elämänkulku, merkittävät elämäntapahtumat ja niille annetut merkitykset. Teoksessa Tulva, T. Uusitalo, I. Harra, K. (toim.) Vanhuuden monet kasvot. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Vanhustyön osaajat <http://www.vanhustyonosajat.fi/vanhustyonosajat/elamanlaatu/muistelu.htm> Luettu 10.12.2014

Vikström, J. 2004. Teoksessa Lintula, H. & Kankare, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Olemme kaksi Saimaan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomi (AMK) opiskelijaa. Opinnäytetyömme aiheena on muistelun merkitys ja vaikutus Hoivakoti Wilhelmiinan asukkaiden elämässä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda uusia näkökulmia ohjattuun muistelutyöhön.

Opinnäytetyö rakentuu kokoamastamme virikemateriaalista sekä Hoivakoti Wilhelmiinassa kolmesti kokoontuvasta muisteluryhmästä. Virikemateriaalin ja -harjoitusten teemana on "*aistit muistelun tukena*". Materiaali koostuu kuvista, tuoksuista sekä tunnusteltavista materiaaleista. Pyydämme teitä informoimaan meitä mahdollisista yliherkkyyksistä. Ryhmämme kokoontuvat maaliskuun 2015 aikana. Ryhmien yhteydessä keräämme osallistujien kokemuksia muistelusta. Nauhoitamme ryhmähaastattelut.

Muisteluryhmäämme osallistuminen on asukkaille vapaaehtoista ja heillä on oikeus jättäytyä pois ryhmästä missä vaiheessa tahansa. Ryhmien yhteydessä kokoamamme aineisto ja saamamme tiedot sekä nauhoitteet käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyömme valmistuttua. Osallistujien nimiä tai muita henkilötietoja emme julkaise opinnäytetyössämme, mutta voimme käyttää osallistujien vastauksia valmiissa työssämme. Osallistujien vastaukset tai kieltäytyminen ryhmään osallistumista ei vaikuta asukkaiden hoitoon tai kuntoutukseen. Kokoamamme virikemateriaali jää Hoivakoti Wilhelmiinan käyttöön. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Hoivakoti Wilhelmiina voi hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia viriketoiminnan ja työn kehittämiseen.

Lisätietoja opinnäytetyöstä voi tarvittaessa kysellä Tiina Tolvaselta tai Marika Kalmilta.

Yhteistyöterveisin

Tiina Tolvanen

Marika Kalm

Olemme kaksi Saimaan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomi (AMK) opiskelijaa. Opinnäytetyönämme aiheena on muistelun merkitys ja vaikutus Hoivakoti Wilhelmiinan asukkaiden elämässä.

Kokoonnumme Hoivakoti Wilhelmiinaan muisteluryhmän merkeissä maaliskuussa 2015. Kutsumme Teidät osallistumaan ryhmään. Muisteluryhmässä osallistujilla on mahdollisuus jakaa muistojaan sekä keskustella muistelun vaikutuksista. Tarinat jäävät ryhmään, mutta arvokkaat kokemuksenne päätyvät opinnäytetyöhön. Pyydämme Teitä informoimaan meitä mahdollisista yliherkkyyksistä. Nauhoitamme ryhmähaastattelut myöhempää käyttöä varten.

Muisteluryhmäämme osallistuminen on vapaaehtoista ja Teillä on oikeus jättäytyä pois ryhmästä missä vaiheessa tahansa. Jakamanne muistot jäävät nimettömiksi, eikä nimenne tule ilmi opinnäytetyöstä. Vastauksenne tai kieltäytymisenne ryhmään osallistumista ei vaikuta hoitoonne. Valmis opinnäytetyömme julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiin.

Yhteistyöterveisin

Tiina Tolvanen

Marika Kalm