

Sanna Ahonkallio-Ollikkala

## **PITKÄ PÄIVÄ PALVELUKODISSA**

vai oman elämänsä sankari

## **PITKÄ PÄIVÄ PALVELUKODISSA**

vai oman elämänsä sankari

Sanna Ahonkallio-Olkkala  
Opinnäytetyö  
Syksy 2015  
Sosiaalian koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

---

Tekijä: Sanna Ahonkallio-Ollikkala  
Opinnäytetyön nimi: Pitkä päivä palvelukodissa  
Työn ohjaaja: Kaija Bakala ja Seija Kokko  
Työn valmistumisluokaus- ja vuosi: Syksy 2015 Sivumäärä: 37

---

Pitkä päivä palvelukodissa on tutkimuksellinen kehittämistyö, joka on työnantajalta tullut pyyntö. Kehittämistyön lähtökohdat olivat halu ja tarve kehittää jo olemassa olevaa työtä ikääntyneiden muistisairaiden palvelukodeissa.

Teoreettisessa viitekehyksessä olen käsitellyt sosiokulttuurisen työn menetelmiä ja kehittämistä vanhusten palvelukodissa. Lisäksi olen käsitellyt ikääntyvän muistisairaana hyvää arkea ja elämänlaatua validaation, viriketoiminnan ja elämäntarina-ajattelun kautta.

Kehittämistyön tavoitteena oli Fregatin palvelukodeissa asuvien asukkaiden arjen rikastuttaminen lisäämällä yksilöllistä ja mielekästä sisältöä päivään. Välittömät tavoitteet olivat elämäntarinapuiden tekeminen kolmelle asukkaalle sekä kolmen työntekijän innostaminen muistisairaiden kanssa tehtävästä virikkeellisestä päivittäisestä työskentelystä. Sekä kehitystavoitteena että välittömänä tavoitteena oli lisäksi tuottaa tietoa Fregatin palvelukodeissa työskenteleville ohjaajille elämäntarina-ajattelusta, joka lisää asukkaiden yksilöllistä päivittäistä kohtaamista.

Kehittämistyö toteutettiin niin, että kolme ohjaajaa keräsi omien asukkaidensa elämäntarinatietoja ja tietojen keruun pohjalta tekivät omille asukkaillensa elämäntarinapuut asukashuoneen seinälle.

Elämäntarinatietojen kerääminen ja ennen kaikkea niiden tietojen käyttäminen palvelukodin arjessa tuotti uutta tietoa asukkaasta, jolloin päivittäinen ohjaaminen ja hoitaminen voidaan toteuttaa paremmin ja yksilöllisemmin. Muistisairauden edetessä on tärkeää, että hoitohenkilökunnalla on tietoa asukkaasta mahdollisimman paljon koska tämä auttaa ymmärtämään käyttäytymistä ja eleitä.

Työntekijät innostuivat kehittämistyöstä ja elämäntarina-ajattelua voidaan käyttää Fregatin palvelukodeissa kehittämään työtä entistä paremmaksi.

---

Asiasanat: Elämäntarina, sosiokulttuurinen innostaminen, vanhustyö, muistisairaus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Sciences

---

Author: Sanna Ahonkallio-Ollikkala  
Title of thesis: A long day service home for the elderly  
Supervisors: Kaija Bakala and Seija Kokko  
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2015    Number of pages: 37

---

A long day service home for the elderly is research-development work and it is made to order by employer.

The development work starting point was the desire and the need to develop the existing work at elderly care service home.

In theoretical framework I have written socio-cultural work methods and developments at service home for the elderly. I have also written what makes quality of life better, validation, recreational activities and life story thinking.

The aim was to increase the content and enhance individual activities to the day. The aim was also to make life story tree for three and inspire three employees for stimulating daily working with elderly people who have memory disorder. The aim was to produce information for life story thinking to all employees.

The development was carried out so that three employees collected the life story information and after that they made life story trees on wall to their own elderly clients room.

Collecting life story information produced more information and helped employees to understand behavior behind of memory disorders. It also helps to modify daily work and activities at service home for elderly people. We can better respond individual needs when we know our clients life story.

---

Keywords: Life story, sociocultural inspiring, geriatric care, memory disorder

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	SOSIOKULTTUURISEN TYÖN KEHITTÄMINEN IKÄÄNTYVIEN PALVELUKODISSA.....	8
2.1	Sosiokulttuurinen innostaminen.....	10
2.2	Ikääntyvän ihmisen hyvä arki ja elämänlaatu.....	11
2.3	Sosiokulttuurisen työn menetelmät elämänlaadun tukena.....	13
2.3.1	Muistisairaana elämänlaadun tukeminen viriketoiminnalla .....	13
2.3.2	Elämäntarina-ajattelu elämänlaadun tukena.....	15
2.3.3	Validoiva lähestymistapa elämänlaadun tukena .....	17
3	KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNSAAJAT .....	19
4	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET .....	20
5	TOTEUTUS.....	21
6	TULOSTEN ARVIOINTI .....	24
7	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET .....	35

# 1 JOHDANTO

Yhteiskunnassa tapahtuu koko ajan kehittämistoimintaa ja suomalainen 2000-luvun työelämä elää jatkuvassa muutoksessa. Elinikäinen oppiminen, innovaatiotoiminta, verkostoituminen, huippuosaaminen ovat avainsanoja tämän päivän työelämälle. Muutos ei rajoitu vain yksittäisiin työtehtäviin vaan se on nähtävissä laajasti yhteiskunnan rakenteissa. Lisäksi maailmanlaajuinen globalisaatio muuttaa toimintaa ja yhteiskuntaa. (Toikko & Rantanen, 2009, 7.)

Kansalaisten hyvinvointi, turvallisuus ja terveys ja niistä huolehtiminen kuuluu julkisen vallan velvoitteisiin perustuslain nojalla. Siihen perustuen jokaisella on oikeus välttämättömään toimeentuloon, huolenpitoon sekä riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin. Kuntien järjestämismääräyksiä säädetään sosiaali- ja terveyspalveluja koskevissa laeissa. Sosiaalihuoltolaissa säädetään kunnan järjestämistä sosiaalipalveluista ja terveydenhuollon palveluista säädetään kansanterveyslaissa. Lisäksi kansainväliset sopimukset ja kansalliset suositukset ohjaavat palveluita ja niiden toimintaa. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (potilaslaki) ja laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (asiakaslaki) turvaavat näitä palveluita käyttävien oikeuksia ja asemaa. Myös hoito-, hoiva- ja sosiaalitakuu sekä laatusuositukset, palvelusetelit määrittävät käyttäjien oikeuksia ja asemaa. (Kivelä, Vaapio 2011, 11-12.)

Uhkaavina tekijöinä vanhustyössä ja sen kehittämisessä mainitaan usein henkilöstöresurssit, mutta tärkeää olisi myös puhua eettisistä ja moraalista uhkista. Pitkäaikaishoidossa unohtuu toisinaan se, että vanhukset ovat yksilöitä ja heillä jokaisella on arvokas elämäntarina. Kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen on perehdyttävä, jotta voimme tarjota yksilöllistä hoitotyötä. Pitkäaikaishoito on toimintakykyä passivoivaa silloin kun vanhuksen elämäntarina ja kokonaistilanteeseen ei ole paneuduttu tarpeeksi huolella. Tuntemalla vanhuksen elämänvaiheita, tapahtumia lapsuudessa ja nuoruudessa hoitaja voi ymmärtää mahdollisia pelkoja ja ahdistuksia nykytilanteessa. (Noppi, Koistinen 2005, 153.)

Kehittämistyön lähtökohdat ovat halu ja tarve kehittää jo olemassa olevaa työtä, jota tehdään työpaikallani Mikeva Fregatin palvelukeskuksessa. Asukkaita on viidessä eri palvelukodissa ja suurimmalla osalla heistä on muistisairaus. Fregatti tuottaa tehostettua palveluasumista eli ympärivuorokautista asumista palvelukodissa oululaisille ikääntyneille. Fregatissa kehittämistyönvälineenä käytössä on jo elämäntarinatietojen kerääminen sekä sieltä nousevat yksilölliset tarpeet. Haluan tässä kehittämistyössä ottaa niitä paremmin käyttöön niin, että palvelukodissa tapahtuva päivittäinen toiminta oikeasti nousisi asukkaiden tarpeista nostaen asukkaiden elämänlaatua.

Kehittämistyönä tehtävä opinnäyte on työnantajalta tullut pyyntö, sisältönä palvelujen sisällön kehittäminen ja hyvien käytäntöjen levittäminen, työssä oppiminen. Kehittämistyö tuottaa sisältöä ja hyötyä työelämälle ja ennen kaikkea parantaa asukkaiden elämänlaatua. Fregatissa vuosittain tehtävien asukas- ja omaistyytyväisyyskyselyjen tuloksista nousee esille toistuvasti riittävän mielekkään tekemisen tärkeys sekä yhteistyö omaisten ja omaohjaajan kanssa. Kehittämistyön tavoite on lisätä ja laajentaa jo tunnetun kuntouttavan työotteen käsitettä ja avata työntekijöitä huomaamaan mahdollisuuksia ja kehittämiskohteita asukastyössä sosiokulttuurisen seniori- ja vanhustyön kautta. Kuntouttava työote on asukkaan kokonaisvaltaista huomioimista ja jokainen hetki asukkaan kanssa voidaan käyttää niin, että se edistää asukkaan hyvää oloa fyysisesti, henkisesti ja psyykkisesti. Asukkaan elämäntarinan tunteminen ja ymmärtäminen on tie kohti parempaa muistisairaahan kohtaamista ja laadukkaampaa asukkaan kokonaisvaltaista kohtaamista. Tavoitteina on palvelukodissa asuvan ikääntyneen arjen rikastuttaminen ja hänen äänen parempi kuuluminen hänen omassa elämässään sekä yksilöllisyyden parempi huomioiminen päivittäisessä hoidossa ja hoito- ja kuntoutussuunnitelmassa.

## 2 SOSIOKULTTUURISEN TYÖN KEHITTÄMINEN IKÄÄNTYVIEN PALVELUKODISSA

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn turvaamisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista tuli voimaan 1.7.2013. Laissa käsitellään laajasti iäkkäiden ihmisten palveluntarpeisiin vastaamista, palvelujen laatua toimintayksiköissä sekä kunnan velvoitteita liittyen palveluiden järjestämiseen. Laadun varmistamiseksi palveluissa laissa säädetään myös toimintayksikön henkilöstöstä, johtamisesta, toimitiloista sekä omavalvonnasta, joita valvoo Valvira. Yksityisenä toimijana Mikevan yksiköitä on koskenut jo vuodesta 2012 omavalvonnan järjestäminen. Omavalvonta on työkalu jonka avulla voidaan seurata ja kehittää palvelujen laatua päivittäisessä työssä. Kirjallinen omavalvontasuunnitelma tulee olla esillä toimintayksikössä ja siitä selviää esimerkiksi se miten yksikössä varmistetaan palvelujen laadukkuus ja asiakasturvallisuus. Tavoitteena on että henkilökunta arvioi koko ajan omaa toimintaansa, kuulee asiakkaita ja omaisia asiakasturvallisuuteen liittyvissä asioissa sekä ottaa toimintaa kehittäessä huomioon asiakaspalautteen. (Valvira, viitattu 19.4.2015.)

Ikäihmisten palveluja koskeva laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi on päivitetty niin ikään vanhuspalvelulain voimaantulon yhteydessä 2013 sosiaali- ja terveysministeriön toimesta. Laatusuosituksen keskeisenä sisältönä ovat osallisuus ja toimijuus, elinympäristö ja asuminen, mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, oikea palvelu oikeaan aikaan, palvelujen rakenne, hoidon ja huolenpidon turvaajat sekä johtaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, viitattu 19.4.2015.)

Vanhustenhoitotyössä on tärkeää työntekijän sisäistää oma alkuperäinen arvomaailma, ymmärtää ihmisenä olemista sekä lisäksi tarvitaan kekseliäisyyttä, innovatiivisuutta ja ammatillista osaamista tämän arvomaailman eteenpäin välittämiseksi. Vanhuksen kuulluksi tuleminen edellyttää perustehtävän kirkastamista ja se onnistuu silloin kun hoitotyöntekijä tulee itse kuulluksi. (Kankare, Lintula 2004, 47.) Vanhustyö on ihmissuhdetyötä jota tehdään fyysisesti lähellä toista ihmistä, helposti ruumiillinen läheisyys laajenee myös henkiseksi oloksi. Van-



hustyö on täynnä monitasoisia vuorovaikutustilanteita joissa hoidettavan lisäksi tunteisiin vaikuttaa omaiset ja työkaverit. Työn sujuvuutta edesauttavat hyvät vuorovaikutussuhteet lähiesimiehen, työkavereiden ja johdon kanssa. (Molander 2003, 11.)

Vanhustyössä tarvitaan osaamisen johtamista joka tarkoittaa sitä, että esimies ottaa huomioon työntekijöiden tarpeet, kyvyt ja kiinnostuksen kohteet. Esimiehen tulisi olla oikeudenmukainen, luotettava ja lojaali, tilannetajua ja tunneälyä unohtamatta. Kehityskeskustelut, myönteinen ja säännöllinen kannustaminen kannustavat työntekijöitä. Selkeät työjärjestelyt, kohtuulliset työmäärät lisäävät työssä jaksamista. Jatkuva vanhusten hoidon ja vanhustyön kehittäminen ja laadun parantaminen, henkilöstön riittävä määrä, uudet kokeilut kuuluvat ammattitaitoiseen johtamiseen. Lisäksi esimiehen tulisi kehittää omaa ammattitaitoaan. (Kivelä, Vaapio 2011, 171-172.) Vanhustyö on vaativaa ja työ edellyttää vankkaa ammatillista osaamista. Vanhustyötä tekeviltä edellytetään vahvaa ammattitaitoa, psyykkistä ja hengellistä ymmärrystä, somaattisten sairauksien tunnistamista sekä perhekeskeistä sosiaalista ajattelua. (Noppiari, Koistinen 2005, 156.)

Vanhustenhuollossa asukkaat ovat iäkkäämpiä ja huonokuntoisempia kuin aiemmin sekä yksilövastuinen hoitotyö on muuttanut muotoaan. Käytössä on yksilövastuista ja tiimityön sekamalleja, joissa omaohjaajuus on entistä tiiviimpi osa tiimityötä. Henkilöstön kokemat paineet kohdistuvat monitasoisiiin asioihin kun yhtä aikaa pitää kehittää laatua mutta samanaikaisesti puhutaan paljon säästöjen aikaansaamisesta. Yhteistyö omaisten kanssa muuttuu ja erilaisia rooleja etsitään ja työssä pitää hallita samanaikaisesti erityyppisiä asioita. Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, omaisten kanssa täytyy olla aikaa jutella, nähdä heidän tilanteensa sekä valita kommunikaatiotapa tilanteiden mukaan. (Molander, Multanen 2002, 72-73.)

Hoitotyöntekijät jotka omaavat korkean ammattitaidon sekä eettisyyden pystyvät tuottamaan laadukasta hoitotyötä vanhusten palveluasumisessa. Hoitajille tulisi luoda mahdollisuus vastuulliseen ja itsenäiseen hoitotyöhön työyhteisön jäsenenä. Yhteisöllisyys voimavarana on mahdollista silloin kun samassa paikassa

työskentelevät eri ammattilaiset kokevat jokaisen työntekijän työn arvokkaaksi. Tämä mahdollistaa lisäksi jokaisen oman ammatillisen ja inhimillisen kasvun. Esimiehen tehtävänä on vahvistaa henkilöstön osaamista ja mahdollistaa työn tekeminen jokaisen henkilökohtaisia vahvuuksia tukien. Esimerkiksi työntekijät joilla on taiteellisia lahjoja, voivat käyttää niitä hoitotyössä. (Noppi, Koistinen 2005, 155-156.) Omalla työpaikallani tämä näkyy niin, että pyrkimyksenä on sijoittaa oikeat ihmiset oikeisiin paikkoihin. Jokainen työntekijä saisi käyttää työssään omia vahvuuksia perustyon lisäksi. Erillisiä vastuualueita on jokaisella ja juuri näissä otetaan huomioon kunkin työntekijän mielenkiinto ja esimerkiksi harrastustausta. Vastuualueita myös kierrätetään omalla työpaikallani mikäli se katsotaan tarpeelliseksi ja se on kaikkien kannalta järkevä teko.

Sosiokulttuurinen vanhustyö lähtee siitä, että vanhuus ei ole sairaus vaan elämänvaihe, johon liittyy eletyn elämän lisäksi kulttuuriset asiat. Eri aikakaudet ja eletty elämä heijastuvat nykyhetkeen muokaten sitä. Kulttuurigerontologisesti ajatellen kulttuuri tarkoittaa omaksuttua elämänmuotoa ja asenteita sekä tapaa hahmottaa maailmaa ja omaa elämää. Kulttuurinen vanhuuskuva muovautuu mediassa, sosiaalisissa verkostoissa sekä yhteiskunnallisesti toimijoiden kautta. Voidaan todeta, että käsitys vanhuudesta on kirkastumassa ja vanhuuskuva on monipuolistunut. Vanhenemiseen liittyy luonnollisesti ruumiillista haurastumista sekä sairauksia ja sosiokulttuurisessa vanhustyössä sekä gerontologisessa sosiaalityössä etsitäänkin tasapainoa toimintakyvyn fyysisille, psyykkisille, sosiaalisille ja ympäröivän kulttuurin edellytyksille. (Liikanen 2011, 6.)

## **2.1 Sosiokulttuurinen innostaminen**

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi kulttuuritoiminnan muoto pitäen sisälleen pedagogiset, kulttuuriset ja sosiaaliset ulottuvuudet. Syrjäytymisen estäminen on eräs innostamisen muoto, hyvinvointia pyritään lisäämään taiteen kokemisen kautta. Sosiokulttuurisessa vanhustyössä korostetaan yksilöllisiä voimavaroja ja se on moniammatillista asiantuntijatyötä jossa keskitytään voimavaroihin sekä niiden tukemiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa taide- ja kulttuuri-toimintaa joiden päämääränä on tukea ikääntyneiden aktiivisuutta, osallisuutta,

toimintakykyä ja mahdollisimman itsenäisen ja mielekkään elämän jatkumista. (Liikanen 2011, 8.)

Sosiokulttuurisen vanhustyön ajatus on toimia sanallisessa tai sanattomassa dialogissa ikääntyneiden kanssa tukemalla heitä arjessa sekä auttaa heitä kohtaamaan ulkomaailma sekä rakentamaan sosiaalisia suhteita tuomalla toimintaa sinne, missä ikääntyneet eli toimijat asuvat ja vaikuttavat (Kurki 2007, 51, 55, 103). Opinnäytetyöni kehittämistyö tukee omaohjaajia rakentamaan yhteistyötä asukkaan omaisten kanssa.

## **2.2 Ikääntyvän ihmisen hyvä arki ja elämänlaatu**

Ikäihmisen elämänlaatua parantavia asioita on kuvattu eri lähteissä ja näyttää siltä, että seuraavat asiat tukevat ikääntyvän elämänlaatua.

Voimavaroihin keskittyvä kuntouttava työote näkyy laadukkaasti tehtynä hoito- ja kuntoutussuunnitelmana joka tehdään yhteistyössä yhdessä asukkaan, hänen omaistensa ja eri ammattihenkilöiden kanssa. Asiakas- ja voimavaralähtöisessä työotteessa korostetaan ikääntyneen omia voimavaroja. (Päivärinta & Haverinen 2003, 61.) Elämäntarinatiedot auttavat laadukkaan hoito- ja kuntoutussuunnitelman tekemisessä, tällöin asukkaan aikaisempi elämä tulee kuuluksi ja samalla muistisairaana omaisen ääni tulee kuuluviin (Kekola, P., Silvan-der, M., Tähkää, P., Vanne, M. & Viili, E. 2004, 75).

Hoito- ja kuntoutussuunnitelman avulla käytettävissä olevat voimavarat sekä työtä ohjaavat arvot muunnetaan yksittäisen asukkaan hyvää elämää tukeviksi ja edistäviksi tavoitteiksi. Jotta tämä toteutuisi se vaatii asukkaan ja työntekijän yhteistä tahtoa tunnistaa asukkaan tarpeet ja voimavarat sekä toiveet ja tavoitteet hyvälle elämälle palvelukodissa. Hoito- ja kuntoutussuunnitelma ei ole sairaudenhoitosuunnitelma vaan se on elämän ja arjen suunnitelma, sopimus siitä miten työntekijöiden ammattitaidon turvin voidaan tukea ja auttaa asukasta mahdollisimman hyvään elämään palvelukodissa. (Päivärinta, Haverinen 2003, 68.) Taitavasti hoitaminen edellyttää hoitotyöntekijältä asukkaan tuntemista yk-

silöllisesti sekä myös kohtelemista yksilöllisesti. Tällöin asukkaan omat voimavarat otetaan huomioon.

Elämänhallinnalla tavoitellaan normaalisuutta sekä elämään koossa pitävää tasapainoa, tavoitteena jokapäiväisen arjen vakaus. Ikääntyneillä omat haasteensa tuo sairaudet, toimintakyvyn muutokset ja sen heikkeneminen. Arjen tarkastelussa on erityisen tärkeää huomioida yksilöllinen elämäntyyli sillä arjen nykyisyyteen ovat vaikuttaneet kaikki yksilölliset valinnat joita ihminen on elämäntyyliensä aikana tehnyt. Useasti ikääntyneille muistelu onkin keino ottaa haltuun arjen nykyisyyttä. Elämänlaatuun liittyy erilaiset arvot ja arvovalinnat, millainen on hyvä arki kenellekin ja mitä se pitää sisällään. Tärkeää on myös pohtia sitä kenen näkökulmasta ikääntyneiden arkea määritellään. Omaisten, ikääntyneen itsensä vai vanhustyön ammattilaisten näkökulmasta? Hyvä arki pitää sisällään myös tunteen oman elämänsä hallinnasta. (Rajaniemi 2007, 16-17.) Ikäinstituutin haastattelututkimuksessa kysyttiin fyysiseltä toimintakyvyltään heikentyneeltä ikäihmiseltä heidän kokemuksiaan elämästä. Haastateltavien mukaan hyvän elämän aineksia ovat mielenrauha, tarpeellisuuden tunne, yhteydenpito lapsiin ja lastenlapsiin, ystävät, juttuseura ja huonetoveri, tekemiset ja arjen rutiinit, asumisen mukavuus, kauneus ja turvallisuus. (Rajaniemi 2007, 52-58.)

Muistisairaus rajoittaa sairastuneen osallistumista toimintaan sekä osallisuus yhteisöön heikentyy. Sairauden vuoksi mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen voi rajoittua, sosiaalisen verkoston ylläpitäminen vaikeutuu ja se osaltaan vähentää lisää henkisen tuen saamista. Muistisairaus uhkaa normaaleja ikääntyneen elämän aktiviteetteja jolloin sairastanut usein vetäytyy toiminnoista. Omien kykyjen menettäminen voi aiheuttaa masennusta, vetäytymistä sosiaalisista suhteista ja itseluottamuksen heikentymistä. Muistisairaana ihmisen elämänlaatuun vaikuttaa paljon se, miten muut ihmiset suhtautuvat häneen. Pitävätkö muut ihmiset muistisairasta arvokkaana yksilönä ja pidetäänkö häntä sairautensa vuoksi yksilöllisyytensä menettäneenä henkilönä. Muistisairaana ihmisen itsemääräämisoikeuden ja turvallisuuden tunteen huomioon ottaminen ovat erittäin tärkeitä tekijöitä liittyen elämänlaatuun. Tärkeää on antaa muistisairaana tehdä arjen pieniä päätöksiä ja kysyä hänen mielipiteitään ja näkemyksiään.

Itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen lisäksi tärkeää on muistisairaahan ihmisen elämäntarinan tunteminen ja sen hyödyntäminen hoidossa sekä hänen toimintakykynsä ja voimavarojensa huomioon ottaminen. Käypä hoito suosituksessa liittyen Alzheimerin tautiin määritetään hoidon keskeiseksi tavoitteeksi elämänlaadun turvaaminen; taustan ja elämäntavan vaaliminen, sosiaalinen arvokkuus, verkoston ylläpitäminen. Läheiset ihmissuhteet, psyykinen hyvinvointi, osallisuus ja turvallisuus sekä mahdollisuus käyttää jäljellä olevia kykyjä tukevat muistisairaahan ihmisen elämänlaatua. (Rajaniemi 2007, 78-80.)

### **2.3 Sosiokulttuurisen työn menetelmät elämänlaadun tukena**

Esimerkkeinä viriketoiminta, elämäntapa-ajattelu ja validoida lähestymistapa.

#### **2.3.1 Muistisairaahan elämänlaadun tukeminen viriketoiminnalla**

Muistisairaudet ovat eteneviä aivoja rappeuttavia, laaja-alaisesti toimintakykyä heikentäviä sairauksia. Muistisairauksia esiintyy eniten iäkkäillä ihmisillä. Siinä missä sydän- ja verisuonitaudit myös muistisairaudet ovat kansantauteja. Väestön ikääntyessä myös muistisairaiden ihmisten määrä lisääntyy ja näin ollen ennaltaehkäisyyn ja hyvään hoitoon ja kuntoutukseen on kiinnitettävä huomiota. Ympäri maailmaa tehdään jatkuvasti töitä tutkimalla muistisairauksia, toistaiseksi pysäyttävää tai parantavaa lääkettä ei ole näköpiirissä. Tutkimuksella pyritäänkin sairauksien parempaa ymmärrykseen ja näiden kautta myös varhaisempaan diagnosoimiseen. (Muistiliitto, viitattu 4.2.2015.)

Yleisimmät muistisairaudet ovat Alzheimerin tauti (noin 60-70%), verisuoniperäinen muistisairaus (noin 15-20%), Lewyn kappale-tauti ja otsaohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus. Parkinsonin tauti voidaan lisäksi laskea eteneviin muistisairauksiin. Iäkkäillä verenkiertohäiriöiden ja Alzheimerin taudin yhdistelmä on myös varsin yleinen. (Muistiliitto, viitattu 4.2.2015.)

Muistiliiton tilastojen mukaan tällä hetkellä Suomessa on lähes 130 000 muistisairasta ihmistä joista vähintään 85 000 keskivaikeassa muistisairauden vaiheessa. Oulussa on lähes 3000 muistisairasta ihmistä (Suomen muistiasiantun-

tijat, viitattu 4.2.2015). Joka vuosi 13 000 ihmistä saa muistisairaus diagnoosin, 36 ihmistä päivässä. Suomessa on 7000–10 000 työikäistä muistisairasta. Muistisairauksien hoidon kokonaiskustannukset ovat yhteiskunnallisesti lähes miljardi euroa eli noin 10 000 euroa / sairastunut. Merkittävä osa muistisairauksista jää diagnosoimatta. (Muistiliitto, viitattu 4.2.2015.)

Viriketoiminta on laaja käsite. Yleisesti viriketoiminnalla tarkoitetaan hoitajien itsenäisesti tai ohjattuna toteuttamaa toimintaa, jonka tavoitteena on asukkaan hyvinvoinnin tukeminen. Airi Airila (2000) on tutkinut ja kehittänyt viriketoimintaa ja hänen mukaansa viriketoimintaa on keskustelupohjainen toiminta, harrastustoiminta, luova toiminta, hengellinen toiminta, aivovoimistelu, virkistystoiminta, kotityöt, kädentaidot, liikunnallinen toiminta sekä mikä tahansa muu toiminta josta henkilö nauttii.

Viriketoiminta on hyvin laaja kirjo erilaisia toimintoja joilla tuetaan henkilön kokonaisvaltaista toimintakykyä tavoitteena virkistää ja kohottaa mielialaa. Säännöllisellä viriketoiminnalla ylläpidetään fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä ja ehkäistään erilaisia psyykkisiä ongelmia. (Airila 2002, 9-10.) Viriketoiminta tulisikin nähdä osana kokonaisvaltaista hoitotyötä (Iivanainen & Syväoja 2008, 25).

Toimintakykyä ylläpitävä hoitotyö korostaa muistisairaana omia voimavaroja ja toimintakykyä sekä näiden säilyttämistä. Siinä vaiheessa kun toimintakyky heikkenee paljon tulisi edelleen mahdollistaa muistisairaana osallistuminen viriketoimintaan. Tällöin viriketoiminta tulee määritellä muistisairaana omista lähtökohdista käsin. (Heimonen & Voutilainen 2006, 58–63.) Muistisairaana kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää, että säilytettäisiin ja tuettaisiin toimintakykyä mahdollisimman paljon kaikin käytettävissä olevin keinoin. Viriketoiminnan ei aina tarvitse olla erillisiä virikehetkiä ja –tuokioita vaan se voi hyvin olla osa päivittäisiä hoitotilanteita.

Jokaisen muistisairaana arkeen tulisi kuulua viriketoimintaa, pieniä arjessa toistuvia asioita, joista muistisairas nauttii. Hoitajan ei tarvitse välttämättä osata mitään erityistaitoja, riittää että hänellä on kyky ajatella toimintaa muistisairaana

lähtökodista. Muistisairas tarvitsee mielekästä toimintaa, ettei tuntisi itseään tarpeettomaksi. Tärkeää on hahmottaa ja ymmärtää mihin muistisairas vielä pystyy jotta välttyttäisiin liialliselta sekä toisaalta alihoitamiselta. Tällöin puhutaan itsehoitokyvystä. Jos korvaavan avun määrä on suurempi kuin muistisairaahan itsehoitokyvyn alentuminen, omatoimisuus heikkenee. Jos taas hoitohenkilökunta auttaa muistisairasta vähemmän itsearvostus vähenee ja muistisairas kokee epäonnistumista. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 43.)

Eräs keino omanarvontunteen saavuttamiseksi ja omatoimisuuden ylläpitämiseksi on viriketoiminta jonka tavoitteena on omien kykyjen, taitojen ja tietojen käyttö. Aikaan ja paikkaan orientoituminen paranee, myönteinen elämänasenne ja sosiaaliset taidot lisääntyvät, identiteetti ja itsetunto vahvistuvat. Viriketoiminta merkitsee muistisairaalle kosketuksen säilyttämistä ympäröivään elämään. Keinoina voivat olla esimerkiksi kukkien hoito, juhlien vietto, kotieläinten hoitaminen, kotitaloustyöt, saunassa käyminen. Mielekkään tekemisen puute taas voi lisätä ahdistuneisuutta, apatiaa ja levottomuutta. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 44-45.)

### **2.3.2 Elämäntarina-ajattelu elämänlaadun tukena**

Mitä paremmin ja pidemmältä aikaa ihmisen elämäntarinaa tunemme, sitä yksilöllisempää ja laadukkaampaa hoitoa voimme toteuttaa. Tällöin voimme myös käyttää jokaisen vuorovaikutus- ja hoitotilanteen ihmisen yksilöllisten tarpeiden tyydyttämiseen ja hyvä olon mahdollistamiseen. Tämä ei vie välttämättä yhtään enempää aikaa. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 33.)

Vanhustyössä minua on aina kiehtonut se valtava elämäkokemus, joka vanhuksilla on. Ne lukemattomat tarinat ja kokemukset, joiden myötä ihmisistä on tullut sellaisia kuin he ovat tänään. Ikäihmiset ovat elämäkriisien muovaamia persoonia, joilla jokaisella on oma tarinansa kerrottavaan. Martti Lindqvistin mukaan ihmisenä oleminen ja eläminen merkitsee erilaisten kriisien läpi kulkemista ja niissä kulumista.

Yksilöllisten tapahtumien ja elämäkriisien lisäksi meidän jokaisen elämään vaikuttaa yhteiskunnan historiallinen kehitys. Ilman historian tuntemista emme voi





pystytään ottamaan huomioon asukkaiden aikaisemmat harrastukset ja mielihuuhat. On tärkeää ymmärtää, että muistisairaudesta huolimatta vanhuksen elämä jatkuu. (Kekola, P., Silvander, M., Tähkäpää, P., Vanne, M. & Viili, E. 2004, 75).

Elämäntarina-ajattelussa kaikki liittyy aina kaikkeen ja kaikella käyttäytymisellä on jokin mieli. Muistisairas yrittää viestiä käyttäytymisellään aina jotakin. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 31.) Jokainen tarina on yksilöllinen seikkailukertomuksensa, joka voi myös opettaa muille ihmisille jotakin, jos sille löytyy kuuntelijoita.

### **2.3.3 Validoiva lähestymistapa elämänlaadun tukena**

Amerikkalainen gerontologi ja sosiaalityöntekijä Naomi Feil kehitti validaatioterapian vuosina 1963-1980 työskennellään muistihäiriöisten vanhusten parissa. Validaatioterapia on terapiamuoto, johon tarvitaan asianmukainen terapiakoulutus. Sen sijaan validoivaa lähestymistapaa voidaan käyttää muistisairaiden hoitopaikoissa elämäntarina-ajattelun rinnalla, täydentämässä sitä. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 54.)

Erik H. Erikssonin teorian mukaan tärkein kehitystehtävä vanhuudessa on tehdä inventaariota eletystä elämästä. Siihen kuuluu eletyn elämän läpikäyminen, luopuminen ja hyväksyminen. Sosiologisempien teorioiden mukaan ihmisen identiteetti muovautuu läpi elämän minuutta rakentaen. (Noppiari, Koistinen 2005, 15.) Muistisairas ihminen tätä ei pysty tekemään vaan hän toteuttaa kehitystehtävänsä käsittelemällä menneisyyttä ja siinä olleita tapahtumia elämällä niitä uudelleen mielikuviensa avulla. Muistisairas palaa niihin asioihin ja tunteisiin joiden käsittely on aiemmin jäänyt kesken. Esiin tulevia tunteita ei saa kieltää tai mitätöidä, koska muistisairaalla on oikeus tuntea ja näiden kautta käydä läpi elämäntarinassaan kesken jääneitä asioita. Käyttäytymisen takana on esille pyrkivä, käsittelyä vaativa tunne ja ne mielikuvat joita muistisairaalla on, ovat hänen sisäinen todellisuutensa, ne eivät ole harhoja. Validoivassa lähestymistavassa muistisairaahan ihmisen näkemystä pidetään validina eli pätevänä, luotettavana ja voimassa olevana. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 54.)

Muistisairauden edetessä tunteet korvaavat vähitellen tietämisen tarpeen ja liike korvaa puhumisen. Muistisairas ei enää välttämättä tiedosta mikä käyttäytyminen on sopivaa, ja looginen ajattelukyky heikkenee. Siksi on tärkeää, että hoitaja pystyy arvaamaan tai aavistamaan empaattisesti merkityksiä muistisairaahan käyttäytymisessä. Ammattitaitoinen hoitaja suostuukin astumaan maailmaan, jonka totuudet ovat nykyhetkestä irrallaan. (Pohjavirta 2013, 17-18.)

Muistisairas tuo tunteita esille usein symbolihenkilön kautta. Se voi olla kuka tahansa; omainen, hoitaja tai vieras joka läsnäolo aktivoi jonkin läpikäymättömän tunteen tai muiston. Symbolihenkilönä olo voi tuntua raskaasta, jos käyttäytymiseen liittyy haukkumista ja syyttämistä. Tärkeää on tiedostaa että muistisairaahan syyttelyt eivät kohdistu symbolihenkilöön itseensä vaan hänen kauttaan johonkin muuhun. Omainen tarvitsee hoitohenkilökunnan tukea ja ohjausta tällaisessa tilanteessa. Muistisairas ihminen pyrkii käsittelemään ja läpielämään mieleen nousevat muistot ja tunteet. Asioiden ja tunteiden onnistunut läpieläminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, joka vaatii työntekijältä ymmärtävää ja hyväksyvää työtettä. Asioiden käsittely muuttaa muistisairaahan käyttäytymistä ja hän tuntee olonsa arvostetummaksi, turvallisemmaksi ja eheämmäksi. Varhaisessa lapsuudessa opitut asiat ovat juurtuneet syvään ja kun lähimuisti heikkenee, varhain opitut asiat palautuvat mieleen. Nykyinen tapahtuma voi laukaista muiston vuosien takaa jolloin menneestä ja nykyisestä tulee yhtä. Empaattinen kuunteleminen ja läsnä oleminen ovat olennaisia työskentelytapoja muistisairaiden hoitotyössä. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 54-55.)

Muistisairaahan ihmisen tukeminen edellyttää ammattitaitoa ja se merkitsee erityistä herkistymistä, kuuntelemista, pysähtymistä, hyväksymistä ja ymmärrystä. Muistisairas tarvitsee toisia ihmisiä ilmaisun tueksi, peiliksi sekä tunteiden tulkkiksi. (Pohjavirta 2013, 18-19.) Opinnäytetyössäni mukana olevat toimijat työskentelevät omaohjaajina, ja he ovat omien asukkaidensa asiantuntijoita. He voivat tukea muistisairasta ilmaisussa, tunteissa ja muistisairaahan äänen kuulumisessa koko hoitoyhteisön kesken.

### 3 KOHDERYHMÄT JA HYÖDYNSAAJAT

Tämän kehittämistyön kohderyhmänä oli kolme ohjaajaa, joista jokainen työskentelee eri palvelukodissa Fregatissa. Ohjaajat työskentelevät Muistolassa, Isopurjeessa ja Bella Rosassa. Jokaisella ohjaajalla on nimettynä niin sanottuja omia asukkaita, joiden omaohjaajina he työskentelevät. Opinnäytetyöni tavoite oli innostaa nämä ohjaajat tekemään omalle asukkaallensa elämäntarinapuu asukkaan huoneen seinälle ja innostaa ohjaajaa kehittämään työtänsä oman asukkaansa kanssa entistä mielekkäämmäksi viriketoiminnalla, virikkeellisellä ja kuntouttavalla työotteella unohtamatta yhteistyötä omaisten kanssa.

Hyödynsaajana ovat asukkaat ja muut ohjaajat. Toiveeni on, että näiden kolmen ohjaajan kautta ajatus lähtee leviämään muihinkin ohjaajiin ja hekin huomaavat asian tärkeyden.

## 4 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET

**Kehittämistyön tavoitteena** oli Fregatin palvelukodeissa asuvien asukkaiden arjen rikastuttaminen sekä lisätä yksilöllistä ja mielekästä sisältöä päivään. **Välittömät tavoitteet** olivat elämäntarinapuiden tekeminen kolmelle asukkaalle sekä kolmen työntekijän innostaminen muistisairaiden kanssa tehtävästä virikkeellisestä päivittäisestä työskentelystä. Sekä **kehitystavoitteena että välittömänä tavoitteena** oli lisäksi tuottaa tietoa Fregatin palvelukodeissa työskenteleville ohjaajille elämäntarina-ajattelusta, joka lisää asukkaiden yksilöllistä päivittäistä kohtaamista. Pitkän aikavälin tavoitteeni on toimintakulttuurin muutos tulevaisuudessa entistä enemmän asukaslähtöiseksi ja että päivittäisissä toimissa osattaisiin entistä enemmän ottaa huomioon asukkaiden elämäntarinat. Pitkän aikavälin tavoitetta ei tämän opinnäytetyön puitteissa pystytä vielä arvioimaan.

Omat oppimistavoitteet ovat sosionomin kompetensseihin kuuluvat asiakastyön osaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämisosaaminen. (Oulun ammattikorkeakoulun www-sivut, hakupäivä 19.4.2015) Eettinen ja asiakastyön osaaminen näkyvät arvojen ja ammattieettisten periaatteiden sisäistämisenä. Asiakastyön osaamista ajatellen osaan soveltaa erilaisia teoreettisia lähestymistapoja sekä työmenetelmiä tarkoituksenmukaisesti. Tutkimus- ja kehittämisosaamisen osalta opin projektisuunnitelman laatimisesta, raportoinnista, tarvittavan tietopohjan hankkimisesta. Reflektiivisen ja tutkivan työotteen sisäistäminen näkyy siinä, että osaan arvioida teoreettisia lähtökohtia ja minulla on käytäntöpainotteista osaamista. Lisäksi osaan toimia työyhteisön aloitteellisena esimiehenä ja aktiivisena jäsenenä.

## 5 TOTEUTUS

Toimijoina tässä kehittämistyössä minun lisäksi oli kolme ohjaajaa eri palvelukodeista. He valikoituivat mukaan oman mielenkiintonsa perusteella ja lähtivät innokkaasti kehittämään omaa sekä yksikkönsä työtä. Toimijoiden omalla innoksella asiasta on todella suuri merkitys, vapaaehtoisuus ja halu kehittää työtä on lopputuloksen kannalta tärkeä ominaisuus. Mukana kulkevien kolmen toimijan työkokemukset ovat hyvinkin eri mittaisia kokemusvuosissa ajatellen. Toimin itse Fregatissa yhden palvelukodin tiiminvetäjänä ja teen suurimman osan työajastani hoitotyötä eli osallistun itsekin konkreettiseen toimintaan ja perustyö on hyvin tuttua. Tämän lisäksi tiiminvetäjän toimenkuvaan kuuluu työnsisällön kehittäminen, laadun ylläpitäminen sekä henkilöstöasiat. Tämän kehittämistyön kannalta onkin erittäin tärkeää, että tunnen itse Fregatin palvelukodeissa tehtävää perustyötä erittäin hyvin ja tiedän arkipäivän haasteet hyvin.

Opinnäytetyöhön mukaan lähtevät ohjaajat valikoituivat tiiminvetäjäkollegoideni kautta, he ehdottivat yksiköistänsä tiettyä ohjaajaa mukaan. Jokainen ehdoteuista lähti innolla kehittämistyöhön mukaan. Ohjaajien valinta oli siis varsin helppo ja heidän oma innostus helpotti asian läpiviemistä.

Tapasin mukaan lähtevät kolme ohjaajaa jokaisen erikseen helmikuussa 2015. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kerroin heille opinnäytetyöstäni, teoriapohjasta ja kerroin elämäntarina-ajattelusta. Kävi selväksi, että heidän asukkaillaan on kaikilla aikoinaan kerätty elämäntarina-lomake asukaskansiossa, mutta tätä omaohjaajatkaan eivät kaikki olleet lukeneet kunnolla. Alkutilanne oli se, että tietoja kyllä oli kerätty, mutta ne eivät olleet aktiivisesti ohjaajien muistissa tai tiedossa jolloin niitä olisi voitu vielä hyödyntää asukkaiden jokapäiväisessä elämässä.

Elämäntarinatiedot auttavat esimerkiksi silloin, kun palvelukodissa suunnitellaan päivittäisiä toimintatuokioita. Silloin pystytään ottamaan huomioon asukkaiden aikaisemmat harrastukset ja mielipuuhat. On tärkeätä ymmärtää, että muistisai-

raudesta huolimatta vanhuksen elämä jatkuu. (Kekola, P. ym. 2004, 75). Ohjaajat innostuivat ajatuksesta tuoda paremmin esille asukkaiden elämäntarinaa. Kerroin heille, että elämäntarinatietoja voidaan käyttää yksikön virikesuunnitelmaa mietittäessä, jolloin yksilöllisyys ja arjen rikastuttaminen hyödyttää kaikkia yksikössä asuvia asukkaita.

Annoin materiaali- ja kirjavinkkejä elämäntarina-ajatteluun liittyen. Lainasin myös omaa Merja Mäkisalo-Roposen Elämäntarina-ajattelu-kirjaa ohjaajille niin, että kirja kiersi kaikilla kolmella ohjaajalla koko kevään 2015 ajan. Tässä vaiheessa ohjaajat alkoivat miettimään kenestä heidän omasta asukkaasta he voisivat elämäntarinapuun tehdä, olisivatko omaiset mahdollisesti innostuneita asiasta ja saisiko heiltä valokuvia. Kävin ohjaajien kanssa keskustelua elämäntarinapuun tekemisestä ja aikatauluista, yksi ohjaajista oli tehnyt vastaavanlaisen elämäntarinapuun edellisessä työpaikassaan joten asia oli hänelle jollakin tavalla tuttu. Ohjasin kaikkia ensin tutustumaan olemassa olevaan asukkaan elämäntarinakaavakkeeseen ja sitten olemaan yhteydessä mahdollisesti omaisiin lisätietojen saamiseksi. Ohjaajat olivat tietoisia, että voivat kääntyä puoleeni kaikissa asioissa liittyen kehittämistehtävään. Aina nähdessämme työpäivän lomassa vaihdoin muutaman sanan ja kannustin heitä eteenpäin. Laitoin mukana oleville ohjaajille sähköpostia kevään 2015 aikana kaksi kertaa, jossa pyrin avaamaan heille teoriapohjan kautta virikkeellisyyden sekä yksilöllisyyden tärkeyttä jokapäiväisessä työssä. Ohjaajat laittoivat minulle sähköpostia, kun olivat saaneet asukkaiden läheisiltä kuvia, kirjoituksia ja tietoja asukkaiden elämäntarinoista.

Huhtikuussa 2015 kävin väliarviointikeskustelua jokaisen ohjaajan kanssa erikseen. Tässä vaiheessa kaikilla oli jo alkuvalmisteluja tehty, valokuvia oli jo alkanut kertymään omaisten tuomana ja yksi ohjaajista oli jo muotoillut kartongista puun sekä sen oksia joihin elämäntarinan vaiheita voi liittää. Ohjaajat miettivät elämäntarinapuun fyysistä ulkomuotoa ja sitä minkälainen sen pitäisi olla. Keskusteluissa korostin sitä, että fyysinen tuotos saa olla täysin itsenäisen näköinen ja on hienoa jos kaikista kolmesta työstä tulee keskenään erinäköisiä. Ohjaajat olivat tässä vaiheessa huomanneet miten tärkeää on tuntee asukkaan elämäntarinaa vähän syvemmin. Tämä näkyi innostumisena ja haluna tehdä

elämäntarinapuu asukkaan seinälle. Tässä vaiheessa kertyneitä valokuvia olivat jo yksikön muut työntekijät katselleet ja ihastelleet.

Kesäkuussa 2015 kävin loppukeskustelun jokaisen ohjaajan kanssa erikseen. Tässä vaiheessa kaikkien tuotokset eli elämäntarinapuut olivat jo valmiina. Kennelläkään ei ollut tullut mitään ylitsepääsemättömiä ongelmia eteen, elämäntarinat olivat kaikki erilaisia fyysisesti ja asukkaan persoona näkyi jokaisessa työssä. Loppukeskustelussa kävimme yhdessä ohjaajien kanssa läpi kevään 2015 aikana tapahtunutta kehittämistyötä ja sitä minkälaiseksi he kokivat asian. Kaikki olivat kokeneet elämäntarinatietojen keräämisen sekä elämäntarinapuun tekemisen mielekkääksi puuhaksi. Ohjaajat kokivat että kehittämistyö ei ollut ollut isotöinen, työtä oli voinut tehdä hyvin esimerkiksi yövuorossa vähän eteenpäin. Yhteistyö omaisten kanssa oli sujunut hyvin ja omaiset olivat olleet asiaan myönteisesti suhtautuvia.

## 6 TULOSTEN ARVIOINTI

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä suunnittelin tavan kehittää vanhus-työn sisältöä Fregatin palvelukodeissa. Suunnitelma liittyy elämäntarinoiden esille tuomiseen sekä sen kautta palvelukodissa asuvien asukkaiden elämän ja arjen rikastuttamiseen yksilöllisyyden huomioimisen kautta.

Kehittämisprosessissa korostuu suunnittelun merkitys ja kehittämistoimintaa jäsenetään erilaisten vaihemallien kautta. Kehittäminen etenee toiminnan perustelusta varsinaiseen toteutukseen ja sitä kautta arviointiin. Uutta kehittäville ja innovatiivisille prosesseille ominaista on tietynlainen ennakoimattomuus, koska toimintaa ei aina pysty ennalta suunnittelemaan. Työskentelyssä korostuu kehittämisen prosessimainen luonne. Usein kehittämisprosessin kulkua joudutaan suuntaamaan tai korjaamaan uudelleen. (Toikko&Rantanen 2009, 10.) Kehittävä toiminta oli tässäkin tapauksessa jollakin tavalla ennakoimatonta, koska kaikkea ei pystynyt ennalta suunnittelemaan vaan kehittämistä viedään eteenpäin prosessimaisesti vaihe vaiheelta.

Tämän opinnäytetyön tavoite oli saada kolme ohjaajaa innostumaan elämäntarina-ajattelusta ja tekemään omien asukkaidensa huoneen seinälle elämäntarinapuut. Elämäntarinapuiden myötä tavoitteena oli rikastuttaa vanhusasukkaiden arkea sekä tuoda elämäntarinaa tunnetuksi kaikille yksikössä työskenteleville työntekijöille sekä opiskelijoille.

Puu soveltuu hyvin muistisairautta sairastavien elämäntarinatietojen keräämiseen. Ihmisen, kuten puunkin, juuret ovat lapsuudessa, lapsuuden kodissa ja sen ihmissuhteissa. Puun runko kuvaa elettyä elämää aina tähän hetkeen saakka ja esimerkiksi omenapuun omenat kuvaavat tämän päivän iloja, nautintoja ja elämän tärkeitä asioita. (Mäkisalo-Ropponen, 2005, 35.)

Arvioin elämäntarinapuiden yhteyttä vanhusasukkaan elämään palvelutalossa seuraavien tutkimuskysymysten kautta:



## **1. Onko asukkaan elämäntarinasta tullut tämän kehittämistyön puitteissa esille uutta tietoa joka lisää ymmärrystä asukkaan käyttäytymiseen?**

Asukkaiden elämäntarinatietoja oli aiemmin kerätty elämäntarinakaavakkeilla sekä eri pituisten palvelukodissa asumisaikojen myötä tietoa oli jo karttunut asukkaista. Kaikki asukkaat eivät enää itse pysty tuottamaan puhetta pitkälle edenneen muistisairauden takia ja tarvitsevatkin paljon apua päivittäisissä toimissa. Ohjaajat saivat lisätietoa asukkaan omaisilta, toisen siskolta ja toisen tyttäreltä. Omaohjaajat arvelivat, että elämäntarinatietoja tulee vielä lisää, kun kaukana asuvat omaiset tulevat käymään ja näkevät elämäntarinapuut seinällä. Asukkaiden käyttäytymisen ymmärtämiseen tuli uutta tietoa esimerkiksi luonteenpiirteistä johtuvaa pikkutarkkuutta, joka edelleen näkyi joissakin tilanteissa palvelukodissa.

Vaikka osasta asukkaista onkin tietoja ollut jo aiemmin, omaohjaajat arvioivat, että elämäntarinapuun runsaine kuvineen asukkaan huoneen seinällä on erittäin tärkeä uusille työntekijöille sekä yksikköön tuleville opiskelijoille. Lisäksi kun asukkaan vointi sairauden myötä huononee, niin on tosi tärkeää olla kuvia ja elämäntarina seinällä. Voi sitten muistella asukkaan kanssa yhdessä.

Kehittämistyön tulokset ovat samansuuntaisia kuin Vanhuksen äänen kuuleminen-kirjassa (2004). Siinä Emmi-kodin kirjoittajaryhmä toteaa, että elämäntarinan tunteminen auttaa asukkaan kohtaamisessa ja hoitamisessa. Lisäksi asukkaan käyttäytymistä ja puhetta ymmärretään paremmin kun tiedetään elämäntulkua.

## **2. Onko asukkaan elämäntarinan tunteminen tuonut lisää yksilöllistä ja mielekästä sisältöä asukkaan arkeen?**

Yksilöllisen ja mielekkään sisällön tuominen asukkaan arkeen helpottui ja lisääntyi kehittämistyön myötä. Asukkaiden harrastusten tietäminen sekä aiemmin mielihyvää tuottavien asioiden tuominen palvelukotiin lisäsi asukkaan kokonaisvaltaista hyvää oloa.

Pienetkin päivittäiset hetket pystyttiin toteuttamaan niin, että asukas oli mukana virikehetkessä jossa muisteltiin aiempia tapahtumia. Elämäntarinan tunteminen auttoi yhteisten puheenaiheiden löytymisen. Elämäntarinapuun kokoaminen asukkaan huoneen seinälle mahdollisti mukavan yhteisen tuokion asukkaan ja omaohjaajan kesken. Valokuvia katselemalla voitiin yhdessä keskustella ystäväistä ja sukulaisista sekä muistella elämäntapahtumia. Eläinten ystävälle kuu-kausittain toistuva kaverikoirien vierailu mahdollistaa eläimen läsnäolosta nauttimisen. Puutöitä tehneelle vanhojen työkalujen näkeminen ja koskettaminen tuottaa mielekästä ja yksilöllistä sisältöä arkeen.

Leena Multanen kirjoittaa kirjassa Muutoskaipuusta tulevaisuuden luomiseen vanhusten laitososastolla tapahtuneesta muutostyöstä ja hänellä on samankaltaisia kokemuksia kuin tässä kehittämistyössäni. Hän kirjoittaa, että vanhusten elämäntoiveiden mukaisessa arjessa eläminen oli hyvin pitkälti pienten toiveiden huomioimista. Tärkeää on yhteys henkilökuntaan sekä vanhusten tarpeiden ymmärtäminen. Kyse on kunnioituksesta, ymmärtämisestä ja arvostuksesta. (Molander, Multanen 2002, 84.)

### **3. Onko omaohjaajan ja omaisten välinen yhteistyö lisääntynyt?**

Omaiset ovat olleet tästä erittäin innoissaan ja tuoneet hyvin paljon kuvia, joita omaohjaajat ovat käyttäneet elämäntarinapuissa. Omaohjaaja on ollut omaisiin yhteydessä sähköpostilla, puhelimitse sekä kasvotusten palvelukodissa. Omaiset olivat tulevaisuudessakin aikoneet tuoda lisää valokuvia liitettäväksi asukkaan elämäntarinapuuhun. Ohjaajat arvioivatkin, että yhteistyö elämäntarinapuun ympärillä on auttanut heitä työntekijänä ja uutena omaohjaajana kehittämään yhteistyötä omaisten kanssa.

Molander (2003) tutkiessaan työtunteita vanhustyössä toteaa, että tunnetietoiseen työhön opetteleminen tarkoittaa tunnepaineen tunnistamista ja panostamista tehokkaisiin ratkaisukeinoihin. Työntekijän omat vahvat puolet pitää saada sovitettua yhteen työn sisältämien mahdollisuuksien kanssa. Lisäksi omaoh-

jaaja on kertonut omaisille, että asukkaan elämäntarinaa voi vielä tuoda lisää kuvia ja siihen voidaan lisätä tietoja myöhemmin vielä lisää.

Samankaltaisia kokemuksia on myös Leena Multasella, joka kirjoittaa vanhusten laitospäästön kehittämistyöstä: lisääntynyt yhteistyö omaisten kanssa johti säännöllisiin keskusteluihin ja keskustelujen myötä luottamus kasvoi. Vanhusten toiveiden tietoisempi kuunteleminen muutti työtapoja. Uskallettiin heittäytyä avoimesti uuteen tapaan tutustua vanhusten ja omaisten toiveisiin ja odotuksiin. Tämä puolestaan johti uudenlaisen vanhuskäsityksen ja yhteistyösuhteen omaksumiseen. (Molander, Multanen 2002, 84.)

#### 4. Onko elämäntarina saatu hyvin esille?

Asukkaiden elämäntarinat on saatu hyvin esille. Ne ovat kaikki erilaisia ja asukkaiden näköisiä. Elämäntarinat ovat seinällä esillä, joista uudet työntekijät, harjoittelijat ja opiskelijat saavat tietoa asukkaasta hyvin. Yhteisiä keskusteluaiheita löytyy asukkaan kanssa luontevasti.

Taitava hoitaminen on aina yksilöllistä ja edellyttää ihmisen elämäntarinan tuntemista. Tällöin hoitotyöntekijä tuntee ja tietää asukkaat persoonallisina henkilöinä ja suhtautuu heihin jokaiseen yksilöllisesti. (Mäkisalo-Ropponen 2005, 45.)

**Kehittämistyön tavoitteena** oli Fregatin palvelukodeissa asuvien asukkaiden arjen rikastuttaminen sekä lisätä yksilöllistä ja mielekästä sisältöä päivään. **Välittömät tavoitteet** olivat elämäntarinapuiden tekeminen kolmelle asukkaalle sekä kolmen työntekijän innostaminen muistisairaiden kanssa tehtävästä virikkeellisestä päivittäisestä työskentelystä. Sekä **kehitystavoitteena että välittömänä tavoitteena** oli lisäksi tuottaa tietoa Fregatin palvelukodeissa työskenteleville ohjaajille elämäntarina-ajattelusta, joka lisää asukkaiden yksilöllistä päivittäistä kohtaamista.

Kehittämistyön tekeminen yhdessä kolmen ohjaajan kanssa oli antoisaa. Ohjaajat olivat alusta asti innolla kehittämisessä mukana, heillä oli positiivinen asenne vanhustyötä ja sen kehittämistä kohtaan. Kaikkien ohjaajien oma tahtotila oli etsiä myönteisiä asioita päivittäisestä hoitotyöstä ja tehdä työnsä niin, että

asukkailla olisi hyvä olla. Kehittämistyöhön valikoituivat mukaan ohjaajat, jotka jo omista lähtökodistaan ovat avoimia kehittämiselle ja muutokselle. Myönteinen vanhuskäsitys luo pohjaa hyvän tekemiselle.

Kehittämistyön tavoite arjen rikastuttaminen sekä mielekkään sisällön lisääminen asukkaan arkeen on suhteellisen pienellä ponnistuksella saavutettavissa. Elämäntarinan kuunteleminen ja ymmärtäminen herkällä korvalla mahdollistaa paljon.

Välittömänä tavoitteena oli saada tehtyä elämäntarinapuut kolmelle asukkaalle, tämä tavoite saavutettiin. Kaikista elämäntarinapuista tuli yksilöllisiä, asukkaiden näköisiä ja niissä kunnioitettiin elettyä elämää. Ihminen on oman elämäntarinansa myötä muovautunut tietynlaiseksi ja sitä haluamme palvelukodissa kunnioittaa. Työntekijät innostuivat elämäntarina-ajattelusta ja ymmärsivät asiasta saavutettavan hyödyn ja arvon esimerkiksi uusille työntekijöille ja opiskelijoille. Kehittämistyö tuotti tietoa elämäntarina-ajattelusta mukana olleiden kolmen ohjaajan ja kolmen asukkaan kautta.

Näiden kolmen elämäntarinapuun lisäksi Fregatin palvelukodeissa syntyi kevään 2015 aikana kaksi muuta elämäntarinapuuta ajatuksesta innostuneen ohjaajan myötä. Elämäntarina-ajattelu innosti kehittämistyössä mukana olleiden ohjaajien lisäksi siis myös muita ohjaajia.

Pitkän aikavälin tavoite tällä kehittämistyöllä on toimintakulttuurin muutos Fregatin palvelukodeissa. Sosiokulttuurinen innostaminen on tärkeää vanhustyössä koska se parhaimmillaan tuottaa hyviä käytäntöjä arkeen myös Fregatin palvelukodeissa. Kehittämistyössäni oli mukana toimijoita kolmesta eri palvelukodista. Elämäntarina-puiden tekeminen ja elämäntarina-ajattelu on siirrettävissä muihinkin palvelukoteihin kunhan vain työntekijät innostuvat asiasta ja näkevät asian tärkeänä. Minun tehtäväni kehittämistyön vastuuhenkilönä oli innostaa ja kannustaa sekä luoda mahdollisuuksia työn kehittämiseen.

Olennaista tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa on se millaista tietoa ja tiedon tuotantotapaa tavoitellaan. On näyttöön perustuvaa tietoa jossa etsitään

näyttöä kehitettävän asian käyttökelpoisuudesta. Näyttö voi perustua systemaattisesti kerättyyn ja arvioituun tietoon tai voidaan puhua myös käytännön kokemukseen perustuvasta ammatillisesta näytöstä. Näyttö voi perustua useisiin työtilanteisiin ja niistä saatuihin kokemuksiin. Kokemukseen perustuva näyttö voi olla lisäksi palveluiden käyttäjien kokemuksta siitä, että toimintatapa vastaa juuri heidän tarpeisiin. (Toikko&Rantanen 2009, 39-40.) Tässä kehittämistyössä näyttö perustui juuri näiden kolmen mukana olevan toimijan kokemukseen tehtävästä työstä eli elämäntarinapuusta. Jo yhdenkin toimijan sisäinen innostaminen ymmärtämään asukkaan elämänhistorian merkitys nykyisyydelle on tärkeä ja arvokas tulos.

Hiljaisen tiedon kanssa ollaan vahvasti tekemisessä kehittämistoiminnassa. Ammatillisella on itsellään käsitys, että jokin toiminta on hyvää ja tuloksellista mutta hän ei välttämättä pysty määrittelemään mihin tämä tieto perustuu. ”We can know than we can tell” (Michael Polanyi). Tuttuun ja omaan sosiaaliseen ympäristöön kytketty hiljainen tieto muodostaa kehittämistoiminnan tiedonlähteen. (Toikko&Rantanen 2009, 40-41.) Sosiaalialan ammattilaisena minulla on itsellenikin pitkä työkokemus ja hiljaista tietoa on kertynyt. Uskon että kehittämistyössä mukana olleilla ohjaajilla on myös paljon hiljaista tietoa riippumatta heidän eripituisista työhistorioista. Heidän toimiessaan omaohjaajina heillä on eniten tietoa oman asukkaansa elämästä, tavoista ja tottumuksista. Heillä on näkemystä ja kokemusta asukkaan kokonaisvaltaisesta tilanteesta. Lisäksi uskon, että meillä kaikilla on halu ja tahtotila kehittää tekemäämme työtä sekä halu kehittyä itse ammattilaisena entistä paremmaksi. Tämä kehittämishanke tuottaa tietoa luettavaksi opinnäytetyöni kautta sekä kehittämishankkeen arviointi tuottaa lisätietoa sosiokulttuurisesta innostamisesta sekä lisää tietoa elämäntarina-ajattelun käytöstä vanhusten palveluasumisen piirissä.

Ohjaajien yhteistä arviointia ja kokemuksia tästä kehittämistyöstä:

*Olisi mahtavaa jos kaikilla muillakin asukkailla olisi tällainen seinä lla.*

*Olisi ollut kiva jos olisi päässyt vielä syvemmälle asukkaan elämän tarinassa.*

*Ei ole isotöinen tehdä!*

*On puhuttu meidän yksikössä, että muillakin asukkailla voisi olla tällainen seinällä!*

*Vanhat valokuvat voimaannuttaa!*

## 7 POHDINTA

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

- Tuntematon -

(Suomen dementiayhdistys)

Kehittämistyöni tavoitteena oli Fregatin palvelukodeissa asuvien asukkaiden arjen rikastuttaminen sekä yksilöllisen ja mielekkään sisällön lisääminen päivään. Välittömät tavoitteet olivat elämäntarinapuiden tekeminen kolmelle asukkaalle sekä kolmen työntekijän innostaminen muistisairaiden kanssa tehtävästä virikkeellisestä päivittäisestä työskentelystä. Sekä kehitystavoitteena että välittömänä tavoitteena oli lisäksi tuottaa tietoa Fregatin palvelukodeissa työskenteleville ohjaajille elämäntarina-ajattelusta, joka lisää asukkaiden yksilöllistä päivittäistä kohtaamista. Pitkän aikavälin tavoitteeni on toimintakulttuurin muutos tulevaisuudessa entistä enemmän asukaslähtöiseksi ja että päivittäisissä toiminnoissa osattaisiin entistä enemmän ottaa huomioon asukkaiden elämäntarinat.

Päätulos kehittämistyöstä on se, että elämäntarinan tunteminen lisää ymmärrystä asukkaan käyttäytymistä kohtaan, auttaa lisäämään mielekästä sisältöä

asukkaan päivään, rikastuttaa arkea sekä lisää omaisten ja omaohjaajan välistä yhteistyötä josta asukas hyötyy.

Valmistuin jouluna 2000 sosiaalialan ohjaajaksi ja siitä asti olen saanut tehdä töitä muistisairaiden vanhusten palvelukodeissa. Olen saanut olla perustamassa kaksi kertaa ihan uutta palvelukotia ja kerran olen hypännyt jo vuosia toimineen yksikön esimieheksi. Selvää on se, että jatkuvaa on vain muutos. Muuta vaihtoehtoa ei ole. Mutta se millä tavalla me sosiaalialan ammattilaiset suhtaudumme muutokseen on ratkaisevaa.

Muutosta ei kannata nähdä uhkana tai välteltävänä asiana, vaan se sisältää aina mahdollisuuden. Mahdollisuuden kehittää itseään, työtä, työn sisältöä ja haastaa itseään. Vanhustyössä on tapahtunut paljon muutoksia viimeisen kymmenen vuoden aikana, laitospaikkoja vähennetään ja entistä huonokuntoisempia vanhuksia asuu kotona ja palvelukodeissa. Kiire on hiipinyt työhön entistä voimakkaammin läsnä olevaksi. Usein kiire myös niin sanotusti jää päälle, hoitohenkilökunnalta kysytään paljon erilaisia taitoja ja kykyjä tunnistaa tilanteita, tehdä työnsä ripeästi kuitenkin näyttämättä kiirettä. Yhtä aikaa pitää olla tehokas ja lempeä. Toisinaan tämä uuvuttaa.

Mikä sitten auttaa jaksamaan fyysisesti ja henkisesti raskasta vanhustyössä? Omasta kokemuksesta voin sanoa, että asenne. Asenne siihen, että arvostan omaa työtäni, arvostan työkavereitani ja heidän ammattitaitoaan. Tarvitsen työkavereita, tiimiä, toimimaan kanssani. Kehittämään työtä ja työnsisältöä jatkuvasti. Kokeilemaan uusia juttuja ja miettimään ratkaisuja ongelmiin. Kehittämiseen liittyy opiskelu ja uuden tiedon oppiminen. Sillä tiellä olen itsekin kulkenut lähes koko työhistoriani ajan. Uutta tietoa on tarttunut reppuun. Kirjoitan koko ajan omaa elämäntarinaani elämällä.

Uuden oppiminen ja sisäistäminen antaa uutta intoa työhön. Vanhustyössä voi koko ajan oppia uutta, muuttaa omiakin toimintatapoja. Sosiokulttuurinen vanhustyö antaa mielenkiintoista haastetta alalla pitempääkin olleelle. Elämäntarina-ajattelu auttaa ymmärtämään asukkaan käyttäytymistä ja tämän tiedon kautta erilainen suhtautuminen asukkaaseen saattaakin antaa työntekijälle uutta



intoa työhön. Näkökulmien avaaminen uuden tiedon kautta saattaa lisätä työsäjäksamista. Negatiivisuus muuttuukin mahdollisuuksien ymmärtämiseksi.

Tämän kehittämistehtävän tavoite oli innostaa kolme ohjaajaa elämäntarina-ajatteluun sekä rikastuttaa omien asukkaidensa arkea palvelukodissa ikääntyneille mieluisilla asioilla. Toiveeni oli, että näiden kolmen ohjaajan kautta innostus pikkuhiljaa leviäisi kaikkiin Fregatin palvelukoteihin ja tulevaisuudessa tekisimme työtä entistä enemmän asukaslähtöisesti ja yksilöllisesti. Arvokas tulos on se, että kaikki kolme ohjaajaa olivat kehittämistyöstä innoissaan ja kokivat saaneensa tästä työkaluja omaan työhönsä. Elämäntarina-ajattelu on hyödyllinen työväline vanhustyöhön.

Jatkokehittämissideana olisi mielenkiintoista lähteä kehittämään sosiokulttuurista vanhustyötä entistä paremmin Fregatin palvelukodeissa.

Lähdin päivittämään sosiaalialan opistotutkintoani sosionomi AMK-tutkinnoksi omasta halustani. Olen koko ajan tehnyt täyttä työaikaan yksikön lähiesimiehenä ja välillä perheen, työn ja opiskelun yhdistäminen on ollut haastavaa. Vuorokauden tunnit eivät ole lisääntyneet vaikka monta kertaa olenkin niin salaa ja julkisesti toivonut. Tämä pienimuotoinen kehittämistehtävä on ollut mieluisa urakka, vaikkakin sen valmistumiseen meni pitemmän aikaa mitä itse alussa ajattelin. Olen oppinut, että tällaiset kehittämistyöt ottavat aikaa, eikä niitä voi tehdä liian nopeasti. Työn sisällön kehittäminen vaatii osallistujien innostumisen lisäksi myös aikaa ajatella ja pohtia asioita omassa mielessään. Liiallinen kiire saattaa jopa pilata kehittämistyön tarkoituksen, ikään kuin synnyttää lopputuloksen liian aikaisin, keskeneräisenä, raakana. Tutkimuksellinen kehittämissaaminen on ollut ajoittain haastavaa hahmottaa, sillä olen tehnyt tätä työtä päätöksittäin. Ajattelen, että mikäli olisin pystynyt tekemään opinnäytetyötäni määrätyn ajan päätoimisesti olisi se hahmottunut omassakin päässä jännevämmäksi kokonaisuudeksi. Työ- ja perhe-elämän takia raporttiosionkin kirjoittaminen on ollut ajoittain hyvinkin pätkittäistä.

Muita oppimistavoitteita olivat sosionomin kompetensseihin kuuluvat asiakastyön osaaminen, sosiaalialan eettinen osaaminen. Kehittämistyössäni eettisyys

on ollut isossa roolissa. Asukkaiden elämäntarinat ovat yksilöllisiä ja tietoja antavalla asukkaalla tai hänen omaisillaan on oikeus kertoa vain niitä asioita mitä he haluavat. Työntekijöinä me kunnioitamme sitä, että kaikkea ei välttämättä haluta kertoa. Jokaisella ihmisellä on omanlainen elämänsä ja elämäntarinansa.

Kehittämistyön lisäksi olen oppinut olemaan itselleni armollinen ja ymmärtämään myös levon merkityksen. Tätä kirjallista raporttiosiota on aina kanssani ollut kirjoittamassa kissamme Martta. Martta on nukkunut sylissäni, kuten nytkin kun tätä kirjoitan. Kissa rauhallinen olemus on samalla opettanut minulle läsnäoloa. Silloin kun on hyvä olla, ei ole kiire minnekään. Voi vain levollisesti olla. Tätä samaa tunnetta toivoisin palvelukodissa asuville vanhuksille. Että heillä voisi olla hyvä olla, he kokisivat henkilökunnan turvallisena ja luotettavana sekä heidän elämäntarinansa olisivat arvostettuja ja kunnioitettuja.

## LÄHTEET

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet - opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio: Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.

Heimonen, S-L. & Voutilainen, P. 2006. Avaimia arviointiin: Dementoituneiden kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. uudistettu painos. Karisto Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Tammi.

Kekola, P., Silvander, M., Tähtikäpää, P., Vanne, M. & Viili, E. Miten kuulen dementoitunutta ihmistä? Emmi-kodin kirjoittajaryhmä. Kankare, H., Lintula, H. (toim.) Vanhuksen äänen kuuleminen. Tampere: Tammi. 2004

Kivelä, S-L. & Vaapio S. 2011. Vanhana tänään. Suomen senioriliike ry. Tallinna Raamatutrukikoda. Eesti.

Kurki, L. & Nivala, E. 2006. Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri, kohti seniorikulttuuria. Ikäinsti-  
tuutti oraita 1/2011.

Molander, G 2003. Työtunteet – esimerkkinä vanhustyö. Työterveyslaitos. Helsinki

Molander, G. & Multanen, L. (toim.) 2002. Muutoskaipuusta tulevaisuuden luomiseen. Tavoitteena onnistunut vanhustyö. Työterveyslaitos. Helsinki.

Muistiliitto. Hakupäivä / viitattu 4.2.2015.

<http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/>

Mäkisalo-Ropponen, M. 2005. ”Me ollaan sankareita elämän...” Elämäntarina-ajattelu vanhustyössä. Pohjois-Karjalan AMK. Joensuu.

Noppiari, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Tammi. Hygieia. Tammer-paino

Pohjavirta, H. (toim.) Onko tänään eilen, TunteVa-opas muistisairaita hoitaville. Tampereen kaupunkilähetys. Tammerprint: Tampere.

Päivärinta, E. & Haverinen, R. 2003. Ikäihmisten hoito- ja palvelusuunnitelma. STM, STAKES, Suomen Kuntaliitto.

Rajaniemi, J., Heimonen, S-L., Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. 2007. Ikääntyneiden arki, näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Ikäinstituutti oraita 2/2007.

Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2013:11. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Viitattu 19.4.2015.

[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1860580](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1860580)

Suomen dementiayhdistyksen www-sivut. Viitattu 5.9.2015  
<http://www.suomendemy.fi/toimintaajatus2.html>

SUMU Suomen Muistiasiantuntijat ry. Viitattu 4.2.2015.  
<http://www.muistiasiantuntijat.fi>

Toikko T., Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere, Tampereen Yliopistopaino Oy.

Valvira, sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Omavalvonta sosiaali- ja terveystoiminnassa. Viitattu 19.4.2015.

[http://www.valvira.fi/ohjaus\\_ja\\_valvonta/sosiaalihuolto/omavalvonta](http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/sosiaalihuolto/omavalvonta)

Valvira, sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Vanhustenhuollon sosiaali- ja terveystoiminnassa. Viitattu 19.4.2015.

[http://www.valvira.fi/ohjaus\\_ja\\_valvonta/vanhustenhuolto](http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/vanhustenhuolto)

