

MUISTORASIA

- Eletyn elämän pienoishäyttämö

Marjut Mäkelä, Sari Rajala
Opinnäytetyö, kevät 2010
Diakonia-ammattikorkeakoulu
DIAK, Länsi, Porin toimipiste
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

TIIVISTELMÄ

Marjut Mäkelä & Rajala Sari. Muistorasia. Eletyn elämän pienoisenäyttämö. Pori, kevät 2010, 37 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Länsi, Porin toimipiste.

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin produktimuotoisena opinnäytetyönä. Produktina, eli opinnäytetyön tuotoksena tuotettiin muistorasiat. Opinnäytetyön tarkoituksena oli työväliseen tekeminen ammattilaisten käyttöön. Produktina tuotetut muistorasiat voivat toimia juuri tällaisena työvälisenä ammattilaisten käytössä tukena hoitajan ja hoidettavan välillä. Hoitaja pystyy muistorasiaan tutustumalla näkemään hoidettavan elettyä elämää. Ihmisen elämänhistorian tunteminen on tärkeätä, jotta hoitaja ymmärtäisi hoidettavaansa paremmin. Muistorasiat voivat myös toimia apuvälisenä muistelemiseen. Muistorasia voi palauttaa muistelijan mieleen sellaisia muistoja, jotka häneltä ovat jo päässeet unohtumaan.

Opinnäytetyön tuotteet, muistorasiat, rakennettiin muistelemisen ja muistelutyön tuloksina. Muistelemisen muuttuu muistelutyöksi, kun muistelemista käytetään ammattimaisesti työväliseen. Muistelutyötä toteutettiin koko tuotannon ajan.

Muistelemisen ja muistorasioiden valmistaminen antoi opinnäytetyömme kohderyhmälle mahdollisuuden jakaa samankaltaisia kokemuksia, esimerkiksi heidän sotavuosistaan. He saivat jakaa kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Muistorasiatyöskentely perustuu vapaaehtoisuuteen, tasa-arvoisuuteen ja vastavuoroisuuteen. Tämän opinnäytetyön kautta me tekijät ymmärrämme nyt ikäihmisiä paremmin. Katsomme nyt heitä eri tavoin, heidän omina persooninaan.

Opinnäytetyön aineistoa hankittiin aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja Muistojen matkassa -muistorasiakoulutuksesta. Myös lukuisat keskustelut ja muistelutuokiot muistorasiatekijöiden kanssa, herättivät meissä tekijöissä ajatuksia, joita olemme tuoneet esiin tässä kirjallisessa raportissamme.

Muistorasiatekijöiden kautta saamamme positiivinen palaute kannustaa meitä suosittelemaan lämpimästi muistorasiatyöskentelyä. Tällainen sosiokulttuurinen työskentelytapa mahdollistaa ihmisten tutustua toisiinsa henkilökohtaisemmin.

Asiasanat: muistorasia, muistelemisen, muistelutyö, produktio

ABSTRACT

Mäkelä, Marjut and Rajala, Sari
Memory Box. 37p. Language: Finnish. Pori, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing,
Option in Nursing. Degree: Nurse.

This thesis was carried out as a production, which produced a memory box. The first aim was to make a tool for professional use. Knowing the history of an individual's life, it is important for the nurse to understand clients better. The memory box can also serve as a tool in reminiscences.

The memory boxes were built as the outcome of reminiscence work. Reminiscence turns into work when it is used as a professional tool.

Reminiscence in a peer group gave opportunities to share similar experiences for example of years during the war. Through this thesis the one is better understood as one self.

Feedback from the memory boxes was positive working with the help of the memory boxes is recommendable.

Keywords: memory box, reminiscence, reminiscence work, production

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT | 8 |
| 3 TARKOITUS JA TAVOITTEET | 9 |
| 4 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ..... | 9 |
| 4.1 Muistelutyö | 11 |
| 4.2 Muisteleminen | 12 |
| 4.3 Muistorasia | 14 |
| 5 PRODUKTION TOTEUTTAMINEN..... | 16 |
| 5.1 Produktio | 16 |
| 5.2 Suunnittelu | 17 |
| 5.3 Toteuttaminen | 20 |
| 5.3.1 Ensimmäinen tapaaminen | 21 |
| 5.3.2 Toinen tapaaminen | 22 |
| 5.3.3 Kolmas tapaaminen | 23 |
| 5.3.4 Neljäs tapaaminen | 23 |
| 5.3.5 Viides tapaaminen | 24 |
| 5.3.6 Kuudes tapaaminen | 24 |
| 5.3.7 Seitsemäs tapaaminen | 25 |
| 5.3.8 Kahdeksas tapaaminen | 25 |
| 5.3.9 Yhdeksäs tapaaminen | 26 |
| 6 MUISTORASIAN TEKIJÄT | 26 |
| 6.1 Paavo ”Myrskyn jälkeen” | 26 |
| 6.2 Tauno ”Viimeinen pankkipäivä” | 28 |
| 6.3 Lasse ”Kädentaidon mestari” | 29 |
| 7 POHDINTA | 30 |

| | |
|--|----|
| 7.1 Tavoitteiden toteutuminen | 32 |
| 7.2 Eettisyys opinnäytetyössämme | 32 |
| 7.3 Muistorasiatekijöiden palaute | 33 |
| 7.4 Yhteenveto muistorasiatyöskentelystä | 34 |
| LÄHTEET | 35 |

Muisti on satakorvainen, tuhatsilmäinen, ja sen useimmat silmät ovat kiinni, koska on katsottava eteenpäin. Mutta aina välillä jokin muistin silmistä aukeaa yllättäen ja silloin näkee tapahtumia menneisyydestä kuin ne tapahtuisivat nyt, ja kaikki on elävää ja lähellä, ja sinä tunnet voivasi palauttaa mieleesi minkä tahansa hetken lapsuudesta milloin vain haluat. Mutta niin ei ole, muistilla on oma tahto, se on kuin meihin kasvanut toinen olento, kuin kaksoisolento joka kulkee rinnallamme ja joskus tekee meille palveluksia, joskus pettää meidät. Se on kuin etiäinen joka kulkee takanamme. Yhtäkkiä se kaappaa meidät syliinsä ja tanssittaa meitä pillinsä mukaan, ja kun se taas jättää meidät, ihmettelemme vain, mistä tämä surumielisyys tai mistä tämä turvallisuus ja lämpö. Hallitsemattomuudessaankin se luo verkoston joka pitää elämää koossa, vaikka se lopulta olisi hauras ja repeilevä kuin äidin huolella säilytetty morsius hunttu, jonka me lapset hellästi ja varovasti nostimme esiin kellastuneesta laatikosta. (Eeva Kilpi 2001, 369.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä. Teemme toiminnallisena tuotoksena, eli produktina, yhdessä neljän Länsi Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskuksen asukkaan kanssa muistorasiat. Opinnäytetyö toteutetaan parityönä. Tarkoituksena on muistorasioiden tekemisen kautta toteuttaa samalla Sairaskodin asukkaiden kanssa muistelutyötä. Sairaskodin asukkaat muistelevat menneisyyttään ja nostavat menneisyydestä heille itselleen tärkeitä muistoja. Nämä muistot toimivat käsikirjoituksena heidän muistorasioissaan.

Muistorasia antaa "kasvot" tekijälleen, ja se tuo tekijänsä muistot näkyväksi. Kun muistot ovat näkyviä, ammattilainen tuntee hoidettavan elämäntarinan. Elämäntarinan tuntiessaan, ammattilaiset voivat käyttää muistorasioita työvälineenä, ja he pystyvät huomioimaan hoidettavansa näin kokonaisvaltaisemmin. Muistelutyö sopii monenlaiseen hyvinvointityöhön. Sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevä työnä sekä kuntouttavana toimintana.

Tämän produktiomuotoisen opinnäytetyön kautta me opinnäytetyöntekijät saamme toteuttaa itseämme toiminnallisina ohjaajina. Vuorovaikutustilanteet eri-ikäisten ihmisten välillä tuovat meille myös haastetta. Samalla saamme kehittää yhden luovan työvälineen, muistorasian, ammattilaisille käytännön toimintaan.

2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön tullessa ajankohtaiseksi mietimme yhdessä mielenkiintoisia opinnäytetyön aiheita. Heti alussa oli kuitenkin selvää, että toteuttaisimme opinnäytetyömme toiminnallisena. Tähän päädyimme siksi, että me molemmat opinnäytetyöntekijät olemme toiminnallisia ihmisiä luonteeltamme ja työhistoriassamme olemme olleet työssä lähihoitajina ikäihmisten päivätoiminnassa Kankaanpäässä.

Olimme myös tehneet sairaanhoitaja opintojen aikana monia oppimistehtäviä, joista osa liittyi hyvin läheisesti opinnäytetyömme aiheeseen. Oppimistehtävien aiheina ovat olleet muun muassa: Hyvä elämä, Muisteleminen, Kosketus sekä Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. Nämä oppimistehtävät ovat luoneet pohjaa meidän opinnäytetyöllemme sekä toimineet mielenkiinnon herättäjinä opinnäytetyömme aihetta kohtaan.

Lopullisesti opinnäytetyön aihe varmistui meille syksyllä 2008 osallistuessamme Elämänlaatu ja monipuolinen palvelutarjonta ikäihmisille -seminaariin Porin yliopistokeskuksessa. Seminaarissa saimme kuulla projektikoordinaattori Ninni Suntion esitelmän Kotkan Muistojen Talossa tapahtuneesta muistorasiatyöskentelystä. Muistorasiatyöskentelyn tuloksena syntyy erilaisia muistorasioita.

Suomessa muistorasiatyöskentely alkoi Muistojen Talolla 2005 kansainvälisestä projektista Making Memories Matter – Voimaa muistoista (2005–2007). Euroopan muisteluverkosto (the European Reminiscence Network) teki tunnetuksi vanhusten kanssa tehtävää muistelutyötä kiertävällä muistorasianäyttelyllä. Näyttely aloitti kiertueensa maaliskuussa 2005 Saksan Kasselista ja päättyi kesä- heinäkuussa jälleen Saksaan, Berliiniin. Siinä välissä näyttely kävi Puolassa, Tšekissä, Romaniassa, Espanjassa, Englannissa ja Suomessa. Suomen edustaja oli Kotka. Kotkalaisia muistorasioita tehtiin vuoden 2005 aikana 22 kpl. Kansainväliseen muistorasianäyttelyyn 2005–2007 osallistui kymmenen rasiaa. (Muistojen Talo 2007.)

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Produktion tarkoituksena on muistelutyön avulla valmistaa muistorasiat. Valmiiden muistorasioiden on tarkoitus toimia työvälineenä hoitotyön ammattilaisille. Ammattilainen näkee valmiista muistorasiasta ihmisen henkilöhistorian, ja sen tuntiessaan hän pystyy synnyttämään vuorovaikutusta yhdessä muistorasian tekijän kanssa. Muistorasiatyöskentely on identiteettityötä. Opinnäytetyömme tavoitteena on antaa muistorasioiden tekijöille mahdollisuuden oman elämän muistelemisen kautta käsitellä heille itselleen tärkeitä muistoja. Näiden muistojen avulla pystymme ymmärtämään ihmisen elettyä elämää sekä ihmistä yksilönä. Tavoitteena on näin antaa ihmiselle itsearvostusta hänen tullessaan huomioduksi. Opinnäytetyön tavoite on myös sosiaalinen kanssakäyminen muistorasiatekijöiden kanssa sekä heidän toimintakykynsä ylläpitäminen.

Oman ammatillisen kasvun tavoite on muistoja jakamalla lujittaa yhteisötunnetta hoitajan ja hoidettavan välille. Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyöntekijöiden ja kohderyhmän välillä. Tavoitteena on myös oppia ymmärtämään ihmistä paremmin juuri hänenä itsenään: Kuka hän oikeasti on ja mistä hän on tullut? Millainen eletty elämä hänellä on takanaan. Opimme näin tuntemaan hänet omana persoonana ja ymmärtäisimme hänen käytöksensä ongelmatilanteissakin.

4 SOSIOKULTTUURINEN VANHUSTYÖ

Muistorasiatyöskentely kuuluu osana sosiokulttuurista vanhustyötä. Sosiokulttuuri on laaja käsite. Siihen kuuluvat kaikki luovat menetelmät: musiikki, draama, kuvallinen ilmaisu, kirjallisuus, kirjoittaminen, tanssi, perhe- ja sukupolvityö, muistelutyö, yhteisösuuntautunut työ ja verkostotyö. Muistelutyöstä joko yksin tai yhdessä ryhmän kanssa voi syntyä monipuolista

taidetta. Ikäihmiset eivät ole pelkästään hoidettavia ja huolettavia, vaan he ovat itse osallisina kulttuuriin ja ovat kulttuurin tuottajia. Heillä on oikeus olla myös kulttuurisesti näkyviä. (Pilkama 2006.)

Luovuuden ylläpitäminen ja luovuuden säilyttäminen on parasta mahdollista itsehoitoa. Luovan toiminnan tukeminen on parasta mahdollista kuntoutusta ja ehkäisevää työtä. Tärkeintä ei ole luovan työn taiteellinen lopputulos vaan se, että ikäihmiset itse saavat iloa omasta luovuudestaan ja ovat tekemisen keskiössä. Sosiokulttuurinen vanhustyö vahvistaa identiteettiä ja toimintakykyä, antaa mielekkyyttä ja merkitystä elämälle, synnyttää luontevia sosiaalisia verkostoja ja antaa mahdollisuuden osallistua yhteisöön ja yhteiskuntaan. Olennaista on se, että sosiokulttuurinen työ lähtee ikäihmisen omista voimavaroista ja niiden löytämisestä ja hyödyntämisestä. (Pilkama 2006.)

Tärkein syy kehittää sosiokulttuurista vanhustyötä on vanhusten hyvä loppuelämä. On huomattu, että sosiokulttuurisissa toiminnoissa mukanaolevien ihmisten koko persoona muuttuu positiiviseen suuntaan. He ovat paljon avoimempia, ulospäin suuntautuneempia, iloisempia ja levollisempia kuin aikaisemmin. (Uittomäki 2006.)

Sosiokulttuurisessa vanhustyössä on sekin hyvä puoli, että henkilökunta alkaa nähdä työnsä uudesta näkökulmasta ja he saavat kevennyttä työpäivään. Henkilökunta saa paljon hoivatyötä tukevaa, yksilöllistä tietoa. Keskustelunaiheita löytyy helposti, ja toisaalta osaa välttää esimerkiksi aiheita, joita ulkopuolisen on vaikea tai mahdoton tietää. (Uittomäki 2006.)

Palvelutaloissa ja vanhainkodeissa voitaisiin erityisen hyvin hyödyntää sosiokulttuurisia työmenetelmiä. Kun luova toiminta organisoidaan, pienryhmissä synnytetään yhteisöllisyyttä ja tuloksena voi syntyä yhteisötaidetta omaan asuinyhteisöön omaksi, henkilökunnan ja omaisten iloksi. Aukkaat pääsevät vaikuttamaan oman yhteisönsä asioihin. Kotkassa sijaitseva Muistojen talo on hyvä esimerkki sosiokulttuurista työtä kehittävästä rakenteesta. (Pilkama 2006.)

4.1 Muistelutyö

Muistelutyö on ammatillinen työmenetelmä. Se voi vahvistaa itsetuntoa, auttaa jäsentämään omaa elämää ja sitä kautta lisäämään omia voimavaroja. Se antaa rohkeutta tarkastella omaa elettyä elämää. Kun muistelutyössä käytetään luovia, taidelähtöisiä työtapoja, siitä saadaan elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa. Kaiken kaikkiaan luova muistelu tuo tekemiseen iloa ja riemua. Yhdessä tekeminen taas synnyttää me-henkeä ja voi ehkäistä syrjäytymistä. Näin asiakastyöhön avautuu aivan uusia näkökulmia. (Hohenthal- Antin 2009, 23.)

Muistelutyössä ihminen voi selkiinnyttää paikkansa historiassa, eheytyä ja oivaltaa elämänsä uudessa valossa. Ihminen voi sijoittaa itsensä laajempaan historialliseen tapahtumaketjuun. Muistelutyön tuloksissa hän voi tulla osaksi kotipaikkakuntansa paikallishistoriaa. Ihminen voi myös rohkaistua puhumaan itselleen kipeistä asioista ja näin keventää muistojaan. (Uittomäki 2006.)

Luovan muistelun avulla ikäihminen haluaa säilyttää ja siirtää kulttuuriperintöä seuraaville sukupolville esimerkiksi kirjoittamalla oman elämäntarinan tai rakentamalla muistorasian. Tämä takaa, että ikäihmisen oma kulttuuri ja elämysmaailma tulevat näkyväksi ja siten arvostetuksi. (Hohenthal- Antin 2009, 25.)

Muistelutyön pioneeri Pam Schweitzer kertoo, (Moilanen 2005, 23) että muistelutyön idea on se, että vanhukset saavat ja antavat mielihyvää, kun he voivat jakaa elämäkokemuksiaan kiinnostuneiden kuulijoiden kanssa. Schweitzer lisää, että vanhusten hoitajien työtyytyväisyyttä lisää, kun he muistelutyön ansiosta oppivat tuntemaan vanhusten henkilökohtaista elämänhistoriaa ja työelämän historiaa. Hoitajat kokevat työnsä mielekkääksi, kun he tietävät huolehtivansa ihmisistä, jotka ovat tehneet pitkän matkan läpi rikkaan elämän. Tuntiessaan hoidettaviensa historian henkilökunta voi ottaa huomioon heidän yksilöllisyytensä ja tarjota heille tukea heidän elämänsä loppumatkalla sopivilla tavoilla. Samalla henkilökunta voi tuntea oman roolinsa vanhuksen elämässä merkityksekkääksi. (Moilanen 2005, 23.)

4.2 Muisteleminen

Muistelemista on pidetty erityisen tärkeänä muistissa säilyneen menneisyyden haltuunottamiseksi ja muistelijan oman identiteetin lujittamiseksi. Kysymykset siitä, keitä olemme ja mistä tulemme, ovat aina askarruttaneet ihmistä ja ovat jatkuvasti keskeisiä niin yksilöllisen kuin yhteisöllisenkin identiteetin hahmottamisessa. (Heikkinen & Marin 2002, 173.)

Muisti on erottomasti osa inhimillistä elämää ja muisteleminen yksi keino menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden ymmärtämiseksi. Muistelu lujittaa identiteettiä ja muistelulla luodaan käsitystä omasta elämäkulusta. Usein muistellessa elämästä rakennetaan ajallisesti etenevä ja jäsentynyt jatkumo, joka koetaan todelliseksi ja sellaisenaan tapahtuneeksi. Tapahtumat, joita omaelämäkerrallisesti muistellaan, on koettu itse, niissä on oltu jollakin tavoin osallisina tai ne ovat koskettaneet itseä. Useimmiten omaa elämäänsä muisteleva tai elämästään kertova on aikuinen, jonka sen hetkisen elämäntilanteen ja elämäkulun tulkintojen keskeiset juonteet jäsentävät muistelua. Aikuinen muistelee lapsuuttaan omasta perspektiivistään suhteuttaen muisteltuja tapahtumia ja asioita muisteltuun aikaan, muistelun aikaan sekä elämän varrella kertyneisiin tietoihin ja kokemuksiin. Nykyhetki heijastuu siis monin tavoin muistoihin ja vaikuttaa muistettuun menneisyyteen. (Korkiakangas 2008.)

Muistelu liikkuu menneessä, mutta tapahtuu nykyisyydessä. Muistellessa risteillään jatkuvasti muistellun ajankohdan ja muisteluhetken välillä. Muistellut asiat tapahtuivat silloin, ehkä aivan toisenlaisessa ympäristössä ja toisenlaisessa ajassa kuin nyt, jolloin niitä muistellemme. Omaelämäkerralliset lapsuusmuistot kertovat ajasta ja tapahtumista, joihin emme voi enää palata niin, että kokisimme ne aivan samoin kuin lapsina ollessamme. Emme voi muuttua jälleen lapsiksi, saati sukeltaa menneeseen lapsuuteemme lapsen tuntemusten ja ajatusten tasolla. Muistot voivat hetkellisesti palauttaa muistelijan tapahtuman yhteydessä kokemiinsa tunnetiloihin, esimerkiksi ilo, suru, pelko, onnellisuus tai katkeruus häivähtää muistellessa aidon tuntuina muistelijan mieleen. Tunnetiloihin eläytymisen ohella tällaisiin eloihin

lapsuusmuistoihin, samoin kun yleisemminkin eloiisiin muistoihin, voi liittyä visuaalisia mielikuvia sekä muita aistimuksia muistellusta tilanteesta. (Korkiakangas 2008.)

Toisaalta lapsuusmuistoja, kuten muistoja yleensäkin, tulkitaan elämänkulun aikana uudelleen, uusissa tilanteissa ja uusien elämänvaiheiden yhteydessä. Kun oma elämäntilanne tai ympäröivä maailma on olennaisesti muuttunut, lapsuusmuistoista voi tulla jopa eräänlainen psyykkinen turvallisuustekijä. Muistoista haetaan turvaa nykytilanteelle, joka tuntuu joiltakin osin vaikeasti hallittavalta. Omaa elämää otetaan tavallaan haltuun ikään kuin palaamalla muistelussa turvalliseksi mieltyvään lapsuuteen. (Korkiakangas 2008.)

Muisteleminen antaa voimia tulevaisuuden kohtaamiseen. Sen nostattamat onnentunteet voivat pitää toivoa yllä. Muisteleminen voi myös herättää surun kokemuksia. Niiden tarkasteleminen voi auttaa menetyksien hyväksymisessä tai ainakin elämään niiden kanssa. (Saarenheimo 1997, 34.)

Jokaisella ihmisellä on eloisia muistoja oman elämänkulkunsa varrelta. Osa niistä liittyy monia muitakin ihmisiä yhdistäviin tapahtumiin, kuten toisen maailmansodan kokeneiden muistoissa esimerkiksi sodan syttymiseen ja sotatapahtumiin. Monet eloisat muistot ovat hyvinkin yksilöllisiä, omaan elämänkulkuun liittyviä. Eloiset muistot palautuvat usein mieleen jonkin ulkoisen virikkeen herättäminä. Lapsuuden leikkipaikat, valokuvat, esineet tai vaikkapa museonäyttely kirvoittavat mieleemme monenlaisia muistoja erilaisista ihmisistä ja tapahtumista sekä niihin liittyvistä tunteista ja tunnelmista. Muistot ja tunnelmat ovat sekä tuttuja että vieraita, ne peilaavat sekä nykyhetkeä että mennyttä. (Korkiakangas 2008.)

Muistelu on oletettu olevan tyypillistä erityisesti ikääntyville. Tämä käsitys on omalla tavallaan vaikuttanut siihen, miten menneiden muisteluun vanhuusiässä on suhtauduttu. Niin ammatti-ihmisten parissa kuin arkiajattelussakin vanhusten taipumusta muisteluun on aiemmin pidetty mentaalisenä taantumisenä, eräänlaisena vanhuuden höppänyytenä ja siten negatiivisena ominaisuutena, jota pikemminkin tuli ehkäistä kuin rohkaista. (Heikkinen & Marin 2002, 174.)

Muisteleva ikäihminen ei aina ole nuoremman polven suosiossa. Vanhojen muistelijalle aina sanottiin, että se oli silloin ennen ja nyt on nyt. Vanhan ihmisen muistelemista on usein pidetty todellisuuteen pakenemisena ja on ajateltu, että vanhus pakenee nykyisen elämänsä tyhjyyttä ja tarkoituksettomuutta palaamalla menneisyyden saavutuksiin ja aktiiviseen elämänvaiheeseen. Vielä 1980-luvulla suomalaisessa vanhustyössä vallitsi ajatus, ettei vanhusten pitäisi antaa ”paeta menneeseen” tai ”elää muistoissaan”. Vanhus palautettiin nykyhetkeen ripeästi bingon tai käsitöiden tapaisten puuhien avulla, koska muistelun pelättiin edistävän vanhuudenhöperyyttä. Yhteinen muistelu voi kuitenkin päinvastoin lisätä iäkkään ihmisen vireyttä ja auttaa häntä vakuuttumaan oman elämänsä arvosta. Tärkeää on myös ryhmässä syntyvä läheisyys ja keskinäinen välittäminen, kun vähitellen opitaan tuntemaan toisiaan. (Leppänen 1998, 22–23.)

Amerikkalainen psykiatri Robert N. Butler oli 1960-luvulla edelläkävijä muistelun näkemisenä positiivisena ja ikääntymiseen luonnollisena osana kuuluvana ilmiönä. Hän uskoi muistelun jopa edistävän hyvinvointia. Sitä ennen muistelu liitettiin vanhuuden ”höperyyteen”. Butlerin kirjoitukset vapauttivat sekä vanhukset että heidän hoitajansa, lääkärinsä ja sosiaalityöntekijänsä. Vanhukset saivat luvan muistella, kaivata, pohtia menneisyyttään ja yrittää ymmärtää sitä. Hoitajat saivat luvan kuunnella sekä kohdella muistelijoita ja muistelemista sillä kunnioituksella, jonka ne ansaitsevat. (Saarenheimo 1997, 34.)

4.3 Muistorasia

Muistorasia on muisteluprosessin tuloksena syntynyt konkreettinen rasia, eräänlainen eletyn elämän pienoisenäyttämö tai visuaalinen elämänkerta. Se on tiiviiseen muotoon pakattu yksilön henkilöhistoria tai jokin sen osa. Se voi sisältää esimerkiksi henkilön elämänhistoriaan liittyviä kuvia, valokuvia, esineitä tai muita dokumentteja. (Hohenthal-Antin 2009, 39.)

Rasiaksi käy melkein mikä tahansa, kunhan siinä on seinämät, johon voi ripustaa ja kiinnittää esineitä. Kuitenkin on hyvä, jos rasia on tukevaa ja kestävä materiaalia, sillä silloin esineet pysyvät paikoillaan ja ne on helppo ruuvata tai liimata seinille. Lisäksi on hyvä, jos rasiassa on kansi, sillä silloin sen saa suljettua ja sitä voi kuljettaa helposti paikasta toiseen. Muistorasia voi olla esimerkiksi mikä tahansa puulaatikko, matkalaukku tai jokin instrumenttikotelo, jota on myös helppo kantaa. Rasiaksi sopii myös isohko meikkipakki, työkalu- tai kalastuspakki tai laatikko, jonka nikkaroi itse. (Hohenthal-Antin 2009, 40.)

Kuhunkin muistorasiaan voidaan liittää selostus rasian tekijän elämänvaiheista sekä kertomus rasian teemasta. Jo tutustuminen ”tuoteselostukseen” paljastaa sen, kuinka monikerroksisesta ja merkityksellisestä prosessista on ollut kyse. Miksi henkilö esimerkiksi on valinnut jonkun tietyn esineen? Mitä hän syvimmiltään on halunnut meille kertoa? (Hohenthal-Antin 2009, 40.)

Muistorasian voi tehdä jostakin itselle tärkeästä kokemuksesta muistuttamaan elämän tähtihetkistä. Näihin tähtihetkiin on hyvä palata, kun elämä murjoo. Niistä saa voimaa ja itsetuntoa ja ne luovat uskoa huomiseen. Muistorasiaan voi mahdollistaa koko inhimillisen elämän monimuotoisuuden ja yksilöllisen elämän ainutkertaisuuden. Sen avulla avautuu ymmärrys menneeseen. Mutta samalla syntyy ymmärrys siitä, kuka olen, koska ilman menneisyyttä en olisi se, mikä nyt olen. Se on eletyn elämän pienoisyttä, jossa on vain yksi puhuja. Sitä voi verrata monologinäytelmään, jonka käsikirjoitus syntyy omasta itsestä lähtevän muisteluprosessin tuloksena. Muistorasia voi siis toimia pohdiskelun ja kokemuksen virikkeenä sekä tekijälle että kokijalle. Siihen tiivistyy luovan muistelutyön ydinajatus: tehdä eletty elämä eläväksi ja näkyväksi niille, jotka eivät ole näkemässä. Muistorasian kautta yksilöstä tulee yksilöllisen kokemuksen opas, ainutlaatuisen elämäntyylin konsultti. Muistorasia on mikrohistoriaa, joka nostaa esille arjen. Siinä näkyy samoin kuten valokuvassakin, ajan kulumisen vaikutus ihmiseen. (Hohenthal-Antin 2009, 41.)

Tärkeintä muistorasiatyöskentelyssä on sittenkin se, että eletty elämä tulee näkyväksi. Rasia voi kertoa ihmisen elämäntyylistä, jostain tärkeästä jaksosta, harrastuksista tai sitten se voi kertoa ihmisen koko elämäntarinan. Rasian tulee

olla tekijänsä näköinen ja tästä syystä se sisältää nimenomaan tekijälleen tärkeitä asioita. Tämän henkilökohtaisen tason lisäksi rasia voi sisältää yhteisöhistoriallisen tason. (Hohenthal-Antin 2009, 42.)

Elämästä rakennettu rasia on kaikilla erilainen. Se on konkreettinen osoitus kunkin ainutlaatuisesta identiteetistä. Rasian tekeminen on siten identiteettityötä parhaimmillaan ja erityisen tärkeä siinä vaiheessa, kun oman elämän tarinallinen jatkuvuus alkaa mureta. Kun oman elämän muistikuvat alkavat haalistua, rasia voi jäsentää ne uudelleen. Rasia voi auttaa muistamaan oman elämän tapahtumia, mikäli muisti on heikentynyt. Se auttaa myös ikäihmistä kohtaamaan menneen, mikä tuo selkeyttä elettyyn elämään. Se voi kertoa tekijälleen, kuka hän on, mistä hän on tullut ja mitä on tapahtunut. Se on pysyvä minuuden muistuttaja. (Hohenthal-Antin 2009, 128.)

5 PRODUKTION TOTEUTTAMINEN

5.1 Produktio

Produktio on yleensä lyhytkestoinen tapahtuma ja sen tarkoituksena on tehdä jokin tuotos, produkti, ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Se voi olla esimerkiksi musiikkiesitys tai -tuotos, video, radio-ohjelma, näytelmä, informaatiopaketti, kirjallinen tai kuvallinen tuotos. (Kiviranta, Kuokkanen, Määttänen & Ockenström 2005, 37.)

Produktio voi olla osa tuotekehittelyä, joka sisältää tuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessit, kokeilun, arvioinnin ja markkinoinnin. Tuote voi olla yksittäinen esine tai palvelu jollekin tietyllä käyttäjäryhmälle, esimerkiksi viittomakielinen rukouskirja, dokumenttiohjelma pankkikriisin uhreista, virikematto kehitysvammaiselle lapselle. Se voi olla myös toiminnallinen kokonaisuus (esimerkiksi teemapäivä uskontojen välisestä dialogista) tai se voi

olla menetelmä (esimerkiksi laatujärjestelmän soveltaminen ja kehittäminen tai vanhusten kuntoisuusmittarin kehittäminen kotona asumisen tukemiseksi.)

(Kiviranta ym. 2005, 37.)

Kun produktiota suunnitellaan, hahmotetaan aluksi työn tavoite ja se, miten työ niveltyy ammatilliseen käytäntöön. Produktion suunnittelun, toteuttamisen ja reflektoinnin pohjalla tulee olla myös produktion kohdetta ja ammatillisia käytäntöjä koskeva tutkittu tieto. Opinnäytetyö muodostuu sekä produktiosta että siihen kaikissa tapauksissa liittyvästä kirjallisesta raportista. (Kiviranta ym. 2005, 37–38.)

5.2 Suunnittelu

Opinnäytetyömme aiheen varmistuttua, otimme sähköpostitse yhteyttä projektikordinaattori Ninni Suntioon Kotkan Muistojen taloon ja kerroimme hänelle kiinnostuksemme tehdä opinnäytetyömme muistorasioista. Hän ehdotti meille osallistumista Kotkassa järjestettävään ”Muistojen matkassa”-koulutukseen toukokuussa 2009. Koulutuksessa saisimme tarkempaa tietoa siitä, miten muistorasiat konkreettisesti valmistetaan. Luennoimassa siellä olisi Leonie Hohenthal-Antin. Hän on luovien työmenetelmien käytön asiantuntija muistelutyössä. Lisäksi hän on tuonut muistorasiatyöskentelyn Lontoosta Suomeen, kotikaupunkiinsa Kotkaan.

Ennen koulutusta etsimme Porista yhteistyötahoja toteuttaa opinnäytetyö kanssamme. Samalla etsimme sopivaa kohderyhmää. Otimme yhteyttä Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen yksikönjohtaja Liisa Santalaan. Liisa Santala kiinnostui opinnäytetyömme aiheesta. Hän pyysi meidän ottamaan yhteyttä osastonhoitaja Kirsi Laineeseen ja sopimaan tarkemmin käytännön asioista.

Kirsi Laineen kanssa tapasimme ensimmäisen kerran Sairaskodissa huhtikuun lopussa 2009. Tuossa tapaamisessa sovimme toteuttavamme opinnäytetyömme Sairaskodissa, Sairaskodin asukkaiden kanssa. Lupasimme

ottaa häneen uudelleen yhteyttä toukokuun muistorasiakoulutuksen jälkeen sekä lähettää hänelle tutkimussuunnitelmamme.

Kotkan Muistojen Talo, Muistojen matkassa -koulutukseen osallistuimme toukokuussa 2009. Olimme saaneet ennakkotehtävän koulutukseen. Siinä meidän piti valita elämästämme jokin itsellemme merkityksellinen aihe, josta haluaisimme tehdä omat muistorasiamme. Marjut valitsi aiheeksi harrastuksensa ja Sari perheensä. Koulutus alkoi Leonie Hohenthal-Antinin luennolla ”Voimaa muistoista”. Teimme hänen kanssaan myös muutamia ”lämmittelyharjoituksia” herätelläksemme omia muistojamme. Muistorasiakoulutus antoi meille hyvät teoreettiset tiedot jatkaa opinnäytetyömme suunnittelua sekä käytännön taidot syksyllä 2009 alkavaa muistorasioiden toteuttamista varten.

Ennen produktion toteuttamista tutkimme aiheesta löytyvää kirjallisuutta. Löysimme Diakonia ammattikorkeakoulun opinnäytetyötietokannasta kaksi opinnäytetyötä. Ensimmäisessä opinnäytetyössä, ”Minun Elämäni-muisteleminen vanhustyössä” vuodelta 2007, produktina tuotettiin elämänkaariryökirja työvälineeksi ammattilaisten käyttöön. Työkirja oli tarkoitettu vanhustyötä tekevien tahojen käyttöön. Tämän työkirjan avulla selvitettiin ihmisen elämänkaarta. Elämänkaaren selvittäminen on tärkeä osa esimerkiksi dementoituneen ihmisen kuntouttavaa hoitotyötä. (Alkio 2007). Valitsimme tämän opinnäytetyön lähteeksemme omaan opinnäytetyöhömmeksi siksi, että omassa opinnäytetyössämme työstettävä produkti, muistorasia, voi myös toimia vastaavanlaisena työvälineenä ammattilaisten käytössä.

Kirsti Flycktin ja Monica Puusaaren opinnäytetyössä, ”Ihminen dementian takana elämäntarinan tuntemisen ja muistelun merkitys osana dementoituvan vanhuksen kuntouttavaa työtä” (2000), selvitettiin myös muistelun sekä ihmisen elämäntarinan tuntemisen tärkeyttä dementoituvan vanhuksen kuntouttavassa hoitotyössä. (Flyckt & Puusaari 2000.) Omassa opinnäytetyössämme korostamme Flyctin ja Puusaaren tavoin muistelemisen tärkeyttä. Ihmisen elämänkaaren tunteminen antaa hoitohenkilökunnalle mahdollisuuden yhteisiin keskustelunaiheisiin. Hoitohenkilökunta ymmärtää

näin laitoshoidossa olevia asiakkaita tai potilaita paremmin, eivätkä he ole enää pelkkiä anonyymejä hoitajille.

Varsinaisesti itse muistorasiasta ei löytynyt muuta kirjallisuutta kuin Kotkan Muistojen talon Internet-sivustoilta sekä Leonie Hohenthal-Antinin kirjoittamasta kirjasta Muistot näkyviksi 2009. Muistorasiatyöskentelystä ei tiettävästi Suomessa ole aikaisemmin toteutettu opinnäytetyötä. (Suntio, henkilökohtainen tiedonanto 17.3.2009.)

Tapaamiskertoja suunniteltaessa mietimme sopivaa ryhmäkokoja. Halusimme, että voisimme mahdollisimman paljon antaa muistorasiantekijöille yksilöllistä ohjausta. Ryhmäkoko ei tästä syystä voisi olla kovin suuri. Mietimme myös askartelutilan kokoa ja siellä olevien pöytien määrää. Kävimme etukäteen tutustumassa askartelutiloihin sekä kartoitimme tilan käyttöä.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla suunnittelimme antavamme muistorasiantekijöille tietoa muistorasiatyöskentelystä sekä samalla tutustuisimme toisiimme. Päätimme ottaa ensimmäisellä kertaa mukaan valokuvia valmiista muistorasioista, joita olimme ottaneet ”Muistojen matkassa” koulutuksessa Kotkassa. Nämä valokuvat helpottaisivat kertomaan opinnäytetyömme aiheen ideasta muistorasiantekijöille. Ensimmäiseen tapaamiskertaan olimme suunnitelleet myös mahdollisten muistorasioiden aiheiden pohtimisen. Aiheiden selvittyä, toisella tapaamiskerralla, pääsisimme jo työstämään itse laatikoita, hiomalla ja pohjamaalaamalla niitä. Tapaamiskertojen edetessä lisäisimme erilaisia materiaaleja, valokuvia ja esineitä laatikoihin, jokaisen oman aiheen mukaan. Lopuksi kirjoittaisimme yhdessä muistorasiantekijöiden kanssa tarinat heidän valmiisiin muistorasioihinsa. Muistelutyötä suunnittelimme tekevämme koko muistorasiatyöskentelyn ajan.

Tapaamiskertoja suunnittelimme olevan juuri niin monta kuin rasioiden työstäminen vaatisi. Otimme huomioon mahdolliset sairastapaukset, jotka viivästyttäisivät rasioiden valmistumista sekä sen, että tekijät voisivat olla toimintakyvyltään eritasoisia ja rasioiden työstäminen tästä syystä heillä eri

vaiheissa. Lopuksi pyytäisimme muistorasiantekijöiltä ja Sairaskodin henkilökunnalta kirjallisen palautteen muistorasiatyöskentelystä.

5.3 Toteuttaminen

Muistorasioiden työstämisen toteutimme Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksessa. 85-paikkaisen Sairaskodin ja Kuntoutuskeskuksen toiminta on alkanut vuonna 1986.

Saimme työstää muistorasioitamme Sairaskodin askartelutiloissa, jotka sijaitsivat kellarikerroksessa. Sinne asukkaiden oli helppo tulla hissillä asuntolan puolelta. Tilat olivat kodikkaat ja virikkeelliset, ja siellä oli sopivasti pöytätilaa muistorasioiden työstämiseen. Saimme myös käyttää askartelutilojen liimapysyjä sekä maalisuteja ja pensseleitä. Olimme hankkineet itse kaikenlaisia askarteluvälineitä sekä rekvisiittaa rasioihin. Saimme käyttää tiloja torstaisin iltapäivällä, koska silloin tilat olivat vapaana.

Kesän 2009 aikana saimme tyhjät aselaatikkoina aiemmin palvelleet laatikot muistorasioiksi Marjutan puolison, Samin kautta Satakunnan Tykistöprikaatin asevarastosta. Puhdistimme aselaatikot ja Sarin puoliso, Rauli asensi niihin saranat sekä saranalukot.

Opinnäytetyöhön liittyvillä opinnäytetyön verstaskäynneillä koulussa esitimme kevään sekä syksyn 2009 aikana työmme kulkua tutkimussuunnitelman avulla. Tutkimussuunnitelmaa myös opinoitiin joka versta-käynnillä. Lisäksi saimme ohjaavilta opettajiltamme Kristiina Riikosen ja Sinikka Vuoriselta ohjausta ja palautetta opinnäytetyöstämme. Valmiin tutkimussuunnitelman jätimme ohjaaville opettajillemme 25. toukokuuta 2009. Tapasimme Sairaskodin osastonhoitaja Kirsi Laineen vielä kerran ennen kesälomaamme, toukokuun lopussa. Tuossa viimeisessä tapaamisessa hänen kanssaan sovimme aloittavamme syyskuussa muistorasioiden työstämisen. Kirsi Laine myös ilmoitti meille jäävänsä pois osastonhoitajan tehtävistään ja hänen työtään jatkaisi

Anne Peltomäki. Lupasimme olla heti kesän jälkeen yhteydessä Anne Peltomäkeen ja jatkavamme yhteistyötä hänen kanssaan.

Elokuun opinnäytetyöverstaassa kertosimme tutkimussuunnitelmaamme sekä kerroimme opinnäytetyömme etenemisestä kesän 2009 aikana. Lähetimme elokuun 2009 lopulla tutkimuslupapyynnön Sairaskodin yksikköjohtajalle Liisa Santalalle. Saimme hyväksytyt tutkimusluvan 3.9.2009. Uusi Sairaskodin asukosasastonhoitaja Anne Peltomäki otti meihin puhelimitse yhteyttä syyskuun alussa ja kertoi saaneensa meille kohderyhmäksi neljä vapaaehtoista miesasukasta, Paavon, Taunon, Lassen ja Pentin. Näillä tiedoilla ja ennakkovalmistuksilla jäimme odottamaan 24. 9 sovittua ensitapaamista näiden asukkaiden kanssa.

Produktio toteutettiin muistorasioiden työstämisen osalta syksyn 2009 ja kevään 2010 välisenä aikana. Kokoonnuimme syksyllä 2009 yhteensä kahdeksan kertaa. Jokainen tapaamiskerta kesti noin puolitoista tuntia. Keväällä 2010 tapasimme Sairaskodin asukkaat vielä kerran ja saimme heiltä palautetta opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta. Lisäksi otimme vielä viimeiset yhteiskuvat valmiista muistorasioista, sekä niiden tekijöistä. Kirjallista raporttia kirjoitimme tammikuun ja maaliskuun 2009 aikana.

5.3.1 Ensimmäinen tapaaminen

Sairaskodin asukkaiden kanssa kokoonnuimme ensimmäisen kerran Syksyllä 2009. Kokoonnuimme tapahtui Sairaskodin askartelutiloissa. Ensimmäisellä kerralla oli neljä Sairaskodin asukasta uskaltanut tulla katsomaan, mitä me olimme heille suunnitelleet.

Aloitimme ensin esittäytymällä, keitä olemme ja mistä tulemme ja mikä on tarkoituksemme. He esittäytyivät ja kertoivat itsestään. Kerroimme heille, mistä olimme saaneet opinnäytetyöhömme aiheen ja sen, että olimme myös itse tehneet omat muistorasiamme. Kerroimme, että heille ei kertyisi itselleen mitään kustannuksia rasioista, vaan hankimme materiaalit omista varoistamme.

Pyysimme heitä miettimään, voisivatko he sitoutua tähän produktiin. Selitimme, että sitoutuminen olisi erittäin tärkeätä opinnäytetyömme onnistumisen kannalta.

Teimme heti aluksi sinunkaupat ja meillä oli hyvin leppoisa tutustumishetki. Puhuimme rasioiden aiheista ja johdattelimme heitä muistelemaan omaa elettyä elämäänsä. Mietimme erilaisia elämäntapahtumia, joista he esimerkiksi voisivat rasian työstää.

Ensimmäisen tapaamisemme päätimme mukavien muistojen kertaamisella ja annoimme heille mietittäväksi oman tulevan muistorasian aiheen. Tämän ensitapaamisen aikana myös sovimme tulevista tapaamiskerroista ja siitä, mitä tulevana seuraavana kertana olisi tarkoitus tehdä. Sovimme, että tapaamme joka torstai klo 15.30 Sairaskodin kädentaitotiloissa, mikäli ei toisin sovita.

5.3.2 Toinen tapaaminen

Toisella tapaamiskerralla Sairaskodin asukkaista kolme saapui paikalle ja he lupautuivat opinnäytetyöhömmö. He lupautuivat työstämään kanssamme tätä opinnäytetyötä. He olivat myös miettineet jo valmiiksi rasioidensa aiheet, näistä aiheista heillä oli tärkeitä muistoja heidän eletystä elämästä. Aiheet olivat kaikilla erilaiset. Kartoitimme, minkälaisia esineitä ja materiaaleja rasioihin hankimme.

Tällä toisella kerralla pääsimme työstämään jo itse rasioita hiomalla laatikoita. Aika kului nopeasti muistelemalla samalla heidän elämäänsä. Asukkaita yhdisti yksi yhteinen muisto, sota, joten heillä oli paljon muistoja sota-ajoista ja he kertoivatkin mielellään niistä. Emme hetkeäkään miettineet välillä olevaa ikäeroamme, vaan kommunikointi oli oikein sujuvaa ja antoisaa.

5.3.3 Kolmas tapaaminen

Kolmannella tapaamisellamme asukkaat olivatkin jo meitä odottelemassa askartelutiloissa. Se lämmitti mieltämme, koska tämä osoitti heidän pitävän rasioiden tekemisestä. Tällä kertaa pohjustimme hiotut laatikot maalaamalla ne vaalealla pohjavärillä. Olimme tuoneet mukamme esineitä, joista asukkaat päättivät, olivatko ne sopivia heidän rasioihinsa. Tällä tapaamisella saimme asukkailta heidän omia valokuviaan, joista ottaisimme valokopioita rasioihin. Laatikoiden kuivumista odotellessamme haastattelimme samalla asukkaita, jotta saisimme liitettyä rasioiden kanteen heidän elämäntarinansa. He itse sanoivat, mitä halusivat heidän elämäntarinaansa kirjoitettavan.

5.3.4 Neljäs tapaaminen

Neljännellä kerralla olimme taas sovittuun aikaan tapaamisessa ja rasioiden työstäminen alkoi heti. Yhteen rasiaan liimasimme rasian pohjalle peiliä, joka kuvaa vettä. Olimme saaneet lahjoituksena tapettia, joten käytimme sitä kahteen rasiaan. Asukkaat työstivät laatikoitaan itse ja valitsivat myös värit ja materiaalit itse. Mietimme yhdessä sopivia kohtia esineille rasioissa. Rasiat alkoivat jo hahmottua ja muistot alkoivat tulla näkyviksi. Kävimme jälleen paljon keskusteluja heidän elämästään ja siitä, miten he olivat sodasta selvinneet ja rakentaneet sen jälkeen oman uransa ja perustaneet perheensä. Olimme saaneet heihin jo luottamuksellisen suhteen, ja he olivat kiinnostuneita myös meidän elämästämme ja perheistämme. Näin leppoisasti jutellessamme työstimme samalla rasioita. Heillä oli hyvin selkeä käsitys siitä, mitä rasioihin laitetaan ja mihin kohtaan esineet asetetaan. Rasioita työstäessämme huomasimme myös heidän sorminäppäryytensä. Avustimme erityövaiheissa asukkaita aina tarvittaessa. Pidimme kuitenkin kiinni siitä, että asukkaat työstävät mahdollisimman paljon rasioitaan itse. Näin rasioista tulisi juuri heidän näköisiä.

5.3.5 Viides tapaaminen

Viidennellä kerralla osa laatikoista alkoi jo näyttää ”eletyn elämän pienoisenäyttämöiltä”. Muistelemisen myötä lisäsimme rasioihin monenlaisia pikkuasioita ja kehittelimme niitä lisää. Olimme kiertäneet vielä kirpputoreja ja tehneet täydentäviä löytöjä. Joitakin rasioiden materiaaleja tarttui käteen liikkuessamme kaupoissa. Myös asukkaat itse toivat vielä esineitä itseltään sekä antoivat joitakin esineitä toisilleen.

Rasioiden alkaessa hahmottua käytimme enemmän aikaa muistelutyöhön. Asukkaat kertoivat monenlaisia tarinoita, joita olivat kokeneet elämänsä aikana. Vuorovaikutus oli sujuvaa ja saimme paljon tietoa, miten sodan kokeneet ihmiset ovat rakentaneet elämäänsä uudestaan. Nämä tapaamiset antoivat meille ja varmasti myös heille paljon. Ihmisen elämänkaari on kaikilla erilainen ja kiinnostava. Hoitotyössä sen pitäisi saada paremmin näkyviin.

5.3.6 Kuudes tapaaminen

Kuudennella kerralla työstimme rasioita viimeistelemällä niitä. Tapaamisten pituus vaihteli siitä syystä, että rasioiden työstäminen oli kaikilla eri vaiheissa. Maalaustyön jälkeen esimerkiksi maalin kuivuminen vaati oman aikansa. Mietimme, mitä niistä vielä mahdollisesti puuttui. Joitakin puutteita niistä löytyikin ja mietimme, mitä vielä niihin lisäämme. Olimme ottaneet vielä lisää kopioita heidän omista valokuvistaan ja lisäsimme niitä yhteen laatikkoon. Tällä kokoontumiskerralla paikalla ei ollut kuin kaksi asukasta, Paavo ja Tauno. Tapaamisen jälkeen kävimme katsomassa, mitä kolmannelle asukkaalle Lasselle kuuluu. Oliko hän vain unohtanut tulla tapaamiseen? Löysimme Lassen omasta huoneestaan asuntolasta. Saimme selville, että hän oli viikon aikana sairastellut ja koki vointinsa heikoksi eikä päässyt tästä syystä tapaamiseen. Vietimme aikaa hänen kanssaan ja keskustelimme jatkoista. Hän näytti meille omia tavaroitaan, lähinnä maalaamiaan posliinitöitään. Saimme myös katseltavaksi häneltä kirjan, jossa oli kuvia hänen

maalaamistaan kirkoista. Sovimme Lassen kanssa, että työstämme tarvittaessa itse hänen rasiansa valmiiksi, jos hän ei vointinsa takia pääse enää paikalle.

5.3.7 Seitsemäs tapaaminen

Seitsemänten tapaamiseen saapui asukkaista Paavo ja Tauno. Saimme heiltä viestiä, että Lasse oli edelleen sairastellut, eikä tulisi paikalle. Liimasimme kopioidut valokuvat rasioihin. Valokuvien paikat rasioihin asukkaat katsoivat tarkasti. Viimeistelimme laatikoita liimaamalla yhteen sateenkaaren, kuun sekä tähtiä. Paavo itse halusi vielä maalata kullankeltaisen salaman. Tarkistimme asukkailta heidän rasioihinsa tulevat heidän omat tarinansa ja he hyväksyivät ne sellaisenaan. Koska rasiat olivat nyt melkein valmiit, käytimme tapaamisen loppuajan vielä muistelutyöhön. Opimme tuntemaan nämä kaksi asukasta varsin hyvin ja välillämme olevasta ikäerostamme ei ollut tietoaakaan. Asukkaat osoittautuivat kaikilla tapaamiskerroilla hyvin huumorintajuisiksi. Meillä oli monet hauskat yhteiset hetket heidän kanssaan. Kertoessamme, että seuraava kerta olisi viimeinen tänä vuonna, he olivat hyvin pettyneitä.

5.3.8 Kahdeksas tapaaminen

Kahdeksas tapaaminen sujui rasioita viimeistelemällä jouluisissa tunnelmissa. Paikalla olivat edellisen kerran tapaan kaksi asukasta. Juttelimme jouluperinteistä ja kysyimme kuinka he joulunsa ajattelivat viettää. Saimme myös tuliaisia heidän laivaristeilyltään. Rasiat olivat nyt heidän osaltaan valmistuneet. Otimme valokuvia rasioista sekä niiden tekijöistä. Näitä kuvia sitten liittäisimme opinnäytetyömme kirjalliseen raporttiin sekä asettaisimme esille opinnäytetyömme julkaisutilaisuudessa. Näihin mukaviin tunnelmiin päätimme syksyn 2009 tapaamiset ja lupasimme palata asiaan muistorasioiden merkeissä keväällä 2010.

5.3.9 Yhdeksäs tapaaminen

Yhdeksäs tapaaminen oli helmikuussa 2010 ja sovittu askartelutiloihin. Kun menimme tapaamiseen, niin Paavo jo siellä tuttuun tapaansa odotteli meitä. Tauno oli mennyt käymään sukulaistensa luona eikä näin ollen päässyt tapaamiseen. Kysyimme Paavolta kuulumisia ja palautetta siitä, miltä muistorasioiden teko oli hänestä tuntunut ja mitä se hänelle oli antanut. Hän kertoi, että tapaamiset ovat olleet mukavia ja rasioita on ollut kiva työstää kanssamme. Hän halusi vielä tehdä laatikkoonsa pieniä viimeistelyjä ja antoi vielä pari valokuvaakin. Vaihdoin kuulumisia ja saimme häneltä hyvää palautetta opinnäytetyöstämme. Olimme lähettäneet osastonhoitaja Anne Peltomäelle aiemmin sähköpostia ja pyytäneet, että hän ottaisi kirjalliset palautteet vastaan muistorasian tekijöiltämme ja toimittaisi ne meille askartelutiloihin. Heiltä saamamme kirjaamme ylös työhömmme.

6 MUISTORASIAN TEKIJÄT

Muistorasian tekijät olivat Länsi Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksen kolme asukasta, Paavo s.1921, Tauno s. 1920 ja Lasse s.1925.

6.1 Paavo "Myrskyn jälkeen"

Paavo lähti merille 16-vuotiaana ja palveli siellä vuoteen 1941 asti. Vuonna 1941 hän liittyi Suomen armeijaan ja palveli Karjalan Kannaksella lääkintäaliupseerina. Paavo palveli eturintamalla hoitamalla haavoittuneita ja huolehtimalla kaatuneita joukkosidontapaikalle. Vuonna 1944, maaliskuun 7. päivänä, Paavon oikea käsi haavoittui. Hänelle jäi 40 %:n invaliditeetti.

Sodan jälkeen vuonna 1946 Paavo palasi jälleen merille. Paavo palveli ruotsalaisen yhtiön hedelmälaivan perämiehenä. Työnkuvaan kuului lastien purkamista, valvomista ja merellä ollessa vahtivuoroja. Ensimmäiset laivat olivat purjelaivoja, ja matkat suuntautuivat yleensä Saksaan ja Englantiin. Paavo onkin matkustanut merillä ollessaan aina Japaniin ja Kanadaan asti. Merillä Paavo seilasi vuoteen 1972 asti.

Paavo ehti maissa ollessaan kihlautua vuonna 1949 ja avioliiton hän solmi vuonna 1950. Meriltä palattuaan Paavo yhdessä vaimonsa kanssa lunastivat vaimon kotitalon vanhalta isännältä ja viljelivät siellä muun muassa varhaisperunaa ja kurkkua. Eläkkeelle Paavo jäi vuonna 1981. Puutarhanhoito jäi hänelle harrastukseksi saunomisen ja uimisen ohella. Sotainvalidien Sairaskotiin Paavo muutti maaliskuussa 2006. (Paavo, henkilökohtainen tiedonanto 8.10.2009.)



Paavo ” Myrskyn jälkeen”

6.2 Tauno "Viimeinen pankkipäivä"

Tauno teki elämäntyönsä Säästöpankissa pankinjohtajana, yhteensä 30 vuotta. Koulutukseltaan hän on agrologi. Silloin ei kovin suuria muutoksia pankin toiminnassa tapahtunut. Tauno osallistui moniin yhteiskunnallisiin luottamustehtäviin, myös eläkkeellä ollessaan. Tauno piti matkustamisesta ja hän kävikin monia englannin kielen kursseja. Lapissa hän kävi rentoutumassa sekä matkasi myös toisinaan etelän lämpöön.

Viimeinen pankkipäivä oli haikea ja monet muistot kertautuivat. Tauno muistelee nyt 89-vuotiaana, kuinka hän on tehnyt aina parhaansa ja miten rikas ja monipuolinen hänen elämänsä on ollut. Sotaan Tauno lähti vapaaehtoisena vuonna 1939. Hän toimi sodassa muun muassa komppanian vääpelinä. Sota vei kuitenkin häneltä monta hyvää nuoruusvuotta. Katkeruutta Tauno ei kuitenkaan koe sotavuosia kohtaan, vaikka haavoittuikin kaksi kertaa. Hän on käsitellyt nämä muistot mielessään. Tauno halusi kertoa meille elämänsä moton joka on, "Keep smile on your lips". (Tauno, henkilökohtainen tiedonanto 15.10.2009.)



Tauno "Viimeinen pankkipäivä"

6.3 Lasse "Kädentaidon mestari"

Lasse lähti sotaan Raumalta junalla vuonna 1943. Juna meni Lappeenrantaan, jossa 240 hevosta odotti ratsastajiaan. Matka jatkui Lappeenrannasta kohti rajaa ja sotatannerta. Lasse kertoi, että matkassa oli varahevosia ja hänkin ratsasti niin, että piti toista hevosta mukana riimusta kiinni pitäen. Lasse vietti neljätoista kuukautta ratsuväessä, jossa oli 204 sotilasta.

Sodassa Lassella vierähti kolme vuotta. Kun sota Venäjää vastaan loppui, sai Lasse käskyn lähteä Hiitolan asemalta suoraan Ouluun sotimaan saksalaisia vastaan. Kun sota sitten vihdoinkin loppui, oli sota jättänyt Lassen jälkensä. Lasse haavoittui Lapin sodassa ja sai vamman molempiin jalkoihinsa sekä hänen kuulonsa vaurioitui.

Ennen sotaan lähtöä Lassella oli työpaikka vaatturinverstaassa. Työ vaatturinverstaassa oli Lasselle mielekäästä, ja hän palasi vielä sodan jälkeenkin takaisin verstaaseen töihin. Vaatturinverstaassa hän toimi kraatarina. Verstaas lopetettiin vuonna 1946 kannattamattomana, ja Lasse lähti maalaushommiin neljän muun nuoren miehen kanssa. He maalasivat isoja rakennuksia, kuten kouluja ja kirkkoja. Kirkon maalaukseen osallistui yleensä noin kymmenen miestä ja maalaustyö yhdessä kirkossa kesti noin puoli vuotta. Lassen töihin kuului alttarin työt, matot ja koko alttarialueen maalaustyöt.

Kihloihin Lasse meni pian sodan jälkeen ja naimisiin vuotta myöhemmin 1950. Tästä avioliitosta syntyi kuusi lasta, kaksi tyttöä ja neljä poikaa. Lapsenlapsiakin on jo seitsemäntoista. Lasse asustelee yksin tällä hetkellä Sotainvalidien sairaskodissa, ja elämänsä hän kokee siellä mukavaksi. (Lasse, henkilökohtainen tiedonanto 15.10.2009.)



Lasse "Kädentaidon mestari"

7 POHDINTA

Sähköpostien, tekstiviestien ja digikuvien aikana on vaarana, että kaikki jälkemme pyyhkiytyvät pois. Itse tehty muisto voi olla tästä syystä arvokas perintö lähiomaisille, paras mahdollinen lahja lapsenlapsille. (Hohenthal-Antin, 2009,15.) Opinnäytetyömme kautta Paavon, Taunon ja Lassen muistorasiat voivat olla juuri näitä muistoja, jotka me opinnäytetyöntekijät toivomme jäävän perintönä heidän jälkipolvilleen.

Työskennellessämme Paavon, Taunon ja Lassen kanssa saimme huomata joka tapaamisella, kuinka meidän välinen ikäkuilumme katosi tapaamistemme edetessä. Pystyimme keskustelemaan luontevasti monista erilaisista aiheista. Työskennellessämme aikaisemmin vuodeosastoilla olimme tottuneet

keskustelemaan ikäihmisten kanssa melko suppeasti vain heidän voinnistaan. Muistorasiatyöskentelymme kautta huomasimme, miten antoisaa vuorovaikutus voi olla ihmisten ikäerosta huolimatta. Ikäihmisten kanssa voi keskustella normaaleista asioista, normaaliin äänensävyyn. Vaikka ihminen on jo vanha, mieli voi olla vielä nuori.

Muistorasiatekijöitä oli alun alkaen neljä. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen heistä yksi jäi pois. Aluksi ajattelimme etsiä hänen tilalleen uuden tekijän, mutta huomasimme pian, että kolme muistorasiantekijään oli aivan sopiva määrä. Pystyimme tästä syystä ohjaamaan heitä paremmin ja tarvittaessa auttamaan kädestä pitäen rasioiden teossa. Meille jäi myös enemmän aikaa vuorovaikutukseen heidän kanssaan.

Tapaamistemme ilmapiiri oli aina iloinen ja huumorintajuinen. Huomasimme Paavon, Taunon ja Lassen odottavan aina kovasti tapaamisiamme. He olivat jo hyvissä ajoin valmiina paikanpäällä sekä olivat hankkineet esineitä ja kuvia muistorasioihinsa omalla ajallaan. He olisivat halunneet tapaamistemme jatkuvan vielä useamman kerran, vaikka rasiat olivatkin jo valmistuneet. Lassen poisjäänti viidennen tapaamiskerran jälkeen muutti suunnitelmiamme sen verran, että työstimme Lassen rasian loppuun, itse häneltä saamiemme ohjeiden mukaisesti.

Tapaamiset herättivät meidän tekijöiden välillä monet kiintoiset keskustelut. Ajellessamme kotiin tapaamista, kertosimme keskusteluja Taunon, Paavon ja Lassen kanssa. Kasvoimme henkisesti näiden tapaamisten asioista. Tulemme varmasti jatkossa kohtaamaan ikä-ihmisiä eri tavalla, kiinnostuneemmin. Ihmisen elämänkaaren tuntiessa aukenee jokaisen ihmisen ainutlaatuisuus. Jokaisen ihmisen elämä on ainutkertainen. Potilaankin takana on siis ihminen. Haluaisimme päästä raottamaan heidänkin muistojensa rasian kantta, niin kuin saimme raottaa Paavon, Taunon ja Lassen muistojen arkkua tämän opinnäytetyön produktion aikana.

7.1 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyömme tarkoitus, tehdä muistorasioista työväline ammattilaisten käyttöön, onnistui työssämme. Huomasimme, että muistorasiat voivat toimia työvälineenä hoitajan ja hoidettavan välillä, kun hoitaja haluaa tietää hoidettavastaan enemmän. Koko muistorasiatyöskentelyn ajan toteutimme tekijöiden kanssa muistelutyötä ja opimme tuntemaan muistorasiantekijöiden elettyä elämää ja ymmärtämään heitä sen myötä. Muistorasiantekijät saivat muistella koko produktion ajan heille itselleen tärkeitä muistoja. He saivat toistensa kanssa jakaa samankaltaisia kokemuksiaan ja tulivat samalla kuulluiksi. Tämä kasvatti heidän itseluottamustaan ja antoi sisältöä heidän arkeensa. Taunon muistoista nousivat esiin aikaisemmat luottamustehtävät, joissa hän oli joutunut paljon pitämään puheita. Tämän muistorasiatyöskentelyn kautta nämä muistot heräsivät Taunon mielessä, ja hän sai niistä uuden kipinän. Tauno pyysikin saada pitää puheen Sairaskodin joulujuhlissa.

7.2 Eettisyys opinnäytetyössämme

Opinnäytetyön eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys näkyy myös kriittisenä asenteena vallitsevia käytäntöjä ja tarjottuja tietoja kohtaan. Rakentava kriittisyys luo pohjan mahdollisimman hyvien ammattikäytäntöjen kehittämiseksi ja niiden jatkuvalla arvioinnilla. (Kiviranta, Kuokkanen, Määttä & Ockenström 2005.)

Opinnäytetyön eettisyys merkitsee sitä tapaa, jolla opiskelija ja ohjaaja suhtautuvat työhönsä, ongelmiin ja niihin henkilöihin, joiden kanssa ja joiden elämäntilanteesta tutkimusta tehdään. Eettinen asenne näkyy siinä, miten työn aihe valitaan, miten prosessista ja tuloksista puhutaan ja miten tuloksia sovelletaan. (Kiviranta ym. 2005.)

Muistorasiatyöskentelyssä kunnioitimme muistorasiantekijöitä, antamalla heidän itse päättää, mitä he halusivat muistorasioissaan tuoda esille elämästään.

Työskentelymme pohjautui tasa-arvoiseen kohtaamiseen. Pystyimme sujuvasti olemaan muistorasiantekijöiden kanssa vuorovaikutuksessa koko työskentelymme ajan. Työskentelymme oli kokonaisvaltaista ihmisen kohtaamista, aidosti ja luotettavasti. Otimme huomioon työskentelyssämme kuntouttavan työtteen ja kannustimme tekijöitä omatoimisuuteen.

Noudatimme sovittuja tapaamisajankohtia ja tiedotimme muutoksista aikataulussa hyvissä ajoin muistorasiantekijöille Sairaskodin henkilökunnan kautta. Kerroimme avoimesti heille ja Sairaskodin osastonhoitajalle opinnäytetyömme vaiheista. Pyysimme muistorasiantekijöiltä luvat käyttää heidän kuviaan opinnäytetyössämme sekä sen esityksessä seminaaripäivänä. Yksityisyyden suojan säilyttämiseksi käytämme opinnäytetyössämme muistorasiantekijöistä pelkkiä etunimiä. Ennen opinnäytetyömme aloitusta haimme tutkimusluvan Sairaskodin yksikönjohtajalta Liisa Santalalta. Opinnäytetyössämme huomioimme tutkimusluvassa lupaamaamme, hyvän tutkimuskäytännön mukaisen menettelyn.

7.3 Muistorasiantekijöiden palaute

Pyysimme kaikilta muistorasiantekijöiltä kirjallista palautetta koko muistorasiantyöskentely ajalta. Saimme palautetta kahdelta tekijältä, Paavolta ja Taunolta. He olivat kertoneet suullisesti palautteensa Sairaskodin henkilökuntaan kuuluvalla hoitajalle, joka kirjoitti palautteet paperille meille luettavaksi.

Molemmat tekijät kokivat muistorasiantyöskentelyn mieleiseksi, koska se toi vaihtelua heidän normaaliin arkeensa. Olimme heidän mielestään mukavia ja leikkisiä ”plikkoja”, jotka osasivat hyvin suhtautua vanhoihin ”ukkoihin”. Paavolle muistorasiantyöskentely herätti muistoja siitä nuoresta pojasta, joka lähti merille 16-vuotiaana, rippikoulusta juuri päässeenä. Hänen merihenkisen muistorasiansa kertoo muistoista, jotka ovat syntyneet ajasta, jolloin hän seilasi maita monia. Tauno kertoi palautteessaan myös sen, että välillä oli ehkä haikeaa, surullistakin, kun muistot tulivat mieleen. He molemmat eivät kokeneet

mitään huonoa tai negatiivista koko muistorasiatyöskentely ajalta. He molemmat voivat suositella lämpimästi tällaista toimintaa muillekin.

Sairaskodin virikeohjaajan palautteessa ilmeni, että jatkossa hän voisi ajatella työstävänsä tällaisia muistorasioita pienemmässä mittakaavassa. Hänen mielestään iäkkäiden asiakkaiden kanssa rasian tekeminen vie heidät mukavasti eletyn elämänsä muistelemiseen. Hän ajattelikin, että nykyisessä työssään voisi hyödyntää muistorasiatyöskentelytapaa tekemällä asiakkaan kanssa vaikka pienen valokuva-albumin rasian muotoon. (Korvenkangas, henkilökohtainen tiedonanto 7.4.2010.)

7.4 Yhteenveto muistorasiatyöskentelystä

Työstäessämme opinnäytetyötämme, noin puolitoista vuotta, emme kertaakaan ole katuneet opinnäytetyömme aihetta. Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisti meidän omien vahvuuksien, luovuuden ja vuorovaikutustaitojen käyttämisen. Aikataulut ja suunnitelmat pitivät paikkansa. Pienet muutokset, esimerkiksi muistorasioiden tekijöiden määrässä, eivät vaikuttaneet alkuperäisen suunnitelman toteutumiseen. Materiaalien hankinta oli helppoa, eivätkä ne vaatineet meiltä suuria investointeja.

Saamamme kokemuksen perusteella muistorasioiden työstämisessä ei tarvitse olla muistorasiatyöskentelyn ammattilainen. Hoitotyössä muistorasioita voi tehdä kuka tahansa asiasta vähänkin kiinnostunut henkilö. Kohderyhmäksi sopivat henkilöt, jotka pystyvät kommunikoimaan vielä jollakin tavalla. Jos muistorasiaa ei pysty itse konkreettisesti rakentamaan, voi hoitaja valmistaa rasian saamiensa ohjeiden mukaan.

Yhteistyö Sairaskodin henkilökunnan kanssa oli joustavaa ja toimimme hyvässä yhteistyössä heidän kanssaan. Paavon, Taunon ja Lassen kanssa työskentely oli välitöntä, luottamuksellista ja saimme heistä ystäviä, joita itse vielä monesti muistelemme. Perheidemme tuki koko opinnäytetyömme ajan mahdollisti opinnäytetyön valmistumisen ajallaan.

LÄHTEET

- Alkio, Anne 2007. Minun elämäni. Muisteleminen vanhustyössä.
Pori: Opinnäytetyö.
- Heikkinen, Eino & Marin, Marjatta 2002. Vanhuuden voimavarat.
Vammala: Tammi.
- Hohenthal- Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi.
Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS-kustannus.
- Kilpi, Eeva 2001. Rajattomuuden aika. Kertomus lapsuudesta. Helsinki: WSOY.
- Kiviranta, Mervi, Kuokkanen, Ritva, Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena
2005. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä.
Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten.
Pieksämäki.
- Korhonen, Sirpa 2007. Aktiivinen arki- kuntouttava työote.
Viitattu 15.1.2010.
<http://arkisto.salo.fi/netcomm/Chunker/download.asp?id=2719&tb=5281280>
- Korkiakangas, Pirjo. Kässätkö-koulukäsityön muistiverkko Lapsuuden muistelu
Viitattu 15.1.2010.
<http://www.avoinmuseo.fi/kassaatko/korkiakangas.php>
- Korvenkangas, Maarit 2010. Virikeohjaaja Länsi-Suomen Diakonialaitoksen
Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus. Pori. Sähköpostiviesti
7.4.2010.
- Lasse, 2009. Sairaskodin asukas.
Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja
Kuntoutuskeskus. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 15.10.2009.
- Leppänen, Riikka 1998. Muistelu virkistää. Hyvä terveys 3/1998, 22–23.
- Moilanen, Merja 2005. Muistelutyöstä iloa vanhuksille ja työntekijöille.
Sosiaaliturva 15/2005, 23.
- Mäkinen, Päivi 2002. Verkko.tutor
Suunnitelmallisen ohjauksen teoreettisia lähtökohtia
Viitattu 17.3.2010. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/suunohj.htm>

Paavo, 2009. Sairaskodin asukas.

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja
Kuntoutuskeskus. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 8.10.2009.

Pilkama, Airi 2006. Sosiokulttuurinen vanhustyö kohottaa elämää.

Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.

Vanhustenhuollon Uudet Tuulet 5/2006. Viitattu 24.3.2010.

http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm

Saarenheimo, Marja 1997. Jos Etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman
elämän muisteleminen. Tampere: Tammer-paino Oy

Suntio, Ninni 2009. Prodektikoordinaattori Muistojen verstaas-projekti.

Muistojen talo. Kotka. Sähköpostiviesti 17.3.2009.

Tauno, 2009. Sairaskodin asukas.

Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Sotainvalidien Sairaskoti ja
Kuntoutuskeskus. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto. 15.10.2009.

Uittomäki, Kari 2006. Muistelu paikantaa ihmisen historiaa.

Vanhus- ja lähimmäispalvelunliitto ry. Helsinki

Vanhushuollon uudet tuulet 5/2006.

http://www.valli.fi/lehti_5_2006.htm