

Jani Tapola

Palvelukeskuksen Muistia virkistävään avoimeen ryhmätoimintaan liittyviä asiakkaiden elämönhallinnan kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

27.10.2017

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Jani Tapola Palvelukeskuksen Muistia virkistävään avoimeen ryhmätoimintaan liittyviä asiakkaiden elämänhallinnan kokemuksia 43 sivua + 5 liitettä 27.10.2017
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	Lehtori Seija Mäenpää Lehtori Jukka Törnroos
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää erään Helsingin kaupungin palvelukeskuksen Muistia virkistävään avoimeen ryhmätoimintaan osallistuvien vanhusten kokemuksia kyseisen ryhmän toiminnasta ja sitä onko heidän kokemuksensa mukaan tämän tyyppisellä toiminnalla yhteyttä heidän elämänhallinnan kokemukseen ja jos on niin millä tavalla ja miten se näkyy arjen tilanteissa.</p> <p>Tutkimuksen suoritin laadullisena tutkimuksena ja sen aineisto koostuu kuuden Muistia virkistävään ryhmään osallistuvan vanhuksen teemahaastattelusta. Kohderyhmä oli iältään 68-82 vuotiaita ja heillä ei ollut diagnosoitua muistisairautta. Haastattelussa käsiteltiin vanhusten elämänhallinnan kannalta oleellisia alateemoja kuten muistia, yksinäisyyttä, toimintakykyä sekä osallisuutta. Kerätty aineisto on analysoitu teemoittelun avulla.</p> <p>Saadut tulokset osoittivat, että tämäntyyppinen toiminta vaikutti tämän nimenomaisen ryhmän osallistujien elämänhallintaan positiivisesti ja se näyttäytyi ensisijaisesti sosiaalisuuden lisääntymisenä, ystävien saamisella, yksinäisyyden torjumisena ja elämän mielekkääksi kokemisenä. Muistin paranemiseen viitattiin vain harvoin.</p> <p>Saatuja tuloksia voidaan hyödyntää vanhusten palvelukeskuksen yksikössä, jossa suoritin opinnäytetyön, mutta myös mahdollisesti muissa Helsingin kaupungin palvelukeskusten yksiköissä toiminnan kehittämisen yhteydessä. Tuloksista tietoisena ryhmän ohjaajat voivat miettiä toimintaa ja sitä mihin tarpeeseen sillä vastataan.</p> <p>Opinnäytetyöni teema soveltuisi jatkotutkimukseen siten, että Helsingin kaupungin muiden palvelukeskusten yksiköiden Muistia virkistävissä ryhmissä suoritettaisiin samanlainen tutkimus ja saatuja tuloksia voitaisiin verrata keskenään. Näin saataisiin kattavampi kuva toiminnan hyödyistä ja tarkoituksesta.</p>	
Avainsanat	Elämänhallinta, muistin tukeminen, yksinäisyys, hyvinvointi, toimintakyky, osallisuus

Author(s) Title Number of Pages Date	Jani Tapola Life management experiences of clients related to the Memory refreshing open group activity at the Service Centre 43 pages + 5 appendices 27 October 2017.
Degree	Social Services
Degree Programme	Bachelor of Social Services
Specialisation option	Bachelor of Social Services
Instructor(s)	Seija Mäenpää, Senior Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>The aim of my thesis was to investigate the experiences of elderly people participating in one particular group of a Memory refreshing open group activity at one of the City of Helsinki Service Centres, and if their experiences with this kind of activity has a connection with their life management experiences and how it then possibly may present itself in everyday situations.</p> <p>The research was conducted as a qualitative study and the data consists of thematic interviews of six elderly persons participating in a Memory refreshing group. The target group was aged between 68-82 years and had no cases of diagnosed memory disorders. The inter-views dealt with subthemes relevant to life management of the elderly including memory, loneliness, ability to function and participation. The collected data is thematically analyzed.</p> <p>The obtained results showed that this kind of activity affected the participants' life management in this particular group positively, which was seen primarily as an increase in sociality, obtaining friends, deflecting loneliness and perceiving life as meaningful. References to improvement in memory were rare.</p> <p>These results can be utilized at the Service Centre unit where I carried out my thesis but possibly also in other City of Helsinki Service Centre units in conjunction with development of their activities. The group instructors informed of the results can reflect on the activity and to what needs it responds.</p> <p>The theme of my thesis would be suitable for further studies so, that other Memory refreshing activity groups in the City of Helsinki Service Centre units would conduct similar studies and compare the gathered results. This way a more comprehensive picture of the benefits of the activity and its meaning could be obtained.</p>	
Keywords	Life management, memory support, loneliness, welfare, functional ability, participation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Vanhusten Muistia virkistävä ryhmätoiminta	2
3	Elämänhallinta	3
4	Vanhusten yksinäisyys	8
4.1	Yksinäisyys kokemuksena	9
4.2	Vanhusten yksinäisyys yhteiskunnassa	11
5	Erik Allardtin hyvinvointimalli	12
6	Toimintakyky ja ikääntyminen	13
6.1	Fyysinen toimintakyky	14
6.2	Psyykinen toimintakyky	15
6.3	Sosiaalinen toimintakyky	16
7	Muistin toiminta	18
8	Vanhusten muisti	19
8.1	Vanhusten muistihäiriöt ja sairaudet	20
8.2	Muistin harjoittaminen	21
8.3	Muistin harjoittamisen esimerkkejä Muistia virkistävässä ryhmätoiminnassa	22
9	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset	24
10	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	24
10.1	Laadullinen tutkimus	24
10.2	Teemahaastattelu	25
10.3	Aineiston analysointi	26
11	Tulokset ja kehittämissuhteet	26
11.1	Muistin tukeminen Muistia virkistävän ryhmän avulla ja sen näkyminen arjen tilanteissa	26
11.2	Yksinäisyyden väheneminen tunteena ja sen näyttäytyminen	27
11.3	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	28
11.4	Toimintakyky	29

11.5	Osallisuus	29
11.6	Yleinen elämänhallinta	30
12	Johtopäätökset	31
13	Pohdinta	36
	Lähteet	39
	Liitteet	
	Liite 1. Suomen kaupungit ja kunnat sekaisin	
	Liite 2. C sanat	
	Liite 3. Ruudukko	
	Liite 4. Suostumus haastatteluun ja äänitallennuslupa	
	Liite 5. Teemahaastattelu kysymykset	

1 Johdanto

Yleinen mielikuva vanhuksesta on kiikkustuolissa istuva harmaahapsinen henkilö jonka päivät kuluvat rauhassa kotona oleillen ja mietiskellen, mutta muisti ei vanhenemisestä johtuen ole enää entisensä. Asia ei kuitenkaan ole niin yksiselitteinen, muisti ei välttämättä huononekaan ratkaisevasti vanhuudessa. (Suutama 2008: 192.) Vanhuksetkin tarvitsevat rutiineja, päivärytmiä ja aikatauluja. Toiminta auttaa ylläpitämään vanhusten hyvinvointia ja elämänhallintaa ja sillä on suuri merkitys sosiaalisuuden ylläpitäjänä. Toiminnan voidaankin nähdä eräänlaisena elämää ylläpitävänä voimana. Sosiaalisten ja fyysisten ympäristöjen merkitys vanhukselle on tärkeää. (Salonen 2007: 145-147.)

Kiinnostuin vanhusten palvelukeskus toiminnasta ollessani eräässä helsinkiläisessä palvelukeskuksessa työharjoittelussa. Näytti siltä, että toiminta oli hyvin organisoitunutta ja työllä oli oikea tarkoitus. Jäin kuitenkin miettimään, sitä kuinka vanhukset itse kokevat toiminnan ja oliko sillä vaikutusta heidän elämäänsä positiivisesti.

Tätä opinnäytetyötä varten valitsin kohteeksi virikeryhmän, jonka toiminnan tarkoitus on ylläpitää vanhusten muistia ja sosiaalisen kanssakäymisen kautta tuoda virkeyttä ja voimavaroja heidän elämään. Jotta anonymiteetti voidaan taata kutsun tuota virikeryhmää tässä opinnäytetyössä Muistia virkistäväksi ryhmäksi.

Keskityn tässä opinnäytetyössäni selvittämään palvelukeskuksen Muistia virkistävään ryhmätoimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemuksia. Päättökysymyksenä oli kokevatko vanhukset, että muistia virkistävä ryhmätoiminta tukee elämänhallintaa ja jos kokevat niin millä tavalla? Alatutkimuskysymyksinä tarkastelin, tuntuuko vanhuksilta siltä, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaa ylläpitämään muistia ja miten se näkyy arjen tilanteissa? Olin kiinnostunut myös siitä, kokevatko vanhukset muistia virkistävän ryhmätoiminnan vähentävän yksinäisyyttä ja jos kokevat miten se näyttäytyy? Entä tuntuuko vanhuksista siltä, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista hyvinvointia, toimintakykyä sekä osallisuutta ja jos kokevat niin miten se Muistia virkistävässä ryhmässä ja arjessa ilmenee? Nämä valikoituivat tarkasteluun koska viriketöiminta on sosiaalista ja toisaalta toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Helsinkiläinen vanhusten palvelukeskus halusi selvittää nimenomaan avoimeen ryhmätoimintaan liittyviä asiakkaiden elämänhallinnan kokemuksia ja millaisena asiakkaat kokevat tarjotun toiminnan. Vanhusten palvelukeskuksissa suoritettavista toiminnoista on tehty useita opinnäytetöitä mutta tällaista avoimeen ryhmätoimintaan perustuvaa, Muistia virkistävää ryhmää, ei tietojeni mukaan ole aiemmin tarkasteltu osallistujien elämänhallinnan kokemuksen kannalta. Se loikin mielenkiintoisen lähtökohdan lähteä tarkastelemaan aihetta asiakkaiden kokemusten pohjalta.

Opinnäytetyöni toteutin laadullisena tutkimuksena. Käytin aineistona teemahaastattelua, jotta saadaan vanhusten ”oma ääni” kuulumaan opinnäytetyössä. Myös Juvakka – Kylmä (2007) tuovat esiin, että laadullisessa tutkimuksessa annetaan ihmisen subjektiiviselle kokemukselle ääni ja näin nostetaan heidän omat kokemuksensa tärkeään asemaan (Juvakka – Kylmä 2007: 16 – 17). Metsämuuronen (2003) on sitä mieltä, että haastattelu on mielekäs ja kannatettava tapa hankkia tieteellistä tietoa, vaikka se onkin verrattaen työläs ja vaatelias myös jatkoanalyysien kannalta. (Metsämuuronen 2003: 187.) Toteutin opinnäytetyöni Helsingin kaupungin vanhusten palvelukeskuksen yhdessä Muistia virkistävässä ryhmässä mutta tutkimustuloksia voi mahdollisesti hyödyntää muissakin Helsingin kaupungin vanhusten palvelukeskuksien yksiköissä, joissa suoritetaan samankaltaista toimintaa.

2 Vanhusten Muistia virkistävä ryhmätoiminta

Opinnäytetyötäni käsittelevä Muistia virkistävä ryhmätoiminta ei kuulu vanhusten päivätoimintaan. Routasalo – Blomqvist – Lähteinen – Pitkälä (2004) ovat tutkineet vanhusten taide- ja virikeryhmiin osallistuneita ja kuvaavat tutkimuksessaan, että vanhuksille oli tärkeää ryhmätoiminnan sisältö sekä muu oheistoiminta esim. kahvihetki. Yksinäisyyden tunteen oli kuvattu lievittyvän ryhmätoiminnassa ja ryhmätapaamiset merkitsivät vanhuksille vaihtelua elämään ja mahdollisuuden tavata muita ihmisiä. Suurin osa vastaajista oli saanut ystäviä ryhmätoiminnassa. (Routasalo – Blomqvist – Lähteinen – Pitkälä 2004: 113-120.) Edellä mainittu kuuluu vanhusten päivätoimintaan. Päivätoiminta on tavoitteellista toimintaa, ja siinä kullekin asiakkaalle tehdään yksilöllinen hoito- ja palvelusuunnitelma. Asiakkaan toimintakykyä myös ylläpidetään päivittäisellä liikunnalla, ulkoilulla ja sosiokulttuurisella toiminnalla. (Ikääntyneiden päivätoiminta n.d.) Päivätoiminta onkin tärkeää erottaa Muistia virkistävästä ryhmätoiminnasta, johon ei kuulu hoito- ja palvelusuunnitelmaa eikä oheistoimintaa.

Opinnäytetyöhöni liittyvä Muistia virkistävä ryhmätoiminta on avointa palvelukeskustointia. Siihen voi osallistua eläkeläiset ja työttömät helsinkiläiset. Toiminnan periaatteisiin kuuluu, että osallistujat tulevat paikalle omatoimisesti ja heitä ei kirjata mihinkään palvelukeskuksen järjestelmään. (Muistia virkistävän ryhmän ohjaaja 2017.)

Suoritin opinnäytetyöni eräessä helsinkiläisessä monipuolisessa palvelukeskuksessa. Muistia virkistävään ryhmätoimintaan osallistujia oli 13 henkeä. Ryhmään kuuluvat olivat haastatteluhetkellä yli 65-vuotiaita eläkeläisiä.

Muistia virkistävä ryhmätoiminta perustuu hauskanpitoon ja huumoriin. Ryhmässä suoritettavat aktiviteetit eivät perustu tietoon ja muistamiseen eli varsinaisia tietokilpailuja ei kuulu ohjelmaan. Toiminta sisältää erilaisia ”älypähkinöitä”, joiden avulla harjoitetaan muistia. Vaikka ryhmä kokoontuu Muistia virkistävän teeman avulla, sen tärkeä tehtävä on saada ihmiset kokoontumaan ja saamaan sosiaalisen kanssakäymisen kautta virkeyttä ja voimavaroja elämäänsä. (Muistia virkistävän ryhmän ohjaaja 2017.)

3 Elämänhallinta

Elämänhallinnan käsitteen suomalaiseen sosiaalitieteeseen katsotaan tuoneen J.P. Roosin (Roos 1987: 64 - 67). Hän julkaisi vuonna 1987 elämäntutkimuksen, jossa esiintyy käsite elämänhallinta. Roosin tutkimuksessa elämänhallinta on yksi typologian neljästä ulottuvuudesta. Elämäntutkimuksessa tulee esille, kuinka ihminen on elämäänsä kokenut. Onko hänellä ollut tunne, että ohjaa omaa elämäänsä ja siihen vaikuttavia tekijöitä vai onko elämä ollut sarja tapahtumia, joihin kyseisellä ihmisellä ei ole ollut vaikutusvaltaa. (Roos 1987: 64).

Roos (1987) luonnehtii tekstissään, että ne jotka eivät ole kyenneet hallitsemaan elämäänsä, ovat tunteneet, etteivät ole ”omistaneet” sitä. Elämänhallinnan kokemus on hyvin henkilökohtainen arvio ja elämä voidaan kokea hallittavaksi, vaikka tosiasiasa näin ei olisi. (Roos 1987: 65.) Keltikangas-Järvinen (2001) on samoilla linjoilla, että ihmisen itsensä kannalta on tärkeää, että hän kykenee mielessään yhdistämään omat toimintatapansa ja päätöksensä ja sen, että se johtaa toivottuun lopputulokseen. Ihmisen on kyettävä omassa mielessään aloittamaan tapahtumia ja saattamaan ne päätökseen eikä niin, että hän ikään kuin ajalehtii elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2001: 60 – 61.)

Roos (1987) erottaa kaksi elämänhallinnan muotoa, ulkoisen- ja sisäisen elämänhallinnan. Ulkoinen elämänhallinta on kyseessä silloin kun ihmisellä on tunne, että hän on kyennyt vaikuttamaan omaan elämäänsä ja sen kulkuun. Ulkoinen elämänhallinta on sitä, ettei ihmisen elämässä ole tapahtunut mitään todella odottamatonta ja toisaalta se on sitä, että ihminen on kyennyt elämään omien tavoitteidensa mukaisesti. Tällaiseen elämänhallintaan ovat sidoksissa mm. sukupolvi, sukupuoli ja sosioekonominen asema. Kun ihminen kokee aineellisesti ja henkisesti olevansa turvassa hänellä on hyvä ulkoinen elämänhallinta. (Roos 1987:65.)

Roos (1987) mainitsee tutkimuksessaan sisäisen elämänhallinnan olevan ulkoista elämänhallintaa monimutkaisempi. Sisäinen elämänhallinta tarkoittaa sitä, että vaikeita asioita kohdatessa ihminen kykenee sopeutumaan ja löytämään asioista positiivisen puolen. Tämä sisäinen elämänhallinta on vähitellen opittua ja alkaa jo lapsuudesta. (Roos 1987: 66.) Keltikangas-Järvinen (2001) kirjoittaa, että sisäinen elämänhallinta ulottuu eritoten ihmisen psyykkiseen elämään. Ihmisen kyky käsitellä omia tunteitaan ja olla tunteiden hallitsija, on keskeinen ja tärkeä osa elämänhallintaa. (Keltikangas-Järvinen 2001: 82.)

Salonen (2007) tuo esiin tutkimuksessaan, että minuuden säilyttäminen ja arvokkaaksi itsensä kokeminen pitävät yllä vanhusten omanarvontunnetta ja sosiaalista identiteettiä. Kotona asuville vanhuksille on tärkeää kokemus siitä, että elämällä on ollut ja on edelleen tarkoitus. Tätä kokemusta vanhukset saavat mm. päivittäisistä askareista, ihmisten tapaamisesta ja maailman tapahtumien seuraamisesta. Nämä tuovat vanhuksille kokemusta itsemääräämisestä, kyvykkyydestä sekä osaamisesta ja pärjäämisestä. Elämänhallinnan tunnetta ja itsetuntoa pitävät yllä myönteiset kokemukset. Muista ihmisistä tai ympäristöstä riippuvuuden tunne voi merkitä elämänhallinnan tunteen menettämistä. (Salonen 2007: 144.)

Elämme tänä päivänä maailmassa, jossa suorituskeskeisyys ja pärjääminen sekä materia ovat arvostettuja hyveitä. Roos (1987) kirjoitti tutkimuksessaan sisäisen elämänhallinnan muuttumisesta. Hänen mukaansa kyse ei ollut enää sopeutumisesta vaan eräänlaisesta julkisivusta tai ”elämänhallinnan imagesta” kuten hän asiaa luonnehtii. Hän nostaa esimerkiksi perheen, jonka on näytettävä mainoksessa onnelliselta. Sillä ei ole merkitystä onko se todellisuudessa sitä. Elämänhallinta tai sen puuttuminen vaikuttaa koko elämään. Roosin (1987) mukaan se on kaikkein keskeisin kysymys ihmisten elämän aikana.” (Roos 1987: 66.)

Terveys sosiologi Aaron Antonovsky julkaisi vuonna 1979 klassisen salutogeenisen mallin, jonka keskeisenä käsitteenä on koherenssin tunne. Elämännhallinnan kannalta tämä on oleellinen, koska koherenssin tunne on yksi tapa kuvata ihmisen kykyä hallinnoida elämäänsä. Vahva koherenssin tunne on siitä, että kokee kykenevänsä selviytymään eteen tulevista asioista mallikkaasti. Koherenssin tunne muodostuu pitkän ajan kuluessa ihmisen elämässä ja on sidoksissa siihen, miten ihminen näkee elämänsä. Ihminen jonka koherenssin tunne on alhainen ja kohtaa elämässä pettymyksen hän ajattelee, että näin oli tarkoituskin käydä ja hän oli oikeassa varautuessaan siihen ennalta. (Antonovsky 1979: 123 – 127.)

Ihmisellä on myös omia puolustusvoimavaroja jotka ovat jokaisen ominaispiirteitä. Niiden avulla ihminen on kykenevä mahdollisimman hyvin kohtaamaan vaikeita ja kuormittavia asioita elämässään. (Antonovsky: 98 – 100.) Aina kaikkiin elämäntilanteisiin ei voi varautua. Ihmisen eteen tulevia yllättäviä asioita eli ärsykejä Antonovsky (1979) kuvaa sanalla stressori. Mitä suurempi koherenssin tunne, sitä helpommin ihminen luovii läpi stressori eli stressitilanteet. (Antonovsky 1979: 70 – 97.)

Sosiaalipolitiikalla pyritään vaikuttamaan ihmisten elämään ja elämän hallintaan. Raitasalon (1995) Kelalle tekemässä tutkimuksessa tehtiin kartoitus elämännhallinnasta sosiaalipoliittisena peruskäsitteenä. Tutkimuksessa tuli esiin, että ihminen pyrkii muuttamaan olosuhteita tai siitä johtuvaa tunnetilaa niin, että se olisi itselle suotuisampi. Elämännhallinnan keinot voivat olla suotuisuutta edistäviä, kuten pyrkimys ratkaista ongelmia, paineiden onnistunutta sisäistä selvittämistä tai muiden tuen vastaanottamista. Toisaalta ihminen voi toiminnallaan estää suotuisuutta. Silloin hän syyttelee itseään tai välttelee kontakteja. (Raitasalo 1995: 73.)

Elämännhallintaa on rinnastettu normaalielämässä arjenhallintaan. (kts. Arjen hallinta ja elämännhallinta n.d.) Elämännhallinta ja hyvinvointi sijoittuvat ihmisen arkeen ja tuntuvat perusteltuna kokemuksena jokapäiväisen elämän sujumisesta. Arjen hallinta on jotakin toiminnallista, kokemuksellista ja välitöntä palautetta antavaa. Se on omaan elämään, lähiympäristöön ja omiin läheisiin vaikuttamista omilla tiedoilla, osaamisella ja vuorovaikutustaidoilla. Arjen hallinnan lähtökohtana on luoda, tiedostaa ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta tuova tila. (Arjen hallinnan malli n.d.) Hyvään arkeen voidaan ajatella kuuluvan rutiineja, tapoja, kodintuntua ja muutosten keskellä arjella on tietty turvaa tuova rooli (Jokinen 2005: 160).

Sosiaalipedagogiikassa kiinnitetään huomiota elämänhallintaan arjessa. Tuorein sosiaalipedagoginen teorianmuodostus ja sosiaalipedagoginen keskustelu saksalaisessa sosiaalipedagogiikan perinteessä kiinnittyy ”realistisen” arjen ja ”emansipatorisen” subjektiuden käsitteisiin. Hämäläinen ja Kurki (1997) kertovat kirjassaan, että nämä käsitteet kuvaavat saksalaisen sosiaalipedagogiikan ”suurta linjaa”, johon liittyy vaikeissa oloissa elävien ihmisten subjektiuden ja elämänhallinnan tukeminen ja heidän auttaminen itsepuun ja yhteisötoimintaan arjen ongelmien ratkaisemiseksi. (Hämäläinen – Kurki 1997:126).

Hämäläinen ja Kurki (1997) tuovat esiin, että arjen, subjektiuden ja elämänhallinnan käsitteitä käytetään monissa yhteiskunta- ja tieteenteoreettisissa viitekehyksissä ja siitä syystä ne saavat hyvin erilaisia tulkintoja. Koska sanat arki, subjektiutus ja elämänhallinta eivät ole minkään oppisuunnan omaisuutta, ne on saatettu jopa korvata toisilla käsitteillä. Sosiaalipedagogiikassa ne suuntaavat huomion ihmisen reaali maailmaan, jossa ihmisellä on sosiaalisia ongelmia ja yrittävät antaa ihmiselle mahdollisuuden toteuttaa itseään ja olla aito subjekti. (Hämäläinen-Kurki 1997:126-127).

Subjektiudesta Hämäläinen (1999) toteaa, että ihmisten kohdatessa sosiaalisia ongelmia heidän auttamisesta itsepuun ja riittävään elämänhallintaan vaatii ihmisen subjektiuden vahvistamista. Subjektiudella ymmärretään silloin ihmisen itsetoteutusta joka päiväisessä elämässä, itsenäisyyttä, vastuunottamista ja omaan elämänsä kulkuun vaikuttamista. Sillä tarkoitetaan myös yhteiskunnan jäsenyyttä, joka on tietoista, osallisuutta ja valmiuksia toimia toisten ihmisten kanssa. (Hämäläinen 1999. 61-62.)

Saksan johtaviin sosiaalipedagogiikan teoreetikoihin kuuluva Hans Thierch on kehittänyt arjen käsitteelle rakentuvaa kriittis-hermeneuttista sosiaalipedagogiikkaa. Tässä keskitytään asiakkaan elämänolosuhteisiin. Auttaminen tapahtuu ihmisen arjessa ja ihmisen elämänhallinnan auttaminen keskittyy siellä tapahtuviin asioihin. Se on suhteen luomista ihmisten yksilöllisiin, sosiaalisiin ja poliittisiin voimavaroihin unohtamatta rakenteita niin paikallisella kuin alueellisella tasolla. (Hämäläinen – Kurki 1997:126-127). Sosiaalipedagoginen toiminta perustuu aina dialogiin, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen jossa ihmiset itse osallistuvat kaikkiin toimintaprosessin vaiheisiin (Hämäläinen – Kurki 1997: 49).

Arkeen suuntautuvat sosiaalipedagogiset interventiot koskevat ihmisten monimutkaisia ja ratkaisemattomia ongelmia ja arjessa olevia tehtäviä. Arkeen suuntautuva sosiaali-

pedagogiikka on asiakkaiden auttamista heidän pyrkimyksissään elää parempaa arkea ja olla olosuhteiden hallitsija. Toiminnan lähtökohtana on elämönhallinnan edistäminen. (Hämäläinen – Kurki 1997: 128.)

Vanhusten yhteydessä painopiste on vanhuuden vahvistamiseen normaalina ihmiselämään kuuluvana vaiheena. Vanhukset elävät vielä yleensä omissa kodeissaan, ehkäpä heillä on erityisiä huolia terveydestään tai toimeentulostaan, tai ehkä he ovat joutuneet eri syistä ottamaan vastuun lapsenlapsistaan. (Kurki 2008: 30 – 31.)

Tässä opinnäytetyössä elämönhallinta nähdään J.P. Roosin mallin mukaisena sisäisenä ja ulkoisena elämönhallintana. En lähde tarkastelemaan niistä vain toista koska katson niiden liittyvän kiinteästi yhteen. Käsitän tässä opinnäytetyössä elämönhallinnan olevan arjen hallintaa. Seuraavaksi esittelen opinnäytetyön kannalta oleellisen elämönhallinnan osa-alueen osallisuuden sosiokulttuurisen innostamisen avulla.

Kurki (2008) kirjoittaa, että toiminnan ja aktiivisuuden tulee olla vanhusten tukemisessa keskeisellä sijalla. Aktiivisuus ja oman itsemääräämisoikeuden säilyminen tukevat onnellisen vanhuuden kokemusta. (Kurki 2008: 69.)

Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen, jolloin sitä tarvittiin avuksi rakentamaan yhteiskuntaa uudelleen demokraattiseksi vapauden, veljeyden ja tasa-arvon yhteiskunnaksi. Osallistuminen on sosiokulttuurisen innostamisen perusta. On pyrittävä luomaan osallistumisen prosesseja niin, että ensin herätellään ihmisen vastuullisuutta ja aloitteellisuutta. Seuraavassa vaiheessa dynamisoidaan sosiaalisia verkkoja ja rohkaistaan ihmisiä liittymään eri tavoin yhteen. Osallistumisen lopullinen tavoite on, että jokainen ihminen kykenisi rakentamaan nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan. (Kurki 2008: 69 – 70.)

Innostamisella ei ole omia toimintamenetelmiä vaan ne ovat moninaisia ja ne haetaan eri tieteiden piiristä. Olennaista on kuitenkin osallistava pedagogiikka, jonka avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa. (Kurki 2008: 71.) Metodien ja todellisuuden tulee kohdata siten, että toiminnassa aloitetaan aina siitä tietoisuuden tasolta jossa ihmiset kulloinkin ovat ja käydään sellaista dialogia, joka kohtaa ihmisen ja hänen tarpeensa. Sellaisilla menetelmillä jotka eivät kosketa kyseessä olevan ihmisen arkea ei saavuteta mitään pysyvää hyötyä. (Kurki 2006: 155.)

Kurjen (2008) mukaan sosiokulttuurisen innostamisen politiikka on kaiken vanhusten parissa tehtävän työn perusta. Sosiokulttuurisessa innostamisessa vanhusten kohtaaminen perustuu osallistavaan pedagogiikkaan ja työssä on sekä pedagoginen, sosiaalinen että kulttuurillinen ulottuvuus. Ikäihmisille on järjestetty kaikenlaista aktiviteettia ja toimintaa erilaisissa kerhoissa, klubeissa ja vapaaehtoistyön piirissä. Näissä kaikissa on omat pedagogiset, kulttuuriset ja sosiaaliset tavoitteensa, jotka kuitenkin tarvitsevat jäsentämistä etteivät ne jäisi vain irrallisiksi toimintakerroiksi. (Kurki 2008: 94, 98.)

Vanhusten päiväkeskuksissa on enemmän sosiaalipedagogisen innostamisen kaltaista toimintaa verrattuna vaikkapa laitoksiin. Päiväkeskusten toiminnan tarkoituksena on myös kuntouttaminen, sosiaalisuuden ja omatoimisuuden tukeminen. Kurki (2008) kysyykin tekstissään, kuinka tarkkaan toimintaa on pohdittu ja täyttyykö siinä sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteet niin, ettei toiminta jää vain irrallisiksi toimintatuokioiksi ja epämääräiseksi puuhasteluksi. Päiväkeskustoimintaa kehitetään toki jatkuvasti. (Kurki 2008: 99.)

4 Vanhusten yksinäisyys

Yksinäisyys on ilmiönä maailmanlaajuisesti tuttu. Voidaan sanoa, että lähes jokaisella on myös henkilökohtaisia kokemuksia yksinäisyydestä. Silti yksinäisyys on vaikea käsitellä koska se on niin henkilökohtainen ja joskus satuttava ja arka. Ihmisten kohtauksissa yksinäisyydessä on samanlaisia piirteitä, mutta silti jokaisen yksinäisyyskokemus on erilainen ja omanlaisensa tulkinta. Elämme ajassa, jossa korostetaan yksilöä ja yksilön vastuuta, joka taas väistämättä tuo yksinäisyyttä. Yksinäisyys kantaa stigmaa, yksinäinen ihminen on erilainen. (Heiskanen – Saaristo 2011: 9.)

Milloin puhutaan yksinäisyydestä ja milloin yksinäisyydestä tulee vanhusten yksinäisyyttä? Keski-ikä ja vanhuuden välille on mahdotonta kuvata selvää rajaa. Airaksisen (2002) mukaan kukaan ei voi tarkalleen määrittää mistä vanhuus alkaa. Kyseessä on ainakin kymmenen vuoden siirtymä jakso. (Airaksinen 2002: 44.) Nykyajattelun mukaan 60-vuotias ei ole vielä vanhus. Eliniän piteneminen ja hyvä terveydenhuolto ovat johtaneet siihen, että länsimaissa elävä kuusissakymmenissä oleva ihminen voi vielä tuntea olevansa hyvissä voimissa. On laskettu, että vuonna 2030 noin joka neljäs ihminen Suomessa on yli 65-vuotias. Yli 80-vuotiaat ovatkin useissa maissa nopeammin

kasvava väestöryhmä. Tänä päivänä vanhuuden voidaan kuitenkin yleisesti sanoa vanhuuden alkavan 65-vuodesta eteenpäin. (Dunderfelt 2011: 192 - 197.)

4.1 Yksinäisyys kokemuksena

Yksinäisyyttä on haastava ihmisen itse määritellä. Uotilan (2011) tutkimuksessa jossa selvitettiin iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksia sekä niiden merkityksiä ja tulkin-toja yksinäisyys tuli esille monimerkityksellisenä ja monimutkaisesti määriteltävänä asiana. Iäkkäät henkilöt eivät kyenneet selittämään mitä itseasiassa yksinäisyys konkreettisesti on ja mitä se sisältää. Yksinäisyyden yhteydessä tuli esiin kokemuksia saamattomuudesta, aloitekyvyttömyydestä, jaksamattomuudesta tai haluttomuudesta. (Uotila 2011: 51.) Routasalo – Pitkälä – Savikko – Tilvis (2005) tuovat tutkimuksessaan, jossa selvittivät yksinäisyyttä kyselytutkimuksella, käänteisesti esiin sen, että Ei- yksinäiset ovat aktiivisempia osallistumaan erilaisiin tapahtumiin. (Routasalo ym. 2005: 30.) Sosiaalisuus on asia, jota tarvitaan. Ihmiskontaktit ovat elämän rikkaus ja ystävillä ja tukiverkoilla on iso merkitys elämän kolhiessa ihmistä tai sairauden sattuessa kohdalle. Yksinäinen ihminen on aika onneton. Sosiaalisten kontaktien puute ja yksinäisyys enustavat jopa lyhyttä elinikää. (Keltikangas-Järvinen 2008: 122–123.)

Alueellisen terveystutkimuksen 2015 mukaan suomalaisista aikuisista joka 10. tuntee olevansa yksinäinen. Tutkimuksen mukaan suomessa aikuisväestöstä tuntee yksinäisyyttä 400 000 henkilöä. Tutkimuksen tilastot osoittavat, että kaikkein eniten yksinäisyyttä kokevat nuoret aikuiset ja yli 70-vuotiaat vanhukset. Tutkimuksen mukaan naiset kokevat miehiä enemmän yksinäisyyttä. (Toikka – Vuorjoki – Koskela – Pentala: 2015: 9.)

Weiss (1973) katsoo Interaktionistisessa eli vuorovaikutus teoriassaan yksinäisyyden suhteessa ihmiseen jakaantuvan kahteen päätyyppiin. Nämä ovat emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys aiheutuu läheisen suhteen kuten ystävän tai perheenjäsenen kuten puolison tai elämänkumppanin menettämisestä. Emotionaalista yksinäisyyttä on myös se, ettei läheistä suhdetta esimerkiksi kanssa ihmisiin ole olemassa. Emotionaalinen yksinäisyys on ihmisen subjektiivinen kokemus läheisen ja myös intiiminkin ihmissuhteen puuttumiseen. Emotionaalinen yksinäisyyden kokemus rakentuu siis ihmissuhteen laadun mukaan. Vaikka ihminen olisi isossa seurueessa, mutta ei tunne kuuluvansa joukkoon, hän tuntee olevansa jopa ahdistunut ja

kärsii näin emotionaalisesta yksinäisyydestä. On tärkeä huomata, että emotionaalista yksinäisyyttä ei siis voi poistaa vain ihmissuhde vaan se täytyy täyttää kiintymyssuhteen tunnusmerkit. (Weiss 1973: 89–100, 145–152.)

Sosiaalisen yksinäisyys johtuu sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyydestä. Saattaa olla, että niitä ei ole ollenkaan. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivällä ei ehkä ole naapureita tai työkavereita. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä kaipaa ympärilleen joukkoa, jossa hän voi olla hyväksytty. Sosiaalisessa joukossa yksinäisyyden kokemus lievittyy. (Weiss 1973: 89-100, 145-152.)

Yksinäisyyteen näyttää liittyvän myös paljon negatiivisia tunnetiloja. Näitä ovat mm. hyödyttömyyden ja arvottomuuden tunne. Sen katsotaan johtuvan siitä, että ei ole omaa paikkaa tai tehtävää lähiyhteisössä tai iäkkäällä ihmisellä ei ole todellista tarkoitusta yhteiskunnassa. Tarpeettomuudesta voidaan nähdä kaksi näkökulmaa. Se, että ei ole toiminnallisesti tai yhteiskunnan näkökulmasta tärkeä ja toisaalta, että ei ole emotionaalisesti tärkeä tai oikeasti tarpeellinen kenellekään. (Uotila 2011: 52.)

Tekemisen merkitys nähdään yksinäisyyden lievittämisen kannalta ensiarvoisen tärkeänä. Uotilan tutkimuksessa (Uotila 2011.) tulee esille, että ihminen on omalta osaltaan vastuussa yksinäisyydestään. Kuitenkin harrastusten tai ylipäättään toisten seuraan hakeutuminen ei käynyt ikäihmisiltä kovin vaivattomasti. Esille tuli myös se seikka, että yksinäisyyttä ei voi kasata vain ihmisen omille harteille vaan myös yhteiskunnalla nähdään tässä olevan oma roolinsa. Yhteiskunnalta odotetaan ikäihmisille suunnattua toimintaa ja virikemahdollisuuksia. Palveluista koituvia kustannuksia pitäisi myös huomioida. (Uotila 2011: 56.)

Tiikkaisen (2006) tutkimuksessa, jossa pyrittiin tunnistamaan niitä malleja ja tekijöitä, jotka liittyvät vanhuusiän yksinäisyyteen käy ilmi, että yksinäisyyden tunteille altistavat terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen ja ihmissuhteiden menetykset. Osalla tekijöistä saattaa olla suoria ja osalla epäsuoria vaikutuksia joko emotionaaliseen tai sosiaaliseen yksinäisyyteen tai molempiin ja myös niiden keskinäisiä vaikutuksia. Yksilöön liittyvät tekijät ovat sidonnaisia siihen, miten menetykset ja muutokset ilmenevät emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden tunteena. Erilainen elämänhistoria ja persoonallisuudenpiirteet sekä se, millaisia omia odotuksia ja tavoitteita vanhus asettaa ja millaisia sopeutumismenetelmiä hänellä on käytössään, heijastuvat yksinäisyyden kokemuksiin. (Tiikkainen 2006: 64.)

Uotila (2011) kertoo tutkimuksessaan, että läkkäiden ihmisten yksinäisyyttä on tutkittu runsaasti kvantitatiivisin ottein. Kiinnostus on kohdistunut eri taustatekijöiden merkitykseen yksinäisyyden kokemuksessa ja yksinäisyydelle annetut sisällöt ja merkitykset ovat olleet tutkijoiden nimeämiä. Läkkäiden ihmisten omille näkemyksille ja kokemuksille ei ole toistaiseksi annettu painoarvoa tutkimuksissa tai julkisuudessa. Yksinäisyyden kokemus on henkilökohtainen ja voi olla hyvin vaihteleva ja saada erilaisia kokemuksia ja merkityksiä kuin esimerkiksi mediassa esillä oleva yksinäisyys. Yksinäisyyden ymmärtäminen henkilökohtaisella tasolla auttaa vanhustyössä toimivia ihmisiä heidän työssään sekä antaa suuntaa yksinäisyyden lievittämiseen tähtäävien toimien suunnittelussa. (Uotila 2011: 13.)

4.2 Vanhusten yksinäisyys yhteiskunnassa

Ihmisen eliniän odotetaan pitenevän ja se tuo uusia haasteita erityisesti yli 80-vuotiaiden kotona selviytymisen tukemiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Yksinäisyys on yksi keskeinen iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ja selviytymiseen vaikuttava tekijä, johon liittyy sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia ulottuvuuksia. (Tiikkainen 2006: 9.) Yksinäisyyttä pidetään yhtenä vanhuuden suurimmista ongelmista. Viime vuosina niin tiedotusvälineet ovat tuoneet iäkkäiden ihmisten yksinäisyyttä voimakkaasti esille. On puhuttu vanhuksista, joilla ei ole ihmissuhteita ja heistä, jotka elävät viimeisiä elinvuotiaan unohdettuina laitoksissa. Yksinäisyyden on nähty olevan yleistä ikääntyessä ja toisaalta ikääntyneenä on tavallista olla yksinäinen. (Uotila 2011:13.)

Toisaalta Uotila nostaa esiin omassa tutkimuksessaan, että joissain tutkimuksissa (kts. Tiikkainen 2006) on raportoitu yksinäisyyttä kokevien iäkkäiden ihmisten suuresta määrästä, vaikka vain osa yksinäisyyttä tuntevista todella kärsii siitä. Tutkimuksissa on tuotu esiin, että osa iäkkäistä ihmisistä tuntee yksinäisyyttä satunnaisesti tai he eivät koe olevansa lainkaan yksinäisiä. Julkisuudessa oleva kuva on usein hyvin yksipuolinen ja yksinäisyydestä puhutaan dramaattiseen sävyyn. Tämä vaikuttaa myös kulttuurillisiin käsityksiin. (Uotila 2011:13.)

Routasalo ym. (2005) tuovat tutkimuksessaan esiin, että yksinäisyys näyttää liittyvän korkeaan ikään, naissukupuoleen, leskeytymiseen, yksin asumiseen, alhaiseen koulutustasoon, sairauksiin ja toimintakykyyn. Tutkimustulokset osoittivat myös, että masennus ja elämänasenteet vaikuttavat negatiivisesti yksinäisyyteen. Yllättäen yksinäisyys ei heidän tutkimuksessaan liittynyt läheisten ihmisten tai ystävien tapaamisfrekvenssiin

vaan suurinmaksi yksinäisyyden syiksi nousivat puolison kuolema ja oma sairaus josta johtui heikentynyt toimintakyky. Myös ystävien vähäinen määrä tuli esiin tutkimuksessa. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että eliniän kasvaessa yksinäisyys lisääntyy. Yli 90-vuotiaat kokivat kaikkein eniten yksinäisyyttä. (Routasalo ym. 2005: 28-29.)

Asuinpaikalla saattaa olla vaikutuksia yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä tutkittaessa maaseutu-kaupunki vertailut ovat olleet aiemmissa tutkimuksissa harvinaisia, mutta Routasalon (Routasalo ym. 2005) tutkimuksessa nousee esiin, että yllättäen maaseudulla asuvat kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin pikkukaupungissa tai isossa kaupungissa asuvat. (Routasalo ym. 2005: 29.) Tuore alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus 2015 ei kuitenkaan anna samansuuntaista tulosta. Sen mukaan yksinäisyyttä kokevat eivät jakaudu selkeästi suhteessa maaseutuun ja kaupunkiin. (Toikka – Vuorjoki – Koskela – Pentala: 2015: 10.)

Tässä opinnäytetyössä pyritään haastattelun avulla saamaan selville minkälaisena haastateltavat yksinäisyysilmiön mieltävät ja ehkä omakohtaisesti kokevat. Painoarvo on siis ihmisen omalla subjektiivisella kokemuksella. Vaikka ihminen olisi sosiaalisen joukon keskellä, hän saattaa olla emotionaalisesti yksinäinen. Yksinäisyys valikoitui tähän opinnäytetyöhön osana elämänhallintaa sen saaman vanhusten yksinäisyyteen liittyvän julkisen keskustelun perusteella. (kts. Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä 2016.) Yhtenä opinnäytetyön osana oli selvittää kokevatko haastateltavat vanukset yksinäisyyttä ja miten se näyttäytyy suhteessa elämänhallintaan ja voidaanko sitä ehkäistä esimerkiksi Muistia virkistävän ryhmätoiminnan avulla.

5 Erik Allardtin hyvinvointimalli

Allardt (1976) määritteli pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Hyvinvoinnin käsitteen hän on jakanut kolmeen pääkategoriaan: Having, Loving, Being, jotka ovat suomennettuna Elintaso, ystävyysuhteet, itsensä toteuttaminen. (Allardt 1976: 38.)

Elintaso tarkoittaa Allardtin (1976) mukaan resursseja, joiden avulla ihmisen on mahdollista tyydyttää fysiologisia perustarpeitaan. Näitä ovat mm. terveys, koulutus, työllisyys, asunto-olot sekä vapaa aika ja virkistystoiminta. Nämä ovat tärkeitä hyvinvoinnin

kannalta, sillä ihminen tarvitsee tietyn aineellisen minimitason kyetäkseen elämään. (Allardt 1976: 39 – 40.)

Ystävyyssuhteet konkretisoituvat siten, että ihmisellä on luontainen tarve kokea positiivisia ja läheisiä suhteita toisiin kanssaihmiisiin. Näissä suhteissa on tärkeää symmetrisyys ja suhteiden vastavuoroisuus. Ystävyyssuhteita voidaan tarkastella lähimmistä perhesuhteista aina laajalukuisempiin yhteisöihin kuten kouluihin, työyhteisöihin, asuinalueen muodostamiin yhteisöihin ja kansallisiin yhteisöihin. (Allardt 1976: 42 – 43.)

Itsensä toteuttamisen Allardt (1976) jakaa edelleen neljään osatekijään jonka mukaan ensimmäiseksi ihmistä on pidettävä persoonana. Tällä tarkoitetaan ainutlaatuisuutta ja korvaamattomuutta. Toiseksi yksilön on saatava osakseen arvonantoa. Jokainen ihminen tarvitsee arvostusta ja kunnioitusta osakseen riippumatta yhteiskunnallisesta asemasta. Kolmanneksi yksilöllä tulee olla mahdollisuuksia virkistys- ja vapaa ajan toimintaan. Neljänneksi, yksilöllä tulee olla mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen. Tämän kautta ihminen kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä. (Allardt 1976: 47 – 49.)

Opinnäytetyössäni keskityn Muistia virkistävään ryhmään osallistuvien vanhusten kokemukseen ryhmän toiminnasta, joka mahdollisesti tukee elämänhallintaa. Hyvinvoinnin käsitteen katson tässä tutkielmassani liittyvän elämänhallinnan kokemukseen. Erik Allardtin hyvinvointimallissa opinnäytetyöni kannalta oleellisia ovat ystävyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen.

6 Toimintakyky ja ikääntyminen

Toimintakyky on keskeistä niin vanhustyön kuin vanhuspolitiikan näkökulmasta. Suomessa on vanhuspolitiikassa valittu linja, että ikääntyvät asuvat omissa kodeissaan niin pitkään kuin on mahdollista. Tämän politiikan toteuttaminen on pitkälti riippuvainen vanhusten toimintakyvystä, ihmisten kyvystä selviytyä arjen toiminnoistaan ja askareistaan. (Jyrkämä 2007: 197.) Toimintakykyä ja terveyttä ei voida yksiselitteisesti määritellä mutta ne liittyvät kiinteästi yhteen. Riippuen siitä missä valossa terveyttä katsoo, se näyttäytyy erilaisena. Se voi olla yksilön ominaisuus, toimintakyky, voimavara, tasapaino tai kykyä suoriutua. Toimintakyky voidaan mieltää esimerkiksi sairauden tai vamman aiheuttamasta elämän hankaloittamisesta tai päivittäisistä askareista selviytymis-

tä. Toimintakyky voi siis tarkoittaa selviytymistä jostain yhdestä tehtävästä tai toisaalta sen voidaan ajatella esimerkiksi käsittävän henkilön selviytymisen jokapäiväisistä toimista. (Eloranta-Punukanen 2008: 9.)

Toimintakyvyn heikentyminen on asteittaista. 75-vuotiaat selviävät vielä tavanomaisista perustoiminnoista melko hyvin mutta tämän jälkeen selviytyminen laskee selvästi. Noin joka kolmas 76-97- vuotiaista suomalaisista selviää vaikeuksitta kotona, noin neljänneksellä on haasteita kotiaskareissa ja asioinnissa, yli kolmanneksella pieniä ongelmia henkilökohtaisissa toimissa ja noin 12 prosentilla suuria ongelmia kotona selviytymisessä. (Eloranta-Punukanen 2008: 9-10.) Laukkanen (1998) on tutkimuksessaan samoilla linjoilla. Tutkimuksessa kuvattiin iäkkäiden henkilöiden päivittäisistä toiminnoista selviytymistä sekä siihen liittyviä tekijöitä. Tutkimukseen osallistui 2321 henkilöä. Suurella osalla tutkituista henkilöistä oli vaikeuksia päivittäisistä toiminnoista selviämisenä. Vaikeudet myös lisääntyivät selvästi iän myötä. (Laukkanen 1998: 91.)

Toimintakyky jaetaan yleisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Näiden kolmen välillä vallitsee kiinteä vuorovaikutus. Esimerkiksi itsenäinen ulkona liikkuminen tarvitsee fyysistä kyvykkyyttä ja voimaa, samalla se auttaa ylläpitämään psyykkistä ja myös sosiaalista toimintakykyä. Toimintakyky voi olla myös tärkeä itseisarvo. Se näkyy ihmisen itsenäisenä elämisenä ja läheisten ihmissuhteiden ylläpitämisena. (Eloranta-Punukanen 2008: 10.)

6.1 Fyysinen toimintakyky

Ikääntymismuutokset ovat selviä etenkin toimintakyvyn alueella. Miltei kaikissa aisteissa tapahtuu muutoksia, jotka ikääntyminen saa aikaan. Näkökyky heikkenee, kuulo huononee, makuaisti muuttuu, hajuaisti heikkenee, syljeneritys vähenee sekä perusaineenvaihdunta hidastuu. Merkittävää muutosta lihasvoiman heikkenemisessä alkaa tapahtua 50. ikävuoden jälkeen. Naisilla tämä on selvempää kuin miehillä. Lihaksiston suorituskyky heikkenee nopeammin ala- kuin yläraajoissa. Myös koordinaatio huononee. Ikääntymisen muutokset vaikuttavat myös tasapainoon ja liikkumiseen. Liikkeet hidastuvat ja ketteryys vähenee. Tämä altistaa vanhuksen kaatumistapaturmille. (Eloranta - Punukanen 2008: 12.) Laukkanen (1998) tutkimus tuo esiin, että heikentynyt näkö, kuulo, tasapaino ja suoriutuminen fyysisen suorituskyvyn testeistä, kuten lihasvoima-, kävelynopeus- ja portaallenousutestistä olivat selvässä yhteydessä vaikeuksiin tai avun tarpeeseen arkitoiminnoissa. (Laukkanen 1998: 92.)

Suomalaisessa terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia tarkastelevassa Terveys 2011-pitkittäistutkimuksessa todetaan fyysisen toimintakyvyn päätuloksina, että fyysisen toimintakyvyn ongelmat yleistyivät naisilla nopeammin verrattuna miehiin. 75 vuotta täyttäneistä naisista noin puolella ja miehistä kolmanneksella oli selviä vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä ja heidän kävelynopeutensa oli hitaampi kuin liikennevaloissa käytetyssä mitoituksessa 1,2 m/s. Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että väestön liikkumiskyky on parantunut viimeisen 11 vuoden aikana. Tämä muutos näyttäytyy erityisesti vanhuksissa. (Sainio ym. 2012: 120.)

6.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkinen vanheneminen voidaan nähdä kypsymisenä, muuttumisena ja siirtymisenä uuteen vaiheeseen. Psyykkinen toimintakyky liittyy ihmisen psyykkisiin voimavaroihin, persoonallisuustekijöihin ja psyykkiseen terveyteen edellytyksenä toimintakyvylle. Se kuvaa sitä, kuinka ihminen kykenee vastaamaan henkisillä voimavaroilla arkielämän ja toisaalta kriisitilanteiden kohdatessa. Psyykkistä toimintakykyä joka ilmenee psyykkisenä hyvinvointina ja mielenterveytenä kuvaa elämönhallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen taitavuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. (Eloranta-Punkanen 2008: 12-13.) Laukkasen (1998) tutkimus osoittaa, että depressiivisten oireiden esiintyminen oli yhteydessä vaikeuksiin selviytyä päivittäin hoidettavista perustoiminnoista ja asioiden hoitamisesta etenkin 80-vuotiailla naisilla (Laukkanen 1998: 92).

Terveys 2011- tutkimuksessa todetaan väestön mielenterveyden kehittyneen suotuisaan suuntaan. Masennushäiriöiden esiintyvyys on kuitenkin pysynyt samalla tasolla vuodesta 2000. Vanhukset oireilevat runsaasti, mutta saavat monimutkaiseksi koetussa haastattelussa harvoin todellisen masennusdiagnoosin. Vanhusten kohdalla tilanteen tekee erityisen huolestuttavaksi se, että he hakevat oireiluunsa apua vain harvoin. (Suvisaari ym. 2012: 101.)

Persoonallisuus voidaan määritellä kokonaisuudeksi, joka muodostuu yksilön psyykkisistä tekijöistä tai yksilölle tyypillisiksi käyttäytymistäipumuksiksi. Ihmisen persoonallisuuteen vaikuttavat monet tekijät. Näitä ovat kognitiiviset tapahtumat kuten havaitseminen, ajattelu, kieli, oppiminen ja myös muisti. Muita tekijöitä ovat motivaationaaliset tekijät sekä emootiot eli tunteet. Fysiologiset tapahtumat saavat aikaan toiminnan. Ihmisen persoonallisuuteen nähdään vaikuttavan hänen oma psyykkinen itsesäätelynsä. (Eloranta – Punkanen 2008: 13.)

Persoonallisuuskokemuksien liittyä vahvasti minäkäsitys ja identiteetti. Vanhuksen identiteetti määritty sen mukaan, mitä hän kokee saaneensa aikaan ja saavuttaneensa elämässään. Minäkäsitykseen sisältyvä itsetuntemus ja oma itsearvostus vaikuttavat psyykkiseen toimintakykyyn. Keltikangas-Järvinen (2001) luonnehtii itsetunnon olevan ihmisen minäkuvan osa. Se on minäkuvan subjektiivis-affektiivinen arvio. Minäkuva on ihmisen käsitys itsestään. Se ilmenee siinä, miten ihminen itseään kuvaa. Millainen hän omasta mielestään on, millaisia kykyjä ja taitoja hänellä on ja mitä hän arvostaa. Itsetunto taas on minäkuvan laadullinen arvio, käsitys siitä millainen tämä minä on. Onko se hyvä vai huono. (Keltikangas-Järvinen 2001: 103.) Hyväksyäkseen itsensä ihmiselle on välttämätöntä itseluottamus. Jos ihminen on epävarma omista kyvyistään, se voi johtaa ahdistuneisuuteen ja jopa lamaannuttaa ihmisen toimintakyvyn. (Eloranta – Punkanen 2008: 13.)

Tuntiessaan itsensä rauhalliseksi ja varmaksi ja ollessaan tietoinen voimavaroistaan ihminen on kykenevä vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa ja elämönhallinnan tunne on vahva. Elämönhallinnan tunne voi olla vahva, jos ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä ja saa tunnustusta ja arvostusta. Ikääntymisestä huolimatta monet ihmiset kokevat olevansa samanlaisia kuin nuorempina. Vanhenemisen ei nähdä muuttavan persoonallisuutta samassa määrin kuin biologisia ja fyysisiä ominaisuuksia. (Eloranta – Punkanen 2008: 13.)

Psyykinen toimintakyky jaetaan kolmeen toiminnan perusalueeseen, joita ovat toiminta, tunne-elämä ja ajattelu. Hyvän psyykkisen toimintakyvyn katsotaan olevan toiminnan, tunteiden ja ajatusten hallintaa. Terveys vaikuttaa psyykkisen toiminnan alueisiin. Huono terveys vaikuttaa kielteisesti, hyvä terveys edistää toimintakykyä, pitää mielialan hyvänä ja tukee elämönhallinnan kokemusta. (Eloranta – Punkanen 2008: 13.)

6.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen valmiuksia suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa ja yleisesti koko yhteiskunnassa. Yksilötasolla on kyse siitä, että tunnistaa omat mahdollisuutensa ja hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöön. Yksilötasolla toimii ihmisen sisäinen vuorovaikutusjärjestelmä. Ryhmätasolla yksilöiden väliset tekijät tarkoittavat ihmisten välisiä suhteita, perhettä, sukulaisia ja ystäviä. Yhteiskuntatasolla taas tarkoitetaan ihmisiä sosiaalisissa organisaatioissa. (Eloranta – Punkanen 2008: 16.)

Jyrkämä (2007) kirjoittaa, että sosiaalisesta toimintakyvystä on tehty vähän tutkimuksia suhteessa fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Tähän on syynä termin epämääräisyys. Kapea-alaisemmillaan sosiaalisella toimintakyvyllä viitataan vanhuksen sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin tai suhteisiin. Laajimmillaan voidaan ajatella kysymyksen olevan vanhuksen suhteesta koko ympäristöönsä ja yhteisöönsä. (Jyrkämä 2007: 197.) Keltikangas-Järvinen (2008) tuo esille näkemyksensä sosiaalisuudesta, että se ei niinkään viittaa ihmisen sosiaalisiin taitoihin tai kykyyn tulla toimeen muiden kanssa vaan haluan olla ihmisten kanssa. Sosiaalisuuden hän näkee olevan synnynnäinen temperamenttipiirre, kun taas sosiaaliset taidot ovat opittuja. Ne tulevat kasvatuksen ja kokemuksen myötä. Seurallisuus ja sosiaalinen kyvykyys ovat eri asioita. (Keltikangas-Järvinen 2008: 104.)

Sosiaalista toimintakykyä määrittäviä tekijöitä ovat suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja ylipäätään elämän mielekkyys. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää ollakseen olemassa myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Yhdessäolon tarpeiden tyydyttyminen on välttämätöntä yksilön ja myös ryhmän olemassaololle sekä yksilön mielenterveyden kehittymiselle mutta myös sen säilymiselle. Sosiaalista toimintakykyä tarkasteltaessa on syytä kiinnittää huomiota lähisuhteiden määrään sekä kontakteihin suhteessa sukulaisiin, ystäviin ja naapureihin. Sosiaalisissa suhteissa on otettava samalla huomioon sosiaalisen tuen merkitys. Se määritellään sosiaalisten suhteiden määrän mukaan. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat vahvaan elämäntalouteen ja vahva elämäntaloude pitää sisällään sosiaalisia suhteita. (Eloranta – Punkanen 2008: 17.)

Terveystutkimuksen mukaan yli 75-vuotiailla vuorovaikutusongelmat näyttävät hieman vähentyneen vuodesta 2000. Silti tässä ikäryhmässä kokonaisuutena sosiaalisen toimintakyvyn ongelmista yksinäisyyttä sekä vuorovaikutukseen liittyviä vaikeuksia esiintyy enemmän kuin muilla ikäryhmillä. (Koskinen – Sainio – Tiikkainen – Vaarama: 2012: 140.)

Sosiaalinen vanheneminen pitää sisällään muutokset ikääntyvän ihmisen ympäristön suhteissa ja myös odotuksissa. Ihmisen ikääntyessä ympäristö alkaa odottaa henkilöltä uutta roolia. Sosiaaliset roolit kuuluvat ihmiselämään ja ikävuosiin. Koko elämän ajan ihmiset saavat ja menettävät rooleja. Vanhuuden rooleina nähdään mm. eläkkeelle siirtyminen ja isovanhemmuus. Iäkkäillä ihmisillä on enemmän sukulaiskontakteja kuin nuoremmilla. Miehillä on vähemmän luottoystäviä kuin naisilla. Myös suhteet naapurei-

hin ovat paremmat naisilla verrattuna miehiin. Vanhenevien ihmisten kontaktit vähenevät toimintakyvyn ja terveyden heikentymisen myötä. Osallistuminen erilaisiin tapahtumiin on naisilla yleisempää kuin miehillä. Lapset ja lapsenlapset nähdään hyvin merkityksellisenä ryhmänä ikäihmisten elämässä. Myös suhteet sisarruksiin korostuvat iän myötä. Uskonnollisiin tilaisuuksiin naisten nähdään osallistuvan useimmin kuin miesten. (Eloranta – Punkanen 2008: 17-18.)

Toimintakyvyn osa-alueet liittyvät vanhuksen kokonaisvaltaisen hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Muistia virkistävässä ryhmätoiminnassa, jota tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, ei voida vaan huomioida jotain osa-aluetta unohtamatta muita. Selvittäessäni elämänhallinnan kokemusta on tärkeää huomata, että ihminen on osa-alueidensa summa, kokonaisuus. Niinpä esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn lasku saattaa vaikuttaa mielialaan ja sitä kautta muistamiseen tai vireystilaan.

Partala (2009) tuo esiin tutkielmassaan, jossa selvitettiin fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteyttä ikääntyneiden hyvinvointiin Suomessa, että se toimintakyky, jonka ihmiset kokevat heillä olevan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin enemmän kuin todellinen fyysinen toimintakyky. Myös fyysinen aktiivisuus ja toimintakyky ovat positiivisessa yhteydessä vanhusten hyvinvointiin. Tutkielmasta käy ilmi, että toimintakyky oli positiivisessa yhteydessä kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin ja fyysinen aktiivisuus psyykkiseen hyvinvointiin, fyysiseen hyvinvointiin, koettuun elämänlaatuun ja itsetuntoon. (Partala 2009: 40.) Jyrkämä (2007) kirjoittaa, että toimintakykyä mitataan pitkälti yksilön ominaisuutena esim. mitataan käden puristusvoimaa. Näin keskitytään potentiaaliseen eli mahdolliseen toimintakykyyn eikä olla kiinnostuneita siitä missä tai miten ihminen käyttää toimintakykyä. Ihmistä pidetään enemmän toimintakyvyn kantajana kuin käyttäjänä. (Jyrkämä 2007: 199.)

7 Muistin toiminta

Muistia kuvaillessa on perinteisesti ajateltu sen olevan varasto, jonne laitetaan tietoa säilytykseen kuin varastohyllyille. Kuitenkin muisti on dynaaminen eli muistisisällöt muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti. Muistamisessa on erotettavissa kolme keskeistä osavaihetta. Nämä toimivat keskenään yhteistyössä. Osavaiheet ovat: Mieleen painaminen, mielessä säilyttäminen ja mieleen palauttaminen. (Hietanen – Erkinjuntti – Huovinen 2005: 30.)

Lyhytkestoisin muisti on aisteihin perustuva sensorinen muisti eli aistimuisti. Se tallentaa aistimuksia lyhyeksi ajaksi. Mieleen painamisen ensimmäinen vaihe tapahtuu puolestaan työmuistissa. Työmuisti on olennainen osa tarkkaavuusjärjestelmää ja se vastaa henkilön päämäärään suuntautuvan toiminnan ohjaamisessa ja ylläpitämisestä sekä toimintastrategioiden valinnasta. Sillä on myös merkitystä tiedon kytkemisestä mielekkäältä tuntuvaan asiayhteyteen. Työmuistiin tallennetaan asioita lyhytkestoisesti. Tavallisin tilanne, jossa työmuistia tarvitaan, on puhelinnumeroa muisteltaessa. (Hietanen – Erkinjuntti – Huovinen 2005: 36-37.)

Pitkäkestoisen muistin eli säilömuistin kapasiteettia on kuvattu rajattomaksi. Tämä voidaan ymmärtää myös niin, että kyky oppia uusia tietoja ja taitoja säilyy läpi koko elämän. Jokaisen ihmisen säilömuisti on erilainen, kahta samanlaista ei ole. Pitkäkestoisella muistilla on alalajeja. Ne ovat deklarativinen muisti ja proseduraalinen muisti. Nämä voidaan edelleen jakaa pienempiin osiin. Jokaisella on oma tehtävänsä muistijärjestelmässä. Pitkäkestoisessa muistissa asiat kyllä säilyvät, pitkäkestoisen muistin rajoituksiin liittyy ennen kaikkea mieleen painaminen ja mielestä palauttaminen. Tuettaessa pitkäkestoista muistia onkin kiinnitettävä erityistä huomiota asioiden mieleen painamiseen. (Hietanen – Erkinjuntti – Huovinen 2005: 41-43.)

8 Vanhusten muisti

Viime vuosikymmeninä muistia on tutkittu paljon. Nämä tutkimukset ovat muuttaneet kuvaa muistin rakenteesta ja toiminnasta aiempaa eriytyneempään suuntaan. Muistissa voidaan erottaa erilaisia toimintoja. Osa näistä toiminnoista on herkkiä vanhenemisen vaikutuksille, kun taas toisissa ei tapahdu selviä muutoksia. Käsitukset oppimiskyvyn ja muistin muutoksista eivät ole tutkijoiden keskuudessa kuitenkaan yksimielisiä. Tutkijoista osa korostaa muutoksia olevan, joka näkyy lähinnä muistin heikkenemisenä toiset näkevät muistin muutoksien olevan merkitykseltään vähäisiä. (Suutama: 2008: 192.)

Suutaman ja Ruoppilan (1999) 8-vuotisessa seurantatutkimuksessa, jossa seurattiin iäkkäiden ihmisten tiedonkäsittelymuutoksia todetaan, että tiedonkäsittelytoimintojen mm. muistin heikkeneminen oli suhteellisen vähäistä ja sen vaikutus arkielämään oli yleensä lähes merkityksetöntä. (Suutama – Ruoppila 1999: 112.) Vastaavia tuloksia on saatu myös muualla tutkimuksissa. (kts. Schaie: 1996.) Suutaman ja Ruoppilan (1999)

tutkimus tuo myös ilmi, että vanhukset ovat hyvin heterogeeninen joukko muutoksiltaan. Iän myötä erot muistin toiminnoissa lisääntyivät tutkimuksen edetessä. (Suutama – Ruoppila 1999: 114.)

Rannan (2004) 75- vuotiaiden vanhenemismuutoksia kymmenen vuoden seuranta-aikana kuvaavassa tutkimuksessa tuodaan esiin, että miesten looginen muisti säilyi parempana verrattuna naisiin seurantajakson aikana, mutta muuten kognitiivisista kyvyistä ei juuri löytynyt eroavaisuuksia. (Ranta 2004: 137 – 138). Kognitiivisilla toiminnoilla tai tiedonkäsittelyllä tarkoitetaan mm. tiedon hankintaan, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja (Kuikka – Akila – Pulliainen – Salo 2011: 7).

Tälläkin hetkellä muistin selkeäkin heikkeneminen liitetään yhtenä olennaisena osana vanhuuteen. On huomattava, että tämä on ristiriidassa sen käsityksen mukaan, jossa viisaus lisääntyy, kun ikää karttuu lisää. Jotta viisautta voi olla, täytyy pystyä käyttämään muistia suhteellisen hyvin. (Suutama 2008: 193.) Tuoreen muistibarometrin 2015 mukaan näyttäisi kuitenkin siltä, että iso osa vanhuusväestöstä kärsii muistiongelmista. Tutkimuksen mukaan kognition vajautta esiintyy lähes kaikilla vanhuspalveluiden asiakkailla. Muistibarometrin mukaan muistipulmia on suurella osalla vanhuksista, tiedonkäsittelyn lievä heikentyminen olisi noin 200 000 ja lievästä muistisairaudesta kärsisi noin 100 000 vanhusta. (Finne-Soveri ym. 2015: 12.)

8.1 Vanhusten muistihäiriöt ja sairaudet

Mielialan laskuun ja masentuneisuuteen liittyy lähes aina kokemuksia suorituskyvyn ja eritoten kokemus heikentyneeseen muistiin. Ihmiset, joilla on masennusta, kokevat yleistä muistamisen hankaluutta. Tämä ilmenee erilaisten uusien asioiden mieleen painamisessa ja vaikeuttaa jokapäiväistä elämää. (Hietanen – Erkinjuntti – Huovinen 2005: 59.)

Kun ikää karttuu erilaiset ja tasoiset muistihäiriöt lisääntyvät. Lievissä tapauksissa kyse on tilapäisistä erilaisiin sairauksiin liittyvistä ongelmista tai pysyvistä, mutta ei kuitenkaan etenevistä sairauksista. Vakavammassa tapauksissa on kyse etenevistä dementioista jotka voivat johtua aivoja rappeuttavista sairauksista. Esimerkkeinä tällaisista ovat Alzheimerin tauti, Lewyn kappale-dementia ja aivojen etuotsalohkojen vauriot (frontaalinen dementia) Kyseessä voi olla myös aivojen verenkierron häiriöt (vaskulaariset dementiat.) Vaikka onkin niin, että muistihäiriöt eivät ole kaikissa dementioissa ongelma-

na ensisijaisia dementioiden alkuvaiheessa, muistitoimintojen heikkeneminen on lopulta erittäinkin voimakasta. (Suutama 2008: 196.)

Edelliseen viitaten (Kuikka – Akila – Pulliainen – Salo 2011) tuovat esille, että muistisairauksien alkuvaiheessa henkilö itse voi huomata jonkin olevan vialla. Jokin muistissa ei tunnu toimivan normaalisti ja ongelma alkaa tuntua yhä pysyvämmältä. Samaan aikaan henkilö muistaa vanhoja asioita ja taitoja ja hänen itsensä on vaikea mieltää olevansa sairastunut vakavasti. Kaikkiin eteneviin muistisairauksiin katsotaan liittyvän pikkuhiljaa lisääntyvää sairaudentunnon ja oiretiedostuksen puutetta, jolloin ei enää olla huolestuneita omasta muistista. Lopulta sairastunut ei koe muistamisen vaikeuksia ja siitä syntyviä ongelmia kiusallisiksi. (Kuikka – Akila – Pulliainen – Salo 2011: 81.)

Muistisairauksien, jotka rappeuttavat aivoja, antavat ensioireita joita voi sekoittaa esimerkiksi aiemmin mainittuun masennukseen tai muuhun stressiin. Erotusdiagnostiikassa toimitaankin poissulun periaatteella. Kun laajat laboratoriotulokset ja aivojen kuvantamistutkimukset eivät osoita muuta sairautta ja masennustakaan ei voida epäillä syyksi tilanne voidaan tulkita alkavaksi muistisairaudeksi. (Kuikka – Akila – Pulliainen – Salo 2011: 84.)

Tähän opinnäytetyöhön osallistuneiden ihmisten terveydentilasta ja muistista ei ole tehty erillistä selvitystä liittyen tutkielmaani. Opinnäytetyön haastatteluihin ei kuitenkaan otettu muistisairausdiagnoosin saaneita, koska se oli Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveysviraston ehtona tutkimusluvan saamiselle. Opinnäytetyön luonteen huomioon ottaen on kuitenkin tarpeen tuoda esiin ja tiedostaa muistiin ja sen toimintaan mahdollisesti vaikuttavat sairaudet, vaikka niitä ei tiedosteta tai niitä ei ole diagnosoitu.

8.2 Muistin harjoittaminen

Useissa maissa järjestetään iäkkäille ihmisille kursseja, joissa harjoitetaan ja ylläpidetään muistitoimintoja. Kursseilla jaetaan tietoa muistista ja siihen yhteydessä olevista asioista. Kursseilla opetetaan myös erilaisten muisti- ja oppimisstrategioiden käyttöä. On tutkimushavaintoja jotka kertovat siitä, että iäkkäät ihmiset eivät käytä kursseilla oppimiaan taitoja kotioloissa. Kuitenkin osa iäkkäistä henkilöistä käyttää omaloitteisesti erilaisia keinoja muistamiseen ja arjen tukemiseen. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset muistilaput ja kalenterit. Muita usein mainittuja keinoja ovat ristisanatehtävien täyttäminen, kortin pelaaminen ja uutisten seuraaminen eri medioista. (Suutama 2008: 201.)

Muisti voidaan tarkoituksella laittaa koetukselle, kun tarkoituksena on sen vahvistaminen ja harjoittaminen ylipäätään. On monenlaista toimintaa, johon osallistumalla voidaan perustellusti ajatella ehkäisevän muisti- ja oppimistoimintojen heikkenemistä. Esimerkkeinä lukeminen, taideharrastukset, sosiaaliset ja muut virikkeelliset harrastukset. Vaikka muisti- ja oppimistoimintojen heikkenemisen ennaltaehkäisy ja muu harjaannuttaminen onkin tehokkainta henkilöillä, jotka eivät kärsi muistisairauksista, niillä on toimintakykyä ylläpitävää vaikutusta jälkimmäisessäkin tapauksessa. (Suutama 2008: 201 - 202.)

Åbo Akademin psykologian professorin Matti Laineen johtamassa uudessa tutkimuksessa on selvinnyt, että muistiharjoitusten hyöty työmuistille on rajallinen. Tutkimusryhmä testasi väitettä, jonka mukaan työmuistia olisi mahdollista kehittää muistiharjoituksilla. Työmuistitreenauksen aiheuttamasta yleisen työmuistikapasiteetin paranemisesta, älykkyyden lisääntymisestä tai vaikkapa arkielämän sujuvuuden paranemisesta ei kuitenkaan ole olemassa luotettavaa näyttöä. Tutkimuksen mukaan työmuistitreenauksen myönteiset vaikutukset rajoittuvatkin pääasiassa suorituksen paranemiseen harjoitteiden kaltaisissa tehtävissä. (Huhtanen 2016).

Tässä opinnäytetyössä ei muistia tutkita tai seurata millään tavalla. Kaikki esille tulevat asiat ja havainnot perustuvat vanhusten omaan kokemukseen muististaan ja sen toiminnasta. Muisti on tässä opinnäytetyössä tarkastelun kohteena, koska se on osa Muistia virkistävän ryhmän toiminta-ajatusta. Elämönhallinnan osa-alueena muisti on tärkeä. Jos muisti ei toimi tyydyttävällä tasolla, elämönhallintamme kärsii. Toimiva muisti onkin merkityksellinen osa ihmisten arkea ja siinä selviytymistä sekä yleistä hyvinvointia. Muistin huonontuessa itsenäinen elämä vaikeutuu. (Salminen n.d.)

8.3 Muistin harjoittamisen esimerkkejä Muistia virkistävässä ryhmätoiminnassa

Yksi toimintakerta jakaantuu kolmeen osioon. Ensimmäisenä on sormijumppa ja aivoja aktivoivat liikkeet, joilla tuetaan vanhusten fyysistä toimintakykyä ja lisätään aivojen vireyttä. Esimerkiksi kosketetaan peukalolla vuorotellen jokaista sormeaa, ravistetaan molempia käsiä kaksi kertaa, taputetaan kädet yhteen kolme kertaa, taputetaan oikealla kädellä vasempaan reiteen neljä kertaa, taputetaan vasemmalla kädellä oikeaan reiteen neljä kertaa, taputetaan oikealla kädellä vasempaan olkaan neljä kertaa, taputetaan vasemmalla kädellä oikeaan olkaan neljä kertaa, lopuksi taputetaan molemmilla

käsillä reisiin kaksi kertaa. Tätä toimintaa ei tässä opinnäytetyössä voida havainnollistaa liitteellä tekijänoikeussyistä.

Vaihtoehtoisesti ensimmäinen osio voi olla vanhusten itsensä ohjaama. Ohjaaja antaa aihealueen, joka voi olla esimerkiksi, että esitä kehollasi aamutoimiasi. Sen jälkeen jokainen osallistuja vuorollaan näyttää mitä omiin aamutoimiin kuuluu. Yksi esimerkiksi matkii hampaiden harjausta ja toiset tekevät perässä, toinen pyörittelee hartioita ja kolmas on kampaavinaan hiuksia molemmilta puolilta päätä. Näissä liikkeissä ohjaaja muistuttaa osallistujia, että he muistaisivat kehon keskilinjan ylityksen. Kehon keskilinjan ylittävät liikkeet sekä vartalon molempia puolia käyttävät ristikkäisliikkeet integroivat aivopuoliskot tehokkaasti yhteistyöhön. Keskilinjan ylittäminen onkin välttämätön taito kaikissa toiminnoissa, joissa ihminen tarvitsee kehon kumpaakin puolta. Harjoitukset, joissa ylitetään keskilinja liikkeellä, helpottavat normaaliin kehitykseen kuuluvien taitojen kypsymistä ja vahvistavat jo olemassa oleviakin taitoja. (Aivojumppa n.d.)

Toisessa osiossa noin neljä aivoja ja muistia aktivoivaa harjoitusta. Esimerkkinä ensimmäisestä harjoituksesta otettakoon Suomen kaupungit ja kunnat sekaisin. Tässä harjoituksessa kaupunkien tai kuntien nimi on sekoitettu ja vanhuksen tulee järjestää nimi oikein. Esimerkiksi Oulu on laitettu muotoon Uulo. (Liite 1).

Toisena harjoituksena saattaa olla esimerkiksi keksi sanat c-kirjaimella. On annettu sana limonadi ja oikea vastaus tähän on cola. Sanaan pilvi oikea vastaus on puolestaan cumulus. (Liite 2)

Kolmannen harjoituksen esimerkki on seuraava: On annettu teemasana ”joulunalus” ja alla on ruudukko. Jokaiseen ruutuun täytyy keksiä teemasanan kirjaimilla alkava sana. On annettu tehtäväksi eläin ja ”joulunalus” sanasta muodostuu kirjaimia seuraten esimerkiksi seuraavia sanoja. jänis, oranki, undulaatti jne. (Liite 3)

Viimeinen, neljäs harjoitus tehdään itsenäisesti. Tällä varmistetaan se, että jokainen osallistuja saa varmasti henkilökohtaisen kokemuksen toimintakerrasta. Harjoituksessa ryhmäläisille jaetaan paperiarkit ja tehtävänä on keksiä itsenäisesti paperille esimerkiksi eläimiä, jotka alkavat a-kirjaimella tai kaupungeja, jotka alkavat s-kirjaimella jne.

9 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu elämönhallinnasta. Elämönhallinnalla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan pääasiassa aiemmin esiteltyä J.P Roosin mukaista elämönhallintamallia johon sisältyy sekä ulkoinen että sisäinen elämönhallinta. Ne pitävät sisällään tutkimusaineistoni elämönhallinnan osateemat: Muistin toiminnan, yksinäisyyden henkilökohtaisen kokemuksen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn sekä osallisuuden kokemukset. Opinnäytetyön haastatteluun osallistuneet ihmiset olivat iäkkäitä, joilla on pitkä elämänhistoria takanaan. Tämän takia en lähtenyt erottelemaan sisäistä ja ulkoista elämönhallintaa. Näen että ne ovat symbioosissa keskenään. Elämönhallinta nähdään tässä tutkielmassa kokonaisuutena, joka on ihmisen kokemuksen mukaan hyvää arjen hallintaa. Kuten jo aiemmin mainittua, elämönhallintaa on rinnastettu arjenhallintaan monissa yhteyksissä. (kts. Arjen hallinta ja elämönhallinta n.d.)

Näiden teemojen avulla laadin tutkimuskysymykset, jotka olivat:

1. Kokevatko vanhukset, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta tukee elämönhallintaa ja jos kokevat, niin millä tavalla?

1a Tuntuuko vanhuksilta siltä, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaa ylläpitämään muistia ja miten se mahdollisesti näkyy arjen tilanteissa?

1b Kokevatko vanhukset Muistia virkistävän ryhmätoiminnan vähentävän yksinäisyyttä ja jos kokevat, miten se näyttäytyy?

1c Tuntuuko vanhuksilta siltä, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista hyvinvointia, toimintakykyä sekä osallisuutta ja jos kokevat, miten se Muistia virkistävässä ryhmässä ja arjessa ilmenee?

10 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

10.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Lähtökohtana tässä tutkimustyyppissä on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisissa tutkimuksissa pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on löytää ja paljastaa tosiasioita

eikä niinkään todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009: 161.) Juuri näitä vanhusten subjektiivisiin kokemuksiin perustuvia asioita ja tieto- ja Muistia virkistävästä ryhmätoiminnasta pyrin menetelmällä hankkimaan.

10.2 Teemahaastattelu

Opinnäytetyön aiheen mukaan oli luontevinta valita tiedonkeruumenetelmäksi haastattelu, jotta vanhusten omat kokemukset Muistia virkistävästä ryhmätoiminnasta nousisivat esiin. Myös Juvakka – Kylmä (2007) tuovat esiin, että laadullisessa tutkimuksessa annetaan ihmisen subjektiiviselle kokemukselle ääni ja näin nostetaan heidän omat kokemukset tärkeään asemaan (Juvakka – Kylmä 2007: 16 – 17). Kvalitatiivisissa tutkimuksissa haastattelu on ollutkin päämenetelmänä (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009: 205). Tämän opinnäytetyön haastattelumuodoksi valitsin teemahaastattelun. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Siinä aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys saattavat vaihdella. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009: 208.)

Koska Muistia virkistävään ryhmään osallistui 13 henkilöä, jouduin pohtimaan, miten tutkimusjoukkoa rajataan eli keitä voin haastatella. Palvelukeskuksen sosiaaliohjaajan ehdotuksesta joukosta valikoitui kuusi (6) haastateltavaa. Heidän kohdallaan tiedettiin varmasti, ettei henkilöillä ole muistisairautta, jota tutkimusluvan saaminen ja tutkimuksen eettisyys edellyttivät. On kuitenkin otettava huomioon tutkielman loppupäätelmiä tehtäessä, että joukkoa on jouduttu rajaamaan mahdollinen muistisairaus silmällä pitäen. Haastateltavat valittiin siten, että joukossa oli eri ajan toiminnassa mukana olleita henkilöitä. Tällä pyrittiin saamaan eri näkökulmia haastatteluun ja toisaalta mikä asia toistuu usein haastatteluissa. Tässä tapauksessa ei voitu lähteä siitä ajatuksesta, että olisin lähtenyt liikkeelle päättämättä etukäteen haastateltavia ja jatkaa niin kauan, kun haastattelut tuovat esiin uutta tietoa eli odottaa aineiston kylläntymistä. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009: 182.) On huomattava, että laadullisissa tutkimuksissa keskitytäänkin usein hyvin pieneen määrään tapauksia ja niitä pyritään analysoimaan perusteellisesti. Tällöin aineiston tieteellisyyden peruste ei ole määrä vaan laatu. (Eskola – Suoranta 1998: 18.) Tämä oli myös pyrkimykseni tässä opinnäytetyössä.

10.3 Aineiston analysointi

Tallennettu aineisto on tarkoituksenmukaista kirjoittaa sanasanaisesti ylös puhtaaksi eli litteroida. Se voidaan suorittaa koko kerätystä haastatteluaineistosta tai vaikka vain teemojen mukaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa, jossa aineistoa kerätään monissa vaiheissa, analyysiä ei suoriteta yhdessä tutkimusprosessin osassa vaan rinnakkain aineiston keruun aikana. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2009: 211, 222.) Koska omat haastatteluni sijoittuivat palvelukeskuksen aikataulun takia vain yhdelle päivälle, toimin työssäni niin, että ensin tein kaikki haastattelut ja sen jälkeen litteroin koko kerätyn aineiston.

Litteroinnissa poistin tunnistetiedot nimeämällä haastateltavat kirjain-numero yhdistelmällä H1, H2, H3, H4, H5, H6.

Analysointini perustui teemoitteluun. Siinä laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään eri aihepiirien mukaan. Näin aineistosta etsitään tiettyä teemaa ja aihetta koskevia näkemyksiä. Koska aineisto on kerätty teemahaastattelulla, se helpottaa työskentelyä, sillä haastattelun teemat muodostavat jo itsessään jäsenyyksen analysoitavaan aineistoon. (Tuomi – Sarajärvi: 2009: 93.)

11 Tulokset ja kehittämisehdotukset

Seuraavaksi esittelen opinnäytetyön tulokset elämänhallinnan eri osa-alueiden mukaan, jotka on tässä opinnäytetyössä katsottu liittyvän vanhusten elämänhallinnan kokemukseen. Lopuksi peilaan niitä ja etsin yhteyksiä elämänhallintaan.

11.1 Muistin tukeminen Muistia virkistävän ryhmän avulla ja sen näkyminen arjen tilanteissa

Haastateltavista lähes kaikki kertoivat lähimuistinsa huonontuneen selvästi. Pidempiaikainen muisti sen sijaan toimi hyvin kaikilla haastateltavilla. Nimimuisti oli huonontunut kaikilla haastateltavilla. Vain yksi haastateltavista kertoi huomanneen selvää muistin heikentymistä viimeisen vuoden aikana. Muistin huononeminen näkyi arjen tilanteissa suurimmalla osalla haastateltavista tukeutumisenä kauppalistoihin ja muihin muistilappuihin.

Osa haastateltavista ei kokenut muistin huononemisen näkyvän arjen tilanteissa. Eräs vastaajista kertoi Muistia virkistävässä ryhmässä käynnin näkyvän arjen tilanteissa parempana itseluottamuksena siten, ettei kaikkea tarvitse kirjoittaa muistiin. Toinen mainitsi pelkän ryhmässä käynnin rauhoittavan omaa oloaan suhteessa muistiin. Tässä kohtaa on hyvä miettiä, kuinka paljon positiivista vaikutusta pelkällä osallistumisella Muistia virkistävään ryhmän toimintaan on ja kuinka paljon itse harjoituksilla on muistiin. Suurin osa haastateltavista eivät tuoneet Muistia virkistävän ryhmän vaikutuksia esiin muistin ylläpidon osalta. Muistia virkistävässä ryhmässä ei anneta kotitehtäviä. Tässä kohtaa voi miettiä, olisiko sellainen tarpeen muistin ylläpitämiseksi.

H1: Kaikki asiat ja tulevat asiat minä kirjoitan ylös muistikirjaan. Kauppaan ei voi mennä ilman kauppalappua, muuten ei tule ne asiat kaupasta mitkä pitäisi.

H2: Kyllä mä noi lapsuudenkin asiat vielä muistan ja työelämästäkin paljon. Sen sijaan nämä lähiaikoina tapahtuneet asiat ja nimet tuppaavat välillä unohtumaan ja jäämään silleen mielestä.

11.2 Yksinäisyyden väheneminen tunteena ja sen näyttäytyminen

Yksinäisyydentunteesta kysyttäessä haastateltavat eivät osanneet sanoittaa tunnetilaa kunnolla. Moni toi haastattelutilanteessa esiin, että tietävät mitä haluavat ilmaista mutta eivät osaa pukea sitä sanoiksi. Suurin osa haastateltavista kertoi, ettei ollut joutunut kohtaamaan yksinäisyyttä. Muutama haastateltava koki itsensä usein yksinäiseksi.

H6: Nii et mulla on sellanen tilanne, että mies kuoli melkein 4 vuotta sitten ja silloin tuntui kuin seinä olisi tullut vastaan, että tästä ei tuu mitään. Mutta nyt on toisinaan parempi ja käynhän minä tällasessa muistiryhmässä, joka helpottaa.

Yksinäisyyden ja yksinolemisen eron kaikki vastaajat osasivat mielestään kuvailla selkeästi.

H1: yksinolo on minusta ihan positiivinen asia mutta yksinäisyys on mielialasairaus joka vaatii hoitoa, että ihminen pääsee irti siitä olostajotenkin.

H6: Joo että nykyään vaikka tytär pyytää käymään niin mä sanon, että vaikka mä oon yksin niin en mä oo yksinäinen. On ystäviä niin ei sitä tunne sillai yksinäiseksi itseänsä.

Kysyttäessä millaisia toimintoja toivoisit järjestettävän ihmisille, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi ja ovatko he itse olleet tällaisessa toiminnassa mukana ja jos ovat niin

miltä se on tuntunut, vastaukset hajaantuivat. Suurin osa haastateltavista toi selvästi esiin Muistia virkistävän ryhmän positiiviset vaikutukset yksinäisyyden torjunnassa. Loput haastateltavista eivät maininneet ryhmää vastauksessaan. Yksinäisyys on niin subjektiivinen kokemus, että samassa tilanteessa toinen voi kokea olevansa yksinäinen ja toinen ei. Tosin tässä kaikki haastateltavat yksineläjät toivat esiin ryhmän positiiviset vaikutukset esiin.

H1: Joo kyllä tota olen tällä hetkellä sellasessa muistia tukevassa kerhossa ja se on erinomainen juttu yksinäisille ihmisille ja niille jotka tuntevat yksinäisyyttä.

H5: Viikko alkaa ihastuttavissa merkeissä kun on heti maanantaiaamuna Muistia tukeva ryhmä. Meillä on aivan ihastuttava vetäjä ja yksinäisyyttä ei silloin tunne.

11.3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Seuraavaksi kysyin minkä vuoksi haastateltavat ovat hakeutuneet Muistia virkistävään ryhmään. Useat haastateltavat kertoivat tulleen hakemaan sosiaalisia kontakteja ja piristystä päivään. Loput henkilöt puolestaan toivat esille enemmän muistin tukemisen.

H2: Menin hakemaan ohjelmaa ja piristystä päivään.

H6: No ihan justiin sen takia jos sais vähän piristettyä tota yläpäätä.

Ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yhteishenkeä pitkään toiminnassa mukana olleet haastateltavat kuvasivat hyväksi ja toisistaan huolehtivaksi. Lyhyemmän ajan toiminnassa mukana olleet haastateltavat toivat kuitenkin esille sen, että yhteishenki vaatii pitkän ajan kehittyäkseen ja että ryhmässä ollaan menossa siihen suuntaan. Vuorovaikutus ja yhteishenki ovat tärkeitä asioita ryhmän yhdessä pysymiseksi. Haastateltavat selvästi pitivät tätä asiaa tärkeänä, sen huomasi puheen määrystä ja innostuneisuudesta vastauksissa. On selvä asia, että mikään ryhmä ei pysy pakottamalla kasassa, jos osallistujat eivät tunne yhteenkuuluvuutta.

H2 Niin siis semmonen yhteishenki, niin ei se ole sama kun ollaan 40 vuotta samassa työpaikassa, mutta kyllä tässä ryhmässä on hyvä yhteishenki. Ei tarvitse jännittää ja halataan ennen ryhmää.

H3 Erittäin hyvä yhteishenki ja vuorovaikutus. Kaikkien kanssa tulee toimeen ja kaikkien kanssa ollaan kavereita ja kaikkia arvostetaan. Jos satutaan näkemään ryhmän ulkopuolella kadulla, niin jäädään juttelemaan pitkäksi aikaa ja halataan hyvin herkästi.

11.4 Toimintakyky

Kysyttäessä, otetaanko ihminen ryhmässä kokonaisuutena huomioon ja huomioidaanko mahdolliset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet, kaikki haastateltavat antoivat myönteistä palautetta ja kokivat, että näihin seikkoihin on kiinnitetty erityistä huomiota. Ihmisten rajoitukset otetaan toiminnassa hyvin huomioon ja toiminnan mukavuuteen on panostettu. Myös fysiikan parantamiseen on toiminnassa keskitytty. Kaikki haastateltavat kertoivat, että sosiaalisuus ryhmässä on suurta. itsetunnon kohoaminen nousi myös muutamalla haastateltavalla esiin.

H1 Minun kohdalla tämä on näkynyt niin, että tämä vetäjä suurentaa minulle monisteen valmiiksi. Eli minun silmäsairaus on otettu huomioon. Tämä on sellainen hyvän tuulen kerho, että täällä sitä sosiaalisuutta tulee ja kaikki ovat keskenään tekemisissä.

H2 Minulla kun on tällanen halvaus, että toinen käsi ei toimi niin minua neuvotaan, että teet vain toisella kädellä. Vetäjä muistaa aina ohjata miten minä voin harjoituksen tehdä. Hän haluaa, että olen mukana ja hengessä, vaikka en kaikkia liikkeitä pysty tekemään ja se on hyvä niin. Tulee itsevarma olo, kun pystyy kuitenkin olla niin kun mukana.

H5 Kyllä näe sormi- ja muut harjoitukset parantaa sitä fyysistäkin puolta muistin ohella.

Eriyisiä tarpeita, joita Muistia virkistävässä ryhmässä tulisi vielä ottaa huomioon, ei esiintynyt haastateltavien keskuudessa. Tämä kertoo jotain ryhmän toiminnasta ja että siellä osataan kiinnittää huomiota oikeisiin asioihin. Toisaalta taas ryhmäläiset ovat voineet olla itseohjautuvia ja puuttuneet jo epäkohtiin ja siitä syystä kaikki tarpeet ovat jo tulleet huomatuiksi. Tässä kohtaa on hyvä muistaa, että kyse on vanhenevista ihmisistä joiden toimintakyky saattaa toimintakauden aikanakin laskea. Se olisi hyvä huomioida toiminnassa ja tuoda myös selkeästi esille, että asiasta voi viipymättä ilmoittaa ohjaajille.

11.5 Osallisuus

Osallisuutta selvitetessä kysymyksenä oli, tuntuiko haastateltavilta, että he halutesaan voisivat vaikuttaa Muistia virkistävän ryhmän toimintaan. Usea haastateltava ilmoitti, että omien ideoiden tuominen toimintaan on mahdollista ja siihen on kannustettu ohjaajan taholta. Osa vastaajista ei nähnyt syytä puuttua ryhmän toiminnan aiheisiin vaan olivat tyytyväisiä annettuun ohjaukseen.

H4 En ole ajatellut, koska kaikki mitä siellä tehdään on jonkun ammattilaisen tekemiä ja se riittää mulle. Kerran ohjaajan piti poistua hetkeksi ja mä vedin yhden toiminnan loppuun, että kyllä silleen saa osallistua.

H5 Joo mä ihan muistelen, että vetäjä on sanonut, että saa heittää ideoita, jos tulee mieleen. Vaikka vetäjällä on valmiita kaavakkeita, hän ottaa mielellään huomioon osallistujien mielipiteet, jos sellasia tota on.

Kysyttäessä ryhmän toiminnan kehittämisideoita ei haastateltavat osanneet mainita niitä. On hyvä miettiä miksi kehittämisideoita ei osattu mainita. Kertooko tämä luottamuksesta ohjaajia kohtaan vai onko kuitenkin kyse tietystä passiivisuudesta ryhmässä, joka on muodostunut, koska toiminta on niin vahvasti johdettua? Entä voiko joku olla niin ujo, ettei uskalla ääneen keroa asioita. Voisiko tilassa jossa ryhmä kokoontuu olla palautelaatikko johon voisi halutessaan laittaa oman kehittämisideansa? Eräs haastateltavista toivoi kuljetuspalveluja kodin ja palvelukeskuksen välille.

11.6 Yleinen elämänhallinta

Seuraavaksi kartoitin, onko haastateltavien mukaan Muistia virkistävällä ryhmällä vaikutusta jokapäiväiseen arkeen ja elämään ja mitä hyviä puolia tai mitä negatiivista toiminnassa on ollut. Kaikki haastateltavat kertoivat samaan tapaan ryhmän positiivisista vaikutuksista kuten sosiaalisista kontakteista, mielialan piristymisestä, ystävien saamisesta. Muutama haastateltava toi esiin vertaistuen muistia koskeissa asioissa. Eräs haastateltavista toi esille, että ryhmässä käynti vaikuttaa positiivisesti arkielämässä siten, että kumppania pystyy huomioimaan paremmin. Tämä selittyy haastateltavan mukaan sosiaalisuuden lisääntymisellä. Itse muistin paranemiseen liittyviä positiivisia kommentteja ei tässä kohtaa tullut. Negatiiviseksi asiaksi eräs haastateltava koki satunnaisesti sen, ettei aina kyennyt ratkaisemaan älypähkinöitä. Tulee mieleen voisiko älypähkinöiden rinnalla olla yksinkertaisempia tehtäviä paperiversioina, jos jonain päivänä toimintakyky sellaista vaatisi? Yksi haastateltava suri ryhmään osallistuvien ystävien menehtymistä.

H1 On vaikuttanut mielialaa piristävästi ja uusia ystäviä täällä on saanut.

H2 On täällä tätä vertaistukea kun kaikilla muisti pätkii enemmän tai vähemmän. Muistamattomuudelle vaan hymyillään.

H3 Täällä on saanut paljon ystäviä, että tää sosiaalinen puoli on se paras. Tietysti negatiivisia on kun ystäviä siirtyy ajasta ikuisuuteen.

Viimeisenä kysymyksenä esitin, haluaako haastateltava jatkaa ryhmässä käyntiä tulevaisuudessa. Kaikki haastateltavat olivat asiasta yksimielisiä ja halusivat ehdottomasti jatkaa Muistia virkistävässä ryhmässä käyntiään. Tässä kohtaa voi helposti tehdä johtopäätöksen, että toiminta on ehdottoman hyvää. Voiko olla myös niin, että ylipäätään toimintaa vanhuksille järjestetään verrattain vähän ja siksi Muistia virkistävä ryhmä näyttäytyy näin hyvässä valossa?

H2 Kyllä minä haluan ehdottomasti jatkaa. Kun on käynyt ryhmässä, niin sen päivän tuntuu hyvä mieli tuolta sisältä.

H4 Toivon, ettei sitä ryhmää lopeteta niin kauan kuin minä kykenen, tulen sinne ryhmään.

Elämönhallinnan osa-alueet on edellä käsitelty osateemoittain. Muistia virkistävä ryhmätoiminta näyttää vastaavan moneen osa-alueeseen. Sosiaalisuutta ja ystävien saamista tuodaan selkeästi esille, tiettyjä itsevarmuuden kasvun tunteitakin tuli esille. Muistin paranemiseen viitataan vain harvoin. Voidaan kuitenkin sanoa, että Muistia virkistävällä ryhmällä on positiivista vaikutusta elämönhallinnan kokemukseen. Koska elämönhallinta nähdään tässä opinnäytetyössä arjenhallintana, oli hienoa, että haastateltavat toivat arjen monessa yhteydessä esiin ja että Muistia virkistävässä ryhmässä käyminen vaikuttaa arkeen positiivisesti.

12 Johtopäätökset

Ensimmäisessä alatutkimuskysymyksessä kartoitettiin, tuntuuko vanhuksilta siltä, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaa ylläpitämään muistia ja miten se mahdollisesti näkyy arjen tilanteissa?

Haastatteluissa tuli ilmi vastaajien muistin heikkenemistä lähinnä pitkäkestoisen muistin ja nimien muistamisen osalta. Haastateltavat eivät tässä osassa tuoneet esille, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaisi ylläpitämään varsinaista muistia, mutta tiettyä itsevarmuuden kohentumista tuotiin esille. Erään toisen kysymyksen yhteydessä yhteys muistin paranemisen ja Muistia virkistävän ryhmän välillä nousi esiin. Tässä yhteydessä on muistettava, että haastatelluilla henkilöillä ei ollut diagnosoitua muistisairautta ja se saattaa osaltaan vaikuttaa tutkimustulokseen. Edellä tässä opinnäytetyössä

esitettyssä teoriassa on tuoretta tutkimustietoa jonka mukaan muistiharjoitukset eivät paranna työmuistin kykyä. Saman suuntaisena näyttäytyvät myös tämän, opinnäytetyön haastateltavien kokemukset muistin paranemisen osalta.

Toisessa alatutkimuskysymyksessä haluttiin tietää kokevatko vanhuksat Muistia virkistävän ryhmätoiminnan vähentävän yksinäisyyttä ja jos kokevat miten se näyttäytyy?

Tutkimustuloksista käy ilmi, että suurin osa haastateltavasta mainitsee Muistia virkistävän ryhmän yksinäisyyttä vähentävänä asiana, joten voidaan katsoa, että tämän tyyppinen toiminta vähentää yksinäisyyttä. Yksinäisyyden väheneminen näyttäytyy haastateltavien mukaan konkreettisesti siten, että on säännöllinen aika, milloin voi osallistua Muistia virkistävän ryhmän toimintaan ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Se myös näyttäytyy elämän strukturoitumisena. Tällä on suuri merkitys elämäntalouden kannalta. Aikaisemmassa teoriaosuudessa käy ilmi kuinka suuri osa vanhuksista kokee yksinäisyyttä. Tämän opinnäytetyön perusteella tässä ryhmässä käyvät eivät kärsi siitä ja osallistumisella Muistia virkistävään ryhmätoimintaan on tässä asiassa yksinäisyyttä vähentävä merkitys.

Kolmas alatutkimuskysymys pyrki selvittämään, tuntuuko vanhuksilta siltä, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista hyvinvointia, toimintakykyä sekä osallisuutta ja jos kokevat, miten se Muistia virkistävässä ryhmässä ja arjessa ilmenee?

Hyvinvointia peilaan tässä opinnäytetyössä Erik Allardtin (1976) hyvinvointimallin mukaan. Siinä hyvinvoinnin osa-alueet jaetaan kolmeen osaan having, loving, being eli suomennettuna elintaso, ystävyysuhteet ja itsensä toteuttaminen. (Allardt 1976: 38.)

Ensimmäisessä osassa, elintasossa, Allardt tarkoittaa resursseja, joiden avulla ihmisen on mahdollista tyydyttää fysiologisia perustarpeitaan. Näitä ovat mm. terveys, koulutus, työllisyys, asunto-olot, vapaa-aika ja virkistystoiminta. (Allardt 1976: 39 – 40.) Tästä kohdasta opinnäytetyön kannalta täyttyy virkistystoiminta.

Toinen osa, ystävyysuhteet. Ystävyysuhteet konkretisoituvat Allardtin mukaan siten, että ihmisellä on luontainen tarve kokea positiivisia ja läheisiä suhteita toisiin kanssaihmiin. (Allardt 1976: 42.) Muistia virkistävään ryhmätoimintaan oli hakeutunut

haastateltavista suurin osa hakemaan sosiaalisia suhteita, joten Muista virkistävän ryhmän voidaan katsoa vastaavan tähän tarpeeseen hyvinvointimallissa.

Kolmannen osan, itsensä toteuttamisen Allardt (1976) jakaa edelleen neljään osateki- jään, jonka mukaan ensimmäiseksi ihmistä on pidettävä persoonana. Tällä tarkoitetaan ainutlaatuisuutta ja korvaamattomuutta. Toiseksi yksilön on saatava osakseen arvontoa. Jokainen ihminen tarvitsee arvostusta ja kunnioitusta osakseen riippumatta yhteiskunnallisesta asemasta. Kolmanneksi yksilöllä tulee olla mahdollisuuksia virkistys- ja vapaa ajan toimintaan. Neljänneksi, yksilöllä tulee olla mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen. Tämän kautta ihminen kokee voivansa vaikuttaa elämäänsä. (Allardt 1976: 47 – 49.)

Opinnäytetyössäni tähän kolmanteen osaan haastateltavat vastasivat vuorovaikutuk- sen ja hyvinvoinnin käsitteellä. Kaikkien vastaajien mukaan Muistia virkistävässä ryh- mässä vallitsee hyvä ilmapiiri ja siellä saa olla oma itsensä. Haastateltavien mukaan vuorovaikutus ryhmässä on hyvää ja ihmisiä arvostetaan omana itsenään.

Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta vastaa osaan Erik Allardt'n hyvinvointimallin kategorioista ja on siten edistämässä vanhusten hyvin- vointia. Muistia virkistävässä ryhmässä hyvinvointi näkyy ihmisten välisenä positiivise- na vuorovaikutuksena ja tunteena, että kuuluu johonkin yhteisöön. Arjessa Muistia vir- kistävän ryhmän hyvinvointi ilmenee luomalla struktuuria arkeen.

Toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Muistia virkistävässä ryhmässä on kiinnitetty huomiota osallistujien fyysisiin rajoitteisiin ja ryh- mässä suoritetaan myös joitain kevyitä fyysisiä harjoitteita esimerkiksi sormijumppaa.

Psyykkistä toimintakykyä, joka ilmenee psyykkisenä hyvinvointina ja mielenterveytenä, kuvaa elämänhallinnan kokeminen, optimismi, tyytyväisyys elämään, sosiaalinen taita- vuus, itseluottamus ja toiminnallisuus. (Eloranta-Punkanen 2008: 12-13.) Psyykkistä toimintakykyä voidaan haastattelujen perusteella katsoa olevan Muistia virkistävän ryhmän luoma psyykkistä hyvinvointia oleva vaikutus ja toiminnallisuus, joka ilmenee paitsi ryhmän toiminnassa myös ryhmän ulkopuolella muun muassa kotona päivän askareissa.

lökkään ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeitä sosiaalisen toimintakyvyn ulottuvuuksia ovat mm. sosiaalisten verkostojen olemassaolo, vuorovaikutus lähipiirin ja muiden yh-

teisöjen kanssa, tuen saanti tarvittaessa, sosiaalinen osallistuminen. (Toimintakyky 2015.) Sosiaalisuuden nostivat esille kaikki haastateltavat. He näkivät, että toiminta on nimenomaan sosiaalista ja ryhmässä saaduilta ystäviltä on saanut vertaistukea ja iloa elämään. Ryhmäläiset myös puhuivat konkreettisesti siitä, jos joku ryhmäläinen ei muutama kertaan osallistu ryhmään, hänestä aletaan kantamaan huolta ja kysellään tietääkö joku missä kyseinen henkilö on tai mitä tälle mahtaa mahdollisesti kuulua.

Johtopäätöksenä voidaan katsoa, että fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäjänä Muistia virkistävällä ryhmällä on vaikutusta kuitenkin niin, että vaikuttavuus painottuu vahvasti psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Arjen tilanteissa tämä näkyy parantuneena mielialana ja kasvaneena itseluottamuksena. Tässä opinnäytetyössä teoriaosuudessa tuodaan esille, kuinka pitää olla olemassa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ennen kuin sosiaalista toimintakykyä voi olla olemassa. Tässä Muistia virkistävässä ryhmätoiminnassa kaikilla osallistujilla oli riittävää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, jotta sosiaalinen toimintakyky pystyi toteutumaan.

Osallisuutta tässä opinnäytetyössä verrataan sosiokulttuuriseen innostamiseen, jossa osallistuminen on toiminnan perusta. Siinä luodaan osallistumisen prosesseja niin, että ensin herätellään ihmisen vastuullisuutta ja aloitteellisuutta. Seuraavassa vaiheessa dynamisoidaan sosiaalisia verkkoja ja rohkaistaan ihmisiä liittymään eri tavoin yhteen. Osallistumisen lopullinen tavoite on, että jokainen ihminen kykenisi rakentamaan nykyisyytään ja tulevaisuuttaan. (Kurki 2008: 69 – 70.)

Valtaosa vastaajista ilmoitti, että omia ehdotuksia saa tuoda toiminnassa esille ja loput olivat tyytyväisiä johdettuun toimintaan. Haastatteluissa tuli ilmi, että tietynlaista osallisuutta toiminnassa on, mutta pääosin toiminta on ohjaajavetoista. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toiminta ei täytä sosiokulttuurisen innostamisen tunnusmerkkejä ja näin ollen vaikuttavuus arkeen jää tässä osiossa vaille vastausta. Täytyy kuitenkin tuoda esiin se, että haastateltavat kertoivat luoneensa ystävyysuhteita. Osa tapaa toisiaan Muistia virkistävän ryhmän ulkopuolella, joten jonkinlaista nykyisyyden rakentamista Muistia virkistävän ryhmän toiminnasta on noussut.

Päätutkimuskysymys pyrki selvittämään kokevatko vanhukset, että Muistia virkistävä ryhmätoiminta tukee elämänhallintaa ja jos kokevat niin millä tavalla?

Tässä opinnäytetyössä ei ole lähdetty tarkastelemaan sisäistä ja ulkoista elämäntilannetta erikseen koska katson, että ne liittyvät kiinteästi toisiinsa. JP. Roosin mukaan ulkoinen elämäntilanta on ennen kaikkea sitä, että ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä. Sisäinen elämäntilanta kertoo taas ihmisen omista kyvyistä sopeutua elämän muutoksiin. (Roos 1987:65 – 66.) Elämäntilanta käsitetään tässä opinnäytetyössä myös arjenhallintana, eräänlaisena sujuvana arkena. Elämäntilanta ja hyvinvointi sijoittuvat ihmisen arkeen ja tuntuvat perusteltuna kokemuksena jokapäiväisen elämän sujumisesta. Arjen hallinta on jotakin toiminnallista, kokemuksellista ja välitöntä palautetta antavaa. Se on omaan elämään, lähiympäristöön ja omiin läheisiin vaikuttamista omilla tiedoilla, osaamisella ja vuorovaikutustaidoilla. Arjen hallinnan lähtökohdalla on luoda, tiedostaa ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta tuova tila. (Arjen hallinnan malli n.d.) Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että Muistia virkistävä ryhmä on heille tärkeä. Se tuo struktuuria arkeen, sosiaalisia kontakteja, ystäviä ja piristystä elämään. Myös kaikki haastateltavat halusivat ehdottomasti jatkaa ryhmässä käyntiä.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että Muistia virkistävällä ryhmällä on vaikutusta osallistujien elämäntilannan kokemukseen positiivisesti ja se näyttäytyy ensisijaisesti sosiaalisuuden lisääntymisellä, ystävien saamisella, yksinäisyyden torjumisena ja elämän mielekkääksi kokemisenä. Jotta tähän on päästy, voidaan ulkoisena elämäntilannan merkinä katsoa hakeutuminen Muistia virkistävään ryhmään ja siellä aktiivinen toimiminen. Sisäiseen elämäntilantaan voidaan sanoa ryhmän vaikuttavan positiivisesti siten, että kyky sopeutua eri tilanteisiin kuten muistin huononemiseen on helpompaa vertaistuen avulla. Elämäntilannan tukemisessa ei Muistia virkistävä näyttäytynyt suoraan muistia parantavana asiana. Kuten edellä oli mainittu, tästä on myös tutkimustuloksia jotka kertovat ristiriitaista tietoa. Joissain tutkimuksissa on tuotu esille muistin harjoittamisen hyödyt ja toisissa on todettu, ettei muistin harjoittaminen juurikaan paranna muistia. Onko kuitenkin niin, että Muistia virkistävässä ryhmässä sosiaalisuus ja yhdessä oleminen on pääosassa ja itse muistia tukevat tehtävät suhteellisen kevyitä ja toteutettu niin, ettei siinä ole selvää tavoitteellisuutta.

13 Pohdinta

Aloin miettiä opinnäytetyöni aihetta syksyllä 2016. Minuun oli tehnyt vaikutuksen vanhusten palvelukeskustoiminta eräässä helsinkiläisessä palvelukeskuksessa, sillä toiminta oli hyvin organisoitua ja näytti tuottavan iloa siihen osallistujille vanhuksille. Aloin pohtimaan, miten se oikeastaan vaikuttaa heidän elämäänsä vai onko sillä ollenkaan vaikutusta. Valitsin tarkastelevani aihetta elämänhallinnan kautta, sillä mietin, että se on asia, joka vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen olemiseen.

Tarkastellessani aihetta, huomasin elämänhallinnan olevan monitahoinen asia, josta oli erityyppisiä tulkintoja. Mietin pitkään, miten rajaan elämänhallinnan. Päädyin ratkaisuun, että tarkastelen sitä kokonaisuutena. Käsitän elämänhallinnan arjen hallintana, johon sitä on aiemminkin rinnastettu. Mielestäni arki on se mistä elämämme pääasiassa koostuu. Jos se on tyydyttävää, voidaan katsoa asioiden olevan hyvin.

Elämänhallinnan alle kokosin alateemoja, joista katsoin vanhusten elämänhallinnan kokemuksen syntyvän. Muistin tarkastelun valitsin sen perusteella, että se liittyy kiinteästi Muistia virkistävän ryhmän toiminta-ajatukseen. Muisti on myös tärkeä asia arjen hallinnan kannalta. Tarvitsemme muistia jokapäiväisessä elämässä. Jos muisti ei toimi, ihmisen elämänlaatu alkaa kärsiä. Yksinäisyys valikoitui alateemaksi sen saaman suuren julkisen keskustelun perusteella. Mediassa puhutaan yksinäisistä vanhuksista ja sen puolesta on myös kampanjoitu Suomessa. Halusin selvittää, miten yksinäisyys näyttäytyy tämän Muistia virkistävän ryhmän osallistujien keskuudessa ja voiko tämän tyyppinen toiminta auttaa yksinäisyyden torjumisessa. Hyvinvointi on jokaisen ihmisen subjektiivinen kokemus, joka vaikuttaa elämänlaatuun. Mielestäni hyvinvoinnin tarkastelu oli perusteltua suhteessa arjen- ja elämänhallintaan. Hyvinvoiva ihminen on aktiivinen toimija. Tutustuin toimintakyvyn malliin ja huomasin, että se jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Mielestäni tämän tyyppinen tarkastelu oli olennaista, kun puhutaan vanhuksista, joiden toimintakyky on osaltaan heikkenemässä. Toisaalta toimintakyvyn ylläpitäminen liittyy vahvasti Muistia virkistävään ryhmätöimintaan. Osallisuus sen sijaan on jotain, joka voidaan nähdä vastuullisuutena ja aloitteellisuutena ja näen, että tämä on tärkeä osa myös vanhuudessa eletessä jokapäiväistä arkea. Mielestäni onnistuin kokoamaan elämänhallinnan selkeäksi ja ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi jota pystyin opinnäytetyössä tarkastelemaan.

Ensin pohdin mahdollisuutta tehdä mixed methods tyyppinen tutkielma, jossa olisi sekä määrällinen että laadullinen aineisto. Hylkäsin ajatuksen liian vaivanloisena ja toisaalta koin, että haastattelututkimuksella saan riittävästi tietoa. Valitsin haastattelumuodoksi teemahaastattelun, jotta aihepiirit olisivat selkeästi esillä ja saisin samoista aihepiireistä vastauksia, joita sitten voisin analysoida teemoittelun avulla, jonka koin erittäin hyväksi vaihtoehdoksi.

Itse haastattelutilanteeseen olisin voinut valmistautua paremmin tekemällä koehaastattelun, jotta olisin tiennyt suurin piirtein, kuinka kauan haastateltavalta menee vastauksiin. Nyt muutama haastateltava ylitti käytettävissä olevan ajan ja seuraava haastateltava oli jo odottamassa vuoroaan. Toisaalta haastattelut kestivät 20-50 minuuttia riippuen haastateltavasta, joten lopputulos olisi saattanut olla sama, vaikka olisin koehaastattelua käyttänytkin.

Tavoitteenani oli selvittää palvelukeskuksen Muistia virkistävään ryhmätoimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemuksia ja sitä onko heidän kokemuksensa mukaan tämän tyyppisellä toiminnalla yhteyttä heidän elämänhallinnan kokemukseen ja jos on, niin millä tavalla ja miten se näkyy arjen tilanteissa.

Sain tutkimustuloksia, jotka yllättivät minua hieman. Itse muistin toimintaan eivät haastateltavat näyttäneet juurikaan saavan apua ryhmän toiminnasta. Sen sijaan toiminnassa korostui inhimillisyys, ystävyyssuhteet, vuorovaikutus ja toiminnallisuus. Kaikille haastateltaville sosiaalisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa näytti olevan päällimmäinen asia. Myös yksinäisyyden torjumisessa toiminnasta oli selkeää näyttöä.

Pohdin olisiko tälle aiheelle syytä tehdä jatkotutkimusta. Saatujen tutkimustulosten valossa näyttää siltä, että tämän tyyppinen ryhmätoiminta vastaa ennen kaikkea sosiaalisuuden ja vuorovaikutuksen ylläpitoon sekä yksinäisyyden torjuntaan. Aiheellista olisi-kin mielekästä tehdä muissa Helsingin kaupungin palvelukeskusten vastaavanlaisissa ryhmissä samanlainen tutkimus, jotta tuloksia voitaisiin vertailla ja saada laajempi kokonaiskuva aiheesta.

Palvelukeskuksen Muistia virkistävä ryhmätoiminta on kerrallaan yhden tunnin mittainen tuokio ja siinä ei ole oheistoimintaa ja toimintasuunnitelmaa ja kaikki perustuu asiakkaiden vapaaseen tahtoon. Minusta oli yllättävää huomata, kuinka suuri vaikutus suhteellisen pienellä asialla on ihmisten arkeen. Toiminta lukeutui jokaiselle haastatte-

lussa olleelle elämän tärkeisiin asioihin ja toiminnalla oli heille suurempi merkitys, kun olisin osannut ennen tätä opinnäytetyötä ajatella.

Opinnäytetyö lähti liikkeelle helsinkiläisen vanhusten palvelukeskuksen tarpeesta selvittää työnsä vaikuttavuutta. Vaikka itse muistin paranemisen tai ylläpidon kannalta tulokset jäivät laihoiksi osoittaa opinnäytetyöni sen, että toiminta ei ole turhaa puuhastelua vaan sillä on vaikutusta ihmisten arkeen ja jokapäiväiseen elämään. Samalla tuli myös suoritettua oman tietoni mukaan ensimmäinen opinnäytetyö, joka kohdistui vanhusten palvelukeskuksen avoimeen muistivirikeryhmään. Tätä ryhmää olen kautta opinnäytetyön kutsunut Muistia virkistäväksi ryhmäksi. Toivon, että saaduista tuloksista on hyötyä Muistia virkistävän ryhmän toimintaa jatkossa kehitettäessä ainakin tässä nimenomaisessa yksikössä.

Opinnäytetyötä tehdessäni pohdin vanhustyön lähitulevaisuutta Suomessa. Täällä väestö ikääntyy nopeammin kuin monessa muussa teollisuusmaassa ja palveluita tulee tulevaisuudessa olla tarjota vanhusväestölle entistä enemmän. Nyt ikääntyvät vanhukset osaavat myös odottaa palveluilta korkeaa tasoa. Myös Sote-uudistus, jonka on määrä valmistua vuonna 2020 ravisuttelee Sosiaali- ja terveysalaa. Vanhustyö on muutoksessa ja haluan uskoa, että tulevaisuuden haasteisiin kyetään vastaamaan. Positiivista on aikainakin se, että Suomessa valmistuu joka vuosi vanhustyön ammattilaisia, geronomeja, joilla on vanhustyön uusin tieto hallussaan ja toisaalta myös me valmistuvat sosionomit voimme suunnata vanhustyön alalle. Työvoimapulaa en uskoisi alalla tulevaisuudessa olevan.

Opinnäytetyöstä jäi minulle hyvä mieli. Toiminnalla oli todellisia vaikutuksia vanhusten elämänhallinnankokemukseen ja toiminta oli edelleen yhtä hienosti ja organisoidusti hoidettua kuin ollessani ensimmäisessä työharjoittelussani muutama vuosi sitten. Toivottavasti tämän tyyppinen toiminta saa jatkua ja kuten edellä mainitsin, myös lisäänty tarpeen kasvaessa. Tässä käytetään yhteiskunnan varoja ihmisten hyvinvoinnin eteen toiminnassa, jolla on vaikutusta vanhusten jokapäiväiseen elämään ja arkeen.

Lähteet

Airaksinen, Timo 2002. Vanhuuden ylistys. Keuruu: Otava.

Aivojumppa n.d. Jatekok. Verkkodokumentti.

<<http://www.junttu.net/d/pianojumppa/aivojumppa.html>>. Luettu 20.6.2017.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Antonovsky, Aaron 1979. Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Arjen hallinnan malli . Kota ry. Verkkodokumentti.

<<http://www.kota.fi/index.php?cat=15&lang=fi&mstr=4&project=>>. Luettu 22.3.2017.

Arjen hallinta ja elämän hallinta. Osaava lähihoitaja 2020. Verkkodokumentti.

<<https://osaavalahioitaja2020.wikispaces.com/Arjen+hallinta+ja+el%C3%A4m%C3%A4nhallinta.>> Luettu 11.4.2017.

Auvinen, Riitta – Hirsijärvi, Eva – Kumpulainen, Maarit – Stenbäck, Asser – Vauhkonen, Maija-Liisa 1982. Vanhenemisen voimavarat. Helsinki: Kirjayhtymä.

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eloranta, Tuija – Tiina Punkanen 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Finne-Soveri, Harriet – Kuusterä, Kirsti – Tamminen, Anna – Heimonen, Sirkkaliisa – Lehtonen, Olli – Noro, Anja 2015. Muistibarometri 2015 ja RAI-tietoa kansallisen muistiohjelman tueksi. Raportti 17/2015. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Heiskanen, Tarja – Saaristo, Liisa 2011. Johdanto. Teoksessa Heiskanen, Tarja – Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot.

ot. Jyväskylä: PS-kustannus. 9.

Hietanen, Marja – Erkinjuntti, Timo – Huovinen, Maarit 2005. Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huhtanen, Jarmo 2016. Tutkimus: Älyjumppa ei juuri paranna muistia. Suomalaistutkimuksen mukaan työmuistiharjoittelusta on vain vähän apua. Helsingin sanomat. Verkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002917427.html>>. Luettu. 20.3.2017.

Hämäläinen, Juha – Kurki, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopio: Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus.

Ikääntyneiden päivätoiminta n.d. Helsingin kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimi. Verkodokumentti. <<https://www.hel.fi/sote/fi/palvelut/palvelukuvaus?id=2942>>. Luettu 15.5.2017.

Jokinen, Eeva 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Jyrkämä, Jyrki 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet -aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen 2007. Teoksessa Karisto, Antti – Kröger, Teppo – Seppänen, Marjaana (Toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen 2001. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Koskinen, Seppo – Sainio, Päivi – Tiikkainen, Pirjo – Vaarama, Marja 2012. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Koskinen – Seppo, Lundqvist, Annamari – Ristiluoma, Noora (toim.): Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Kuikka, Pekka – Akila, Ritva – Pullianen, Veijo – Salo, Juhani 2011. Miksi muisti pätkee. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kurki, Leena 2006. Kansalainen persoonana yhteisössään. Teoksessa Kurki, Leena – Nivala, Elina (Toim.): Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampere University Press.

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita.

Laukkanen, Pia 1998. Iäkkäiden henkilöiden selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Metsämuuronen, Jari 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.

Muistia virkistävän ryhmän ohjaaja 2017. Sosiaaliohjaaja. Helsinki. Suullinen tiedonanto 19.6.

Partala, Anne-Elina 2009. Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin suomessa. Pro gradu-tutkielma. Liikuntapedagogiikka. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Ranta, Sari 2004. Vanhenemismuutosten eteneminen. 75-vuotiaiden henkilöiden antropometristen ominaisuuksien, fyysisen toimintakyvyn ja kognitiivisen kyvykkyyden muutokset viiden ja kymmenen vuoden seuranta-aikana. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 454. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Routasalo, Pirkko - Blomqvist, Lisbeth - Lähteinen, Leila – Pitkälä, Kaisu 2004. Taide- ja viriketyhmiin osallistuneiden palautteet. Teoksessa Pitkälä, Kaisu – Routasalo, Pirkko – Blomqvist, Lisbeth (toim.): Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti 5. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Routasalo, Pirkko – Pitkälä, Kaisu – Savikko, Niina – Tilvis, Reijo 2005. Ikääntyneiden yksinäisyys. Kyselytutkimuksen tuloksia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Sainio, Päivi – Stenholm, Sari – Vaara, Mariitta – Rask, Shadia – Valkeinen, Heli – Rantanen, Taina 2012. Toiminta- ja työkyky. Teoksessa Koskinen – Seppo, Lundqvist, Annamari – Ristiluoma, Noora (toim.): Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Raportti 68/2012. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Salonen, Kari 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salminen, Eeva Liisa n.d. Aivot kuntoon kulttuurilla. Verkkodokumentti. <<http://www2.hyvis.fi/itasavo/fi/Documents/Aivot%20kuntoon%20kulttuurilla.pdf>>. Luettu 15.5.2017.

Schaie, K. W. 1996. Intellectual development in adulthood. The Seattle longitudinal study. New York: Cambridge University Press.

Suutama, Timo 2008. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, Eino – Rantanen, Taina (toim.): Gerontologia. Helsinki: Duodecim.

Suvisaari, Jaana – Ahola, Kirsi – Kiviruusu, Olli – Korkeila, Jyrki – Lindfors, Olavi – Mattila, Aino – Markkula, Niina – Marttunen Mauri – Partonen, Timo – Peña, Sebastian

– Pirkola, Sami – Saarni, Samuli – Saarni, Suoma – Viertiö, Satu 2012. Psykykkiset oireet ja mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Koskinen – Seppo, Lundqvist, Annamari – Ristiluoma, Noora (toim.): Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi suomessa 2011. Raportti 68/2012. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Suutama, Timo – Ruoppila, Isto 1999. Iäkkäiden ihmisten tiedonkäsittelytoimintojen muutokset kahdeksan vuoden aikana testitulosten ja itsearviointien perusteella. Teoksessa Suutama, Timo – Ruoppila, Isto – Laukkanen, Pia (toim.): Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn muutokset. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 42. Helsinki: KELA.

Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Toikka, Sini – Vuorjoki, Ona – Koskela, Tuomas – Pentala, Oona 2015. Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa. ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Murto, Jukka – Pentala, Oona – Helakorpi, Satu – Kaikkonen, Risto (toim.): Yksinäisyys ja osallistuminen. AHT-tutkimuksen tuloksia. Järjestötoiminnan tutkimusohjelma. Työpöytä 25/2015. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Toimintakyky 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky>>. Luettu 15.6.2017.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uotila, Hanna 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Vanhusten yksinäisyys on valitettavan yleistä. Akuutti. Yle. Verkkodokumentti. <<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/02/14/vanhusten-yksinaisyys-valitettavan-yleista>>. Luettu 15.5.2017.

Weiss, R.S. 1973. Loneliness. The experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: The MIT Press

Suomen kaupungit ja kunnat sekaisin

UULO _____	ROPI _____
ASLO _____	KONAH _____
RRAVIT _____	VOOOPR _____
NIHAAM _____	RUTKU _____
ASAVA _____	SEPOO _____
AIKON _____	LEKKIMI _____
NAVAAT _____	HUKOM _____
RUMAA _____	REPEMAT _____
ANNINLOVAS _____	IKÄMHIIRI _____
ARMATI _____	SOTAKOM _____
SIILIMA _____	KOKAT _____
KYLÄNADOS _____	KIILANEN _____
LARKIO _____	VAKKATOI _____
ÄSSMY _____	NIELOHA _____
TOULUS _____	KÄÄVYS _____
KRAAVUS _____	VAAKER _____
MARIASNÄMÄ _____	YKSÄVYJÄL _____
SUUKOMA _____	SIHILENK _____
LEMMUNA _____	ÄISNIL _____
VEROISI _____	UVOLOKA _____
HILAT _____	LÄTIKITT _____
OSIM _____	LYRYTTÄ _____

V:Oulu, Salo, Virrat, Hamina, Vaasa, Nokia, Vantaa, Rauma, Savonlinna, Imatra, Iisalmi, Sodankylä, Kolari, Sysmä, Tuulos, Varkaus, Ämmänsaari, Kuusamo, Nummela, Orivesi, Lahti, Simo, Pori, Hanko, Porvoo, Turku, Espoo, Mikkeli, Kuhmo, Tampere, Riihimäki, Sotkamo, Kotka, Ikaalinen, Toivakka, Heinola, Vääksy, Kerava, Jyväskylä, Helsinki, Nilsia, Kouvola, Kittilä, ryttylä

Lähde: Koivula, Kirsti 1998. Aika arvuuttelua. Ohjaajan käsikirja. Forssa: Programmes. Mukailten: Muistia virkistävän ryhmän ohjaaja (2015).

C sanat**C SANAT, VASTAUKSET ALKAVAT C –KIRJAIMELLA**

1. KAHVILA_____
2. HUONEKALUTYYLI_____
3. LASSIE_____
4. KUMPUILVI_____
5. VALTIO ETELÄ-AMERIKASSA_____
6. JUOKSUTESTI_____
7. LIMONAADI_____
8. KARJAPAIMEN_____
9. TULINEN MAUSTE_____
10. PERUNALASTU_____
11. MYKKÄFILMIN TÄHTI_____
12. VOISARVI_____
13. DRINKKI, JUOMASEKOITUS_____
14. AMFITEATTERI ROOMASSA_____
15. AUSTRALIAN PÄÄKAUPUNKI_____
16. TEKIJÄNOIKEUS_____
17. PIENIN KOIRAROTU_____
18. KERMAJUUSTO_____
19. AUTOMERKKI_____
20. LÄMPÖASTEIKKO_____

V:1.cafe 2.chippendale 3.collie 4.cumulus 5.chile 6.cooper 7.coca-cola 8.coyboy 9.chili
10.chips 11.charles chaplin 12.croissant 13.coctail 14.colosseum 15.camberra
16.copyright 17. Chihuahua 18.cheddar 19.cadillac, citroen 20. celsius

Lähde: Koivula, Kirsti 1997. Värikkäitä virikkeitä. Ohjaajan käsikirja. Matku: Programmes. Mukailten: Muistia virkistävän ryhmän ohjaaja (1995).

Ruudukko

J	O	U	L	U	N	A	L	U	S
ELÄIN									
RUOKA									
MAA									
ADJEKTIIVI									
VAATE/ ASUSTE									
POJAN NIMI									
KASVI									
VERBI									
ESINE									

KEKSI JOKAISEEN RUUTUUN YLLÄOLEVALLA KIRJAIMELLA SANA AIHEEN
MUKAAN ESIM. JÄNIS, ORANKI, UNDULAATTI....

Lähde: Koivula, Kirsti 2006. Taattu takatasku. Tampere: Programmes. Mukailten:
Muistia virkistävän ryhmän ohjaaja (2015).

Suostumus haastatteluun ja äänitallennuslupa

Olen osallistumassa opinnäytetyön haastatteluun, jonka tavoitteena on selvittää, palvelukeskuksen muistia virkistävään ryhmätoimintaan osallistuvien asiakkaiden kokemuksia ja sitä onko heidän kokemuksen mukaan tämän tyyppisellä toiminnalla yhteyttä asiakkaiden elämänhallinnan kokemukseen ja jos on niin millä tavalla?

Olen lukenut tai kanssani on käyty läpi ja selvitetty tutkimustiedote.

Olen tietoinen, että osallistun vapaaehtoisesti tähän haastatteluun ja että haastattelussa noudatetaan eettisiä ja lainmukaisia menetelmiä. Haastattelussa kerätyt tiedot säilytetään tutkimuksen aikana huolellisesti ja hävitetään sen jälkeen tietosuojajohtojen mukaisesti.

Minulla on oikeus keskeyttää haastattelu niin halutessani. Keskeyttäminen ei vaikuta palveluideni saantiin tai laatuun jatkossa.

Olen tietoinen, että haastattelu tallennetaan äänitallentimella.

Vahvistan ymmärtäneeni ja hyväksyn yllä mainitut asiat ja annan suostumukseni haastatteluun ja sen äänitallentamiseen äänitallentimella allekirjoituksellani.

Päiväys ja haastateltavan allekirjoitus

Olen selvittänyt haastateltavalle tutkimuksen tarkoituksen ja vaatimukset osallistujalle.

Päiväys, tutkijan nimi ja allekirjoitus

Teemahaastattelu kysymykset:**Muistin tukeminen:**

apukysymykset:

Oletko huomannut iän mukanaan tuomaa muistin heikentymistä lähiaikojen tapahtumien tai vuosien takaisten tapahtumien muistamisessa? Jos olet, kummat asiat muistuvat mieleen yleensä paremmin?

Kertoisitko, millaisia hyviä tai huonoja muutoksia olet havainnut muistissasi viimeisen vuoden aikana?

Mistä oletat mahdollisen muutoksen johtuvan ja miten se näkyy arjen tilanteissa?

Yksinäisyys:

apukysymykset:

Millaista mielestäsi yksinäisydentunne on?

Mitä eroa mielestäsi on yksinäisyydellä tai yksin olemisellä, vai onko niillä mitään eroa?

Millaisia erilaisia toimintoja toivoisit järjestettävän henkilöille jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi ja oletko itse ollut missään tällaisessa toiminnassa mukana, jos niin missä ja miltä se on tuntunut?

Hyvinvointi:

apukysymykset:

Minkä vuoksi olet hakeutunut tähän muistia virkistävään ryhmätoimintaan?

Minkälaisena kuvailisit yhteishenkeä ja ihmisten välistä vuorovaikutusta Muistia virkistävässä ryhmässä?

Toimintakyky:

apukysymykset:

Tunnetko, että tässä Muistia virkistävässä ryhmässä pyritään huomioimaan ohjaajien taholta ihminen kokonaisuutena eli otetaanko toiminnassa huomioon osallistujien fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet? Jos niin miten se mielestäsi näkyy käytännössä?

Onko sinulla joitain tarpeita, joita haluaisit, että Muistia virkistävässä ryhmässä otettaisiin huomioon?

Osallisuus:

apukysymykset:

Tuntuuko sinusta siltä, että halutessasi voisit vaikuttaa Muistia virkistävän ryhmän toimintaan?

Oletko ehkä saanut ideoitasi kuulluksi ja osaksi Muistia virkistävän ryhmän toimintaan?

Miten mielestäsi Muistia virkistävän ryhmän toimintaa voisi kehittää?

Yleinen elämänhallinta:

apukysymykset:

Koetko, että Muistia virkistävässä ryhmässä käynnilläsi on vaikutusta jokapäiväiseen arkeesi ja elämääsi? Mitä hyviä puolia olet kokenut? Onko mitään huonoa/negatiivista ollut, jos niin mitä?

