

# **MUISTELUN MAHDOLLISUUDET IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKKAIDEN TOIMINTATERAPIASSA**

Toimintaterapeuttien kokemuksia muistelutoiminnan käytöstä

Ulla Äijälä  
Opinnäytetyö  
Kevät 2010  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Äijälä Ulla

Opinnäytetyön nimi: Muistelun mahdollisuudet ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa

Työn ohjaajat: Eliisa Niilekselä & Milja Ruokamo

Työn valmistumislukukausi ja – vuosi: Kevät 2010

Sivumäärä: 79

---

## TIIVISTELMÄ

Ikääntyneiden ihmisten määrä Suomessa tulee moninkertaistumaan tulevien vuosikymmenten aikana. Väestön ikärakenteen muutos vaatii yhteiskunnalta yhä nopeampia muutoksia ikääntyneiden ihmisten kuntoutukseen. Tähän liittyy myös ajankohtainen tarve vakiinnuttaa tarkoituksenmukaisia toimintamuotoja ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Tutkittua tietoa eri menetelmien ja kuntoutuksen vaikuttavuudesta ikääntyneillä asiakkailla on vielä vähän.

Opinnäytetyöni oli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli tuottaa ja kerätä ajankohtaista tietoa muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapian käytännön työelämästä. Tutkimustehtävinä oli kuvailla, millä tavoin muistelutoimintaa käytetään ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa ja millaisia kokemuksia ikääntyneiden asiakkaiden kanssa työskentelevillä toimintaterapeuteilla on muistelutoimintaan liittyen. Tutkimukseni avulla halusin tuoda esille muistelutoiminnan hyviä ja kehitettäviä puolia. Tutkimukseni avulla lukija voi myös syventää ymmärrystään muistelutoiminnan mahdollisuuksista ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.

Tutkimuksessani käytin aineistonkeruumenetelmänä sähköpostikyselyä, jolloin lähetin toimintaterapeuteille sähköpostitse saatekirjeen ja kyselylomakkeen tutkimukseen osallistumista varten. Toimintaterapeutit vastasivat kyselylomakkeeseen avoimella kirjoitelmalla kuvaten muistelutoiminnan käyttöä sekä siihen liittyviä kokemuksia työssään. Käytin aineistonanalyysimenetelmänä abduktiivista sisällönanalyysia. Tutkimuksen tuloksia tarkastelin suhteessa toimintaterapiakirjallisuuteen ja muistelutoiminnasta tehtyyn tutkimukseen.

Tuloksista ilmeni muistelutoiminnan monipuoliset mahdollisuudet ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Toimintaterapeutit kuvasivat muistelua useissa eri tilanteissa, useiden eri kohde-ryhmien kanssa ja usein eri menetelmin. Muistelutoiminnan kuvattiin sisältävän niin negatiivisia kuin positiivisiakin elementtejä. Toimintaterapeutit kokivat muistelun kuitenkin monin tavoin merkitykselliseksi ikääntyneelle asiakkaalle. Tutkimustuloksista ilmeni myös toimintaterapeutin rooli muistelu-tilanteissa sekä muistelutoiminnan merkityksellisyys toimintaterapeutille itselleen.

Johtopäätöksenä voin todeta, että toimintana muistelu sisältää suuren voiman. Muistelutoiminnan hyödynnettävyys ja merkityksellisyys tekee siitä tehokkaan menetelmän ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaan. Muistelu tukee asiakkaan arjessa jaksamista ja elämäntyytyväisyyttä menneen elämän tarkastelun kautta. Ikääntyneiden asiakkaiden kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien tulisikin ottaa työnsä lähtökohdiksi asiakkaan elämänhistorian ja kokemusten sisältämät voimavarat.

---

Asiasanat: ikääntyminen, muistot, toiminnalliset menetelmät, laadullinen tutkimus

Author: Äijälä Ulla

Title on thesis: Possibilities of Reminiscence in Occupational Therapy With Elders

Supervisors: Eliisa Niilekselä & Milja Ruokamo

Term and year when thesis was submitted: Spring 2010    Number of pages: 79

---

## ABSTRACT

The number of elderly people is increasing in Finland. That causes pressure for the healthcare and rehabilitation system in our society. Also in occupational therapy we have to respond to the need of the aging population. This affects the ways we should develop occupational therapy in future. Evidence-based knowledge on the effectiveness of the methods and rehabilitation especially of the elderly is scarce. Therefore we need to study and improve the methods that we use.

The purpose of my qualitative study was to produce and combine the current facts of the use of reminiscence in occupational therapy. My study assignments were to describe how occupational therapists use reminiscence with elders and what kind of experiences they have of the use of reminiscence. I wanted to introduce the possibilities of reminiscence in occupational therapy. My aim was also to help readers to understand the versatility of reminiscence in occupational therapy with elderly clients.

The informants in my study were occupational therapists who worked with elders and who had experience of the use of reminiscence. The material was collected with the help of the email inquiry. I sent questionnaires via e-mail and got seven answers from the informants who were interested in the study. I analyzed the study material using the method of abductive theory-based content analysis. I examined the results in the light of occupational therapy literature and earlier research on reminiscence.

The results of my study showed that reminiscence as a functional system in occupational therapy was very diverse. Occupational therapists described reminiscence in various situations, with various target groups and with various methods. The main result of the study was the fact that reminiscence as a functional system included plenty of therapeutic elements. The results of the study also indicated that reminiscence was really meaningful for the elders and the therapists themselves.

In conclusion, it can be said that reminiscence includes a great therapeutic force. Possibilities of the reminiscence are versatile. Reminiscence as an activity can be exploited in many ways in occupational therapy with elderly people. Reminiscence as an occupation helps the elderly to accept the changes and challenges of aging. It also increases elderly people's enjoyment of life and supports the elderly in their everyday life. So occupational therapists should remember the great resource of elderly people's memories and take advantage of it in therapy.

---

Keywords: aging, memories, functional systems, qualitative research

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 TOIMINTATERAPIA JA IKÄÄNTYMINEN	9
2.1 Ikääntyminen elämänvaiheena	9
2.2 Ikääntynyt asiakas toimintaterapiassa	11
2.2.1 Asiakkaan toimintakyvyn arviointi ja terapiaprosessi	12
2.2.2 Terapeuttinen toiminta	14
2.2.3 Terapeuttiset ryhmät	15
3 MUISTELU TOIMINTANA IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKKAIDEN TOIMINTATERAPIASSA	17
3.1 Muistelu ja elämäntarinat	17
3.2 Muistelu vuorovaikutuksen tukena	18
3.3 Muistelu ikääntyneen asiakkaan minäkuvan eheyttäjänä	20
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	23
5 TUTKIMUSMETODOLOGIA	24
6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	27
6.1 Tiedonantajien valinta	27
6.2 Aineiston keruu	28
6.3 Aineiston analysointi	30
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	33
7 TUTKIMUSTULOKSET	37
7.1 Muistelutoiminnan käyttö toimintaterapiassa	38
7.1.1 Muistelutoiminnan kohderyhmät	38
7.1.2 Tilanteet, joissa käytetään muistelutoimintaa	39
7.1.3 Muistelutoiminnan toteutuksen useus	40

7.1.4 Muistelussa käytettävät menetelmät	40
7.2 Muistelutoiminnan merkityksellisyys	43
7.2.1 Muistelutoiminnan merkitys asiakkaalle	44
7.2.2 Muistelutoiminnan merkitys terapeutille	47
7.2.3 Toimintaterapeutin rooli muistelu-tilanteessa	48
8 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	50
8.1 Muistelutoiminta toimintaterapeutin työssä	50
8.2 Muistelu merkityksellisenä toimintana	52
8.3 Johtopäätökset	55
9 POHDINTA	58
LÄHTEET	62
LIITTEET	70

# 1 JOHDANTO

Suomessa eläkeikäisten ihmisten osuus väestöstä kasvaa vuosittain lähes 15 %. Vuonna 2030 lähes joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Vuonna 1998 tehdyn yli 60-vuotiaiden vanhusbarometritutkimuksen mukaan ikääntyneiden ihmisten omatoimisuuden ja elämänhallinnan tukeminen tulisi ottaa ikääntymispolitiikan keskeiseksi periaatteeksi. *Terveys 2015* –ohjelmassa painotetaan suuren ikäluokan sairauksien ehkäisyä, toimintakyvyn edistämistä ja itsenäisen elämän edellytysten tukemista. (Harra & Salminen 2005, 201–202.) Myös sosiaali- ja terveysministeriön kuntoutusselonteon (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus tiedotteet 2002) mukaan yksi kuntoutuksen tulevaisuuden haasteista on ikääntyneen väestön toimintakyvyn ylläpitäminen.

Toimintaterapiassa on toistaiseksi kiinnitetty liian vähän huomiota väestön ikääntymiseen. Tällainen ikärakenteen muutos on kuitenkin toimintaterapian näkökulmasta tärkeä ja vaikuttaa suuresti siihen, kuinka toimintaterapian tulee kehittyä tulevaisuudessa. Vanhustyö on kasvava ja hyvät työllistymismahdollisuudet takaava toimintaterapian osa-alue. Ikääntyneiden ihmisten määrän kasvu lisää vaatimuksia uusille ja vanhoille terapiamenetelmille. Sen vuoksi on tärkeää kehittää ja tutkia menetelmiä ikääntyneiden asiakkaiden kuntoutuksessa. (Harra & Salminen 2005, 201–202.)

Pikkaraisen (2004, 38–41) mukaan toiminnan tavoitteellisuus ja asiakaslähtöisyys sekä terapeutin käyttämien menetelmien tarkoituksenmukaisuus ovat toimintaterapian kulmakiviä. Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa on keskityttävä suoritteiden ja temppujen sijaan yksilön toiminnallisen identiteetin kokonaisuuteen. Tämän vuoksi ikääntyneen ihmisen elämästä ei voi rajata mitään elämänuutta pois, vaan hänelle on annettava mahdollisuus tuntea itsensä kokonaisuudeksi, vaikkei hän täydellisesti menneisyyttään muistaisikaan. Myös Creek (2002, 26) korostaa tarkoituksenmukaisen toiminnan merkitystä ihmisen roolien, arvojen, tapojen ja tottumusten määrittämisessä. Ne antavat ihmisen elämälle tarkoituksen ja vaikuttavat sitä kautta myös ihmisen hyvinvointiin. Toimintaterapiassa on tavoitteena saavuttaa tasapaino asiakkaan roolien, toiminnan ja ympäristön vaatimusten kesken, jolloin asiakas kykenee toiminaan johdonmukaisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Tavoitteena on myös tuoda asiakkaan päivittäiseen elämään apua siten, että

asiakas löytää keinoja hallita toimintoja mahdollisista toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. (Lau-niainen & Lintula 2003, 7–8.)

Toimintaterapeutit tulevat siis yhä enenevässä määrin työskentelemään ikääntyneiden asiakkai-den parissa, minkä vuoksi siihen liittyvä toimintaterapian tutkimus on tarpeen. Opinnäytetyönäni teinkin kuvailevan laadullisen tutkimuksen työelämässä olevien toimintaterapeuttien kokemuksis-ta muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Tutkimukseni lähtö-kohtana oli tarkastella muistelutoimintaa osana ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaa. Laa-dullisen tutkimukseni avulla pyrin myös lisäämään muistelutoiminnan tunnettavuutta ja kiinnosta-vuutta. Cookin (2001, 4–5) mukaan laadullisella tutkimuksella ja toimintaterapialla ajatellaan ole-van monia yhteneviä arvoja ja uskomuksia. Yksilön näkökulmien ja merkitysten ymmärretään ole-van keskeisesti yhteydessä toimintaan ja siten vaikuttavan myös yksilön käyttäytymiseen.

Tutkimukseni aiheen valintaan vaikutti ensisijaisesti oma kiinnostukseni ikääntyneiden asiakkai-den toimintaterapiaa ja muistelutoimintaa kohtaan. Aihevalintaani ohjasi myös yhteiskunnan ikä-rakenteen muutoksista aiheutuva ajankohtainen tarve vakiinnuttaa tarkoituksenmukaisia toimin-tamuotoja. Lisäksi tutkimustiedon vähyyys muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa lisäsi motivaatiotani aiheen tutkimiseen. Toimintana muistelua myös käytetään yhä enenevässä määrin ikääntyneiden asiakkaiden kanssa, mutta selvää tutkimusnäyttöä sen te-rapeutisesta käytöstä ei ole. Tämän vuoksi aihetta oli mielestäni tärkeä tutkia. Työni tarkoitukse-na on antaa lukijalle ajankohtaista tietoa muistelutoiminnan käytöstä toimintaterapian käytännön työelämässä. Lisäksi haluan tutkimukseni avulla tuoda esille sen hyviä ja kehitettäviä puolia. Py-rin työni kautta myös syventämään omaa ymmärrystäni muistelutoiminnan terapeuttisista mahdol-lisuuksista ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Aiheen tarkastelu tukee omaa ammatil-lista kasvuani ja voin hyödyntää tietämystäni aiheesta tulevassa työssäni toimintaterapeutina.

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevia ilmiöitä tutkimuk-seen osallistuvien subjektiivisesta näkökulmasta. Laadullinen tutkimus kohdentuukin tutkittavan ilmiön laatuun eikä sen määrään. (Kylmä & Juvakka 2007, 26.) Tässä tutkimuksessa käytin tie-donkeruumenetelmänä avointa kirjoitelmää, jota ohjasivat huolellisesti suunnitellut avoimet kysy-mykset. Tiedonantajina toimivat ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit, joita pyydettiin kuvaamaan kokemuksiaan muistelutoiminnan käytöstä asiakastyössä ja siitä, millä ta-voin he käyttävät kyseistä toimintaa työssään.

## 2 TOIMINTATERAPIA JA IKÄÄNTYMINEN

Toimintaterapian mahdollisuudet ikääntyneen asiakkaan kuntoutuksessa ovat monipuoliset. Ikääntyneiden asiakkaiden parissa työskentelevillä toimintaterapeuteilla tulee olla tietämystä normaalista vanhenemisprosessista. Terapeutin tulee tuntea normaaliin vanhenemiseen liittyvät muutokset sekä tuntea niiden vaikutukset ikääntyneen ihmisen toimintakykyyn. (Foti 1996, 25.)

### 2.1 Ikääntyminen elämänvaiheena

Vanheneminen tapahtuu jokaisessa ihmisessä hyvin yksilöllisesti. Kronologista ikää, jolloin ihminen voidaan määrittellä ikääntyneeksi, on tämän vuoksi vaikeaa tarkkaan rajata. Yleisimmin ikääntyneistä puhuttaessa tarkoitetaan eläkeiän saavuttaneita eli 65 vuotta täyttäneitä ihmisiä. (Ruonakoski 2004, 10–11.) Toimintaterapiassa Lela A. Llorens (1991,60) määrittelee ikääntyneen ihmisen 65–85 -vuotiaaksi, elämänkaaren loppuvaiheessa olevaksi yksilöksi. Tässä vaiheessa ihmisen eliniänodote vähenee ja toimintakyky voi kääntyä laskuun (Pool 2002, 371). Sarvimäen (2008, 88) mukaan tutkimuksissa on voitu osoittaa, että myös ikääntyneet alkavat tuntea itsensä vanhoiksi siinä vaiheessa, kun terveys ja toimintakyky alkavat heiketä ja riippuvuus muista ihmisistä lisääntyy. Ikääntymisen määrittely onkin suuresti riippuvainen siitä, millainen merkitys toimintakyvylle ja omatoimisuudella on yksilölle.

Useissa länsimaisissa kulttuureissa kuva vanhuudesta on suhteellisen kielteinen eikä ikääntyneitä ihmisiä arvosteta kovin korkealle. Vanhuus toimii tavallaan hyvän elämän vastakohtana. (Sarvimäki 2008, 88.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ikääntyminen koettaisiin ainoastaan epämiellyttävänä ja kielteisenä elämänvaiheena. Vaikka ikääntyneen eliniänodote vähenee, on hänellä edelleen mahdollisuus tehdä valintoja elämässään. Tulevaisuuteen kätkeytyy siis paljon valinnanvaihtoehtoja. Vanhuus on elämänvaihe, jossa ikääntynyt luo omasta elämästään eheän kokonaisuuden hyvine ja huonoine puolineen. (Read 2008, 233-234.)

Ikääntymisprosessi on osa ihmisen biologiaa ja ikääntymistä tapahtuu monella eri tasolla – sosiaalisella, psykologisella ja fysiologisella tasolla. Ikääntymiseen liittyy toimintakapasiteettien heikkeneminen, jolloin myös toiminnan vajavuudet lisääntyvät. Useiden erilaisten toiminnanvajavuu-



sien yhteisvaikutukset aiheuttavat myös vanhenemiseen liittyviä käyttäytymisen muutoksia. (Heikkinen 1994, 31.)

Ihmisen ikääntymiseen liittyy monia fyysisiä muutoksia, jotka eivät ole riippuvaisia siitä, onko ihmisellä sairauksia. Nämä fyysiset muutokset voivat alentaa toimintakykyä muun muassa luuston, lihaksiston ja hermoston toiminnan heikentymisen myötä. Kehon toiminnan ja ympäristön muuttuessa on kiinnitettävä enemmän huomiota ikääntyneen ihmisen toimintakokonaisuuksien eli työn, vapaa-ajan, itsestä huolehtimisen toimintojen ja levon tasapainoon. Ikääntyneen henkilön jäätyä pois työelämästä ajankäytössä korostuu muiden toimintojen merkitys, ja tutut päivittäiset toiminnot ja rutiinit tuovat arkeen turvallisuuden ja hallinnan tunnetta. (Mosey 1986, 136–139, 144.)

Ihmisen ikääntyessä kognitiivisen eli älyllisen suoriutumisen taso heikkenee hiljalleen. **Kognitiivisella suoriutumisella** tarkoitetaan yksilön kykyä suoriutua muun muassa muistia, uuden oppimista ja ongelmanratkaisua vaativista tehtävistä. Kognitiivinen ikääntyminen on kuitenkin yksilöllistä, mihin vaikuttavat yksilön persoonalliset ominaisuudet. Tällä tarkoitetaan yksilön elämänsä aikana hankkimaa tietoutta, kokemusta ja koulutusta, joilla on positiivinen vaikutus. (Carruthers & Lane 1998, 22–23.)

Ikääntymisprosessiin liitetään usein myös muistin heikkeneminen. **Muistilla ja muistitoiminnoilla** tarkoitetaan yleisesti tietoisuutemme tulevan informaation käsittelyä. (Duchek 1991, 288–291.) Käsitykset muistin ja oppimiskyvyn muutoksista iän myötä eivät ole yhdenmukaisia. Tutkimuksissa on voitu todistaa, että iän myötä tapahtuvat aivojen ja aivotointojen muutokset vaikuttavat aivojen tiedonkäsittelytaitoihin, mutta osa tutkijoista näkee muutosten merkityksen muistitoimintojen kannalta hyvinkin vähäisenä. Ikääntymiseen liittyvä keskushermoston toiminnan hidastuminen kuitenkin hidastaa muistitoimintoja eli muistiin tallettaminen ja mieleen palauttaminen vaikeutuvat. Muita muistin toimintaa heikentäviä tekijöitä ovat muun muassa passiivisuus, ärsykeetön elämä, muistin vähäinen käyttö, motivaation puute, sairaudet, liikunnan puute ja heikko ravinto. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus siis tukevat muistin toimintaa. (Heikkinen & Rantanen 2003, 174–177.)

Muutokset ihmisessä tapahtuvat Edwardsin ja Christiansenin (2005, 48–49) mukaan kronologisen iän ja yksilöllisten kokemusten muokkaamana. Tähän elämänvaiheeseen mennessä yksilö on voinut saavuttaa useita eri sosiaalisia ja toiminnallisia rooleja, kuten vanhemman, isovanhemman, ystävän, puolison ja työntekijän rooleja. **Rooleilla** tarkoitetaan tässä yksilön käyttäytymistä

tietyissä tilanteissa ja tietystä näkökulmasta, hyväksytyjen käyttäytymismallien mukaisesti. Ikääntyessään ihmisen roolien määrä saattaa vähentyä. (Llorens 1991, 60.)

Ihmisen ikääntyessä tulee eteen myös useita muutoksia, jotka vaativat yksilön **minäkuvan** uudeen jäsentämistä. Yksilön tulee siis työstää käsitystä itsestään suhteessa ikääntymisprosessin muutoksiin. Usein myös muistisairaudet ja mielenterveysongelmat heikentävät yksilön käsitystä itsestään. Ikääntymiseen liittyvät muutokset ovat niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin lisäksi ikääntymiseen liittyvät oleellisesti myös menetyksen tunteet. Menettämällä tarkoitetaan esimerkiksi työelämästä pois jäämistä ja päivittäisten rutiinien muuttumista. Ikääntyminen haastaa yksilön identiteetin muutokseen elämäntyytyväisyyden saavuttamiseksi. (Levy 1996, 199, 211.)

**Ikääntyminen** on suuri muutosprosessi, johon liittyy niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin muutoksia. Muutosta ei kuitenkaan nähdä aina negatiivisena elementtinä, vaan parhaimmillaan ikääntyminen voi olla voimakkaan henkisen ja sosiaalisen kasvamisen ja mukautumisen aikaa. Tämä elämänvaihe korostaa merkityksellisen toiminnan ja sosiaalisiin suhteisiin osallistumisen tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnille. (Edwards & Christiansenin 2005, 48–49.)

## 2.2 Ikääntynyt asiakas toimintaterapiassa

Toimintaterapiassa ihminen nähdään aktiivisena olentona, jolla on luontainen halu ja tarve toimia. Toimintaterapian tarkoituksena on parantaa asiakkaan toimintamahdollisuuksia sekä tukea asiakasta ylläpitämään ja parantamaan omaa toiminnallista suoriutumistaan. Toimintaterapiassa korostetaan ja mahdollistetaan asiakkaalle merkityksellisiä ja tärkeitä arkipäivän elämään liittyviä toimintoja. (Launiainen & Lintula 2003, 7–8.) Perusajatuksena toimintaterapiassa on, että yksilön toimintaan osallistuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuden yksilön taitojen kehittymiselle ja oppimiselle. Tyypillisesti ihminen osallistuu arjessaan eri toimintakokonaisuuksien eli työn, vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen toimintoihin sekä käyttää aikaansa lepoon ja rentoutumiseen. Näiden toimintakokonaisuuksien tasapaino on tärkeä. (Hagedorn 2006, 69–70.)

Ikääntyneen ihmisen terveyden, elämänlaadun ja itsenäisen suoriutumisen tukeminen on yksi ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapian lähtökohdista. Toimintaterapian eri keinoin voidaan tukea myös normaalia ikääntymistä ja sen hyväksymistä. (Foti 1996, 26.) Toimintaterapian tarkoi-

tuksena on tukea ikääntynyttä ihmistä ylläpitämään päivittäisiin toimintoihin osallistumista ja suoriutumaan hänelle merkityksellisistä toiminnoista itseään tyydyttävällä tavalla. (ks. Glogoski & Foti 2001, 991.) Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa korostetaan lisäksi ihmisen **toiminnallista identiteettiä**, jolla tarkoitetaan elämänkaaren aikana syntyneitä erilaisten toimintojen ja tehtävien yksilöllisiä merkityksiä. Nämä merkitykset muovaavat jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen ja yksilöllisen toimijan. Toiminnallinen identiteetti konkretisoituu arjessa toiminnallisena käyttäytymisenä. (Pikkarainen 2004, 34–35.)

Kielhofnerin (2002, 50–52; 155) mukaan ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa on otettava huomioon ihmisen ikääntymisen myötä muuttuneet arvot. **Arvot** viittaavat niihin asioihin, jotka tuntuvat ihmiselle tärkeiltä ja merkityksellisiltä. Ihmisen suoriutumiskyvyn heikentyessä ikääntymisen myötä on tarpeen määritellä uudelleen tavat ja normit, joihin hänen uudet arvonsa sopivat. Ikääntymisen mukanaan tuomat toimintakyvyn rajoitteet saattavat siis edellyttää vanhoista arvoista luopumista tai aiheuttaa riittämättömyyden tunteen, kun ei enää pystykään elämään asettamiensa arvojen mukaisesti. Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa yksilöä onkin rohkaistava oppimaan uusia arvoja, joiden perustana on hänen tämänhetkinen toimintakykynsä.

Jokainen toimintaterapiaprosessi on yksilöllinen ja muodostuu asiakkaan, toimintaterapeutin ja terapeuttisen toiminnan vuorovaikutuksellisesta suhteesta. Ikääntyneiden asiakkaiden kohdalla tämä tarkoittaa heidän elämäntyyliensä, elämäntapahtumien ja -tapahtumien ottamista työn lähtökohdiksi. Toimintaterapialla pyritään tukemaan asiakkaan toiminnallista identiteettiä, jonka toteuttamiseen asiakas ei ehkä ikääntymisen tuomien toiminnan vajavuuksien vuoksi itse kykene. (Pikkarainen 2004, 38–39.)

### 2.2.1 Asiakkaan toimintakyvyn arviointi ja terapiaprosessi

Toimintaterapianimikkeistössä (2003) toimintakyvyn arviointi määritellään laaja-alaiseksi tiedonkeruuksi asiakkaan elämäntilanteesta, toimintahistoriasta sekä hänen toimintakykynsä vaikuttavista tekijöistä. Kielhofner (2002, 15) korostaa arvioinnin merkitystä yksilön toimintakyvyn selvittämiseksi. **Toimintakyvyllä** tarkoitetaan yksilön kykyä suoriutua itsestä huolehtimisen toiminnoista, tuottavasta toiminnasta, vapaa-ajasta, leikistä ja levosta. Näiden osatekijöiden tasapaino on tavoiteltavaa tyydyttävän elämänlaadun kannalta. Ikääntyneen asiakkaan kohdalla itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan toimintojen merkitys korostuu (ks. Pikkarainen 2004, 34–35). Perusajatus

toimintaterapia-arvioinnissa ei kuitenkaan muutu, vaikka asiakkaana on ikääntynyt henkilö (Jacobson 1998, 3).

Salo-Chydeniuksen (1997, 69) mukaan toimintaterapian arvioinnissa on tärkeää selvittää asiakkaan elämäntilanne, sen muutokset ja vaatimukset. Arvioinnin tarkoituksena on myös kartoittaa asiakkaan toiminnan esteet ja rajoitteet. Arvioinnin kautta ne työstetään ja muotoillaan siten, että ongelmia voidaan ryhtyä työstämään. Asiakas saa arvioinnin myötä myös palautetta toiminnastaan. Palautteessa eivät korostu ainoastaan puutteet tai ongelmat, vaan myös taidot, kyvyt ja voimavarat.

Finleyn (1997, 75) mukaan arvioinnissa käytetään pääasiallisesti viittä erilaista menetelmää: standardoituja testejä, haastattelua, strukturoitua havainnointia, itsearviointia ja projektiivisiä menetelmiä. Reedin ja Sandersonin (1999, 310–312) mukaan yksilön toimintakykyä ja toiminnallista suoriutumista on asianmukaisinta arvioida itsestä huolehtimisen, työn, leikin ja vapaa-ajan toimunnoissa. Ikääntynyttä asiakasta voidaan arvioida esimerkiksi havainnoimalla häntä erilaisissa arjen toimintatilanteissa sekä haastatteleamalla asiakasta, hänen omaisiaan ja mahdollista hoitohenkilökuntaa. (ks. Pikkarainen 2004, 38.) Myös Salo-Chydenius (1997, 69–70) korostaa moniammatillisen yhteistyön ja asiakkaan läheisten kanssa tehtävän yhteistyön merkitystä asiakkaan kokonaisvaltaisessa arvioinnissa. Tärkeintä on, että arviointi on suunnitelmallista ja selkeää. Arvioinnin kautta tulee löytää, missä vaikeudet ovat ja millä keinoin niitä voidaan poistaa tai helpottaa. Arvioinnin tulokset tulee aina suhteuttaa ja verrata niitä asiakkaan elämänkaareen yleisesti.

Asiakkaan toimintakyvyn arviointi rakentuu kolmesta eri vaiheesta: alkuarvioinnista, jatkuvasta arvioinnista ja loppuarvioinnista. Alkuarvioinnissa pyritään tunnistamaan asiakkaan toiminnalliset vahvuudet ja mahdolliset toimintakyvyn heikkoudet. Tarkoituksena on myös kartoittaa terapian tarve. Kokonaistilanteen arvioinnin perusteella tehdään yhdessä asiakkaan kanssa toimintaterapiasuunnitelma, jossa määritellään intervention tavoitteet ja menetelmät niiden saavuttamiseksi. (Creek 2008b, 82; Reed & Sanderson 1999, 98.) Jatkovaa arviointia toteutetaan yhtäjaksoisesti koko terapiaprosessin ajan. Sen avulla voidaan tunnistaa asiakkaassa ja hänen toimintakyvysään tapahtuvat muutokset. Jatkuva arviointi mahdollistaa myös intervention tavoitteiden uudelleen määrittämisen. Loppuarvioinnissa tarkoituksena on selvittää, millaisiin toimintakyvyn muutoksiin on päästy ja ovatko intervention tavoitteet saavutettu. Tarkoituksena on myös tehdä asiakkaan jatkokuntoutusta koskevat suunnitelmat. (Creek 2008b, 82.)

Kun asiakkaan toimintakyvyn vaikeudet ovat arvioinnin kautta tunnistettu ja asetettu tärkeysjärjestykseen, määritellään toimintaterapialle pää- ja osatavoitteet. Tavoitteet määritellään siten, että asiakkaan on mahdollista ne saavuttaa. Päätaavoitteet kuvaavat yleisesti tilannetta, johon asiakas pyrkii pitkän ajan kuluessa. Osatavoite on puolestaan tarkempi kuvaus lopputuloksesta, johon terapialla pyritään. Osatavoitteet määrittelevät toiminnan, jonka asiakas suorittaa tietyissä olosuhteissa ja etukäteen määriteltävällä suoriutumisen tasolla. Toiminta kuvataan tällöin mitattavalla ja saavutettavalla tasolla. (Foster 2003, 96.) Toimintaterapiassa valitaan ja käytetään niitä terapiamenetelmiä, jotka ylläpitävät, kehittävät ja hyödyntävät asiakkaan vahvuuksia, huolimatta toimintakyvyn rajoitteista tai ympäristön esteistä. Toimintaterapiasuunnitelmaa tarkastetaan ja muutetaan tarvittaessa terapiaprosessin edetessä. (Launiainen & Lintula 2003, 7.)

### 2.2.2 Terapeuttinen toiminta

Hagedorn (2006, 27) määrittelee **toiminnan** ihmisen järjestäytyneeksi käyttäytymiseksi, jossa toimija itse osallistuu toimintaan suhteessa paikkaan ja aikaan. Creek (2008a, 44–45) toteaa toiminnan olevan luonnollinen osa elämää. Osallistumalla toimintoihin, jotka ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, voidaan vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Nelsonin (1995, 775–782) mukaan terapeuttinen toiminta on toiminnan synteetin kautta muotoiltua, asiakkaalle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa, jota käytetään arvioinnin ja terapian välineenä. Terapeuttisen toiminnan päämääränä on tuottaa asiakkaan kehitykselliselle rakenteelle juuri sopivan suuruinen haaste. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihmisen taidot ja toiminnan haaste kohtaavat juuri oikeassa suhteessa. Myös Finlay (1997, 101) korostaa, että toimintaa valittaessa tulisi ottaa huomioon yksilön kyvyt ja ympäristön vaatimukset. Kun nämä asiat kohtaavat toisensa oikeassa suhteessa, toiminta ei aiheuta asiakkaalle turhautumista eikä ahdistumista vaan vahvistaa toiminnan terapeuttisuutta.

Tietty toiminta voi kuulua yhteen tai useampaan toimintakokonaisuuteen samanaikaisesti. Esimerkiksi taulun maalaaminen on toiselle työtä ja toiselle vapaa-aikaa, mutta ne voivat olla myös molempia. (Hagedorn 2006, 27). Creek (2008a, 45–46) toteaa, että toiminnan tarkoitus on aina syy jonkin asian tekemiselle. Tietyillä toiminnoilla voi olla tiettyjä tarkoituksia, riippumatta siitä, kuka toiminnan suorittaa. Esimerkiksi tiskaamisen tarkoituksena on puhtaat astiat ruuanlaittoa varten. Toiminnan tarkoitus voi kuitenkin olla myös yksilöllinen. Esimerkiksi jollekin yksilölle portaiden nousemisen tarkoitus hissien käytön sijaan voi olla kunnon ylläpitäminen. Jos toiminnan suorit-

taa joku toinen, toiminnan tarkoitus katoaa. Toiminnan merkityksellä tarkoitetaan jonkin toiminnan tärkeyttä toimijalle tai joukolle toimijoita. Toiminnan merkitys voi tällöin olla henkilökohtainen tai sosiaalinen, kulttuurin määrittämä.

Toimintaterapiassa korostetaan toiminnan terapeuttisuutta ja merkitystä tekijälle. Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa terapeuttinen toiminta perustuu asiakkaan toiminnallisen identiteetin ja käyttäytymisen tarkkaan analysointiin. (Pikkarainen 2004, 35–36.) Toiminnan terapeuttisuuteen vaikuttaa suuresti se, onko valittu toiminta asiakkaalle merkittävä. Toiminnan merkityksellisyys riippuu asiakkaan aiemmista kokemuksista, odotuksista ja arvoista kyseistä toimintaa kohtaan. Sellaiset toiminnot, jotka ovat olleet asiakkaan elämässä etusijalla, ovat merkittäviä myös myöhemmässä vaiheessa. (Larson 1996, 102–103.)

### **2.2.3 Terapeuttiset ryhmät**

Ihminen kuuluu erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin koko elämänsä ajan. Jo syntyessään ihminen kuuluu perheen muodostamaan ryhmään ja siirtyy myöhemmässä vaiheessa päiväkot-, koulu-, työ- ja harrastusryhmiin. Ihmisen sosiaalisten taitojen kehittyminen liittyy vahvasti kokemuksiin näistä ryhmistä ja sosiaalisten suhteiden kautta opimme tuntemaan keitä olemme. (Finlay 2001, 3.) Salo-Chydeniuksen (1997, 167) mukaan ryhmän terapeuttisuus perustuu juuri siihen olettamukseen, että ihminen kasvaa, kehittyy ja oppii ryhmässä. Toimintaterapiassa ryhmällä tarkoitetaan tavoitteellista työskentelyä tarkoin mietittyjen toimintojen avulla.

Finlayn (2001, 4) mukaan ryhmän koetaan olevan yksi tehokkaimmista toimintaterapian työvälineistä. Myös Hagedorn (2006, 111) kuvaa ryhmämuotoisen työskentelyn tehokkaaksi ja voimakkaaksi terapeuttiseksi menetelmäksi. Ryhmät ovat luonnollisia ja turvallisia oppimisympäristöjä, joissa voidaan havaita monimuotoista vuorovaikutusta. Jokainen ryhmän yksilö on jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisiin ryhmän jäseniin. Vuorovaikutussuhteilla on tällöin useita havaittavissa olevia tasoja. Vuorovaikutussuhteet myös kehittyvät ja muuttuvat ryhmän mukana. Finlayn (2001, 4) mukaan ryhmässä jokaisella yksilöllä on mahdollisuus useisiin terapeuttisiin vuorovaikutussuhteisiin, toisin kuin työskennellessään kahdestaan terapeutin kanssa. Terapeuttinen vuorovaikutus edellyttää kuitenkin turvallista ja luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta ryhmän jäsenten kesken. Toimintaterapiassa tällaisen vuorovaikutussuhteen muodostuminen on keskeistä. (ks. Stevens-Ratchford 1996, 313–314.)

Ryhmien tausta-ajatuksena on syrjäytymisen välttäminen sekä vertaistuen takaaminen. Ryhmämuotoinen toiminta motivoi jokaista toimimaan ja rohkaisee ottamaan vastuuta. Ryhmissä asioiden jakamista pidetään luonnollisena, jolloin vertaisuuden tunne lisääntyy. Ryhmän jäsenten toisilleen antama vertaistuki lisää arjessa jaksamista ja auttaa ryhmäläisiä ilmaisemaan ja tarkastelemaan omia tunteitaan. Ryhmä myös muokkaa voimakkaasti ihmisen käyttäytymistä erilaisten normien ja ryhmän paineen kautta. (Finlay 2001, 4–5.)

Moseyn (1986, 261) mukaan ryhmät tarjoavat yksilön muutokseen tarvittavia elementtejä vähentäen ahdistuneisuutta, tarjoten mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja antaen palautetta ryhmäläisten käyttäytymisestä. Toimintaterapiaryhmissä korostetaan kuitenkin kunkin ryhmäläisen yksilöllisyyttä. Yksilö itse valitsee, että osallistuu ryhmään ja sitä kautta etsii omaa paikkaansa ja pyrkii tavoitteisiinsa. Ryhmän ajatellaan olevan paikka, jossa jäsenet voivat sitoutua itseohjautuvaan, spontaaniin ja ryhmäkeskeiseen toimintaan. (Howe & Schwartzberg 2001, 91–92, 99.)

### **3 MUISTELU TOIMINTANA IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKKAIDEN TOIMINTATERAPIASSA**

Muistelu on menneiden mieleen palauttamista eli rekonstruointia. Muistelussa pyritään muistamaan asiat ja tapahtumat juuri sellaisina kuin ne sillä hetkellä olivat. Muistelu on myös menneen tulkintaa ja jakamista, jolloin menneet asiat ja tapahtumat selvitetään niin itselle kuin muille. Se on myös ajanvietettä, kokemusten jakamista, yhdessäoloa tai omien kertojan taitojen toteuttamista. (Kukkola & Mäkelä 2005, 22.) Muisteluhetket vahvistavat mielikuvaamme tapahtumarikkaasta ja merkityksellisestä elämästä sekä vakuuttavat meitä siteistä muihin ihmisiin. Muistelun avulla voidaan myös hetkeksi etäännyä epätydyttävästä nykyhetkestä ja keskittyä niihin hyviin asioihin ja kokemuksiin, joita menneisydessä on tapahtunut. (Mäki & Stenberg 1998, 3–5.)

#### **3.1 Muistelu ja elämäntarinat**

Muistelu perustuu selkeästi muistin eri osa-alueiden käyttöön ja harjaannuttamiseen. Muistelu on siis osa muistamisprosessia ja sen avulla voidaan vaikuttaa koko muistamisprosessin toimivuuteen. Usein puhutaan lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin vaikuttamisesta, jolloin muistin eri osa-alueiden aktiivisuutta voidaan pitää yllä ja ennaltaehkäistä muistin heikkenemistä. Muistelun lähökohtana onkin muistamisprosessin mieleenpalauttamisvaihe, jolloin pyritään tuomaan nykyhetkeen ne ajatukset ja tunteet, jotka menneessä hetkessä olivat läsnä. (Gibson 2004, 3.)

Menneen elämän tarkastelu on Lewisin (2003, 177) mukaan useimmiten spontaania ja osittain myös alitajunnassa tapahtuvaa. Ihminen siis yhdistelee ja vertailee tässä hetkessä tapahtunutta menneisiin tapahtumiin. Muistellessaan ihminen tuo muistojaan tietoisuuden tasolle, jolloin tiettyjen kokemusten ja tapahtumien merkitys ihmiselle korostuu. Gibson (2004, 5) viittaa kirjassaan Conweyn (1996) tutkimukseen muistojen pirstalemaisuudesta ja muistojen kokoamisesta. Conway osoitti tutkimuksessaan, että jokaisella ihmisellä on muistoja, kykeni hän muistamaan tai ei. Hänen mukaansa muistot koostuvat pienistä palasista, jolloin esimerkiksi kuvan avulla voidaan tuoda esiin jokin muisto.



On kuitenkin muistettava, että muisti on yksilöllinen ja muistiin tallentuneiden tapahtumien ja kokemusten taustalla on aina persoona, kumulatiivinen elämänhistoria, elämän tyytyväisyys ja elinympäristö. Muistelu ei siis toimi kaikkien kohdalla samalla tavoin eikä sen ilmenemistä yksilössä voida tarkkaan määritellä. Muistelun positiiviset vaikutukset ovat siis yksilöllisiä ja tulosten vaihtelevuus suurta. Toimintana muistelu on kuitenkin mielekästä, ja mielekäs toiminta lisää ikääntyneen ihmisen vireyttä ja aktiivisuutta. (Baillon, Diepen, Prettyman, Rooke, Redman, & Campbell. 2005, 367–372.) Muistelutoiminnan kautta ikääntynyt ihminen voi tarkastella omaa elämäänsä kokonaisuutena. Muistojen kokoaminen yhtenäiseksi tarinaksi auttaa ikääntynyttä ihmistä ymmärtämään oman elämänsä positiivisia ja negatiivisia tapahtumia ja siten tukee ikääntymiseen liittyvän muutosprosessin hyväksymistä. (Stevens-Ratchford 1996, 413–419.)

Elämäntarina on kronologinen tai kehityksellinen tarina, joka perustuu elämän tärkeisiin ja merkittäviin tapahtumiin ihmisen elämässä. Esimerkiksi 65 -vuotiaat ovat keränneet kokemuksia aikuiselämästä yli neljäkymmenen vuoden ajan. Tähän aikaan sisältyy paljon merkityksellisiä tapahtumia, eri elämänroolien muutoksia ja haasteita. Elämäntarina muuttuu aina ajan kuluessa ja toisille jaettuna tarina on useimmiten kaunisteltu, eikä niin yksityiskohtainen. Elämäntarina kuitenkin kuvaa ihmisen elämänsä arvoja yllättävänkin tarkasti. Menneen elämän muistelu on siis myös väylä ihmisen toimintahistorian tarkasteluun. (Stevens-Ratchford 1996, 314.)

Muistelu ja narratiivin eli elämäntarinan kertominen tukevat aktiivisesti muistamisprosessiin liittyvän mieleenpalauttamisvaiheen toimivuutta. Esiymmärryksen mukaan muistelu ja narratiivi mahdollistavat ikääntyneen ihmisen käsitellä menneisyyteensä liittyviä tapahtumia ja kokemuksia tietoisuuden tasolla. Elämäntarinan ja muistelutoiminnan kautta ihminen voi käsitellä elämäänsä yhtenäisenä kokonaisuutena. Oman elämänsä kokonaisvaltainen tarkastelu auttaa myös ikääntynyttä ihmistä ymmärtämään ja hyväksymään ikääntymisprosessiin liittyviä muutoksia sekä löytämään elämäänsä positiivista sisältöä.

### **3.2 Muistelu vuorovaikutuksen tukena**

On voitu osoittaa, että ikääntyneiden ihmisten sosiaaliset taidot ovat paremmat kuin nuorilla, vaikka ikääntyneen ihmisen sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen vaikuttavat monet seikat. Ikääntyneet ihmiset myös kykenevät muita ikäryhmiä paremmin kontrolloimaan tunteitaan ja sovittamaan vuorovaikutuksessa käyttäytymisensä paremmin muiden mukaan. (Hervonen & Poh-

jolainen 1991, 197.) Ikääntyneellä ihmisellä voi kuitenkin olla vaikeuksia mukautua uusiin, muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin, esimerkiksi heikentyneen kuulon tai näön takia. Ikääntynyt ihminen voi tuntea häpeää omiin toiminnan vajavuuksiinsa liittyen. Uudet ja erilaiset tilanteet voivat siten aiheuttaa ikääntyneessä ihmisessä helposti pelkoja ja jännitystä. Nämä tunteet saattavat johdattaa ikääntyneen ihmisen eristäytymiseen ja yksinäisyyteen. (Mosey 1986, 143–144.)

Ikääntyneiden asiakkaiden kanssa tulee keskustella monipuolisesti heidän elämästään ja keskusteltaessa on otettava huomioon myös ikääntyneen asiakkaan vaikeaksi kokemat asiat (Pikkarainen 2004, 39). Ikääntynyttä asiakasta voidaan rohkaista kerronnallisuuteen tai muisteluun ja tällä tavoin tukea yksilön ymmärrystä nykyhetken ja menneen välillä (Stevens-Ratchford 1996, 313–314). Heimonen ja Voutilainen (1998, 106–107) toteavat, että gerontologisessa hoitotieteessä muisteluhetket koetaan tasa-arvoisena ja luottamuksellisena kanssakäymisenä. Muisteluhetkien perustana on turvallinen vuorovaikutustilanne, jossa jokainen voi kokea, että häntä ja hänen sanomisiaan arvostetaan ja kunnioitetaan.

Toimintaterapiassa vuorovaikutus nähdään suurena terapeuttisena elementtinä. Terapeuttinen vuorovaikutussuhde on enemmän kuin pelkkä kontakti asiakkaiden ja terapeutin välillä. Vuorovaikutussuhteen pohjana on asiakkaan, terapeutin ja toiminnan välinen vuorovaikutus. (Hagedorn 2006, 84–91.) Asiakkaan yksilöllisyyden tunnistaminen ja kunnioittaminen edistävät turvallista ja terapeuttista vuorovaikutussuhdetta. Terapeutin tulee kunnioittaa asiakkaan ihmisarvoa ja oikeuksia, huolimatta menneisyydestä tai nykyisestä elämäntilanteesta. (Mosey 1986, 200–202.)

Muisteleminen tukee ikääntyneen ihmisen vuorovaikutuksellisia taitoja ja rohkaisee ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin. Muistelun kautta ikääntyneiden ihmisten välille syntyy yhteys, jolloin oman elämäntarkoituksen ja -ilön löytäminen helpottuu, ja ihminen voi kokemustensa kautta tuntea kuuluvansa johonkin. (Stevens-Ratchford 1993, 414–416.) Saarenheimon (1992, 272) mukaan on yleinen oletus, että muistojen kertominen kiinnostuneelle kuuntelijalle on molempia osapuolia tyydyttävää. Tällöin muistelu voi olla viihdyttävää ja tietoa antavaa. Samalla se lisää myönteistä yhteisyyden tunnetta ihmisten välillä. Ryhmissä asioiden jakamista pidetään luonnollisena, jolloin vertaisuuden tunne lisääntyy. Ryhmien onkin todettu olevan yksi toimintaterapian tehokkaimmista työvälineistä (Finlay 2001, 4.)

Muistelua voidaan myös käyttää osana toista toimintaa. Esimerkiksi askarteluryhmän aikana voidaan keskustella ikääntyneiden asiakkaiden aiemmista askarteluun liittyvistä kokemuksista ja si-

ten hyödyntää myös muistelun positiivisia vaikutuksia. (Banks 2000, 2.) Hoitotieteessä on todettu, ettei muistelutilanteen tarvitse aina olla organisoitu, vaan se voi tapahtua spontaanisti toisen toiminnan ohessa. Tällöin on kuitenkin oltava hyvin tarkka siitä, että ryhmäläisten ymmärretyksi tulemisen tarpeeseen, turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen voidaan vastata. (Heimonen & Voutilainen 1998, 110–115.) Toimintaterapiassa korostetaan toiminnan analyysin merkitystä toiminnan sisältämien elementtien määrittelemiseksi. Toiminnan analyysi antaa tietoa siitä, millaisia taitoja ja valmiuksia toiminta vaatii ja kuinka toiminta liittyy kulttuuriin ja toisiin ihmisiin. (Duncan 2006, 45-46.) Tällöin myös toiminnan tarkoituksenmukaisuus korostuu. Valitulla toiminnalla tulisi siis pyrkiä kohti haluttua lopputulosta ja suunnata ajattelu ja energia kohti sitä. Tarkoituksenmukaisen toiminnat ovat siis vastakohtia suunnittelemattomille, ei-ohjatuille toimintoille. Tarkoituksenmukaisissa toiminnoissa toiminta on kuitenkin lopputulosta tärkeämpää. Toivottua lopputulosta ei aina saavuteta, mutta se ei silti vähennä tarkoituksenmukaisuutta. (Mosey 1986, 227.)

Oman esiymmärrykseni mukaan ihmisen ikääntyessä ja jäädessä pois työelämästä hänen sosiaalinen verkostonsa saattaa kaventua. Kun sosiaaliset suhteet ikääntymisen myötä vähentyvät ja mahdollisesti heikentynyt toimintakyky rajoittaa ikääntyneen ihmisen edellytyksiä osallistua sosiaaliseen vuorovaikutukseen, on vaarana yksinäisyys ja syrjäytyminen. Muistelutoiminnan kautta ikääntyneitä ihmisiä voidaan kuitenkin rohkaista vuorovaikutukseen ja tukea sosiaalisten taitojen säilymistä. Ikääntyneiden toimintaterapiassa onkin lähtökohtana luottamuksellisen ja turvallisen vuorovaikutussuhteen luominen. Ryhmien käyttö toimintaterapiassa koetaan yhdeksi tärkeimmistä menetelmistä asiakkaan sosiaalisten taitojen ylläpitämisessä. Muistelutoiminnan liittäminen ryhmätoiminnaksi vahvistaa niin muistelun kuin ryhmänkin terapeuttisuutta ja lisää ikääntyneen asiakkaan mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

### **3.3 Muistelu ikääntyneen asiakkaan minäkuvan eheyttäjänä**

Elämänhistorian kokonaisvaltaisen tarkastelun ja muistelun on todettu olevan yksi tehokkaimmista toimintaterapian välineistä ikääntyneen asiakkaan minäkuvan jäsentämisessä. Muistelun uskotaan takaavan onnistuneen ikääntymisprosessiin liittyvän muutoksen ja tukevan ikääntyneen asiakkaan itsetuntoa. Muistelun terapeuttiset hyödyt ovat havaittavissa etenkin ikääntymiseen liittyvien menetysten ja haasteiden hyväksymisessä. (Stevens-Ratchford 1996, 314.)

Muistelu antaa mielekästä sisältöä ikääntyneen ihmisen arkeen ja tarjoaa mahdollisuuden onnistumisen elämyksiin. Muisteleminen tukee myös elämän jäsentämistä, uudelleen ymmärtämistä ja eletyn kokonaisuuden rakentamista. Muistelu antaa myös mahdollisuuden ymmärtää elämän kielteisten kokemusten merkitystä. (Johansson 2002, 7.)

Toimintaterapiassa minäkuvan eheytyminen nähdään yksilön kehittymisenä ja kasvuna. Toiminnallisen identiteetin tukeminen onkin yksi ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapian lähtökohdisti. Jokaisen ihmisen tulee tuntee itsensä tuotteliaaksi ja hyödylliseksi yhteiskunnan jäseneksi ylläpitääkseen eheää minäkuvaansa. (Lewis 2003, 86–87.) Gerontologisessa hoitotieteessä on todettu, että muistot vahvistavat ikääntyneen ihmisen mielikuvaa siitä, kuka on, kehen liittyy ja mikälainen merkitys elämällä on ollut. Muistelu on menneisyyteen kohdistuvien tapahtumien kertomista myönteisessä ja rakentavassa muodossa. (Heimonen & Voutilainen 1998, 103–106.)

Muistelutyössä ikääntynyt ihminen tulee tietoiseksi itsestään, jolloin hänen itsearvostuksensa ja identiteettinsä vahvistuvat. (Aalto, Hakonen, Koskinen & Päivärinta 1998, 186.) Sen kautta ikääntynyt ihminen voi luottaa ja olla tyytyväinen itseensä ja omiin taitoihinsa kertoa kokemuksistaan. Muistelutoiminnassa ihminen ei ole riippuvainen kenenkään muun toiminnasta, jolloin tunne omien kykyjen olemassa olosta vahvistuu. (ks. Levine & Brayley 1991, 604.)

Muistelussa käytettävä voimavaralähtöisyys vahvistaa ikääntyneen ihmisen tietoisuutta omista mahdollisuuksistaan. Kokemukset selviytymisestä ja onnistumisesta antavat ikääntyneelle ihmiselle voimavaroja jokapäiväiseen elämään. Tällöin oman elämän merkitykset tiivistyvät ja menneisyys nivoutuu nykyisyyteen. (Aalto ym. 1998, 186.) Toimintaterapiassa terapeutti voi tukea asiakasta löytämään ja tunnistamaan menneestä elämästään sellaisia asioita, jotka vahvistavat asiakkaan positiivista minäkuva. Valittujen toimintojen avulla asiakasta rohkaistaan itsetutkiskeluun, jolloin hänellä itsellään on mahdollisuus löytää elämästään niitä kohtia, joiden kokee vaikuttaneen positiivisesti tai negatiivisesti tämän hetkisen minäkuvansa muodostumiseen. Muistelun terapeuttiset vaikutukset näkyvät muun muassa yksilön osallisuuden ja yleisen aktiivisuuden lisääntymisenä. (Walker-Peterson 1996, 820–821.)

Muistelutoiminnan kautta ikääntynyt asiakas voi turvallisesti käsitellä omaa näkemystään elämästään ja itsestään. Oman näkemykseni mukaan muistelu antaa ikääntyneelle ihmiselle mahdollisuuden poimia elämänsähistoriastaan niitä kohtia, jotka ovat tehneet hänestä sellaisen kuin hän on. Ikääntyneelle ihmiselle on tärkeää ymmärtää omaan elämäänsä liittyviä käännekohtia ja niiden

vaikutuksia siihen, millaiseksi hänen elämänsä on kehittynyt. Esiymmärryksen mukaan muistelu- toiminnan kautta ikääntynyt ihminen tulee tietoiseksi elämäänsä vaikuttaneista kokemuksista ja ihminen kykenee sen kautta havaitsemaan elämänsä yhtenäisenä kokonaisuutena. Se myös tukee ikääntymisprosessiin liittyvien muutosten hyväksymistä ja siten auttaa ikääntynyttä ihmistä jäsentämään elämäänsä ja rakentamaan eheää minäkuvaa.

## 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimukseni **tarkoituksena** oli kerätä ja tuottaa ajankohtaista tietoa muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapian käytännön työelämästä. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää muistelutoiminnan tunnettavuuden lisäämisessä ja kehittämisessä toimintaterapiassa. Tutkimukseni avulla lukija voi myös syventää ymmärrystään muistelutoiminnan mahdollisuuksista ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Tässä tutkimuksessa oli **tehtävänä** kuvata, millä tavoin muistelutoimintaa käytetään ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapian käytännön työelämässä. Tutkimuksen tehtävänä oli myös kuvailla toimintaterapeuttien kokemuksia muistelutoimintaan liittyen. Tutkimukseni avulla pyrin tuomaan esille käytännön kokemuksiin perustuvia näkökulmia muistelutoiminnasta ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.

Tässä tutkimuksessa pyritään saamaan vastauksia seuraaviin tutkimustehtäviin:

1. Millä tavoin toimintaterapeutit käyttävät muistelutoimintaa ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa?
2. Millaisia kokemuksia toimintaterapeuteilla on muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa?

## 5 TUTKIMUSMETODOLOGIA

**Metodologialla** tarkoitetaan Varton (1992, 119) mukaan tutkimuksen rakentamista, sen perusteita ja välineitä koskevaa teoreettista tarkastelua. Metodologiassa on kyse menetelmäopillisista periaatekysymyksistä. Sillä tarkoitetaan tutkimusmenetelmien eli metodien taustalla olevien oletusten ja lähtökohtien tarkastelua. Se ei siis ole yksittäisen tutkimustekniikan tai metodin tutkimusta vaan tutkimuksen luonteen selvittelyä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 179.) Metodologiset kysymykset perustuvat yleisesti tieteenfilosofiseen tapaan jäsentää tieteellistä maailmankuvaa. Tässä korostuu muun muassa se, miten tutkija ymmärtää tieteellisen totuuden ja mitkä ovat hänen keinojaan hankkia siitä tietoa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 19–20.)

**Epistemologialla** tarkoitetaan tutkijan omaa käsitystä siitä, mikä on pätevä tutkimusmetodi valitun ilmiön tutkimiseksi. Epistemologiassa tarkastellaan, millaisin keinoin pystytään parhaiten saamaan tietoa tutkimuksen kohteesta. (Hirsjärvi 2001, 118.) Halusin tutkimuksessani lähteä siitä ajatuksesta, että tutkimuksen kohteena ovat toimintaterapeutit ja tutkittavana ilmiönä heidän kokemuksena muistelutoiminnasta. Etsin työssäni vastauksia siihen, miten toimintaterapeutit käyttävät kyseistä toimintaa työssään ja millaisia kokemuksia heillä on sen käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Olen kiinnostunut nimenomaan tiedonantajien subjektiivisista kokemuksista muistelutoiminnasta, minkä vuoksi valitsin tiedonkeruumenetelmäksi avoimen kirjoitelman. **Avoimen kirjoitelman** avulla pyrin saamaan mahdollisimman tarkkoja ja syvällisiä vastauksia. Avoimen kirjoitelman odotankin rohkaisevan tiedonantajaa kuvaamaan syvällisesti tutkittavaa ilmiötä. Tällöin saan kirjoitelman kautta tiedonantajan kuvauksen omasta itsestään eli subjektiivisen näkemyksen tutkittavasta ilmiöstä. (ks. Soininen 1995, 116–117.)

**Ontologia** tarkoittaa tutkijan käsitystä tutkimuskohteesta. Kun tutkimuskohteena on ihminen, ontologisen erittelyn tuloksena on ihmiskäsitys. **Ihmiskäsityksellä** tarkoitetaan käsitystä siitä, mitä ihminen on ja mikä on ominaista ihmiselle. (Hirsjärvi 2001, 118.) Varton (1992, 30) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkittavan ilmiön erityislaadun tunnistaminen edellyttää sen ontologista erittelyä eli olemassaolon analyysia. Koska eri tavalla olemassa olevat ilmiöt edellyttävät erilaista tutkimusotetta, on ontologinen erittely sen vuoksi välttämätöntä. Se ohjaa, millaisia kysymyksiä voidaan esittää, missä rajoissa voidaan tehdä oletuksia ja millaisia tutkimustuloksia voidaan

pitää hyväksyttävänä. Tällaisen ontologisen ratkaisun vuoksi laadullisessa tutkimuksessa ei tulokseksi voi tulla määrällisiä piirteitä.

Ontologisen erittelyn tuloksena syntyy ihmiskäsitys. (Varto 1992, 31). Toimintaterapiassa ihmiskäsitys perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, joka painottaa ihmisen ainutlaatuisuutta ja toiminnan vapautta (Finlay 1997, 17–18). **Toimintaterapian ihmiskäsityksen** mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus olla sellainen kuin on. Ihmisen koetaan olevan yksilöllinen ja arvokas kokonaisuus, ja hänet tulee ymmärtää sosiaalisena, vuorovaikutukseen pyrkivänä olentona. Lisäksi ihmisellä nähdään olevan sisäinen motivaatio toimintaan. Holistisuudella eli yksilön kokonaisvaltaisuuden ymmärtämisellä tarkoitetaan sielun, mielen ja kehon yhteyden ymmärtämistä. Nämä kolme muodostavat toimivan kokonaisuuden eivätkä voi toimia erillään. Toimintaterapian ihmiskäsitykseen sisältyvällä ajatuksella siitä, että ihmisellä on sisäinen motivaatio toimintaan, tarkoitetaan ihmisen luontaista tarvetta toimia. Ihmiskäsityksen mukaan ihminen ei elä eristyksissä, vaan kuuluu erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja on siten yhteydessä toisiin ihmisiin. Tähän siis viitataan toimintaterapian kolmannella olettamuksella eli ihminen tulee ymmärtää sosiaalisena olentona. (Creek 2002, 32–33.)

Oma ihmiskäsitykseni on yhteneväinen toimintaterapian ihmiskäsityksen kanssa. Tutkimuksessa ni otan humanistisen ihmiskäsityksen huomioon käyttämällä kyselylomakkeessa avoimia kysymyksiä. Tällöin tiedonantajilla on mahdollisuus kertoa omin sanoin kokemuksistaan muistelutoiminnasta ja sen käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Olen työssäni kiinnostunut nimenomaan tiedonantajien kokemuksista ja ajattelen ihmisten omien kokemusten olevan yksilöllisiä ja arvokkaita sekä sisältävän tietoa inhimillisestä elämästä. Jokainen kokemus on siis jo itsessään arvokas ja paljon tietoa antava. (ks. Creek 2002, 32–33.)

**Laadullisella tutkimuksella** pyritään kuvaamaan jotain tiettyä tapahtumaa, ymmärtämään toimintaa tai antamaan teorian tietoon perustuva tulkinta jostakin ilmiöstä (Eskola & Suoranta 1998, 60–61). Luonteeltaan laadullinen tutkimus on kokonaisvaltainen ja tiedonhankintaa korostava. Aineisto laadullisessa tutkimuksessa hankitaan ja kootaan todellisissa, luonnollisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsjärvi 2001, 151–152.)

Laadullinen tutkimuksen avulla pyritään kuvaamaan ja siten myös ymmärtämään, miten ihmiset hahmottavat jokapäiväisen elämänsä realiteetteja ja näkökulmia. Ihmisen ajatellaan olevan täysin



erottamaton osa kontekstiaan tai ympäristöään. (Whalley, Hammel, Carpenter & Dyck 2000, 5–7.) Myös Varton (1992, 24–25) mukaan yksilö on kiinteä osa omaa elämiskaailmaansa. Elämiskaailmalla tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa yksilö elää ja jossa häntä voidaan yleensä tarkastella. Se koostuu yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen, arvotodellisuuden ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden kohteista. Laadullisen tutkimuksen aineisto on siis aina pala tutkittavaa maailmaa eikä vain joukko sitä koskevia mittaustuloksia. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista tarkastella tutkimuskohdetta ja ilmiötä monelta eri kantilta sekä kerätä aineistoa, joka mahdollistaa ilmiön tarkastelun mahdollisimman monesta näkökulmasta. (Alasuutari 1994, 74–78.) Tutkimukseni laadullisuus korostuu valitsemani aineistonkeruumenetelmän kautta. Tutkimukseeni valittuja tiedonantajia kehoitettiin kuvaamaan muistelutoimintaan liittyviä kokemuksiaan suhteessa itseensä. Tällöin tarkastelun kohteena oli toimintaterapeutin oma tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimukseni laadullisuus näkyy myös tiedonantajien valinnassa. Olen valinnut tutkimukseeni tiedonantajia toimintaterapian eri osa-alueilta, mikä mahdollistaa tutkittavan ilmiön monipuolisen tarkastelun.

Koska tutkimuksessani tutkittavana ilmiönä ovat toimintaterapeuttien kokemukset muistelutoiminnasta, on tutkimukseni luonteeltaan kuvaileva. Sille on ominaista esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tilanteista tai tapahtumista. Se vastaa kysymyksiin mikä, kuka, millainen, missä, milloin. **Kuvailevassa tutkimuksessa** on tarkoituksena selvittää näkyvimmit käyttäytymismuodot, tapahtumat, uskomukset ja prosessit, jotka tulevat kyseisessä ilmiössä esiin. (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 179.) Koska tutkimukseni on kuvaileva, olen muotoillut tutkimustehtävät siten, että niissä kysytään, millainen tutkittava ilmiö on. Tämä mahdollistaa avoimen ja kuvailevan vastaamisen esitettyihin kysymyksiin. Tavoitteenani oli saada dokumentoitua ilmiöstä keskeisiä, kiinnostavia piirteitä. (ks. Hirsjärvi 2001, 116–117)

## 6 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Tutkimuksen suorittamisessa käytettävät menetelmät ja toimintatavat on kyettävä esittämään niin, että lukija voi ne ymmärtää. Keskeisimpiä esiteltäviä asiakokonaisuuksia ovat tiedonhankinnan keinot ja vaiheet, valintojen perustelut, aineiston kuvaamisen sekä aineiston analyysin tekniikat. Tässä luvussa esittelen tutkimuksessani käyttämiäni toimintatapoja ja menetelmiä sekä perustelen niiden valintaa. Olen kuvailut ja selittänyt tutkimuksessani käyttämiäni menetelmiä huolellisesti, jolloin lukija pystyy arvioimaan menetelmien ja niiden avulla saatujen aineistojen asianmukaisuutta ja edustavuutta sekä tulosten luotettavuutta. (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 241.)

### 6.1 Tiedonantajien valinta

Tutkimukseni on laadullinen, enkä pyri sillä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan tutkimaani ilmiötä. Työssäni tutkin toimintaterapeuttien kokemuksia muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Tiedonantajina tutkimuksessani olivat toimintaterapeutit. Pyrin tutkimuksellani lisäämään ymmärrystä muistelun mahdollisuuksista ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Tämän vuoksi oli tärkeää, että tutkimukseeni valitut tiedonantajat tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on asiasta kokemusta. Pyrin valitsemaan tiedonantajat tutkimukseen harkiten ja tarkoitukseen sopien. Valinnan kriteerinä oli muun muassa se, että tiedonantajan on työskenneltävä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa ja hänellä on oltava kokemusta muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneen asiakkaan kanssa. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–89.)

Kokemuksia tutkittaessa ihmisten halu osallistua tutkimukseen on ratkaisevaa, sillä se vaatii heiltä paljon. Empiirisessä ihmistutkimuksessa ei siis ole kysymys tiedonantajien yksipuolisesta valitsemisesta, vaan heidän lupautumisestaan ja halustaan osallistua. Tiettyjen yksilöiden kokemusten tutkiminen voi olla perusteltua siinä tapauksessa, että heidän elämäntilanteensa on jollain tapaa erityinen ja tutkijaa kiinnostava. (Perttula 2006, 152–154.) Tutkimuksessani tiedonantajien valinnassa käytettiin tarkkaa harkintaa, jolloin tutkimusaineistosta muodostui mahdollisimman sopiva. Harkinnanvaraisuus tutkimusaineiston hankinnassa tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tiedonantajiksi valitaan vain henkilöt, joilta oletetaan saatavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88).

Tutkimukseen tiedonantajat valittiin niin, että he työskentelivät ikääntyneiden asiakkaiden parissa joko somaattisella tai psykiatrisella toimintaterapian alueella. Tiedonantajien yhteystietoja sain toimintaterapiaopettajilta, internetistä ja opiskelijatovereilta. Lisäksi hyödynsin lumipallo-otantaa sopivien tiedonantajien löytämiseksi. Yhden toimintaterapeutin kautta sain siis tietoa muista, tutkimukseen mahdollisesti sopivista tiedonantajista. (ks. Metsämuuronen 2005, 55.) Tutkimuksen tiedonantajiksi valitsin toimintaterapeutteja, jotka työskentelevät ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Tärkeintä tiedonantajien valinnassa oli heidän oma kiinnostuksensa aihetta kohtaan ja heidän motivaationsa osallistua tutkimukseen. Hirsjärven ym. (2007, 192–193) mukaan tutkimuksen aihe on aina tärkein tiedonantajien vastausmotivaatioon vaikuttava seikka. Tiedonantajien vastausmotivaatiota pyrin lisäämään antamalla heille mahdollisuuden saada tutkimustulokset käyttöönsä heidän niin halutessaan.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitukseni oli ottaa yhteys tiedonantajiin puhelimitse ennen varsinaisen saatekirjeen (liite 1) ja kyselylomakkeen (liite 2) lähettämistä. Tästä suunnitelmasta poiketen otin yhteen toimintaterapeuttiin yhteyttä sähköpostitse, jonka kautta sain myös muiden aiheesta kiinnostuneiden toimintaterapeuttien yhteystietoja. Lisäksi laitoin sähköpostiviestin tutkimuksestani toimintaterapeuttiliiton toiminnanjohtajalle, joka pyysikin saada lupaa lähettää viestiä tutkimuksestani toimintaterapeuttiliiton MuisToi -verkoston jäsenille. MuisToi -verkkoon kuuluvat toimintaterapeutit työskentelevät muistisairaiden ikääntyneiden ihmisten ja heidän läheistensä kanssa. Koin, että kyseisen verkoston kautta minulla olisi mahdollisuus saada tutkimukseeni sopivia tiedonantajia. MuisToi -verkoston toimintaterapeuteilta sainkin useita yhteydenottoja ja tutkimuksestani oltiin hyvin kiinnostuneita. Tutkimukseeni tiedonantajiksi ilmoittautui yhteensä 9 toimintaterapeuttia, joista lopulta 7 vastasi tutkimuskyselyyni.

## **6.2 Aineiston keruu**

Eri aineistojen tulkinnassa noudatetaan erilaisia käytänteitä, sillä erilaiset aineistot ilmentävät merkityksiä eri tavoin. Tiedonantajien kokemusten ominaislaadun korostaminen on tärkeää, mikäli tutkija haluaa saada selville, miten ihmiset kokevat jonkin asian. Tutkijan tuleekin siis pohtia ennen aineiston keruuta, millaisia tiedonantajien kokemukset ovat luonteeltaan ja miten niitä voidaan tavoitella. (Moilanen & Rähä 2001, 51.) Perttulan (2005, 140–141) mukaan kokemusten empiirinen tutkimus on mahdotonta, mikäli tiedonantajat eivät jollain tapaa kuvaa omia kokemuksiaan. Pelkästään elämyksellisessä muodossa olevat kokemukset eivät ole tutkittavissa. Tutkija ei

ole kiinnostunut ainoastaan kokemusten ilmaisuista vaan myös henkilöiden subjektiivisista kokemuksista. Tällöin tutkija voi itse valita haluamansa ja parhaaksi kokemansa tavan empiirisen tutkimustiedon hankkimiseksi.

Aineistonkeruumenetelmän valintaa työssäni ohjasi oma käsitykseni siitä, millaista tietoa tiedonantajilta etsin. Tutkimuksessani käytin aineiston keräämiseen sähköpostikyselyä, jolloin tiedonantajille lähetettiin sähköpostitse saatekirje (liite 1) ja kyselylomake (liite 2) tutkimukseen osallistumista varten. Sähköpostit liitteineen lähetettiin tiedonantajille 18.–25.2.2010. Sen jälkeen tiedonantajat vastasivat kyselylomakkeessa esitettyihin avoimiin kysymyksiin **avoimen kirjoitelman** muodossa ja lähettivät sen sähköisesti takaisin tutkijalle. Kyselylomakkeen viimeinen palautuspäivä oli 4.3.2010 ja sain alkuperäiseen palautuspäivämäärään mennessä kolme vastausta sähköpostitse. Useimmille tiedonantajille kyseinen palautuspäivä ei kuitenkaan ollut sopiva kiireisten aikataulujen ja talvilomien vuoksi. Tiedonantajien pyynnöstä ja aineiston sen hetkisestä vähyydestä johtuen viimeiseksi palautuspäiväksi merkittiin 12.3.2010. Tähän palautuspäivään mennessä sain sähköpostitse lisää kolme avointa kirjoitelmaa. Yhden vastauksen sain vielä palautuspäivän jälkeen 16.3.2010. Sain siis yhteensä seitsemän avointa kirjoitelmaa tiedonantajilta. Tallensin saamani vastaukset muistitikulle ja tietokoneelleni Microsoft Office Word -muotoon. Tallennuksen jälkeen myös tulostin aineiston.

Avoimen kirjoitelman etuna on se, että kirjoitelman kautta saadaan kirjoittajan subjektiivinen näkemys ilmiöstä. Siinä tiedonantajaa pyydetään kirjoittamaan essee rajatusta aiheesta ja sen avulla tiedonantajan odotetaan paljastavan syvimpiä tuntojaan tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Avoimessa kirjoitelmassa on kuitenkin ongelmansa. Se edellyttää kirjoittajalta luovaa ilmaisua kirjallisen tuotoksen aikaansaamiseksi. Kielellisen ilmaisun tyyli voi myös hankaloittaa kirjoitelmien analysointia. (Soininen 1995, 116–117.)

Tutkimukseni on kuvaileva tutkimus, jossa tiedonantajille esitettiin **avoimia kysymyksiä** tutkittavasta ilmiöstä. Tällöin tiedonantajalle esitetään kuvaileva kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avointen kysymysten avulla pyrin tuomaan esiin näkökulmia, joita en itse tutkijana osannut etukäteen ajatella. Avoimet kysymykset antoivat tiedonantajille mahdollisuuden kertoa, millaisia ajatuksia hänellä on todellisuudessa mielessään. Tutkimuksessani avoimet kysymykset sallivat tiedonantajien ilmaista itseään omin sanoin. Niiden avulla pyrin saamaan myös tietoa siitä, mikä on keskeisintä tiedonantajien ajattelussa tutkittavaa ilmiötä kohtaan. (ks. Hirsjärvi 2001, 171, 185–188.)

Tiedonantajille annettiin saatekirjeessä (liite 1) ohjeet, jotka ohjasivat tiedonantajaa vastaamaan mahdollisimman avoimesti heille esitettyihin kysymyksiin. Ohjeita suunniteltaessa tuli kiinnittää huomiota ohjeiden selkeyteen ja pituuteen. Ohjeiden tavoitteena oli tarkasti osoittaa tiedonantajalle, millaista tietoa häneltä haetaan. (Brookfield 1995, 200–201.) Avoimet kysymykset esitin tutkimuksessani kyselylomakkeen (liite 2) avulla. Tarkkoja sääntöjä kysymysten oikeanlaisesta laadinnasta ei ole, mutta pyrin kuitenkin noudattamaan kyselylomakkeen laatimiseen esitettyjä ohjeita ja käytänteitä. Tärkeintä kyselylomakkeen laadinnassa oli selkeys, jolla pyrin siihen, että jokainen tiedonantaja ymmärtäisi esitetyn kysymyksen samalla tavalla. Tarkoin laadittujen kysymysten avulla kykenin rajaamaan tutkimusaineistoa, jolloin tulkinnan mahdollisuus väheni. Kysymysten laadinnassa pyrin myös välttämään johdattelevia ja liian pitkiä kysymyksiä. (ks. Hirsjärvi 2001, 189–190.)

### 6.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysissä on keskeisintä tunnistaa aineiston sisällöllisiä väittämiä, jotka kertovat jotain tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Sisällönanalyysi on tapa, jolla on mahdollista analysoida aineistoa objektiivisesti ja järjestelmällisesti. Se on dokumenttien analyysimenetelmä, jolla järjestetään, kuvaillaan ja määrällistetään tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan sellaisia luokkia, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä rajatussa muodossa ja joiden avulla tutkittavaa ilmiötä voidaan käsitteellistää. Se on menetelmänä sopivin strukturoimattoman aineiston, kuten suullisten ja kirjallisten ilmaisujen analysointiin. (Kynge & Vanhanen 1999, 3–11.)

Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2001, 23) mukaan aineisto tulisi jakaa luokkiin siten, että luokat ovat toisensa poissulkevia ja yksiselitteisiä. Sisällönanalyysi on prosessi, joka voidaan jakaa eri vaiheisiin: analyysiyksikön valintaan, aineistoon tutustumiseen, aineiston pelkistämiseen, aineiston luokitteluun ja tulkintaan sekä sisällönanalyysin luotettavuuden arviointiin. Sisällönanalyysi tehdään joko induktiivisesti tai deduktiivisesti. Se, kumpaa tapaa käytetään, riippuu siitä, mihin aiempi luokittelurunko on pohjautunut. Aineistosta lähtevä analyysiprosessi eli **induktiivinen sisällönanalyysi** kuvataan yleisesti aineiston pelkistämisenä, abstrahointina ja ryhmittelyinä. Aineiston pelkistämällä tarkoitetaan aineistossa esiintyvien, tutkimustehtävään liittyvien ilmaisujen koodausta. Abstrahoinnissa muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta yleiskäsitteitä apuna käyttäen.

Ryhmittelyssä tutkija puolestaan yhdistelee pelkistettyjä ilmaisuja ja pyrkii löytämään ne asiat, jotka näyttäisivät kuuluvan yhteen. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3–11.) Tässä tutkimuksessa aloitin sisällönanalyysin käyttämällä induktiivista lähestymistapaa. Pyrin luomaan konkreettisesta tutkimusaineistosta käsitteellisen kuvauksen, jolloin aikaisempi tieto tai teoria ei olisi ohjannut analyysin toteuttamista. Kerättyäni tutkimusaineiston tutustuin siihen huolellisesti ennen varsinaisen sisällönanalyysin aloittamista. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–112.)

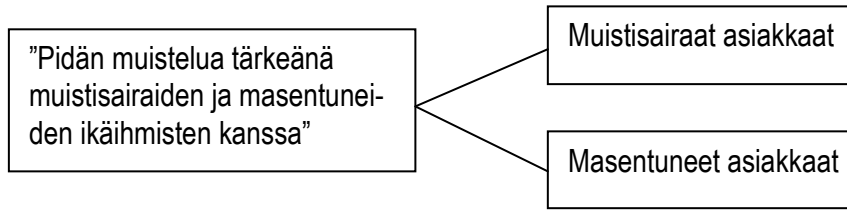
Ennen sisällönanalyysin aloittamista muokkasin tutkimusaineiston yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Aineiston koko ennen muokkausta oli yhteensä 21 sivua (21 x A4) rivivälillä 1,5. Poistin aineistosta vastausten mukana palautuneet saatekirjeet ja ilmoitukset halukkuudesta saada tutkimustulokset käyttöönsä. Tämän jälkeen jaottelin tutkimusaineiston siten, että vastauksista muodostui kaksi erillistä tekstiä. Jaottelun tein kyselylomakkeessa esitettyjen kysymysten mukaisesti. Varsinaisen aineiston analysoinnin aloitin maaliskuussa 2010.

Luin aineiston läpi useita kertoja ja alleviivasin yhteneväisiä ja tutkimustehtäviin vastaavia ilmauksia. Tämän jälkeen totesin, ettei valitsemani induktiivinen sisällönanalyysi ole oikea tapa lähestyä aineistoa. Kyselylomakkeessa esitetyt apukysymykset olivat selkeästi ohjanneet tiedonantajien avoimia kirjoitelmia. Päädyinkin käyttämään tutkimuksessani **abduktiivista lähestymistapaa**. Lähestymistapa perustuu päättelyyn, jossa aineiston analyysissä tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys, valmiit mallit ja teoreettiset kytkennät. Abduktiivista päättelyä käytettäessä aineiston sisällönanalyysi etenee kuten induktiivisessakin sisällönanalyysissä. Jo olemassa oleva teoria tai tutkijan johtoajatukset toimivat kuitenkin apuna analyysin etenemisessä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98–99.)

Tämän jälkeen määritin aineistolle analyysiyksiköitä, jotka ovat tässä tutkimuksessa virkkeen osia tai kokonaisia virkkeitä. Analyysiyksikön määrittämisen jälkeen yhdistin alleviivaamani tekstinkohdat kunkin tutkimustehtävän alle. Tässä kohtaa aloitin myös aineiston pelkistämisen, jolloin pyrin karsimaan aineistosta pois kaikki tutkimukselleni epäolennaiset asiat. Aineiston pelkistämistä ohjasivat asettamani tutkimustehtävät, joiden mukaan poimin aineistosta olennaiset ilmaukset. Aineistosta löytyi yhteensä 80 analyysiyksikköä, joista muodostui 76 pelkistettyä ilmaisua (kuvio 1). (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–112.)

Alkuperäinen ilmaisu

Pelkistetty ilmaisu



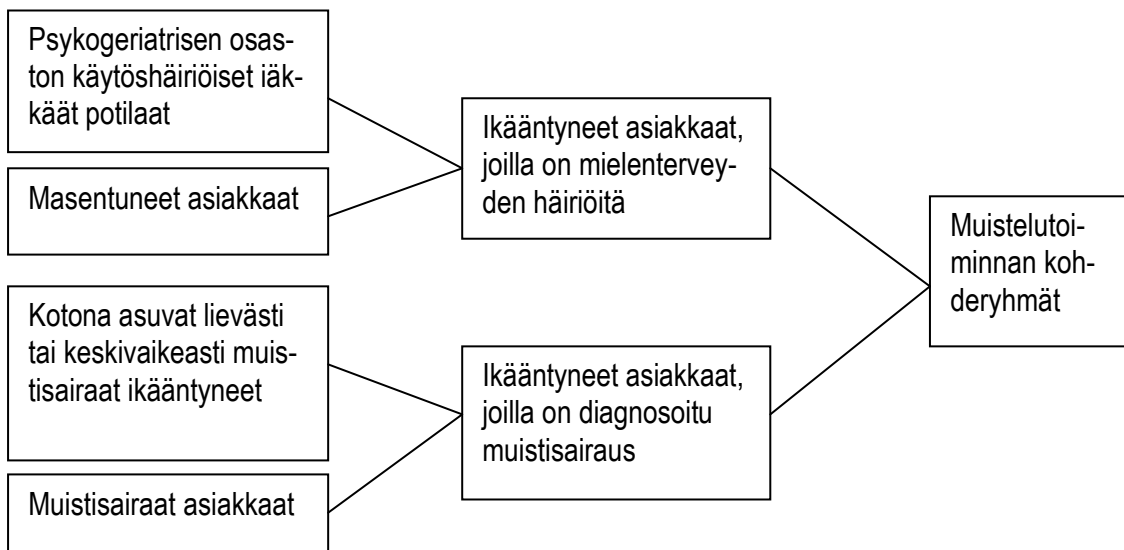
KUVIO 1. Esimerkki pelkistetyn ilmaisuuden muodostumisesta

Aineiston sisältö vastasi asettamiani tutkimustehtäviä. Tutkimustehtävien alle liitin poimimani ja pelkistämäni ilmaisut. Tämän jälkeen etsin pelkistetyistä ilmaisuista yhteneväisyyksiä ja kategorioin ilmaukset eri väreihin. Tällä tavoin pelkistetyistä ilmaisuista muodostui kaksi eritasoista alakategoriaryhmää (kuvio 2). Ensimmäisen tason ryhmä koostuu 31 alakategoriasta, joista muodostui kahdeksan toisen tason alakategoriaa.

Pelkistetty ilmaisu

Alakategoria 1

Alakategoria 2



KUVIO 2. Esimerkki eritasoisten alakategorioiden muodostumisesta

Kahdeksasta toisen tason alakategoriasta muodostui tutkimuksen kaksi yläkategoriaa, ja yhdessä ne kuvaavat muistelutoimintaa ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa (kuvio 3, s. 35). Tutkimusaineisto oli kokonaisuudessaan määrällisesti ja laadullisesti kattava. Tutkimustehtäviin oli vastattu tarkasti ja rehellisesti. Aineiston sisällönanalyysin tein kokonaisuudessaan 8.3.17.3.2010.

## 6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen eettinen toteuttaminen vaatii tutkijalta vahvaa ammattietiikkaa ja ammattitaitoa. Tutkijan on oltava vastuuntuntoinen ja rehellinen, sillä hän tekee työnsä puitteissa monia tutkimusta koskevia ratkaisuja. Tutkimuksessa tehtyjen ratkaisujen eettisyyttä tarkasteltaessa on tutkijan otettava huomioon useita tiedon käyttöön ja hankintaan liittyviä seikkoja. (Eskola & Suoranta 1998, 52, 60; Tuomi & Sarajärvi 2002, 129.) Tutkimus ja etiikka siis vaikuttavat toisiinsa. Tutkimuksen tulokset voivat vaikuttaa tehtäviin eettisiin ratkaisuihin ja toisaalta myös eettiset näkemykset voivat vaikuttaa tutkijan työssään tekemiin ratkaisuihin. Tällaista eettisyyden ja tutkimuksen yhteyttä kutsutaan nimenomaan tieteen etiikaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122–123.)

Tutkimuksessani olen pyrkinyt noudattamaan hyvää tutkimusetiikkaa. Omien ratkaisujen tarkastelu eettisestä näkökulmasta on ollut työssäni tärkeässä osassa. Koska eettisesti hyväksyttävä tutkimus noudattaa hyvän tieteellisen käytännön normeja ja ohjeita, olen pyrkinyt opinnäytetyöprosessin aikana perehtymään tieteen etiikkaan (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 122–123). Lähteiden runsas käyttö työssäni edellyttää, että niihin viitataan asianmukaisesti ja käytetyt lähteet merkitään huolellisesti. Hyvästä tieteellisen käytännön tutkimusetiikasta kertoo myös se, että olen perehtynyt käyttämäni laadullisen tutkimuksen teoriaan huolellisesti ja tarkastelen tutkimukseni tuloksia suhteessa toimintaterapian teoriaan. Lisäksi olen pyrkinyt perustamaan oman työskentelyni toimintaterapeuttien ammattieettisiin ohjeisiin. Pyrin tutkimuksessani erityisesti tasavertaisuuteen, suunnitelmallisuuteen ja tavoitteellisuuteen sekä totuudenmukaisuuteen ja luottamuksellisuuteen (ks. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet.)

Niemisen (1997, 216) mukaan tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa huomio keskittyy aineiston keräämiseen, saadun tutkimusaineiston analysointiin sekä tutkimuksen raportointiin. Tutkimuksen raportoinnissa myös eettisyys on vaikuttava tekijä. Eettisyys tulee ottaa huomioon tutkimusraportin kirjallisessa tyylissä sekä suorissa lainauksissa. Tutkimuksessa käytettävät lähteet lisäävät tutkimuksen arvoa ja luotettavuutta. Tämän vuoksi olen ottanut huomioon käyttämäni lähteiden alkuperän. Olen merkinnyt kaikki käyttämäni lähteet tekstiin ja ilmoitan ne myös tarkasti lähdeluettelossa. Olen pyrkinyt käyttämään alkuperäisiä lähteitä mahdollisimman täsmällisesti. Tällä tavalla kunnioitetaan alkuperäisen tekstin kirjoittajaa. Englanninkielisten lähteiden käyttö lisää tutkimuksen kansainvälistä arvoa, mutta lisää haasteita lähteen oikeanmukaiselle käytölle. Tutkimuksessani olen käyttänyt paljon englanninkielisiä lähteitä, joiden suomentamisessa on saattanut tapahtua käännös- ja tulkintavirheitä. (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 26.)



Tutkimukseni perustui tiedonantajien vapaaehtoiseen osallistumiseen. Ennen tutkimukseen osallistumista tiedonantajilla oli aikaa tutustua saatekirjeeseen ja kyselylomakkeeseen. Tiedonantajille korostettiin, että aineisto käsitellään ja analysoidaan ilman tunnistetietoja, jolloin heidän yksityisyytensä säilyy. Tiedonantajille kerrottiin myös, että tutkimusaineisto säilytetään salassa ja se tuhoetaan tutkimuksen päätyttyä. Tutkimuksessani aineisto tuhottiin heti loppuraportin valmistuttua. Koska lähes jokainen tiedonantaja halusi tutustua tutkimukseni tuloksiin, heidän henkilö- ja yhteystietonsa säilyivät minulla. (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 144–154.)

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei aina ole helppoa, mutta se on kuitenkin välttämätöntä. Tutkimuksen teorianmuodostuksen yhteydessä on kyettävä aina antamaan perusteita, jotka tekevät tutkimuksen luotettavaksi. Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen vapautta epäolennaisista ja satunnaisista tekijöistä. (Varto 1992, 103.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään erityisesti huomiota aiheen yhteiskunnalliseen merkittävyyteen ja riittävyyteen. Sen vuoksi olen pyrkinyt perustelemaan tutkimusaiheeni merkittävyyttä ja tärkeyttä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Koska tutkimusaiheeni merkittävyys on hyvin suhteellinen asia, on minun kyettävä puolustamaan ja perustelemaan omien tutkimustulosteni merkittävyyttä. (ks. Eskola & Suoranta 1998, 169–170.) Luotettavuutta on mahdollista arvioida joko laadullisen tutkimuksen yleisillä **luotettavuuskriteereillä** tai tutkimuksen eri menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. Luotettavuuskriteerejä ovat muun muassa vahvistettavuus, uskottavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Tutkimuksen **vahvistettavuudella** tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista siten, että myös toinen tutkija voi seurata pääpiirteissään prosessin etenemistä. Laadullisessa tutkimuksessa tämä on kuitenkin ongelmallinen luotettavuuskriteeri, sillä toinen tutkija ei välttämättä päädy omassa tutkimuksessaan samanlaiseen tulkintaan, vaikka tutkimusaineisto olisi sama. Erilaiset tulkinnot samasta tutkimusaineistosta eivät kuitenkaan välttämättä merkitse luotettavuusongelmaa. Yhdenkertaisesti ne voivat jopa lisätä ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Aiempaa tutkimustietoa muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa on vielä hyvin vähän, mikä heikentää tutkimukseni vahvistettavuutta. Olen kuitenkin pyrkinyt tukemaan tutkimukseni vahvistettavuutta etsimällä tutkimuksia, joissa muistelutoimintaa on sivuttu. Tutkimuksessani tehdyt tulkinnot saavat tällöin tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista. (ks. Eskola & Suoranta 1998, 213.)

Tutkimuksen **uskottavuudella** tarkoitetaan puolestaan sekä tutkimuksen että sen tulosten uskotavuutta ja sen osoittamista tutkimuksessa. Uskottavuutta voidaan vahvistaa muun muassa siten, että tutkija on riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa ja tutkija keskustelee tiedonantajien kanssa tutkimuksen tuloksista tutkimuksen eri vaiheissa. Myös tutkimuksen tekijän pitämä tutkimuspäiväkirja vahvistaa tutkimuksen uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Tutkimukseni uskottavuuteen olen pyrkinyt vaikuttamaan perehtymällä valitsemaani aiheeseen huolellisesti ja perustelemalla näkökulmani kattavasti. Aiheeseen perehtymisen aloitin syksyllä 2008 valmistavaa seminaaria tehdessäni. Opinnäytetyöprosessini edetessä olen myös etsinyt jatkuvasti ajankohtaista tietoa aiheesta. Lisäksi olen pitänyt tutkimuspäiväkirjaa tutkimuksen vaiheista sekä hakenut vertaistukea opiskelijatovereilta ja ohjausta työtäni ohjaavilta opettajilta. Yhdessä nämä tekijät lisäävät tutkimukseni uskottavuutta.

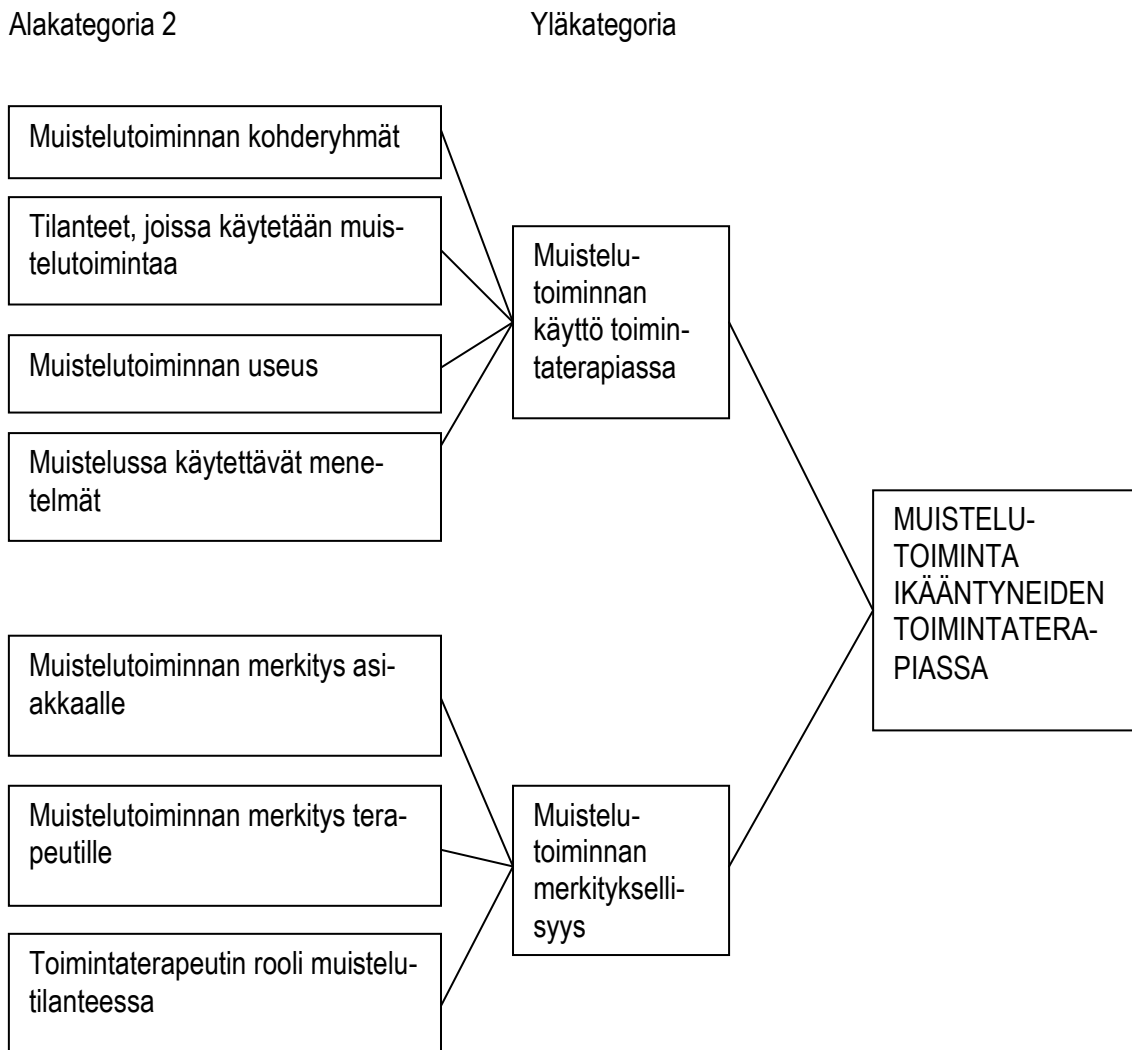
Tutkimuksen tekijän on oltava tietoinen omista näkökulmistaan tutkijana ja ymmärrettävä, miten hän itse vaikuttaa aineistonsa. Tästä omien lähtökohtien tunnistamisesta käytetään nimitystä **refleksiivisyys**. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Tutkimusaineistoa käsitellessäni kokosin aineistosta kaksi yhtenäistä tekstiä, mikä helpotti sisällön analyysin aloittamista. Analyysin pelkistämävaiheessa poistin tekstistä kaikki epäolennaiset asiat, jotta ne eivät vaikuttaisi tai ohjaisi sisällön analyysin tekemistä. Työni etenemistä ohjasivat teoriatieto laadullisesta tutkimuksesta ja aineiston analysoinnista sekä toimintaterapeutin ammattieettiset ohjeet. Olen kuitenkin tunnistanut oman kokemattomuuteni tutkijana ja ottanut sen huomioon tutkimusta tehdessäni. Tämän vuoksi kirjallisuudella, vertaistuella ja ohjauksella on ollut suuri merkitys työni etenemisen kannalta. Tutkimukseni refleksiivisyyden kannalta olennaisinta on ollut oma avoimuuteni aineiston analysointiprosessissa. Olen pyrkinyt ottamaan huomioon ja erottamaan omat ennakkokäsitykseni ja omat subjektiiviset kokemukseni tehdessäni tulkintoja aineistosta.

**Siirrettävyys** luotettavuuskriteerinä tarkoittaa tutkimuksesta saatujen tulosten yhdistettävyyttä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.) Eskolan ja Suorannan mukaan (1998, 212–213) mukaan laadullisten tutkimustulosten siirrettävyys toiseen kontekstiin on mahdollista tietyn ehdoin, vaikka tulosten suora yleistäminen ei ole mahdollista. Myös Hirsjärvi (2001, 169) toteaa laadullisen tutkimuksen korostavan ajatusta, että yksityisessä toistuu yleinen. Tämä tarkoittaa tutkimuksessani sitä, että tutkittaessa tiettyä ilmiötä riittävän tarkasti, voidaan saada näkyviin ilmiössä usein toistuvat ja merkittävät asiat. Muotoilin tutkimustehtävät siten, että tutkimustulokset antavat mahdollisimman tarkkaa ja merkittävää tietoa toimintaterapeuttien kokemuksista muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. En ole

kuitenkaan oletanut tutkimuksesta saatujen tulosten olevan suoraan yleistettävissä. Tutkimukseni tuloksia on mahdollista suhteuttaa osaksi laajempia kokonaisuuksia. Tällöin tutkimustuloksista voidaan etsiä vastakohtia tai tehdä rinnastuksia aiempaan tutkimus- ja teorian tietoon muistelutoiminnasta. Ajatukseni on siis lisätä esimerkin kautta lukijan ymmärrystä muistelutoiminnasta ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

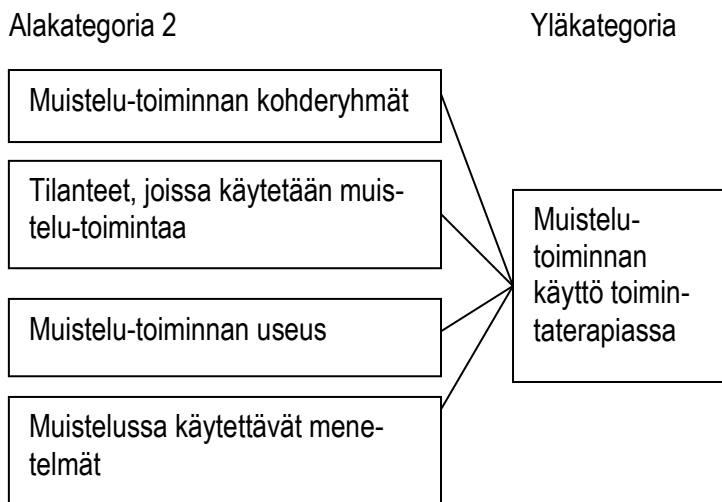
Tutkimustulokset jakaantuvat kahteen yläkategoriaan: muistelutoiminnan käyttö toimintaterapiassa ja muistelutoiminnan merkityksellisyys (kuvio 3). Muodostuneiden yläkategorioiden kautta pyrin selittämään tutkimustuloksia mahdollisimman tarkasti ja johdonmukaisesti. Käytän tutkimustulosten esittelyssä suoria lainauksia aineistosta, sillä niiden kautta lukija voi varmistua tutkimukseni luotettavuudesta. Lisäksi suorat lainaukset tekevät esityksestä mielekkään ja vahvistavat tiedonantajien kokemusten merkitystä tutkimuksessani.



KUVIO 3. Tutkimustulokset

## 7.1 Muistelutoiminnan käyttö toimintaterapiassa

Tutkimustulosten muistelutoiminnan käyttö toimintaterapiassa –yläkatgoria koostuu neljästä toisen tason alakategoriasta (kuvio 4). Alakategorioita ovat muistelutoiminnan kohderyhmät, tilanteet, joissa muistelutoimintaa käytetään, muistelutoiminnan useus ja muistelussa käytettävät menetelmät. Yhdessä nämä alakategoriat kuvaavat sitä, millä tavoin toimintaterapeutit käyttävät muistelutoimintaa ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.



KUVIO 4. Muistelutoiminnan käyttö toimintaterapiassa

### 7.1.1 Muistelutoiminnan kohderyhmät

Muistelutoiminnan käyttöön toimintaterapeutin työssä vaikutti, millaisten asiakkaiden kanssa toimintaterapeutti työskenteli. Sitä hyödynnettiin etenkin sellaisten ikääntyneiden asiakkaiden kanssa, joilla oli diagnosoitu muistisairaus. Muistisairauden kehitysasteella ei ollut merkitystä toiminnan käyttöön. Muistelua käytettiin toimintana niin kotona kuin palvelutalossa asuvienkin muistisairaiden toimintaterapiassa.

*Pidän kahta muistikuntoutusryhmää, joista toinen on kohdennettu kotona asuville lievästi tai keskivaikeasti muistisairaille henkilöille.*

*Toisessa ryhmässä on ollut pelkästään muistisairautta sairastavia.*

Muistelutoimintaa hyödynnettiin myös sellaisten ikääntyneiden asiakkaiden kanssa, joilla oli mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan tässä ikääntyneen asiakkaan masentuneisuutta. Myös käytöshäiriöisten ikääntyneiden asiakkaiden kanssa toimintaterapeutti käytti muistelutoimintaa.

*Pidän muistelua tärkeänä osana masentuneiden ikäihmisten kanssa työskentelevien työtapaa.*

*Olin mukana vuonna 2008 Degero-projektissa, joka oli suunnattu psykogeriatrisen osaston käytöshäiriöisille potilaille.*

Toimintaterapeutit käyttivät muistelua sellaisten ikääntyneiden asiakkaiden kanssa, joilla ei ollut mitään diagnosoitua sairautta. Kyseessä saattoi olla jokin fyysinen vamma, ikääntyneen asiakkaan oma huoli muististaan tai motivoimattomuus arkielämän toimintoihin. Muistelua käytettiin myös ylläpitävänä toimintana palvelutalossa asuville ikääntyneille asiakkaille.

*Toinen ryhmä on kohdennettu muististaan huolestuneille ja muistikuntoutuksesta kiinnostuneille ikääntyneille henkilöille.*

*Narratiivia käytän lähinnä motivoitumattomien asiakkaiden kanssa.*

*Toinen ryhmä on ollut eräänlaisen palvelutalon asukkaiden ryhmä eli siinä on ollut sekä "muistavia" että muistisairautta sairastavia.*

*Asiakkaat ovat sotainvalideja.*

### **7.1.2 Tilanteet, joissa käytetään muistelutoimintaa**

Toimintaterapeutti käytti muistelutoimintaa työssään useissa erilaisissa tilanteissa. Sen käyttö toimintaterapian välineenä oli tavallisinta ikääntyneiden asiakkaiden ryhmissä. Sitä hyödynnettiin myös ikääntyneen asiakkaan arvioinnissa ja toiminnallisen historian selvittämisessä. Lisäksi muistelutoimintaa käytettiin ikääntyneiden asiakkaiden yksilöllisessä terapiassa ja sen suunnittelussa sekä pariterapiassa.

*Se saattaa olla toimintana ryhmässä tai pariterapiassa ja myös yksilöterapiassa.*

*Käytän muistelutoimintaa lähinnä silloin, kun selvitän asiakkaan toiminnallista historiaa.*

### **7.1.3 Muistelutoiminnan toteutuksen useus**

Toimintaterapeutit käyttivät muistelutoimintaa työssään vaihtelevasti. Sen käyttö riippui usein siitä, millaisissa tilanteissa kyseinen toiminta oli tarkoituksenmukainen. Ryhmissä muistelutoimintaa käytettiin säännöllisesti, kun taas yksilö- ja pariterapioissa sekä arvioinneissa sen käyttö toimintana oli epäsäännöllisempää. Monet ryhmät, joissa muistelutoimintaa käytettiin, kokoontuivat kerran viikossa tai useammin. Jotkut ryhmät kokoontuivat myös päivittäin.

*Käytän työssäni muistelua useita kertoja viikossa.*

*Päiväsairaala-ryhmä kokoontuu kerran päivässä.*

*Olen käyttänyt muistelua melkein joka ryhmäkerta eli lähes viikoittain.*

### **7.1.4 Muistelussa käytettävät menetelmät**

Muistelua tukevia menetelmiä ilmeni olevan erittäin paljon. Menetelmän valintaan vaikutti pääasiassa se, millaisia asioita asiakkaiden kanssa haluttiin käsitellä. Muistelutoiminta ei kuitenkaan aina vaatinut välttämättä mitään oheismateriaalia, sillä terapatilanteissa muistelu saattoi alkaa myös spontaanisti asiakkaan aloitteesta. Usein erilaiset oheismateriaalit ja –toiminnot koettiin kuitenkin tärkeiksi, etenkin muistisairaiden kanssa muisteltaessa.

*Joskus muistelu on alkanut ryhmäläisistä käsin spontaanisti, jolloin olen antanut sille tilaa ja kannustanut muisteluun.*

*Käytämme muistelussa esim. esineitä, jotka käynnistävät helposti keskustelun ja tuovat asiakkaille usein mieleen muistoja.*

Oheismateriaaleina toimivat yleisesti vanhat esineet, valokuvat ja kirjoitukset. Usein jo pelkkä valokuva vanhasta esineestä riitti virityttämään muistelun aiheeseen. Näiden oheismateriaalien avulla pyrittiin yleensä käynnistämään ja tukemaan keskustelua.

*Minä käytän yleensä vain keskustelua, mukanani voi olla kuvia, esineitä ja tarinoita, mitä milloinkin aiheeseen löydän.*

*Joskus taas olen suunnitellusti ottanut muistelun ryhmätilanteeseen ja virittänyt aiheeseen joko kuvan, tekstin, äänitteen tai esineen avulla.*

Toimintaterapeutit käyttivät usein muistelutoiminnassa tukena taideteoksia, joiden pohjalta esitettiin kysymyksiä ja pyydettiin kertomaan omista kokemuksista. Niiden avulla saatiin aikaan yhteistä muistelua ja keskustelua. Taideteosten koettiin herättävän asiakkaassa suuriakin tunteita ja muistoja.

*Käytimme muisteluissa esim. Kuvamatkoja maalaustaiteeseen –opasta keskusteluryhmille.*

*Vaikka taideteos ei olisi aiemmasta tuttu, se saattaa herättää suuriakin tunteita ja tuoda mieliin muistoja.*

Muistelutoiminnan tukena toimintaterapeutit käyttivät myös musiikkia. Sen avulla pyrittiin virittämään keskustelua ja tukemaan muistelua. Usein menetelmänä oli jokin vanha musiikkikappale, mutta muistelua on yhdistetty myös laulutuokioihin. Laulutuokioissa muistelun tukena käytettiin kuvia.

*Keskustelun virittäjänä/tukena käytämme muun muassa musiikkia.*

*Esimerkiksi kokoamassani lauluvihkosessa on kuvia laulajista ja lauluihin liittyvien elokuvien näyttelijöistä.*



Muistelutoiminnan menetelmänä käytettiin myös liikuntaa. Tällöin liikunta pohjautui muisteluun. Liikunnassa käytettävät liikkeet muodostuivat siis muistojen kautta. Asiakkaiden tehtävänä oli muistella, miten joiain asioita on ennen tehty, esimerkiksi pesty pyykkiä, ja sitä kautta syntyi liikkeitä.

*Joskus on myös jumpattu muistellen eli mietitty, miten asioita on tehty (esim. pyykinpesu, lakanoiden veto, ripustus...) ja jumpattu liikkeiden myötä.*

Muisteluun rohkaistiin myös käyttämällä aistitoimintoja. Eri aistien avulla pyrittiin tukemaan muistojen heräämistä. Aistien käyttö yhdistettiin johonkin aiheeseen tai toimintaan, jolloin tilanteessa heräviä muistoja oli mahdollista vahvistaa. Tilanteessa, jossa keskusteltiin esimerkiksi pyykinpesusta ennen ja asiakkaiden kokemuksista siihen liittyen, käytettiin muistelun tukena erilaisia kankaita, joita asiakkaat saivat tunnustella. Muistelun tukena käytettiin myös muita aistiärsykeitä, kuten erilaisia tuoksuja ja makuja.

*Olimme ostaneet papukahvia ja tuoneet vanhan ajan kahvimyllyn, jolla jokainen sai jauhaa pienen määrän kahvia ja tuoksutella sitä. Lopuksi joimme ”pyykkikahvit”.*

Usein toimintaterapeutit käyttivät muistelutoiminnan välineenä menneen ja nykyhetken yhdistämistä ja vertailua. Tällöin muistelun aihe valittiin esimerkiksi ajankohtaiseen juhlaan tai tapahtumaan liittyen. Asiakkaat saivat kertoa omia kokemuksiaan tiettyihin perinteisiin tai tilanteisiin liittyen ja niitä verrattiin nykypäivänä valitseviin perinteisiin. Näissä tilanteissa muistelun tueksi voitiin tuoda jotain oheismateriaalia tai suunnitella tekeminen aiheeseen sopivaksi.

*Terapeutin antaessa aiheen, muistelu on yhdistetty nykyhetkeen; esimerkiksi joulun aikaan muistellaan jouluperinteitä, heinänteko aikaan peltotöitä jne.’*

*Vuoden 1952 Olympialaiset Helsingissä ja vuoden 2008 Olympialaiset Pekingissä; kuvia, tietoa, mielipiteitä, esineitä (Olympia -lippis Pekingistä), mitä vain keksii asian tiimoilta.*

Muistelutoiminta liitettiin usein osaksi toista toimintaa. Muisteluun rohkaistiin muun muassa käden toimintojen kautta. Käsillä tekeminen suunniteltiin vastaamaan muistelun aihetta tai päinvastoin.

Toisinaan muistelu ei ollut edes suunniteltu toiminta, vaan se alkoi spontaanisti toisen toiminnan aikana.

*Esimerkiksi taikataikinasta muovailtaan lapsuuden lumileikkejä, lumiukkoja ja lumilinnoja ja samalla muistellaan lapsuuden leikkejä, leikkipaikkoja, ystäviä...*

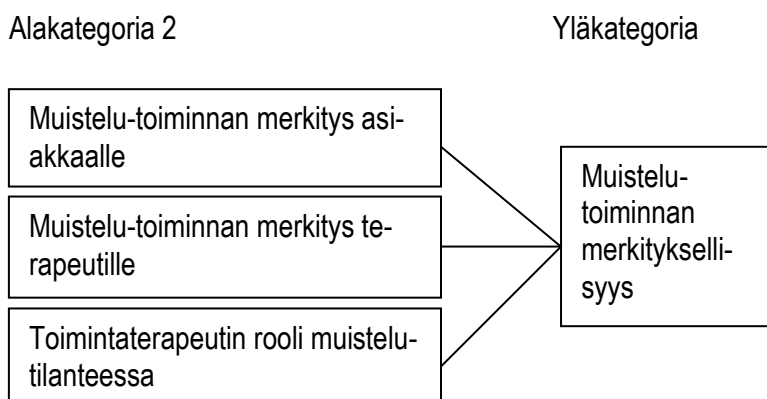
*Tekeminen suunnitellaan aiheeseen sopivaksi.*

Muistelutoiminnan menetelmänä käytettiin myös narratiivin eli niin sanotun elämäntarinan kirjoittamista asiakkaan elämästä. Tällöin asiakas sai omin sanoin kerrata elämänsä, ja terapeutti kirjoitti asiakkaan kertoman ylös. Kun terapeutti oli kirjoittanut narratiivin valmiiksi, se luettiin vielä asiakkaalle, jolloin muisteluun palattiin ja asiakkaalla oli mahdollisuus muokata kertomaansa.

*Silloin tällöin kirjoitin asiakkaan elämänsästä narratiivin, jonka luen asiakkaalle itselleen, joka voi sitten korjata sitä halutessaan.*

## 7.2 Muistelutoiminnan merkityksellisyys

Toimintaterapeuteilla oli paljon erilaisia kokemuksia muistelutoiminnan käytöstä työssään. Yhdessä ne kuvaavat muistelutoiminnan merkityksellisyyttä. Näistä kokemuksista muodostui kolme alakategoriaa: muistelutoiminnan merkitys asiakkaalle, muistelutoiminnan merkitys terapeutille ja toimintaterapeutin rooli muistelu-tilanteessa (kuvio 5).



KUVIO 5. Muistelutoiminnan merkityksellisyys

## 7.2.1 Muistelutoiminnan merkitys asiakkaalle

Toimintaterapeuttien kokemuksissa muistelutoiminnan käytöstä ilmeni niin positiivisia kuin negatiivisiakin elementtejä. Positiivisten elementtien ilmenemistä asiakkaassa oli kuvattu laajasti ja moniulotteisesti. Useimmat toimintaterapeutit kokivat etenkin ryhmämuotoisen muistelun tärkeäksi, jolloin muistelu tuki ryhmän vahvistavia tekijöitä. Ryhmässä asiakkaat saivat jakaa kokemuksiaan kiinnostuneiden kuulijoiden kesken. Tällöin ryhmä mahdollisti asiakkaille vertaistuen saamisen ja tarjoamisen. Ryhmässä myös sosiaalisten suhteiden ja taitojen ylläpitäminen mahdollistui. Joillekin asiakkaille tällainen ryhmä saattoi olla ainut paikka, jossa jakaa kokemuksiaan ja muistojaan.

*Ryhmässä toteutetussa muistelussa on tietenkin hyvää myös sosiaalinen puoli.*

*Koen, että muistelu erityisesti ryhmässä toimii hienosti tukien ryhmän vahvistavia tekijöitä erityisesti, kun kyseessä on saman aikakauden ihmisiä.*

Asiakkaan mielialan paraneminen kuvattiin yhdeksi muistelutoiminnan positiiviseksi elementiksi. Muistelun jälkeen asiakas saattoi olla hyväntuulinen ja pirteä. Toimintaterapeutti koki, että muistelutoiminnan myötä asiakkaat vireystila koheni ja heidän hyvän olon tunteensa lisääntyivät.

*Olen huomionut asiakkaista, jotka ovat muistelua käyttäneet, että heissä tapahtuu muutosta piristymisenä.*

*Joskus olen saanut palautetta, että muistisairaiden ryhmän jälkeen ryhmäläinen on ollut illalla poikkeuksellisen hyvällä tuulella.*

Toimintaterapeuttien kokemuksista ilmeni, että muistelutoiminnan merkitys asiakkaan toiminnallisen pätevyyden vahvistumiseen oli suuri. Se, että asiakas sai muistelu-tilanteessa niin sanotusti opettaa toimintaterapeuttia entisajan käytännöistä, vahvisti asiakkaan toiminnallista pätevyyttä. Muistelun kautta asiakas sai myös kokemuksen siitä, että osasi jotain ja pystyi johonkin.

*Ryhmäläiset ”opettavat” terapeuttia, joka on autuaan tietämätön entisajan käytännöistä, jolloin ajattelen, että toiminnallinen pätevyys vahvistuu.*

*Muistelun myötä ihminen osaa jotain: hän osaa kertoa mitä on tehnyt, ja voi kokea kuuluvansa ryhmään, kun pystyy osallistumaan keskusteluun.*

Muistelutoiminnan positiivisia elementtejä ovat myös asiakkaan voimaantuminen ja toiminnallisen osallistumisen lisääntymisen. Toimintaterapeutti koki, etenkin kahdenkeskisissä tilanteissa käytettynä ja narratiivissa hyödynnettynä, muistelun tukevan asiakkaan toiminnallista osallistumista. Myös ryhmätilanteissa muistelun koettiin lisäävän asiakkaiden aktiivisuutta toimintaan osallistumisessa.

*He ottavat paremmin kontaktia toisiin ja ottavat osaa keskusteluihin.*

*Kahden kesken käytettynä ja narratiivissa hyödynnettynä pidän muistelua ja elämänhistorian todentamista ja validisointia voimauttavana ja toiminnallisen osallistumisen tukena.*

Toimintaterapeuttien kokemusten mukaan, muistelun kautta muistisairas sai kokemuksen siitä, että kuuluu tässä hetkessä johonkin ja pystyy sijoittamaan itsensä tähän ympäristöön. Lisäksi muistelutoiminnan koettiin lisäävän ikääntyneen ymmärrystä nykyhetkestä.

*Itse ajattelen, että muistelun avulla voidaan palauttaa mieleen kuka minä olen, mistä olen lähtöisin ja miten sijoitun tähän ympäristöön.*

*Muistelu lisää myös muistisairaana asiakkaan todellisuudentajua.*

Toimintaterapeutit kokivat, että asiakkaan itsetuntemuksen ja hallinnan tunteen lisääntymiseen muistelutoiminnalla oli suuri merkitys. Toiminnan kautta asiakas sai kokemuksen siitä, millainen hän on ollut ja millaisia asioita hän on kyennyt tekemään. Erityisesti muistisairaiden asiakkaiden kanssa muistelutoiminta antoi asiakkaalle mahdollisuuden kokea pystyvänsä vielä johonkin.

*Mielestäni asiakkaiden hyöty muistelusta liittyy itsetuntemuksen ja hallinnan tunteen, joka muistisairaalla on usein heikentynyt, lisääntymiseen.*

*Tavoitteena oli havaita, että itsekin muistaa asioita, joita ei tiennyt muistavansa.*

*Muistelun avulla voidaan vahvistaa ihmisen käsitystä itsestä: olen joskus pystynyt johonkin, vaikken enää pystykään.*

Asiakkaan kannalta negatiivisina elementteinä koettiin etenkin ikävien muistojen herättämät tunteet ja niiden vaikutus asiakkaan toimintaan. Joissain tilanteissa asiakkaan levottomuus oli lisääntynyt muistelutoiminnan jälkeen. Ikävien muistojen herättämät kipeät tunteet saattoivat aiheuttaa asiakkaan psyykkisen kunnon heikkenemistä ja sitä kautta hankaloittaa asiakkaan elämää.

*Joskus taas on muisteluryhmän jälkeen seuraava yö ollut levoton ja mennyt valvoessa.*

*Huonoa se on silloin, jos muistot aktivoivat kipeitä tunteita niin, että voi aiheuttaa psyykkisen kunnon heikkenemistä, tilapäisesti tai pitempiaikaisesti, mikä sitten ilmenee osastolla hoitokäytänteiden hankaloitumisena ja häiriökäyttäytymisenä osastohenkilökuntaa kohtaan.*

Muistelutoiminnan negatiivisiin elementteihin toimintaterapeutit suhtautuivat hyvin ammattitaitoisesti. Ikävien muistojen herättämistä pyrittiin välttämään ohjaamalla keskustelua ja keskittymällä hyviin muistoihin. Terapeutit pitivät kuitenkin tärkeänä sitä, että myös ikävät muistot käsitellään yhdessä terapeutin kanssa.

*Ennen muistelutoiminnan aloittamista on hyvä tietää jonkin verran asiakkaan historiasta, jotta pystytään johdattelemaan asiakasta muistoihin oikeanlaisilla kysymyksillä tai itse välttämään sitä, että keskustelussa nousisi esille tiettyjä asiakkaalle arkoja aiheita.*

*Vaikka ikävistä asioista puhuttaisiin, on tärkeää, että muistelutuokio päättyisi positiivisiin tunnelmiin ja kaikille jäisi turvallinen ja mukava tunne tuokiosta.*

*En jätä muistelua ns. päälle tai kesken, eli se läpikäydään minun kanssani ja siitä jää hyvä mieli asiakkaalle.*

## 7.2.2 Muistelutoiminnan merkitys terapeutille

Toimintaterapeuttien kokemuksissa muistelutoiminnan merkityksestä heille itselleen, ilmeni myös positiivisia ja negatiivisia elementtejä. Lisäksi sen positiiviset merkitykset jakaantuivat toimintaterapeutin ammatillisiin ja henkilökohtaisiin merkityksiin. Toimintaterapeutit kokivat muistelutoiminnan olevan heille merkityksestä niin terapeutina kuin maallikkonakin.

Muistelutoiminnan merkitys terapeutille sisältää useita positiivisia elementtejä. Toimintaterapeutit kokivat, että muistelu on terapeutin työvälineenä varsin käyttökelpoinen. Kyseisen toiminnan kautta terapeutti kykeni ymmärtämään asiakkaansa käyttäytymistä ja tuomaan esiin asiakkaan elämäkokonaisuuden. Lisäksi muistelutoiminnan avulla voitiin arvioida asiakkaan sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Sen kautta saatiin myös tietoa asiakkaasta ja hänen elämästään sekä hänen mielihaluistaan ja tottumuksistaan. Tällöin muistelun kautta saadun tiedon avulla voitiin myös vastata asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin.

*Itselleni on ollut hyötyä muistelutoiminnasta asiakkaiden elämänhistorian ja käyttäytymisen ymmärtämisessä.*

*Terapeutina voi arvioida asiakkaan sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja, ja niiden muuttumista.*

*Lisäksi narratiivi voi palvella tulevassa asuinpaikassa erityisesti sitten, kun asiakas ei enää itse välttämättä osaa kertoa itsestään ja elämästään, mielihaluistaan ja tottumuksistaan.*

Muistelutoiminnalla ilmeni olevan merkitystä toimintaterapeuteille myös henkilökohtaisesti. Terapeutit kokivat sen kautta saavansa lisää elämäkokemusta ja tietoa entisajan elämästä. Tällöin asiakkaat siis opettivat terapeuteille entisajan käytäntöjä ja tapoja. Terapeutit kokivat asiakkaitensa muistelutoiminnassa jakaman tiedon olevan arvokasta tietoa, jota heillä on mahdollisuus hyödyntää elämässään. Toiminnan koettiin myös lisäävän terapeutin osaamista ja muokkaavan toimintaa terapeutina.

*Itselle tästä toiminnasta voisi olla se hyöty, että kun sitä käyttää saa arvokasta tietoa ennen tapahtuneesta, toimintatavoista ja historiasta.*

*Kaikki tieto lisää omaa elämänkokemusta, osaamista ja muokkaa toimintaa terapeutinakin.*

*Itse saan paljon iloa toisten jakamisen ilosta ja tietoa ihmisten elämästä menneinä aikoina.*

*Ja mikä elämänviisaus ikääntyneillä onkaan! Jos saisi edes pisaran siitä tämän työn kautta...*

Muistelutoiminnan negatiiviset elementit liittyvät toimintaterapeuttien kokemusten mukaan käytävissä olevan ajan vähyyteen, asiakkaan taustatietojen puuttumiseen ja esille tulevien muistojen arvaamattomuuteen. Terapeutit kokivat, että muistelutoiminnan käyttöön aikaa oli liian vähän ja sitä pidettiin kuitenkin tärkeänä, että aihe olisi ehditty käsitellä loppuun. Myös taustatietojen puuttumisen tai vähyyden toimintaterapeutit kokivat ongelmalliseksi. Kun aikaa ja taustatietoja oli liian vähän, ei muistelun herättämiä arvaamattomia muistoja voitu välttämättä käsitellä.

*Riskinä muistelutoiminnan käytössä on ajan loppuminen.*

*Oli tärkeää pyrkiä keskittymään hyviin muistoihin, kun ei tiennyt taustoja eikä ollut mahdollisuutta käsitellä asioita sen syvemmin.*

*Joskus saattaa herättää ikäviä muistoja ja se voi olla ohjaajallekin haastava tilanne.*

### **7.2.3 Toimintaterapeutin rooli muistelu-tilanteessa**

Toimintaterapeutit kokivat oman roolinsa muistelu-tilanteissa hyvin selkeäksi. Terapeutin rooli oli olla tilanteessa aktiivisesti läsnä, kuunnella ja oppia. Tällöin asiakas itse toimi muistelu-tilanteessa asiantuntijana. Muistelu-tilanteessa asiakas saattoi siis toimia opettajan roolissa, kun hän kertoi ja opetti terapeutille entisajan toimintatavoista.

*Ryhmässä muisteltaessa hyvin tavallista on, että ryhmäläiset opettavat terapeuttia.*

*Usein minun ohjaajan rooli on olla kuuntelija tai oppija, asiakas toimii menneiden asioiden asiantuntijana.*

Toimintaterapeutin rooliin kuului myös luoda turvallisuutta muistelu-tilanteessa. Terapeutin tuli ryhmässä käytettävän muistelutoiminnan aikana ohjata keskustelua siten, että jokaisella oli mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan. Terapeutin oli myös kyettävä ohjaamaan keskustelua niin, ettei kenellekään tulisi ahdistusta kertomisesta eikä ketään nolattaisi. Lisäksi terapeutti rajasi muistelun aihetta, johdatteli keskustelua ja seuraa tarkasti ajankulkua, mikä lisää turvallisuuden tunnetta asiakkaissa.

*Mikäli muisteluaihe on arka ja herättää kipeitä muistoja, se pitäisi ehtiä käsitellä kunnolla loppuun.*

*On oltava tarkkana, ettei kenellekään tule ahdistusta kertomisesta, jos ei vaikka tiedä tai muista asiasta mitään, ettei nolata ketään.*

Muistelu-tilanteissa toimintaterapeutti motivoi ja rohkaisi asiakkaita muisteluun. Toimintaterapeutilla koettiin olevan rooli muistojen herättelijänä sekä toimintaan motivoijana. Terapeutin oli hyvä aktivoida asiakkaita ja osallistuttaa heitä toimintaan.

*Hyvä on aktivoida osallistujia, kysellen heidän mielipiteitään muistelu-hetken toteutuksesta ja osallistuttaa mahdollisimman paljon.*

*Tällöin koin tärkeäksi ohjaajan roolin muistojen herättelijänä.*



## 8 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimukseni keskeisiä tuloksia. Tutkimustulosten kautta kuvaan muistelutoimintaa toimintaterapeutin työssä ikääntyneiden asiakkaiden kanssa. Muistelutoiminta on moniulotteinen toimintaterapian menetelmä, joka sisältää paljon positiivisia elementtejä. Toiminnan positiiviset elementit korostuvat sen merkityksessä asiakkaalle ja toimintaterapeutille. Seuraavaksi käsittelem tutkimuksestani saamia tuloksia teoretiedon kautta ja lopuksi esittelen tutkimustuloksista tekemäni johtopäätökset.

### 8.1 Muistelutoiminta toimintaterapeutin työssä

Tutkimukseni tuloksista ilmeni, että **muistelutoiminnan kohderyhmiä** on useita. Allisonin (1996, 538–541) mukaan toimintaterapiassa käytettävät menetelmät valitaan siten, että ne ovat soveltuvia kullekin asiakkaalle niin ryhmässä kuin yksilöterapiassakin. Lisäksi menetelmän valintaa ohjaavat toimintaterapialle asetetut lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet. Muistelutoiminta koettiin olevan terapiamenetelmänä soveltuva etenkin sellaisille asiakkaille, joilla oli diagnosoitu muistisairaus tai mielenterveyden häiriöitä. Tutkimukseen osallistuneilla toimintaterapeuteilla oli kokemusta muistelutoiminnan käytöstä myös sellaisten asiakkaiden kanssa, joilla ei ollut mitään diagnosoitua sairautta. Gibson (2004, 5) viittaa teoksessaan Conweyn (1996) tutkimukseen, jossa osoitettiin, että jokaisella ihmisellä on muistoja, kykeni hän muistamaan tai ei. Muistelutoiminta ei siis edellytä, että asiakkaalla olisi jokin vamma tai sairaus. Muistelu on jokaiselle ikääntyneelle ihmiselle luonnollinen tapa käydä läpi elämänsä historiaansa ja menneitä tapahtumia. (ks. Stevens-Ratchford 1996, 313–314.)

Muistelutoiminnan käyttöä toimintaterapeutin työssä kuvattiin **tilanteilla, joissa muistelutoimintaa käytetään**. Tavallisimmin sitä käytettiin ryhmässä itsenäisenä toimintana tai osana toista toimintaa. Banks (2000, 2-3) toteaaakin, että toisinaan muistelu on hyödyllistä liittää osaksi toista toimintaa, jolloin tekemisen kautta voidaan vahvistaa syntyviä muistoja. Kun muistelua käytetään toimintana ryhmässä, voidaan hyödyntää sekä muistelun että ryhmän positiiviset vaikutukset. Toimintaterapiassa ryhmämuotoinen työskentely kuvataankin tehokkaaksi ja voimakkaaksi terapeutiksi menetelmäksi (ks. Hagedorn 2006, 111.) Ryhmien lisäksi toimintaterapeutit käyttivät

muistelutoimintaa ikääntyneiden asiakkaiden toimintahistorian selvittämisessä ja arvioinnissa. Tärkeää ikääntyneen asiakkaan arvioinnissa on suunnitelmallisuus ja selkeys. Muistelutoiminnan käyttö arviointimenetelmänä mahdollistaa asiakkaan kokemien vaikeuksien löytämisen. Arvioinnin kautta voidaan löytää myös keinoja, joilla toiminnan vaikeuksia voidaan poistaa tai helpottaa. Arvioinnista saatuja tuloksia tulee aina suhteuttaa ja verrata niitä asiakkaan elämänkaareen yleisesti. (ks. Salo-Chydenius 1997, 69.) Toimintaterapeuttien kokemuksista ilmeni, että muistelutoiminta on toimiva menetelmä myös yksilö- ja pariterapioissa sekä niiden suunnittelussa. Allisonin (1996, 538–541) mukaan toimintaterapiaa suunniteltaessa tuleekin aina ottaa huomioon asiakkaan tämän hetkinen toimintakyky, motivaatio, olosuhteet ja elämänhistoria.

**Muistelutoiminnan toteutuksen useus** oli toimintaterapeuteilla hyvin vaihteleva. Osa toimintaterapeuteista käytti muistelua toimintana työssään säännöllisesti ja osa harvemmin. Toisille käyttö oli lähes päivittäistä, toisille viikoittaista ja osa käytti muistelua toimintana vain silloin tällöin. Useimmiten sen käytön useus riippui siitä, millaisissa tilanteissa muistelutoimintaa oli totuttu käyttämään. Toisinaan muistelu-tilanteet käynnistyivät myös spontaanisti, jolloin niitä ei ole voitu etukäteen suunnitella. Tällöin muistelutoiminnan toteutuksen useutta on vaikeaa tarkkaan määrittää. (ks. Lewis 2003, 177).

Muistelutoiminnan käyttöön toimintaterapiassa liittyy sopivan menetelmän löytäminen muistelun käynnistämiseksi ja tueksi. Sopivan menetelmän löytäminen riippuu siitä, kenelle kyseistä toimintaa suunnitellaan (ks. Allisonin 1996, 538). Tutkimuksessa toimintaterapeutit nimesivät useita **muistelussa käytettäviä menetelmiä**, joita he olivat käyttäneet työssään. Useimmat terapeutit olivat käyttäneet vanhoja esineitä muistelun tukena. Semin (2004, 74–75) mukaan esineet ovatkin muistelun väline, jotka tuovat helposti ikääntyneen ihmisen mieleen muistoja ja merkityksiä. Vanhat esineet ovat silta menneisyyteen ja ne kertovat omaa tarinaansa menneestä. Esineiden merkityksellisyys muistelutoiminnassa muodostuu juuri niihin kohdistuvista muistoista ja mielikuvista. Mäki (2000, 119–121) toteaaakin, että konkreettiset esineet, kuten puuhöylä ja veivipora, voivat saada jopa vaikeasti muistisairaahan reagoimaan. Henkilö, joka ei kykene puhumaan voi näyttää, miten esinettä käytetään.

Esineiden lisäksi vanhat valokuvat, taideteokset ja kirjoitukset olivat yleisesti käytettyjä menetelmiä muistelutoiminnassa. Mäen (2000, 119–121) mukaan vanhat valokuvat ja lehtileikkeet ovat hyvin käyttökelpoisia välineitä muistelun käynnistämiseksi. Niiden avulla voidaan tuoda asiakkaan mieleen muisto, jonka kautta voidaan tarkemmin käsitellä muistikuvia menneistä elämyksis-

tä. Myös Semi (2004, 74–75) toteaa vanhojen tekstien ja kuvien toimivan usein muistin, muiston, muistuttamisen ja menneisyyden välittäjänä.

Tutkimukseeni osallistuneet toimintaterapeutit käyttivät erilaisia ääniä ja musiikkia muistelutoiminnan tukena. Erilaiset äänet herättävätkin meissä monenlaisia muistoja. Ackermanin mukaan (1991, 207–214) kuulemamme äänet ovat jättäneet mieleemme pieniä ja suuria muistijälkiä. On mahdollista, ettei ääneen ole juuri tapahtumahetkellä kiinnittänyt mitään huomiota, mutta vuosien päästä kuultu ääni palauttaa kyseisen tapahtuman tuoreena mieleen. Toimintaterapeutit käyttivätkin työssään vanhoja musiikkikappaleita ja lauluja keskustelun virittämiseksi ja muistelun tukemiseksi. Tinnellin (2001, 99) mukaan tuttu laulu voi koskettaa ihmistä hyvin syväälle ja tuoda esille kaukasiakin muistoja. Myös Taipale (2000, 83) toteaa, että musiikki johdattelee muistoihin ja synnyttää yhteyden tämän hetkisen musiikillisen kokemuksen ja menneisyyden tapahtumien välille.

Muistelutoiminnassa toimintaterapeutit hyödynsivät myös aisteja. Ikääntyneiden asiakkaiden muistoja heräteltiin erilaisia makuja ja tuoksua kokeilemalla. Lisäksi käytössä oli erilaisia kankaita ja materiaaleja, joita asiakkaat saivat tunnustella. Benderin, Bauckhamin ja Norrisin (1998, 33–42) mukaan aististimulaatio on sopiva keino muisteluun virittämässä etenkin muistisairaiden kanssa. Aistien käyttö sopii erityisesti sellaisille asiakkaille, joilla on puheen tuottamisen ongelmia. Tällöin aististimulaatio voi herättää muistoja, vaikkei niitä osaisikaan äänen kertoa. Myös Semi (2004, 82) toteaa, että ikääntyneen ihmisen elämässä aistimukset toimivat elämän rikkautena. Niiden avulla voidaan palauttaa mieleen mennyt elämä, mutta samalla saada kosketus aitoon ja välittömään todellisuuteen.

## 8.2 Muistelu merkityksellisenä toimintana

Muistelutoiminnan mahdollisuudet rakentuvat sen merkityksellisyydestä ikääntyneelle asiakkaalle sekä toimintaterapeutille. Tärkeänä elementtinä toimintaterapeutit kuvasivat **muistelutoiminnan merkitystä asiakkaalle**. Ryhmätilanteissa toiminta mahdollisti ikääntyneelle asiakkaalle vertais-tuen saamisen ja tarjoamisen. Finlayn (2001, 4–5) mukaan ryhmässä asioiden jakamista pidetään luonnollisena. Tällöin vertaisuuden tunne ryhmäläisten kesken lisääntyy ja osallistuminen toimintaan helpottuu. Ryhmän ajatellaan myös lisäävän arjessa jaksamista ja se auttaa ryhmäläisiä ilmaisemaan ja tarkastelemaan omia tunteitaan.

Toimintaterapeutit korostivat kokemuksissaan asiakkaan sosiaalisen vuorovaikutuksen tukemista ja sosiaalisten suhteiden ja taitojen ylläpitämistä muistelutoiminnan kautta. Gibsonin (2004, 28) mukaan jaettaessa muistoja toisen kanssa syntyy heidän välilleen näkymätön sosiaalinen side. Tällöin toisesta tiedetään jotain, mitä muut eivät välttämättä tiedä. Nämä siteet tukevat ja rohkaisevat ikääntynyttä ihmistä muisteluun. Tutkimuksessani ilmeni myös muistelutoiminnan mahdollisuudet yksinäisyyden ehkäisemisessä, sillä joillekin asiakkaille ryhmä saattoi olla ainut paikka jakaa kokemuksiaan ja muistojaan. Myös Gibson (2004, 28) toteaa, että muistelutoiminta ryhmässä lisää ikääntyneen ihmisen sosiaalisia kontakteja ja luo uusia ystävyys-suhteita. Ikääntyneen ihmisen sosiaalisen verkon kasvaessa, voidaan välttyä ikääntyneen ihmisen yksinäisyydestä johtuvasta masennuksesta.

Muistelutoiminnan merkitys ikääntyneelle asiakkaalle ilmeni myös mielialan parantumisena. Toimintaterapeutit kuvasivat asiakkaan mielialan parantumisen piristymisenä ja hyväntuulisuuksena. Toiminnan myötä tapahtuvaa vireystilan kohenemista tukee muistelussa käytettävä voimavara-lähtöisyys, jolloin ikääntyneen asiakkaan tietoisuus omista mahdollisuuksistaan vahvistuu. Ryhmässä jaetut kokemukset selviytymisestä ja onnistumisesta antavat voimavaroja ikääntyneen ihmisen arkeen. (ks. Aalto ym. 1998, 186.) Toimintaterapeutit kokivat muistelutoiminnan olevan asiakkaan kannalta voimaannuttava. Parkerin (2006, 201) mukaan asiakkaan voimaantuminen toimintaterapian keinoin lähtee juuri siitä, että asiakkaan oman toiminnan ja omien mahdollisuuksien hallinta vahvistuu.

Turvallinen ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde on toimintaterapiassa keskeistä. Sen kautta voidaan antaa asiakkaalle tunne siitä, että häntä ymmärretään ja hän kuuluu osaksi yhteisöä. Turvallisen vuorovaikutussuhteen avulla ikääntynyttä asiakasta voidaan rohkaista kerronnallisuuteen tai muisteluun. Kun asiakas kokee muistelu-tilanteen luottamukselliseksi ja turvalliseksi, on muistoihin palaaminen helpompaa ja asiakas voi ymmärtää muistojensa merkityksen ja vaikutuksen nykyhetkeen. Tällä tavoin muistelutoiminta siis tukee yksilön ymmärrystä nykyhetken ja menneen välillä (ks. Stevens-Ratchford 1996, 313–314). Tässä tutkimuksessa yhtenä muistelutoiminnan positiivisena elementtinä kuvattiinkin asiakkaan nykyhetkeen liittyvän ymmärryksen lisääntymistä. Toimintaterapeuttien kokemuksista ilmeni, että etenkin muistisairaiden asiakkaiden oli helpompi sijoittaa itsensä nykyhetkeen muistelutoiminnan myötä.

Itsetuntemuksen ja hallinnan tunteen lisääntymisen koettiin olevan muistelutoiminnan tärkeimpiä positiivisia merkityksiä ikääntyneelle asiakkaalle. Toiminnan kautta asiakas tuli tietoiseksi omasta

itsestään ja omista mahdollisuuksistaan hallita elämäänsä. Etenkin muistisairaiden kohdalla toiminnan koettiin tukevan heidän minäkuvansa jäsentymistä. Muistojen avulla ikääntynyt asiakas kykeni yhdistämään itsensä johonkin ja tunsu kuuluvansa ryhmään. Muistot myös tukivat ikääntyneen asiakkaan käsitystä siitä, millainen merkitys hänen elämällään on ollut. Muistelutoiminnan kautta asiakkaan oli mahdollista myös tunnistaa menneestä sellaisia asioita, jotka vahvistavat hänen positiivista mielikuvaa itsestään. (ks. Walker-Peterson 1996, 820–821.) Stevens-Ratchfordin (1996, 314) mukaan muistelutoiminnan onkin todettu olevan yksi tehokkaimmista toimintaterapian välineistä ikääntyneen asiakkaan minäkuvan jäsentämisessä. Muistelu vahvistaa ikääntyneen asiakkaan itsetuntoa ja tukee ikääntymisprosessiin liittyvässä muutoksessa. Sen kautta ikääntynyt asiakas voi turvallisesti käsitellä ikääntymiseen liittyvien menetysten ja haasteiden synnyttämiä tunteita.

Lewisin (2003, 86–87) mukaan jokaisen ihmisen tulee tuntee itsensä tuotteliaaksi ja hyödylliseksi yhteiskunnan jäseneksi, ylläpitääkseen eheää minäkuvaa. Tutkimukseen osallistuneet toimintaterapeutit kuvasivatkin ikääntyneen asiakkaan toiminnallisen pätevyyden vahvistuneen muistelutoiminnan myötä. Myös toiminnallisen osallistumisen koettiin lisääntyneen. Muistelutoiminnan kautta ikääntyneet asiakkaat saivat kokemuksen siitä, että osaavat vielä jotain ja kykenevät kertoamaan siitä, mitä ovat aiemmin osanneet. Se myös lisäsi asiakkaan aktiivisuutta osallistua toimintaan ja keskusteluun. Lisäksi he myös ottivat paremmin kontaktia toisiinsa. Walker-Petersonin (1996, 820–821) mukaan muistelun terapeuttiset vaikutukset näkyvät juuri yksilön osallisuuden ja yleisen aktiivisuuden lisääntymisenä.

Tutkimustuloksista nousi vahvasti esiin myös **muistelutoiminnan merkitys toimintaterapeutille**. Terapeutit kuvasivat avoimissa kirjoitelmissaan sen merkityksellisyyttä toimintaterapeutin työhön ja henkilökohtaiseen elämään. Muistelutoiminnan kautta terapeutit saivat tietoa asiakkaan elämänhistoriasta, mielihaluista ja tottumuksista. Sen kautta saamansa tietoa toimintaterapeutit hyödynsivät asiakkaan kokonaisvaltaisessa arvioinnissa ja terapian suunnittelussa. Tämä kaikki ilmentää asiakaslähtöisyyden merkitystä toimintaterapiassa. Asiakkaan omien kokemusten ja valintojen arvostaminen kuvaa asiakaslähtöisyyttä. Asiakkaalla itsellään on siis paras tietämys omasta elämästään. (ks. Hagedorn 2006, 93.) Pikkarainen (2004, 35–36.) toteaa, että terapeutin on tunnettava asiakkaansa elämänhistoria, hänelle merkityksellisiä rooleja, toimintoja, tehtäviä ja toimintaympäristöjä, jotta asiakaslähtöinen toimintaterapia voi toteutua. Näiden tietojen avulla toimintaterapeutti voi muodostaa kokonaisvaltaisen kuvan asiakkaan toiminnallisesta elämänhistoriasta sekä asiakkaalle tarkoituksenmukaisista ja merkityksellisistä toiminnoista. Muistelutoi-

minnan kautta terapeutti kykeni paremmin myös ymmärtämään asiakkaiden käyttäytymistä ja vastaamaan asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin.

Creekin (2008b, 65) mukaan toimintaterapeutin tulisi olla terapiatilanteessa omaa toimintaa kyseenalaistava ja soveltava. Toimintaterapeutin kyky reflektoida omaa toimintaa ja kyky soveltaa työskentelytapojaan lisää terapian asiakaslähtöisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta. Toimintaterapeutit kokivat muistelutoiminnan lisäävän terapeutin osaamista ja siten muokkaavan toimintaa terapeuttina. Toimintaterapeutit kykenivät toiminnasta saamansa palautteen kautta kehittämään omaa toimintaansa terapeuttina. Muistelutoiminnan merkityksellisyys korostui myös toimintaterapeuttien omakohtaisen elämäkokemuksen kerryttäjänä.

### **8.3 Johtopäätökset**

Muistelutoiminta antaa paljon mahdollisuuksia ikääntyneiden asiakkaiden kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien käytännön työhön. Toimintaterapeutit voivat hyödyntää sitä työssään monin eri tavoin. Ymmärtämällä ikääntyneen ihmisen muistojen arvokkuuden ja voimaannuttavan vaikutuksen, voidaan ymmärtää myös muistelutoiminnan merkityksellisyys ikääntyneelle ihmiselle. Yksilöllinen ja asiakaslähtöinen toimintaterapia lähteekin aina siitä, että toiminta on tekijälleen merkityksellistä.

Ikääntyminen on prosessi, joka vaatii ihmiseltä kykyä sopeutua muutoksiin ja vastata niiden tuomiin haasteisiin. Muistelutoiminnan kautta ikääntynyt ihminen voi muistuttaa itseään siitä, millainen hänen elämänsä on ollut ja millainen se on nyt. Ikääntymisprosessiin liittyvien muutosten ymmärtäminen ja hyväksyminen on myös yksi toimintaterapian lähtökohdista. Muistelutoiminnan avulla voidaan tukea asiakkaan omaa toimintaa, johon asiakas ei itse enää ikääntymisen tuomien muutosten vuoksi kykene. Toimintaterapeutin työvälineenä muistelu on siis hyvin käyttökelpoinen ja monipuolinen.

Muistelutoiminta voidaan käyttää niin ryhmä- kuin yksilöterapiassakin. Muistelun kautta on myös mahdollista arvioida ikääntyneen asiakkaan toimintakykyä ja toimintahistoriaa. Toimintaterapeutilla on paljon mahdollisuuksia saada tietoa ikääntyneen asiakkaan elämänhistoriasta, toimintakyvystä sekä mieltymyksistä ja tottumuksista muistelutoiminnan avulla. Sen kautta toimintaterapeutti voi myös ymmärtää asiakkaansa käyttäytymistä ja siten terapeutin on helpompi vastata asiak-

kaan yksilöllisiin tarpeisiin. Se tarjoaa myös toimintaterapeuteille arvokasta tietoa entisaikojen elämästä ja lisää heidän elämäkokemustaan. Muistelutoiminta antaa siis toimintaterapeutille mahdollisuuden lisätä tietotaitoaan ja osaamistaan. Toiminnan kautta toimintaterapeutti voi muuttaa omaa tapaansa työskennellä ja sisäistää työhönsä uusia näkökulmia.

Muistelutoiminta on sisällöltään monipuolinen ja sen kohderyhmät ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa ovat vaihtelevia. Muistelu ei toimintana rajaa mitään asiakasryhmää ulkopuolelle, vaan se sopii toimintana lähes kaikille ikääntyneille asiakkaille. Se ei siis edellytä, että ikääntyneellä asiakkaalla olisi jokin sairaus tai vamma. Kohderyhmien rajattomuus lisää muistelutoiminnan mahdollisuuksia ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Sen mahdollisuudet korostuivat myös muistelussa käytettävien menetelmien runsaudessa. Menetelmien runsaus lisää muistelutoiminnan käytettävyyttä ja antaa sille monia mahdollisuuksia. Muisteluun johdattelevat menetelmät ja välineet eivät kuitenkaan ole itse muistelutoimintaa tärkeämpiä. Ne ovat pikemminkin toimintaa tukevia ja vahvistavia elementteinä. Tämä kaikki kertoo osaltaan muistelutoiminnan monipuolisuudesta ja sen hyödynnettävyydestä eri asiakastilanteissa.

Toimintaterapiassa ei ole olemassa mitään tiettyjä kaavoja, joiden mukaan yksilön terapia tai arviointi etenisi. Toimintaterapiaprosessi on aina yksilöllinen, jonka perustana on asiakkaan, terapeutin ja terapeuttisen toiminnan välinen vuorovaikutussuhde. Ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa on otettava huomioon asiakkaan elämänhistoria kokonaisuutena ja arvokkaana tiedonlähteenä. Muistelutoiminnan kautta ikääntynyt voi omin sanoin ilmaista itseään ja tuoda tietoisuuden tasolle niitä asioita ja kokemuksia, joita itse pitää merkittävinä. Tällöin toiminnan merkityksellä ja tarkoituksella on suuri vaikutus ikääntyneeseen asiakkaaseen.

Muistelutoiminnan merkityksellisyyttä voidaan tarkastella ikääntyneen asiakkaan ja toimintaterapeutin kannalta kahdesta eri näkökulmasta. Kuten tutkimustuloksista voidaan todeta, muistelutoimintaan sisältyy myös negatiivisia elementtejä. Muistelutilanteessa heräävien muistojen arvaamattomuus edellyttää toimintaterapeutilta kykyä reagoida tilanteeseen. Toimintaterapeutin tulee kyetä käsittelemään asiakkaan kanssa myös negatiivisia muistoja ja niiden herättämiä tunteita. Tärkeintä on, ettei asiakas jää yksin tunteidensa kanssa. Terapeutin tulee siis huolellisesti suunnitella ja analysoida muistelutoiminta sekä varautua ahdistavien muistojen esille nousemiseen. Tämän vuoksi myös spontaanisti käynnistynyttä muistelua tulee käyttää harkiten, sillä suunnittelemattomana toimintana muistelua voi olla vaikea ohjata.

Lähtökohtana voidaan pitää sitä, että asiakas itse kokee muistelutoiminnan merkittäväksi. Tera-  
peuttisinta se onkin juuri silloin, kun asiakas itse kokee sen voimaannuttavan vaikutuksen. Lisäksi  
ikäntyneiden asiakkaiden toiminnallisen pätevyyden vahvistuminen ja toiminnallisen osallistumi-  
sen lisääntyminen kuvaavat osaltaan muistelutoiminnan positiivisia elementtejä asiakkaalle. Myös  
ikäntyneen asiakkaan itsetuntemuksen ja -hallinnan lisääntyminen korostuvat muistelutoiminnan  
merkityksellisyydessä asiakkaalle. Muistelutoiminta myös mahdollistaa ikäntyneelle asiakkaalle  
onnistumisen kokemuksen ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Terapiatilanteessa saadut kokemukset  
omasta pystyvyydestä ja hyvän olontunteen lisääntymisestä, mahdollistavat niiden siirtymisen  
myös ikäntyneen asiakkaan arkeen.

Toimintana muistelu sisältää siis suuren voiman. Muistelun mahdollisuudet ikäntyneiden asiak-  
kaiden toimintaterapiassa ovat hyvin monipuoliset. Sen hyödynnettävyys ja merkityksellisyys te-  
kee siitä tehokkaan menetelmän ikäntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaan. Muistelu tukee  
ikäntyneen ihmisen arjessa jaksamista ja elämäntyytyväisyyttä menneen elämän tarkastelun  
kautta. Ikäntyneiden asiakkaiden kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien tulisikin ottaa  
työnsä lähtökohdiksi ikäntyneen ihmisen elämänhistorian ja kokemusten sisältämät voimavarat.



## 9 POHDINTA

Ikääntyneiden ihmisten määrä moninkertaistuu tulevien vuosikymmenten aikana. Siihen liittyy ajankohtainen tarve vakiinnuttaa tarkoituksenmukaisia toimintamuotoja ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Muistelua terapeuttisena toimintana käytetään vielä vähän. Muistelua on toki näennäisesti käytetty osana vanhustyötä, mutta muistelun terapeuttisiin vaikutuksiin ei ole juuri kiinnitetty huomiota. Muistelua on pidetty lähinnä ikääntyneiden ihmisten viriketoimintana. Ikärakenteen muutos kuitenkin vaatii yhteiskunnalta yhä nopeampia muutoksia ikääntyneiden asiakkaiden kuntoutukseen, jolloin käyttöön on otettava kaikki uudet ja vanhat kuntoutuksen muodot.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä muistelutoiminnan tunnettavuutta ja tuoda esille sen mahdollisuuksia ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Työni tarkoituksena oli antaa lukijalle myös ajankohtaista tietoa muistelutoiminnan käytöstä toimintaterapian käytännön työelämässä. Lisäksi halusin tutkimukseni avulla tuoda esille kyseisen toiminnan hyviä ja kehitettäviä puolia. Tutkimukseni tulosten kautta olen kyennyt ymmärtämään muistelutoiminnan merkityksellisyyden ja tuomaan esille sen mahdollisuuksia ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.

Tutkimuksestani saadut tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä. Sen sijaan tutkimukseni tuloksia on mahdollista suhteuttaa osaksi laajempia kokonaisuuksia. Tällöin tutkimustuloksistani voidaan etsiä vastakohtia tai tehdä rinnastuksia tulevaisuudessa tehtävien tutkimusten ja aiemman teorian tiedon kautta. Tutkimukseni kautta muistelutoimintaa voidaan tarkastella toimintaterapeuttien näkökulmasta tarkemmin. Tuloksista ilmenee toimintaterapeuttien oma näkemys muistelutoiminnan käytöstä ja sen käytettävyydestä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa. Tutkimukseni antaa siis vastauksia siihen, millaisia mahdollisuuksia muistelu toimintana sisältää. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää muun muassa muistelutoiminnan vakiinnuttamisessa toiminnaksi ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiaan. Lisäksi tutkimustulosten kautta toimintaterapeutit ja toimintaterapeuttipiskelijat voivat lisätä tietouttaan muistelun mahdollisuuksista ja sen merkityksellisyydestä.

Tutkimukseni kautta voidaan todeta, että muistelutoiminta antaa monipuolisia mahdollisuuksia ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapialle. Muistelua on mahdollista käyttää toimintana useissa eri asiakastilanteissa, asiakkaiden sairauksista tai vammoista riippumatta. Myös muistelutoimin-

nassa tukena käytettävien menetelmien runsaus kuvaa monimuotoisia käyttömahdollisuuksia. Tutkimukseni ilmensi myös muistelutoiminnan terapeuttisia vaikutuksia ikääntyneelle asiakkaalle. Muistelun avulla voidaan saada asiakkaan elämästä ja toimintahistoriasta kokonaisvaltainen kuva. Muistelu myös tukee ikääntyneen asiakkaan minäkuvan turvallista ja tuettua jäsentämistä. Lisäksi muistelulla voidaan tukea aivojen ja muistin aktiivista käyttöä ja mahdollistaa ikääntyneen asiakkaan elämän ilon ja osallisuuden säilyminen. Toimintaterapeuttien tulisi ymmärtää muistelutoiminnan terapeuttiset vaikutukset ja hyödyntää niitä työssään ikääntyneiden asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan hyvin antoisa ja tuloksellinen, mutta myös haastava ja aikaa vievä. Opinnäytetyön loppuraportin kirjoittaminen oli pitkä prosessi, jonka aikana koin niin epäonnistumisen kuin onnistumisenkin kokemuksia. Työssäni olen voinut hyödyntää valmistavaan seminaariini ja tutkimussuunnitelmaani keräämääni tietoa. Tämän kautta opin myös hyödyntämään ja soveltamaan jo olemassa olevaa kirjallisuutta ja tietoa oman tutkimukseni tietoon. Työni avulla olen myös oppinut yhdistelemään ja vertailemaan käytössä olevaa tietoa suhteessa tarkastelemaani ilmiöön.

Oma käsitykseni ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiasta ja muistelutoiminnan mahdollisuuksista on opinnäytetyöprosessin myötä syventynyt ja tietoni aiheesta lisääntynyt. Omat näkemykseni muistelutoiminnan käytöstä ovat tähän saakka perustuneet käytännön työelämässä ja työharjoitteluissa saamiini kokemuksiin. Aiemmat kokemukseni ja tietoni muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa ovat tukeneet opinnäytetyöni etenemistä. Opinnäytetyöni vahvisti ja lisäsi omaa, kokemuksista saamaani näkemystä siitä, miten muistelun terapeuttisia vaikutuksia on mahdollista hyödyntää ikääntyneiden asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyöni kautta olen saanut ensimmäisen kokemukseni tutkimustyön tekemisestä. Lisäksi työn avulla tieteellinen maailmankuvani on alkanut hahmottua. Työni kautta olen tullut tietoiseksi siitä, että oma tieteellinen maailmankuvani perustuu toimintaterapian, laadullisen tutkimuksen sekä muiden lähitieteiden teorioihin. Tieteellinen maailmankuvani on muodostunut soveltaessani kyseistä teoretietoa tutkimukseeni. Tutkimusprosessiin kuuluva aineiston analysointiprosessi oli juuri niin monimutkaista kuin olin ennalta odottanut. Analyysiprosessi vaati asetettujen tutkimustehtävien ja valittavan analyysitavan tarkkaa harkintaa ja pohdintaa. Tämän kautta opin ymmärtämään tutkimustyöhön liittyvät haasteet ja odotukset. Laadullinen tutkimus vaati minulta paljon omien ratkaisujen kyseenalaistamista ja ajattelutyötä. Olen kuitenkin kyennyt työssäni tuottamaan

ja soveltamaan uutta tietoa ja löytämään sen yhteyden muistelutoiminnan mahdollisuuksiin ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa.

Opinnäytetyöni aikataulu kiristyi loppua kohden. Kiireinen aikataulu johti aluksi sekasorron tunteeseen, jolloin työn eteneminen tuntui lähes mahdottomalta. Saamani ohjauksen ja vertaistuen avulla kykenin kuitenkin organisoimaan tutkimukseeni liittyviä tehtäviä tärkeysjärjestykseen ja laadin työlleni selkeät aikataulut ja tehtäväluettelon. Koska tein opinnäytetyötä yksin, ohjauksen ja vertaistuen merkitykset korostuivat. Yksityöskentely oli toisinaan hyvinkin haasteellista ja omien näkökulmien kyseenalaistaminen oli tarpeen. Työtä tehdessäni jouduin useasti pohtimaan omaa toimintaani kriittisesti. Vertaistuen avulla kykenin sisäistämään työskentelyyni uusia näkökulmia, jolloin oman toiminnan perustelu monipuolistui.

Opin tehtävän aikana suhtautumaan kriittisesti lähteisiin. Olen pyrkinyt käyttämään opinnäytetyössäni mahdollisimman uusia ja luotettavia lähteitä. Sopivia toimintaterapian lähteitä oli kuitenkin hyvin vaikeaa löytää. Suomalaista tutkimustietoa aiheesta ei juuri ole, minkä vuoksi käytin työssäni kansainvälisiä lähteitä, mikä edellytti minulta paljon käännoistyötä. Suoraa tutkimustietoa muistelutoiminnan mahdollisuuksista ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa oli erittäin vähän. Käyttämässäni lähteissä muistelutoimintaa tarkasteltiin lähinnä yleisellä tasolla ja sen terapeuttisuuteen ei juuri paneuduttu. Tällöin minun oli keskityttävä tarkastelemaan nimenomaan toiminnan terapeuttisuutta ja toiminnan käyttöä ikääntyneiden toimintaterapiassa. Olen tarkastellut muistelutoimintaa suhteessa toiminnan terapeuttisuuteen. Olen siis pyrkinyt soveltamaan ja yhdistelemään tietoa tarkoituksenmukaisesti ja tuomaan esille toimintaterapian näkökulmaa ja muistelun mahdollisuuksista toimintaterapiassa.

Tutkimuksen tekemisessä koen onnistuneeni hyvin. Valituilla tiedonantajilla oli runsaasti erilaisia kokemuksia ja näkökulmia muistelutoimintaan liittyen. Kaikki tiedonantajat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja tutkimus herätti kiinnostusta myös sellaisissa toimintaterapeuteissa, joilla ei ollut mahdollisuutta osallistua tutkimukseen. Laaja kiinnostus tutkimustani kohtaan osoitti, että tutkimukseni on tarpeellinen ja ajankohtainen.

Suomalaista tutkimusta muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa ei juuri ole, minkä vuoksi toivon, että tutkimukseni kautta aihetta herätään tutkimaan myös muista näkökulmista. Tutkimuksessani olen käsitellyt toimintaterapeuttien kokemuksia muistelutoiminnan käytöstä ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa, jolloin ikääntyneen asiakkaan oma näkö-

kulma jää tarkastelun ulkopuolelle. Tutkimuksessani olen osoittanut muistelutoiminnan merkityksellisyyttä ikääntyneelle asiakkaalle toimintaterapeutin näkökulmasta, mutta mielestäni myös asiakkaan omaa näkökulmaa toiminnan merkityksellisyydestä olisi hyvä tutkia. Tällöin myös oma tutkimukseni olisi osa suurempaa kokonaisuutta, jonka kautta muistelutoiminnan merkityksellisyyttä ja mahdollisuuksia voidaan korostaa.

Koska muistelu on toimintana hyvin monipuolinen, sitä olisi mahdollista käyttää toimintana myös muiden ikäryhmien toimintaterapiassa. Jatkotutkimusaiheena voisikin olla muistelutoiminnan mahdollisuudet esimerkiksi työikäisten tai nuorten asiakkaiden toimintaterapiassa. Yhteiskunnan ikärakenteen muutos edellyttää toimintakykyä ylläpitävien toimintamenetelmien lisäksi myös ennaltaehkäisevien toimintamallien vakiinnuttamista. Muistelutoiminnan ennaltaehkäiseviä vaikutuksia olisikin tästä syystä hyvä tutkia. Muistelutoiminnan vaikutuksia voitaisiin tutkia muun muassa ikääntyneiden ihmisten muistisairauksien ehkäisyssä ja elämäntyytyväisyyden ylläpitämisessä. Lisää tutkimusta voitaisiin tehdä myös muistelutoiminnan mahdollisuuksista ikääntyneiden asiakkaiden mielenterveysongelmien ehkäisyssä.

## LÄHTEET

Aalto, L., Hakonen, S., Koskinen, S. & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Vanhustyön keskusliitto. Gummerus Oy.

Ackerman, D. 1991. Aistien Historia. Juva: WSOY.

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Allison, K. 1996. Treatment Planning and Treatment Approaches. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Crabtree (toim.) ROTE – the Role of Occupational Therapy with the Elderly. USA: The American Occupational Therapy Association Inc., 538–543.

Baillon, S., Diepen, E., Prettyman, R., Rooke, N., Redman, J. & Campbell, R. 2005. Variability in response of older people with dementia to both snoezelen and reminiscence. *The British Journal of Occupational Therapy* 68 (8), 367–372.

Banks, B. 2000. *Activities for Older People*. Oxford: Reed Educational and Professional Publishing Ltd.

Bender, M., Bauckham P. & Norris A. 1998. *The Therapeutic Purposes Of Reminiscence*. England: Sage Publications Ltd., 33–42.

Brookfield, S. 1995. Kriittiset tapahtumat oppijoiden olettamusten tutkimuksessa. Teoksessa J. Mezirow (toim.) *Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. Helsinki: Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, 198–213.

Carruthers C. & Lane J. 1998. Aging Process. Teoksessa H. Lohman (toim.), R. Padilla & S. Byers-Connon. *Occupational Therapy with Elders. Strategies for the COTA*. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc., 22–23.

Cook, J. V. 2001. *Qualitative Research in Occupational Therapy*. Teoksessa J. V. Cook (toim.) *Qualitative Research in Occupational Therapy*. Kanada: Delmar, Thomson Learning, Inc., 3–9.

Creek, J. 2002. Occupational Therapy and Mental Health, Kolmas painos. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Creek, J. 2008a. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) Occupational Therapy and Mental Health, 4. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 45–46.

Creek, J. 2008b. Assessment and outcome measurement. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) Occupational Therapy and Mental Health, 4. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 82.

Duchek J. 1991. Cognitive Dimensions of Performance. Teoksessa C. Christiansen & C. Baum (toim.) Occupational Therapy – Overcoming Human Performance Deficits. Thorofare: SLACK Incorporated, 288–291.

Duncan, E. 2006. Skills and Processes in Occupational Therapy. Teoksessa E. Duncan (toim.) Foundations for Practice in Occupational Therapy. 4. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 44–45.

Edwards, D. & Christiansen, C. 2005. Occupational Development. Teoksessa C. Christiansen & C. Baum (toim.) Occupational Therapy Performance, Participation and Well-Being. Thorofare: SLACK Incorporated, 41–69.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Finlay, L. 1997. The Practice of Psychosocial Occupational Therapy. Cheltenham: Stanley Thorens Ltd.

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thorens.

Foti, D. 1996. Gerontic Occupational Therapy: Specialized Intervention for the Older Adult. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Crabtree (toim.) ROTE – the Role of Occupational Therapy with the Elderly. USA: The American Occupational Therapy Association Inc., 25–26.

Gibson, F. 2004. The past in the present. Using reminiscence in health and social care. Baltimore: Health Profession Press, Inc.

Glogoski, C. & Foti, D. 2001 Special Needs of the Older Adult. Teoksessa L. Pedretti & M. Early (toim.) Occupational Therapy: Practice Skills for Physical Dysfunction. 5.painos. USA: Mosby Inc., 991.

Hagedorn, R. 2006. Tools for practice in Occupational Therapy: A structured Approach to Core Skills and Processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Harra, T. & Salminen, A-L. 2005. Toimintaterapia tänään ja huomenna. Teoksessa T. Joutsivuo (toim.) Mistä TOI on tullut?. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry:n julkaisu. Helsinki: Edita Prima Oy, 200–207.

Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2003. Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikkinen, E. 1994. Vanheneminen ja terveys. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. HUUHTANEN, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja (toim.) Ikääntyminen ja työ. Juva: Työterveyslaitos ja WSOY, 31.

Heimonen, S. & Voutilainen, P. 1997. Dementoituva hoitotyön asiakkaana. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Heimonen, S. & Voutilainen, P. 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Hervonen, A. & Pohjolainen, P. 1991. Gerontologian ja geriatrian perusteet. Tampere: Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo Oy.

Hirsjärvi, S. 2001. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa S. Hirsjärvi (toim), P. Remes & P. Saajavaara. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 111–157.

Hirsjärvi S., Remes P. & Saajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Howe, M.C. & Schwartzberg, S.L. 2001. A Functional Approach To Groupwork In Occupational Therapy. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins.

Jacobson, H. 1998. Toimintaa iäkkäälle. Toimintaterapeutti 17(5), 3–6.

Johansson, T. 2002. Muistot antavat merkitystä arkeen. Muisti 15 (5), 7.

Kielhofner, G. 2002. A Model of Human Occupation. Theory and application. Kolmas painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kukkola, A. & Mäkelä, R. 2005. Muisteluun perustuva viriketoimintakansio. Tuotekehitysprojekti. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaalityön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. Hoitotiede 11 (1), 3–11.

Larson, O. 1996. Occupational Therapy Profession: Organizing Traditions. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Crabtree (toim.) ROTE – the Role of Occupational Therapy with the Elderly. USA: The American Occupational Therapy Association Inc., 102–103.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21–43.

Launiainen, H. & Lintula, L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa V. Aralinna, T. Harra, T. Holma (toim.), A. Kanto-Ronkanen, H. Kara, R. Korkiatupa, H. Launiainen, L. Lintula & J. Pihlava. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 7–8.



Levine, R. & Brayley, C. 1991. Occupation as a Therapeutic Medium: A Contextual Approach to Performance Intervention. Teoksessa: C. Christiansen & C. Baum (toim.) Occupational Therapy Performance, Participation and Well-Being. Thorofare: SLACK Incorporated, 604.

Levy, L. 1996. Cognition and the Aging Adult. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Crabtree (toim.) ROTE – the Role of Occupational Therapy with the Elderly. USA: The American Occupational Therapy Association Inc., 199–211.

Lewis, S. 2003. Elder Care in Occupational Therapy. Thorofare: SLACK Incorporated.

Llorens L. 1991. Performance Tasks and Roles Throught the Life Span. Teoksessa C. Christiansen & C. Baum (toim.) Occupational Therapy – Overcoming Human Performance Deficits. Thorofare: SLACK Incorporated, 60–61.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Moilanen, P. & Rähkä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 44–67.

Mosey, A. C. 1986. Psychosocial components of Occupational Therapy. New York: Lippincott Raven Publishers.

Mäki O. 2000. Muistelu –kuntouttavaa toimintaa parhaimmillaan. Teoksessa: Sirkkaliisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 120–168.

Mäki, O. & Stenberg M. 1998. Meidän kodin muisteluhetki. Toinen painos. Tampere: Sopimusvuorisäätiö.

Nelson, D. 1995. Therapeutic Occupation: A Definition. The American Journal of Occupational Therapy 10. 775-782.

- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 211–222.
- Parker, D. 2006. The Client-centred frame of reference. Teoksessa E. Duncan (toim.) Foundations for Practice in Occupational Therapy. 4. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 201.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen tarkoitus ja merkitys. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY, 19–20.
- Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Lomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen. Vantaa: Dialogia Oy, 115–162.
- Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadukasta arkea. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 34–47.
- Pool, J. 2002. Older people. Teoksessa J. Creek (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. Kolmas painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 371–372.
- Read, S. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 233-234.
- Reed, K.L. & Sanderson, S.N. 1999. Concepts of Occupational Therapy. 4. painos. Lippincott: Williams & Wilkins.
- Ruonakoski, A. 2004. Sujuvampi arki ikääntyneelle. Yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Saarenheimo, M. 1992. Muisteleminen terapiana, ajanvietteenä sekä minän ja maailman rakentamisena. Gerontologia 6 (4), 271–273.
- Salo-Chydenius, S. 1997. Toimintaterapia mielenterveystyössä. 2. painos. Helsinki: Edita.

Sarvimäki, A. 2008. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa E. Heikkinen & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 88.

Semi T. 2004. Ihmetekoja kaapista löytyvillä aineksilla. Ilmaisullinen kuntoutusmenetelmä demensitiatyössä. Espoo: Opri & Oleksi Oy.

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus.

Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskuksen tiedotteet 2002, nro. 30/22.5.2002. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Hakupäivä 25.5.2009. <http://www.stakes.fi/tiedotteet/2002/30.htm>.

Stevens-Ratchford, R. 1996. Occupational Therapy Services Within the Rehabilitation Health Care System. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Crabtree (toim.) ROTE – the Role of Occupational Therapy with the Elderly. USA: The American Occupational Therapy Association, Inc., 307–315.

Taipale, M. 2000. Musiikki dementoituvan ihmisen hoidon välineenä. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 83.

Tinnell, M. 2001. Päivätoiminta – mielekästä sisältöä arkipäivään dementoituvat hoidon polulla. Teoksessa S. Heimonen & P. Voutilainen (toim.) Dementoituvan hoitopolku. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 99.

Toimintaterapianimikkeistö 2003. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 32–49.

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

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

Walker-Peterson, E. 1996. Health Education in Occupational Therapy. Teoksessa O. Larson, R. Stevens-Ratchford, L. Pedretti & J. Crabtree (toim.) ROTE – the Role of Occupational Therapy with the Elderly. USA: The American Occupational Therapy Association, Inc., 820–821.

Whalley, H., Carpenter, C. & Dyck, I. 2000. Using Qualitative Research. A Practical Introduction for Occupational and Physical Therapists. Edinburgh: Churchill-Livingstone.

## LIITTEET

### SAATEKIRJE TIEDONANTAJILLE

LIITE 1

Arvoisa toimintaterapeutti,

Oulussa 18.02.2010

Kiitän Teitä mielenkiinnostanne osallistua tutkimukseen, jonka tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa muistelutoiminnan käytöstä toimintaterapeutin työssä. Tutkimuksessa on tehtävänä kuvata, millä tavoin muistelutoimintaa käytetään ikääntyneiden toimintaterapian käytännön työelämässä. Olen kiinnostunut Teidän kokemuksistanne ja näkemyksistänne liittyen muistelutoiminnan käyttöön. Tutkimustulosten avulla pyrin antamaan toimintaterapeuteille ja toimintaterapeuttiopiskelijoille uusia, käytännön kokemuksiin perustuvia näkökulmia muistelutoiminnasta ikääntyneiden toimintaterapiassa.

Toivon Teidän vastaavan kyselylomakkeessa esitettyihin kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja huolellisesti. Voitte vastata kysymyksiin valitsemallanne tavalla, joko sähköpostitse tai kirjeitse. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä, eikä henkilöllisyytenne tule esille missään tutkimuksen vaiheessa.

**Saatuanne tämän saatekirjeen ja kyselylomakkeen, Teillä on vastausaikaa kaksi viikkoa. Viimeinen vastauspäivä on torstai 4.3.2010.** Voitte palauttaa lomakkeen minulle itsellenne sopivimmalla tavalla joko sähköpostitse tai kirjeitse. Vastaukset tulevat ainoastaan minun käyttöön analysoinnin ajaksi, jonka jälkeen vastaukset tuhoetaan. Tutkimuksen tulokset julkaistaan toukokuun 2010 aikana ja myös Teillä on halutessanne mahdollisuus saada tutkimustulokset käyttööne. Osallistumalla tutkimukseen tuette osaltanne muistelutoiminnan kehittämistä ja tunnettavuutta ikääntyneiden toimintaterapiassa sekä mahdollistat tutkimukseni onnistumisen.

Mikäli Teille tulee kysyttävää kyselylomakkeeseen tai tutkimukseeni liittyen, voitte ottaa minuun yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin

Ulla Äijälä

p. xxx-xxxxxxx

xxxxxxx@students.oamk.fi

postiosoite

1. Millä tavoin käytät muistelutoimintaa työssäsi. (Miten usein? Missä tilanteissa? Millais-  
ten asiakkaiden kanssa?)

2. Millaisia kokemuksia sinulla on muistelutoiminnan käytöstä. (Mitä hyötyä itsel-  
le/asiakkaalle? Mitä hyvää/huonoa?)

3. Haluatko tutustua tutkimustuloksiin niiden valmistuttua?

Kyllä

Ei

**KIITOS OSALLISTUMISESTASI!**