



Kokeva-harjoitteet osana vuorovaikutusta muistisaira- kanssa

Anu Lehtonen

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

LEHTONEN, ANU:

Kokeva-harjoitteet osana vuorovaikutusta muistisairaana kanssa

Opinnäytetyö 31 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Lokakuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli haastatella vapaaehtoisia ja omaisia, jotka tekevät Kokeva-harjoitteita muistisairaiden kanssa. Tavoitteena oli selvittää muistisairaiden omaisten ja vapaaehtoisten kokemuksia sekä Kokeva-harjoitteiden tekemisestä että siitä, miten ne ovat apuna vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa. Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineisto kerättiin teemahaastatteluina keväällä 2020. Tutkimuksessa haastateltiin kahta vapaaehtoista ja viittä muistisairaiden omaista, jotka tekivät Kokeva-harjoitteita muistisairaiden kanssa.

Haastatteluissa nousi esille tyytyväisyys harjoitteisiin. Harjoitteet koettiin mielekkäiksi, selkeiksi ja monipuolisiksi. Harjoitteista ja Kokeva-oppaasta sai tietoa ja tukea käsitellä läheisen muistisairautta. Muistisairauden myötä omaehtoinen keskustelu saattaa hiipua, jolloin keskusteleminen läheisen kanssa voi tuntua rasakalta. Harjoitteista saatiin puheenaiheita ja tukea keskusteluihin, ja ne toimivat kuin ohjenuorana muisteluun ja vuorovaikutukseen. Usean vastaajan mukaan harjoitteiden tekeminen ja läsnäolo muistisairaana kanssa nostivat muistisairaana viireystilaa. Kun puheen tuottaminen hiipui, keskiöön nousivat kosketus, kuvat ja musiikki.

Kehitysehdotuksina nousi esiin Kokeva-oppaan liitesivu, johon voisi kerätä käytännön vinkkejä harjoitteiden tekemiseen. Musiikin käytön osalta vastauksissa mietittiin, miten musiikkia voi hyödyntää erilaisissa käytännön tilanteissa. Liitteisiin voisi koota esimerkiksi musiikin kuuntelemista koskevan vinkkilistan, joka voisi sisältää tietoa siitä, mistä musiikkia voi soittaa ja miten, niin että sen kuulee, vaikka kuulo olisi huonontunut. Muiden aistien käyttöä myös mietittiin. Näön ja kuulon heiketessä maku- ja hajuaisti voivat vielä olla tallella. Näitä hyödyntäen voi makujen ja hajujen avulla tehdä aistimatkoja lapsuuteen.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LEHTONEN, ANU:

Kokeva-Exercises as Part of Interaction with People with a Memory Disorder

Bachelor's thesis 31 pages, appendices 3 pages
October 2020

The purpose was to interview volunteers and relatives who were doing Kokeva-exercises with people with a memory disorder. The aim was to find out the relatives' and volunteers' experiences about doing Kokeva-exercises and how they would help in interaction with people with a memory disorder. The study was qualitative in nature and based on interviews. The data were collected from two volunteers and five relatives.

The respondents stated that they were satisfied with various exercises. The exercises and Kokeva-guide provided information and support for dealing with a memory disorder. The exercises also provided topics for discussion and served as a guideline for recollection and interaction. The majority of respondents believed that doing exercises and being present with a people with a memory disorder increased alertness in the people with a memory disorder.

The respondents suggested that the Kokeva-guide could include an appendix page with practical tips for doing the exercises. For example, how music can be used and played and how different senses can be used for recollection.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
	2.1 Opinnäytetyön tausta	7
	2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	8
3	KOKEVA-HARJOITTEET	9
4	VUOROVAIKUTUS MUISTISAIRAAN KANSSA	11
	4.1 Kunnioittava kohtaaminen	11
	4.2 Luottamuksen rakentaminen	12
	4.3 Muisti ja vuorovaikutus	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
	5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä	14
	5.2 Aineiston hankinta	15
	5.3 Aineistolähtöinen analysointi	16
6	TULOSLUKU	18
	6.1 Monipuoliset tehtävät omaisen tukena	18
	6.2 Työkalut ymmärtävään ja turvalliseen vuorovaikutukseen	19
	6.3 Eri aistien kautta lapsuuden maisemiin	21
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	23
	7.1 Johtopäätökset	23
	7.2 Pohdinta	24
	7.3 Eettisyys ja luotettavuus	25
	7.4 Jatkotutkimusehdotukset	26
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	29
	Liite 1. Haastattelurunko	29
	Liite 2. Saatekirje	30

1 JOHDANTO

Suomessa on noin 200 000 ihmistä, jotka kärsivät muistisairauksista ja vuosittain noin 14 500 ihmistä sairastuu muistisairauteen (Käypähoito 2017). Normaaliin vanhenemiseen kuuluu muistin ja muiden kognitiivisten toimintojen heikkeneminen, joten jonkinlainen muistin heikkeneminen on odotettavissa jokaiselle ikään-tyvälle ihmiselle (Erkinjuntti, Remes, Rinne & Soininen 2015, 29–30 & 81–82).

Ikääntyneiden ihmisen osuus väestöstä kasvaa ennusteiden mukaan tasaista vauhtia. Vuoden 2020 ennuste yli 65-vuotiaiden ihmisen osuudesta väestössä on 22,7%. Tästä 50 vuotta eteenpäin vuonna 2070 saman osuuden ennuste on 33,1% eli hieman yli 10% enemmän. (Tilastokeskus 2018.) Tämä tarkoittaa sitä, että myös sosiaali- ja terveysalalla kasvava asiakaskunta on ikääntyvät ja muistisairaavat ihmiset. Vuorovaikutus muistisairaana kanssa ei välttämättä aina ole helppoa, sillä sairaus heikentää kognitiivisia toimintoja ja näin ollen aiheuttaa kommunikaatiovaikeuksia (Muistiliitto 2017). Tämän takia onkin tärkeää osata kohdata muistisairas ja tunnistaa keinoja sekä menetelmiä avuksi kohtaamisen ja vuorovaikutukseen. Muistisairaalla on tarpeita ja tunteita, joita hän haluaa ilmaista. Ilman hyvää vuorovaikutusta ei voi tietää mitä toinen ihminen ajattelee tai tuntee. Myös muistisairaalla on oikeus hyvään vuorovaikutukseen. Silloin hän voi kokea olevansa arvostettu ja merkityksellinen.

Osana vuorovaikutusta muistisairaana kanssa voidaan käyttää Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n Kokeva-hankkeen harjoitteita. Hankkeen Kokeva-harjoitteet ovat tarkoitettu muistisairauden myöhempiä vaiheita sairastaville tukemaan kognitiivista toimintakykyä ja lisäämään hyvinvointia. Yhteisessä tuokiossa muistisairas sekä hänen omaisensa tai vapaaehtoinen keskittyvät läsnäoloon, kohtaamiseen ja luottamukselliseen vuorovaikutukseen musiikin, harjoitteiden ja rentoutuksen avulla. (Pirkanmaan Muistiyhdistys ry n.d.a.) Kun harjoitteet tehdään vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa, on tuokio enemmän yhdessä olo hetki kuin harjoitteiden oikein tekemiseen tähtäävä suoritus.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää muistisairaiden omaisten ja vapaaehtoisten kokemuksia sekä Kokeva-harjoitteiden tekemisestä, että siitä miten ne

ovat apuna vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa. Tuloksia voidaan hyödyntää muistisairaiden kohtaamisessa ja käyttää samankaltaisten harjoitteiden kehittämistyöhön.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

2.1 Opinnäytetyön tausta

Opinnäytetyön aihe syntyi yhteistyössä Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n kanssa. Opinnäytetyön aloittamisaikaan syksyllä 2019 oli muistiyhdistyksellä käynnissä Kokeva-hanke. Hankeen tavoitteena oli kehittää malli, joka edistää muistisairauden keskivaikeassa ja vaikeassa vaiheessa olevien hyvinvointia ja kognitiivista toimintakykyä. Hankkeen tavoitteena oli myös kehittää ja testata toimintakykyä tukevia kognitioharjoituksia. Näihin harjoitteisiin liittyviä koulutuksia on pidetty vapaaehtoisille ja muistisairaiden omaisille, jotta he voivat ottaa harjoitukset käyttöön muistisairaiden kanssa. (Mustonen 2020.)

Muistisairauden etenemisen myötä muun muassa kognitiiviset toiminnot heikentyvät, jolloin myös kommunikaatiovaikeuksia alkaa ilmaantua muistisairaalle (Muistiliitto 2017). Mielenkiintoni kohdistuikin juuri vuorovaikutukseen muistisairaiden kanssa ja siihen, miten harjoitteet tukevat kommunikaatiota ja toimivat osana vuorovaikutusta muistisairaalle kanssa. Vuorovaikutus kuitenkin on jokaiselle ihmiselle tärkeää, jotta pystyy ilmaisemaan tunteensa ja tarpeensa. Tästä syntyi ajatus haastatella ja kuulla vapaaehtoisten ja muistisairaiden omaisten kokemuksia Kokeva-harjoitteiden tekemisestä ja sen osasta vuorovaikutuksessa.

Harjoitteiden tekemiseen liittyy olennaisesti muistisairaalle kohtaaminen. On tärkeää osata kohdata muistisairas kunnioittavasti, jotta harjoitteiden tekeminen ja vuorovaikutus muistisairaalle kanssa olisi mielekäästä sekä muistisairaalle, että läsnä olevalle vapaaehtoiselle tai omaiselle. Kunnioittavaan kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyy luottamussuhteen rakentaminen. Näitä teemoja käsittelemme tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on haastatella muistisairaiden omaisia ja vapaaehtoisia, jotka tekevät Kokeva-harjoitteita muistisairaiden kanssa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää muistisairaiden omaisten ja vapaaehtoisten kokemuksia sekä Kokeva-harjoitteiden tekemisestä, ja siitä miten ne ovat apuna vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa. Tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa muistisairaiden kohtaamisessa. Tuloksia voidaan myös käyttää samankaltaisten harjoitteiden kehittämistyöhön.

Tutkimuskysymyksiä on kolme:

- Miten omaiset ja vapaaehtoiset kokevat harjoitteiden tekemisen?
- Mitä kokemuksia omaisilla ja vapaaehtoisilla on harjoitteiden avulla vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa?
- Miten harjoitteita voisi kehittää?

3 KOKEVA-HARJOITTEET

Kokeva-harjoitteet ovat kehitetty Kokeva-hankkeessa, joka on Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n hanke (2017-2020), jota rahoittaa STEA. Hankkeen tavoitteena on tukea keskivaikeaa ja vaikeaa muistisairautta sairastavien hyvinvointia ja elämänlaatua sekä kognitiivista toimintakykyä. Tämä tapahtuu Kokeva-harjoitteiden avulla. (Pirkanmaan Muistiyhdistys ry n.d.d). Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää tiedonkäsittelynsosa-alueita. Näitä ovat muun muassa muisti, kielelliset toiminnot, näön varainen hahmottaminen ja toiminnanohjaus. (Erkinjuntti, Remes, Rinne & Soininen 2015, 20-21.)

Kokeva-harjoitteet ovat suunnattu muistisairauden myöhempisiin vaiheisiin. Harjoitteiden taustalla on ajatus siitä, että muistisairaajat ihmiset tarvitsevat sisältöä ja seuraa päiviinsä. Heidän voimavarojensa tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen auttavat voimavarojen säilymisessä mahdollisimman pitkään. (Pirkanmaan Muistiyhdistys ry n.d.e, 9). Tutkimuksessa on todistettu, että erilaisten harjoitteiden, kuten lukemisen ja helppojen matemaattisten ongelmien ratkomisen avulla voidaan tukea muistisairaiden kognitiivista toimintakykyä. Näitä ovat muun muassa tiedonkäsittelyntaidot, muisti sekä asioiden hahmottaminen. (Kawashima 2013, 22–27; Pirkanmaan Muistiyhdistys ry n.d.e, 10). Nämä taidot auttavat myös vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Kokeva-harjoitteita löytää muistiyhdistyksen tuottamasta Kokeva-hankkeen Ilo muistaa ja onnistua -oppaasta, jota kutsun jatkossa tässä opinnäytetyössä Kokeva-oppaaksi sekä heidän nettisivuiltaan saatavasta Ilo muistaa ja onnistua -oppaan näytevihosta (Tekemistä yhteisiin hetkiin n.d.). Harjoitteet ovat syntyneet projektityöntekijöiden tiedon pohjalta ja niitä on testattu niin Muistiyhdistyksellä kuin hoivakodeissakin. Oppaaseen on koottu useita kymmeniä harjoitteita, joiden vaikeustaso ja aiheet vaihtelevat. Monipuoliset tehtävät vaihtelevat kielellisistä harjoituksista hahmotusharjoituksiin ja päättelyharjoituksista kädentaitoharjoituksiin niin, että harjoitukset pystyvät vastaamaan muistisairaajan yksilöllisiin tarpeisiin ja mieltymyksiin. (Pirkanmaan Muistiyhdistys ry n.d.e, 3–11.)

Harjoitteiden yhteydessä on ehdotettu mallia, jota voi hyödyntää harjoitetuoki-
ossa. Mallin mukaan tuokioihin sisältyy musiikin kuuntelua, jolla hetket aloitetaan.
Tämä luo yhteyden muistisairaana ja harjoitteiden avustajan välille. Samalla ta-
valla ja samalla musiikilla aloitetut tuokiot voivat auttaa muistisairasta jatkossa
hahmottamaan mitä on tapahtumassa. Tämän jälkeen tehdään muutamia harjoit-
teita, jotka virkistävät muistia ja mieltä. Harjoitteita voi olla esimerkiksi esineiden
tunnistaminen ja laskeminen, kuvien katsominen ja muistelemine, sananlaskujen
muistelemine ja yhdyssanojen tekemine. Nämä harjoitteet valitaan muistisai-
rauden vaiheen, sen hetkisen mielentilan ja virkeyden mukaan. Lopuksi harjoit-
teiden tekemine lopetetaan rentoutukseen, johon liittyy yleensä kosketusta. Ko-
keva-mallissa yhdistyvät monipuolisuus, tuokiomaisuus, musiikki ja kosketus
sekä tunteet ja tarpeet huomioiva vuorovaikutus. Nämä asiat tekevät hetkestä
enemmän tuokiomaisemman yhdessäolo hetken kuin sen, että keskityttäisiin vain
suorittamaan harjoitteita. (Pirkanmaan Muistiyhdistys ry n.d.a.)

4 VUOROVAIKUTUS MUISTISAIRAAN KANSSA

4.1 Kunnioittava kohtaaminen

Kohtaaminen liittyy olennaisesti Kokeva-harjoitteisiin, kun harjoitteita tehdään yhdessä muistisairaahan kanssa. Kohtaaminen on pysähtymistä läsnäoloon toisen kanssa. Kohtaamiseen tarvitaan kiireettömyyttä, rauhallisuutta ja aitoa läsnäoloa. (Bukaroff & Haapala 2013, 13-14.) Muistisairas voi olla epävarma ja pelokas sairautensa vuoksi, jolloin hänen kunnioittava kohtaamisensa on tärkeää, jotta hän voi kokea itsensä arvokkaaksi ja hyväksytyksi. Aidossa, kunnioittavassa ja arvostavassa kohtaamisessa ihminen on täysin läsnä toisen seurassa. Hän kuuntelee ja on tasavertaisessa vuorovaikutuksessa toisen kanssa. (Burakoff 2019.) Arvostus, avoimuus, luottamus ja rehellisyys ovat esimerkkejä kunnioittavan kohtaamisen piirteistä (Styrman & Tornainen 2018). Oli kohtaaminen sitten esimerkiksi harjoitteiden teko hetki, kohtaaminen palvelutalossa ohjaajan tai hoitajan toimesta, tai läheisten kyläilyssä tapahtuva kohtaaminen, on jokainen kohtaaminen tärkeä läsnäolon hetki juuri sen ihmisen kanssa.

Muistisairaahan kunnioittavaan kohtaamiseen kuuluu se, että hänet kohdataan kuten kuka tahansa aikuinen ihminen. Hän saa päättää omista asioistaan, mikäli ne eivät ole hänelle vaaraksi. Hänen mielipiteitään kysellään, kuunnellaan ja kunnioitetaan, vaikka ne olisivat ristiriidassa omien mielipiteiden kanssa. Muistisairaahan tarpeiden ja tunteiden ilmaisemiseen saattaa kulua aikaa, kun sanojen löytäminen hankaloituu. Tällöin on kuitenkin tärkeää antaa aikaa, kuunnella ja yrittää ymmärtää mitä hänellä on sanottavaa. (Bukaroff 2019.)

Kunnioittavaan kohtaamiseen kuuluu myös huomioida muistisairaahan sairauden tila ja hänen sen hetkiset kommunikaatiovalmiutensa. Muistisairaalla ihmisellä voi ilmetä puheen ymmärtämisen ja tuottamisen vaikeuksia. Tämän vuoksi on tärkeää huomata, että vuorovaikutus on paljon muutakin kuin selkeää ja ymmärrettävää puhetta. Se on muun muassa ilmeitä, eleitä ja kosketusta. Sanojen muistamisen ja ymmärtämisen vaikeutuessa eleet ja ilmeet nousevat tärkeään asemaan viestinnässä ja itseilmaisussa. Sanaton viestintä voi joskus kertoa enem-

mänkin kuin sanallinen kerronta. Kosketuksella voi välittää muistisairaalle huolenpitoa ja arvostusta ja se voi auttaa häntä keskittymään ja suuntaamaan tarkkaavaisuutensa haluttuun suuntaan. Kosketuksella voidaan myös saada vielä kontakti ihmiseen, johon ei muulla keinoin enää saisi kontaktia. (Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2016, 8, 22–23.) Vuorovaikutus millä tahansa keinoin on tärkeää, sillä itsensä ilmaiseminen ja ymmärretyksi tuleminen lisää hyvinvointia. Ilman vuorovaikutusta ei voi ymmärtää toista ihmistä. Toisen ymmärtämättömyys vaikuttaa vahvasti hyvinvointiin ja elämänlaatuun, kun omia tarpeitaan tai tunteitaan ei saa ilmaistua toiselle. (Bukaroff & Haapala 2013, 3.)

4.2 Luottamuksen rakentaminen

Kohtaamiseen ja aitoon vuorovaikutukseen tarvitaan luottamusta, jotta kumpikin osapuoli uskaltaa tuoda omat mielipiteensä ja tarpeensa esille. Luottamuksen luomiseen tarvitaan muun muassa empatiaa toista kohtaan eli kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää hänen tunteensa ja kokemuksensa. Vuorovaikutuksessa empatia näkyy toisen huomioon ottamisena. Kyky nähdä asiat toisen ihmisen näkökulmasta helpottaa esimerkiksi erilaisten tunteiden kuten ilon tai turhautumisen hetkellä. Tällöin voi havaita mistä muistisairaahan tunteet kumpuavat, ellei hän itse sitä pysty kertomaan. (Aaltola n.d.; Stueber 2019.)

Muistisairaus horjuttaa ihmisen automaattista ja tuttua käyttäytymistä. Tietoisuus omasta terveyden tilasta saattaa olla hajanainen ja tilanne voi tuntua turvattomalta. Tämän vuoksi on tärkeää osata olla läsnä ja olla empaattinen niille tunteille, joita muistisairaahan vuorovaikutuksesta ilmenee. Vuorovaikutuksessa muistisairaahan kanssa on myös tärkeää olla kiireetön ja rauhallinen sekä viestiä sitä, että välittää. Ei ole tärkeää korjata luuloja oikeiksi vaan kuunnella mitä muistisairaalla on sanottavaa. Tämän luo turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. Turvallisuuden kokemukset riippuvat myös muistakin asioista. Elämänkokemukset, fyysinen ympäristö ja ihmisen persoonallisuus vaikuttavat myös turvallisuuden tunteeseen. (Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2016, 20–21.)

On yksilöllistä, miten nopeasti luottamuksen saavuttaminen tapahtuu. Mukautuminen muistisairaahan tunteisiin ja vointiin sekä turvallisuuden tunteen luominen

rakentavat luottamusta. Varmuus siitä, että toinen ihminen on luotettava, jotta ei tule petetyksi on tärkeää. (Mönkäre 2017.) Muistisairaana lähimuistin kadotessa luottamusta saattaa joutua rakentamaan uudestaan useampaan kertaan, tällöin jokainen kohtaaminen on uusi mahdollisuus yhteyden luomiselle (Bukaroff & Haapala 2013, 13).

4.3 Muisti ja vuorovaikutus

Muisti helpottaa vuorovaikutusta. Kun muistaa mitä toinen on hetki sitten sanonut tai tehnyt, on helpompaa jatkaa tai ylläpitää keskustelua. Muisto siitä mitä on aiemmin tapahtunut ja mitä tapahtuu tässä hetkessä auttaa hahmottamaan maailmaa. Sanojen muistaminen ja niiden merkitysten ymmärtäminen auttaa puheen tuottamisessa. Muistisairaana kanssa vuorovaikutuksessa näin ei aina välttämättä ole. Tällöin on hyvä puhua asioista, jotka tapahtuvat tässä ja nyt. Asioista, jota voi samalla katsoa, kun niistä puhuu. (Bukaroff & Haapala 2013, 9-10.) Muisti siis helpottaa vuorovaikutusta, mutta se ei ole välttämätön vuorovaikutuksen kannalta.

Muistisairauksissa muistin ajalliset ulottuvuuden voivat sekoittua, jolloin muistisairas ei enää tiedä mikä tapahtuu tässä hetkestä ja mikä on muisto aiemmasta tapahtuneesta. Muistot voivat myös vääristyä ja olla virheellisiä. Aiemmat muistot voivat tulla tähän hetkeen ja sekoittaa tämänhetkistä todellisuutta. Nämä muistot voivat olla positiivisia kuin negatiivisiakin. Tämän takia muistisairas voi kokea jotkin tilanteen esimerkiksi pelottaviksi tai uhkaaviksi ja tämä voi purkautua erilaisina tunteita kuten aggressiivisuutena. Vaikka muistot eivät olisi aitoja niin muistisairaana tunteet ovat. Tällöin on tärkeää antaa näille tunteille tilaa ja hyväksyä ne. (Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2016, 31–33; Pohjavirta 2012, 31-37.)

Naomi Feilin (1993) validaatiomenetelmän mukaan kaikelle käyttäytymiselle on syy. Käyttäytymisen ja tunteiden hyväksyminen on tärkeässä osassa silloin, kun muistisairas elää osittain nykyhetkessä ja muistelee osittain vanhoja aikoja. Muistisairaana todellisuutta ei tule korjailta vaan tarkoitus on mennä hänen todellisuuteensa ja antaa arvostusta hänen tunteilleensa. (Feil 1993, 27–30.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan merkityksiä, jotka ilmenevät suhteina ja erilaisina merkityskokonaisuuksina ihmisten elämään liittyvissä ilmiöissä. (Vilkkä 2015, 118). Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ja selittämään näitä ilmiöitä. Sen tarkoituksena on tuottaa asioista mallinnuksia ja tulkin-toja ja näiden kautta lisätä ymmärrystä ja antaa asioille sekä ilmiöille merkityksiä. (Pitkäranta 2014, 13, 33.) Tämän tutkimuksen kohdejoukkona olivat muistisairaiden kanssa Kokeva-harjoitteita tekevät vapaaehtoiset ja omaiset. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopi tämän aineistonkeruumenetelmäksi, sillä tässä tutkimuksessa on kyse ihmisten kokemuksista ja ilmiöistä harjoitteiden ympärillä sekä näiden kokemusten ymmärtämisestä.

Aineiston keruu tapahtui teemahaastatteluna. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelussa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Haastattelussa edetään tiettyjen teemojen mukaisesti, jotka ovat valittu etukäteen. Teemojen valinnat tehdään etukäteen tiedettyjen asioiden ja teorian perusteella. Teemojen lisäksi voidaan esittää tarkentavia jatkokysymyksiä. Haastattelun kysymykset liittyvät vain tutkimuksen kannalta olennaisiin asioihin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74–75.)

Teemahaastattelulla haastattelin vapaaehtoisia ja muistisairaiden omaisia, jotka ovat tehneet Kokeva-harjoitteita muistisairaiden kanssa. Teemat ja haastattelu kysymykset (Liite 1, Haastattelurunko) rakentuivat tutkimuskysymysten mukaan. Teemahaastattelu valikoitui menetelmäksi, sillä kysymysten avoimuuden takia haastateltava pystyy vastamaamaan syvällisemmin ja vastauksissa voi tulla esille helpommin uusia asioita. Näitä asioita pystyi tarkentaa ja syventää jatkokysymysten avulla.

5.2 Aineiston hankinta

Ennen haastatteluita kävin tutustumassa Kokeva-hankkeeseen ja harjoitteisiin muistisairaiden omaisille suunnatussa koulutuksessa. Näin sain nähdä mitä koulutuksessa kerrotaan sekä sain kuulla alustavaa tietoa ja ajatuksia liittyen Kokeva-harjoitteisiin ja muistisairauteen.

Vapaaehtoisia ja omaisia lähestyttiin sähköpostitse kirjoittamalla saatekirjeellä (Liite 2, Saatekirje). Sähköpostin lähetti Kokeva-hankkeen työntekijä, sillä tutusta sähköpostista tullut viesti saavuttaa useimmiten suuremman joukon kuin silloin, jos olisin itse viestin lähettänyt. Pitkärannan (2014, 98) mukaan haastateltavat eivät voi olla aivan satunnaisia ihmisiä vaan on tärkeää valita haastateltavat siten, että heillä on kokemusta ja he tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon. Näin saadaan mahdollisimman kattava kuva tutkittavasta ilmiöstä. (Pitkäranta 2014, 98.) Viesti lähetettiin kaikille Pirkanmaan Muistiyhdistys ry:n vapaaehtoisille ja edellisenä syksynä Kokeva-tapaamisessa olleille muistisairaiden omaisille. Heikon vastaamismäärän vuoksi Kokeva-hankkeen työntekijä otti myös puhelimitse yhteyttä omaisiin, jotka olivat kertoneet tehneensä Kokeva-harjoitteita muistisairaiden kanssa. Lopulta haastateltavia oli seitsemän; kaksi vapaaehtoista ja viisi omaista.

Alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoitus teemahaastattelun lisäksi myös havainnoida harjoitteiden teko hetkeä ja saada osa aineistosta tätä kautta. Tämä kerrottiin myös saatekirjeessä. Havainnointiin ei yrityksistä huolimatta kukaan kuitenkaan ilmoittanut halukkuuttaan, joten päätin jättää tuon aineistonkeruun menetelmän käyttämättä.

Ensimmäiset haastattelut tapahtuivat haastateltavan toiveen mukaisesti joko muistiyhdistyksen tiloissa tai haastateltavan kotona. Loput haastatteluista tehtiin puhelimitse alkaneen Korona-tilanteen vuoksi. Haastattelut äänitettiin, jotta aineistoa olisi helpompi käsitellä. Haastattelutilanteessa kävin ensimmäisenä läpi haastattelun anonyymiuden ja kysyin luvan haastattelun äänittämiseen. Haastattelut kestivät noin 20-60 minuuttia.

5.3 Aineistolähtöinen analysointi

Ennen aineiston varsinaista analysointia litteroin sanatarkasti haastattelutilanteessa äänittämäni äänitykset, jolloin pystyin helpommin tarkastelemaan saamiini vastauksia. Aineistolähtöinen analyysi lähtee liikkeelle aineistossa tutkimustehtävään liittyvien ilmaisujen esiin nostamisesta ja redusoinnista eli pelkistämistä. Aineistossa olevat lauseet pelkistetään yksittäisiksi sanoiksi tai ilmaisuiksi ja kaikki epäolennainen karsitaan pois. Tässä vaiheessa on hyvä huomioida, että ilmaisusta saattaa löytyä useampikin pelkistetty ilmaisu. Nämä pelkistetyt ilmaisut listataan allekkain. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 90-92.) Aineiston tarkastelussa kävin läpi aineiston ja erottelin sekä alleviivasin ne asiat, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiini. Muun aineiston, joka ei liittynyt tutkimukseen, erottelin ja jätin pois analyysistä. Erilaisia tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja aineistosta löytyi yhteensä 47. Nämä ilmaisut pelkistettiin ja listattiin taulukkoon.

Listaamisen jälkeen ilmaisuja klusteroidaan eli ryhmitellään samanlaisiin alaluokkiin ja nämä luokat nimetään sopivalla nimellä, joka kuvaa sen sisältöä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92). Tämän jälkeen samansisältöisiä alaluokkia yhdistetään, jolloin syntyy yläluokkia ja lopulta pääluokkia. Ryhmittely sisältyy osaksi aineiston käsitteellistämistä, jossa lopulta luokkien nimistä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Pääluokassa oleva teoreettinen käsite on vastaus tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 90-94.) Aineistoa analysoidessa syntyi esimerkin kaltainen taulukko (taulukko 1). Alla oleva esimerkkitaulukko on tilan säästämiseksi vain osa aineiston analysoinnissa käytetystä taulukosta.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston analyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Hän tulee hirveen iloiseksi siitä, kun mämeen ylipäätään sinne.	Toisen läsnäolon vaikeus viireystilaan	Vireystilan muutokset	Vireystila	Työkalut ymmärtävään ja turvalliseen vuorovaikutukseen
Huomaa, et vaikka ne uuvuttaa niin ne	Uuvuttavat harjoitukset			

henkisesti myös virkistää.	myös virkistävät mieltä			
...et löytää niitä harjoituksia, että hän kokee sitä onnistumista	Onnistumisen kokemukset harjoituksista	Onnistumisen kokemukset		
Se nostaa itseluottamusta, kun osaa.	Itseluottamuksen nousu onnistumisesta.			
Kummasti tuli niitä laulun sanoja melkein sanasta sanaan, vaikka muuten ei muista.	Laulun sanat ulkoa, kun tuttu musiikki	Musiikin käyttö	Apuvälineet vuorovaikutukseen	
Sit ollaan kuunneltu musiikkia, jos muu ei onnistu.	Puheen sijasta musiikin kuunteleminen			
Se muistelu käy paremmin kaikkien asioiden kautta, kun siinä on joku paperi miten edetään.	Harjoitteet ohjeena muisteluun	Puheenaiheiden keksiminen		
Niistä (<i>harjoitteista</i>) saa eväitä siihen vuorovaikutukseen.	Harjoitteista vinkkejä puheenaiheisiin			

6 TULOSLUKU

6.1 Monipuoliset tehtävät omaisen tukena

Jokainen vastaaja kertoi positiivisia kokemuksia harjoitteiden tekemisestä. Harjoitteet olivat heidän mukaansa mielekkäitä ja selkeitä tehdä. Kirjaa oli helppo seurata ja tehtäviä oli monipuolisesti erilaisia. Jokaisella haastateltavalla oli ainakin jossain vaiheessa ollut Kokeva-opas, josta he olivat tehneet harjoitteita. Jokainen vastaajista tuntui löytäneen oman tapansa hyödyntää kirjaa harjoitusten tekemisessä. Harjoitteita käytettiin pohjana tekemiselle, niitä sovellettiin tai käytettiin suoraa kirjasta. Muun muassa seuraavat ajatukset nousivat esille harjoitteiden monipuolisuudesta.

Kyllä sieltä poimii sellatteet harjoitteet, jotka ajattelee, että voi sopia sen hetkiseen tilanteeseen.

Koko ajan löytyy sellasta uutta mihin voi aina palata.

Muistisairaus on omaiselle raskasta. Oman puolison, vanhemman tai muun läheisen sairastuminen tuo läheisen elämään lisää huolta ja miettimisen aihetta. Kokeva harjoitteet koettiin hyvänä tukena muistisairauden tullessa elämään. Kokeva-oppaasta saa tietoa ja harjoitteiden tekeminen tuo toivoa ja tukea uuteen tilanteeseen. Oppaan ja harjoitteiden olemassaolo toi myös eräällä vastaajalle motivaatiota jaksaa muistisairaana kanssa. Seuraavat sitaattit kertovat parin vastaajan mietteitä kirjan tuesta kohdata muistisairaus.

Kirjasta sai ihan hirveesti semmosta henkistä tukea ninku omaisena, että on joku semmonen mitä voi kokeilla.

Sai sellatteita työkaluja käsitellä sitä asiaa, että on itellä helpompi olla.

Vain yksi vastaajista teki harjoitehetkestä tuokiomaisen alun musiikin, keskivaiheen harjoitteiden ja lopun rentoutuksen kanssa. Loput vastaajista kokivat harjoite hetken mielekkäämmäksi niin, että harjoitteet sisältyivät muuhun yhdessä oloon ja vuorovaikutukseen. Kaavamaisuus koettiin erään haastateltavan mukaan tylsäksi omaisen kannalta. Kun harjoitekerroissa oli vaihtelua, ei niihin tylsistynyt ja niitä oli mukavampi tehdä.

6.2 Työkalut ymmärtävään ja turvalliseen vuorovaikutukseen

Uusi sairaus läheisen elämässä tuo muutoksia ja epävarmuutta elämään. Useat vastaajista kertoivat, että vaikka muistisairaus on tullut läheisen elämään, on hän silti se sama tuttu ihminen. Monet vastaajista kuitenkin myös kuvailivat muistisairasta läheistään ajatuksella, että muistisairaana ulkokuori on sama, mutta sisäinen lämpö ja tuttuus on kadonnut. Tällöin on vaikeaa alkaa luomaan vuorovaikutussuhdetta kuin tyhjältä, kun toinen ihminen tuntuu niin vieraalta. Eräs vastaaja kertoi, että tuntuu, kuin edessä makaisi aivan vieras ihminen, jolle puhuminen on vaikeaa ja vieraan tuntuista. Myös seuraavanlaisia mietteitä eräällä vastaajalla oli läheisen muistisairaudesta ja vuorovaikutuksesta hänen kanssaan.

Kun omainen sairastuu muistisairauteen niin se on aika järkyttävää tajuta, että pikkuhiljaa tää omainen häviää sinne sairauden taustalle. Että vaikka on ne kuoret niin ei oo sitä rakasta omaista siinä. Ei voi keskustella ninkun ennen keskusteltiin asioista, ei voi soittaa, ei voi puhua päivän polttavista puheenaiheista tai mistään sellasista asioista.

Muistisairauden myötä omaehtoinen keskustelu saattaa hiipua pois, jolloin eräs haastateltava kertoi, että tuntuu kuin pommittaisi läheistään kysymyksillä. Tällaista tilannetta hän ei halua, jossa muistisairas joutuu kuin haastattelutilanteeseen ilman rentoa jutustelua. Tällaiseen tilanteeseen harjoitteet ovat hyvä keino tuoda aiheita jutusteluun ja vuorovaikutukseen. Seuraavat mietteet liittyvät puheenaiheisiin vuorovaikutustilanteissa ja siihen, miten harjoitteet siinä auttavat.

Kun ongelmahan äitin kanssa oli et sitä omaehtosta keskustelua ei juurikaan enää ollut.

Se muistelu käy paremmin kaikkien asioiden kautta, kun siinä on joku paperi tai joku ohje, miten edetään.

...ainakin oli joku aihe mistä keskustella.

Vireystilassa tapahtuu muutoksia, kun saa tekemistä päiviin. Pelkkä läsnäolo muistisairaana luona nostaa usean vastaajan mukaan muistisairaana vireystilaa ja onnistumisen kokemukset nostavat itsetuntoa. Harjoitteiden tekeminen virkistää ja monet vastaajista olivat sitä mieltä, että päivien ollessa niin samanlaisia, on harjoitteiden tekeminen vaihtelunkin kannalta virkistävää. Esimerkiksi seuraavia huomioita vireystilasta tuli vastaajilta.

Hän tulee hirveän iloiseks siitä jo kun mä meen ylipäätään sinne.

Huomaa, että vaikka ne uuvuttaa henkisesti niin ne myös virkistää.

Vastausten mukaan vuorovaikutus tapahtui pääasiassa puheen kautta. Puheen lisäksi kosketusta oli jokaisella vastaajalla ainakin jonkin verran. Monet kertoivat, että halailu ja koskettaminen ovat todella tärkeitä muistisairaalle ja halailuun saatetaan käyttää runsaasti aikaa. Koskettaminen tuo turvallisuuden tunnetta myös silloin, kun esimerkiksi puhe ei onnistu ja muistisairaalla on heikompi vointi. Kun tulee päiviä, jolloin vuorovaikutus puheen kautta ei niin hyvin onnistu on kuunneltu musiikkia tai katseltu valokuvia. Puheen tuottamiseen on myös käytetty apuna esimerkiksi erilaisia kuvakortteja helpottamaan viestintää seuraavaan tapaan.

Sellasi erilaisia kuvakortteja niin sit kun mä vähän arvaan, et mitä hän yrittää sanoo nii mä alan sellailta niitä kortteja tai sit mä levitän niitä pöydälle ja sit mä kyselen, et löytyiskö näistä sellanen sana tai ajatus tai joku. Ja sit hän saattaa katsella niitä ja näyttää sieltä jonkun kortin mistä saa sen ajatuksen kiinni.

Muutammat vastaajista myös kertoivat huomanneensa, että harjoitteet sujuivat paremmin, kun niitä teki useasti. Tällöin harjoitteita oli kuitenkin tehty jo useampaan kertaan samalla viikolla. Harjoitteiden sujuvuus tuo muistisairaalle onnistumisen kokemuksia ja nostaa hänen itsetuntoaan. Näin tilannetta kuvailtiin.

Sillä tavalla oon huomannu et jos usein tekee näitä tehtäviä et en tiedä jääkö ne muistiin mut ne menee paremmin. Tavallaan ikään kuin hän muistais et tämä tehtävää on tehty näin ja tähän on tällaset vastaukset ollu.

Musiikki kuului tuovan myös iloa monen muistisairaalle mieleen. Vaikka puhetta ei välttämättä tule aina niin hyvin ja sanat sekä niiden merkitys unohtuvat niin laulujen tai runojen sanat muistuvat usealle mieleen hetkessä seuraavan esimerkin tapaan.

...niitä soittelin ja kummasti tuli niitä laulunsanoja ihan melkein sanasta sanaan. Mikä on ihmeellistä. Vaikka muuten on ihan pihalla niin ne laulun sanat tulee sieltä.

6.3 Eri aistien kautta lapsuuden maisemiin

Harjoitteita Kokeva-oppaassa on monipuolisesti erilaisia, joten jokaiselle löytyy jokin mielekäs harjoite. Toiselle sopii toinen ja toiselle se sama ei ollenkaan. Kyse on näissä tilanteissa vastausten mukaan enemmän mielenkiinnon kohteista ja sairauden vaiheesta kuin siitä, miten harjoitteet toimivat ja miten niitä pitäisi kehittää.

Harjoitteiden kehitykseen liittyi asiat kirjan ulkopuolelta. Kokeva-oppaan sivuilta löytyvien harjoitteiden lisäksi kaivattiin esimerkiksi tehtäviä, joissa käytettäisiin useampaa eri aistia. Näön heiketessä kirjassa olevat kuvat tai tekstit eivät erotu enää niin hyvin, miten olisi tehtävän kannalta oleellista. Tällaisissa tilanteissa muiden aistien käyttö toisi tehtäviin uutta vaihtelua. Erilaisten esineiden tunnistaminen ja koskeminen sekä tuoksujen haistelu ja niiden tunnistaminen olivat ehdotuksia, joita nousi esille.

Myös ruuan käyttäminen muisteluun tuli esille erään haastateltavan puheessa. Hän kertoi, että oli tehnyt sellaista ruokaa mitä tämä muistisairas oli kotonaan aiemmin syönyt. Jos kyseessä on esimerkiksi jokin muistisairaalan lempiruoka, jota hän ei ole aikoihin saanut, voi ruuan maistelu ja haistelu tuoda mieleen hyviä hetkiä kyseisen ruuan parissa. Tällaisen harjoitteen tekemisessä täytyy kuitenkin tuntea muistisairas hyvin, jotta ei esimerkiksi syötä vahingossa hänen inhokkiruokaansa, jolloin esiin voi nousta negatiivisia tunteita.

Eräs haastateltava nosti esiin musiikin käytön ja sen, miten käytännössä musiikkia voi soittaa. Älypuhelimista tai kannettavilta tietokoneilta saa helposti soitettua musiikkia perinteisen cd-levyn lisäksi. Muun muassa Youtube ja Spotify ovat käytännöllisiä sovelluksia, joilla pystyy nopeasti hakemaan toivemusiikkia. Musiikin toistaminen onnistuu puhelimen tai tietokoneen kaiuttimesta, mutta mikäli haluaa paremman äänenlaadun ja kovemman äänen toiston voi muutamalla kymppillä ostaa lisäkaiuttimen puhelimen tai tietokoneen yhteyteen. Monella tällainen tarvittava laitteisto on, mutta sitä ei vain huomaa käyttää. Tästä kehitysideana haastateltava ehdotti Kokeva-oppaan loppuun liitesivua, jossa kerrottaisiin tällaisia käytännön vinkkejä ja ideoita monipuolisempiin tuokioihin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Vastausten mukaan Kokeva-harjoitteisiin oltiin pääosin todella tyytyväisiä. Monet vastaajista myös kehuivat Kokeva-hanketta ja harjoitteisiin liittyvää koulutusta. Mielestäni vastauksista ja vastaajien muista puheista huokui lämpö ja arvostus muistisairasta kohtaan. Esimerkiksi niin, että muistisairaahan vointia ja vireyttä huomioitiin ja harjoitteet mietittiin sen mukaan.

Vastaajat olivat kunnioittavan kohtaamisen tapaan huomioineet muistisairaahan vireyttä ja yleistä vointia harjoitteiden teko hetkellä. Monet vastaajat olivat keksineet kirjan ulkopuolelta erilaisia keinoja niihin päiviin, kun muistisairaalla ei ollut sellainen vointi, että harjoitteita olisi voinut tehdä tai esimerkiksi puheen tuottaminen oli sinä päivänä vaikeaa. Tällaisia keinoja voisi listata ja laittaa myös ehdotetulle liitesivuille muidenkin nähtäviksi. Eräs vastaaja totesi myös, että jos muistisairaalla on heikompi vointi tai ns. huono päivä, on turha yrittää tehdä harjoitteita. Silloin on parempi tulla uudelleen yrittämään jonain toisena päivänä. Tällöin on kuitenkin tärkeää olla muistisairaahan tukena ja kuunnella, jos hän haluaa seurata.

Uskon, että vuorovaikutuksen kokemukset ovat erilaisia vapaaehtoisilla ja omaisilla. Vapaaehtoiset eivät usein tunne muistisairasta ennestään niin kuin omainen tuntee läheisensä. Tällöin he eivät ole vielä ehtineet rakentaa luottamuksellista suhdetta. Tämä varmasti vaikuttaa myös siihen miksi vain yksi haastateltavista teki harjoitteet ehdotetun mallin mukaan eli ensin musiikki, sitten harjoitteet ja lopuksi rentoutus. Kaava on varmasti hyvä sellaisessa tilanteessa, missä vapaaehtoinen ja muistisairas eivät tunne toisiaan ennestään, niin kuin tässä tilanteessa oli. Näin he saavat tuokioon turvallista rutiinia ja pohjan mistä lähtee jokaisella kerralla liikkeelle. Omaisten kanssa harjoitteet sulautuvat useasti muuhun läsnäoloon ja ajan viettoon. Hetkistä ei haluta tehdä välttämättä niin rutiininomaisia vaan harjoitteet halutaan sulauttaa rentoon yhdessäoloon.

Johtopäätöksenä voi vastauksien pohjalta todeta, että harjoitteet olivat hyviä ja tukevat vuorovaikutusta muistisairaahan kanssa. Mikäli kuitenkin muistisairaalla on

jo valmiiksi heikompi päivä, ei harjoitteistakaan ole hyötyä, vaan tällöin on parempi keksiä muuta tekemistä tai olla vain läsnä muistisairaana seurana.

7.2 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli kuulla muistisairaiden omaisten ja vapaaehtoisten kokemuksia Kokeva-harjoitteiden tekemisestä, ja siitä miten he kokevat harjoitteet osana vuorovaikutusta muistisairaana kanssa. Myös harjoitteiden kehittämisehdotuksia kartoitettiin. Mielestäni onnistuin täyttämään nämä tavoitteet, sillä sain kuulla kaikilta vastaajilta heidän kokemuksiaan jokaiseen tutkimuksen teemaan liittyen. Koska haastateltavia oli vain seitsemän, ei vastauksia voi yleistää, mutta niistä saa kuitenkin suuntaa antavan tiedon millaisia kokemuksia on ollut.

Tutkimuksessani oli tarkoitus haastattelun lisäksi myös havainnoida harjoitteiden tekohetkeä. Tähän ei kuitenkaan kukaan ilmoittanut halukkuuttaan. Harjoitteiden tekohetken havainnointi saattoi olla liian henkilökohtaista, jolloin kukaan ei kokenut sen olevan mielekästä siinä hetkessä. Havainnoinnista olisi saanut lisää huomioita siihen, miten vuorovaikutus tapahtuu muistisairaana ja omaisen tai muistisairaana ja vapaaehtoisen välillä. Monesti ihmiset tekevät ilmeitä tai eleitä niin etteivät itse rekisteröi asiaa. Havainnoinnin kautta olisin saanut aineistoa myös näistä asioista. Toisaalta keväällä alkaneen korona-tilanteen takia havainnointeja ei olisi välttämättä pystynyt tekemään, sillä loput haastattelutkin suoritettiin puhelimen välityksellä.

Koska ikääntyvät ihmiset ja muistisairaanaat ovat kasvava ihmisryhmä ja asiakaskunta sosiaali- ja terveysalalla, on tärkeää osata kohdata muistisairas ja luoda sellainen vuorovaikutustilanne, jossa muistisairas pystyy ilmaisemaan itseään. Näiden vastausten perusteella erilaiset harjoitteet ja menetelmät sopivat hyvin erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin helpottamaan ja tukemaan vuorovaikutusta. Tämä helpottaa vuorovaikutustilannetta muistisairaana ja hänen kanssaan kommunikoivan ihmisen välillä. Tällaisia keinoja ja harjoitteita pitäisi mielestäni saada laajemmin ihmisten tietoisuuteen, jotta se tulisi tavaksi kohdatessa ikääntyviä tai muistisairaita ihmisiä.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikkaan kuuluu keskeisesti ihmisarvo ja sen oikeudet. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi peruuttaa myös jälkikäteen, jolloin kyseistä ihmistä koskevat tiedot on hävitettävä tutkimusaineistosta. (Kuula 2011.) Ennen haastattelua haastateltavilta pyydettiin lupa haastatteluun, sen äänittämiseen ja vastausten analysointiin. Haastattelu tehtiin anonymisti, eli haastateltavien henkilötietoja ei kerätty ylös. Haastattelukysymykset koskivat vain sellaisia aiheita, jotka liittyivät tutkimukseen. Kysymykset kysyin niin, että ne eivät johdatelleet mihinkään suuntaan vastauksissa. Haastattelutilanteessa haastateltaville kerrottiin, että opinnäytetyöni tulee julkiseksi sen valmistuttua, jolloin he voivat halutessaan sen käydä itse lukemassa. Tämä tukee tutkimuksen luotettavuutta, sillä tällöin he voivat itse käydä tarkastamassa tutkimustulokset. Vastauksia pyrin käsittelemään opinnäytetyössäni niin, ettei haastateltavia voida yhdistää heidän vastauksiinsa. Haastattelun äänitykset tuhotaan heti opinnäytetyön hyväksytyn valmistumisen jälkeen.

Tutkimustyön luotettavuus riippuu monesta eri asiasta. Haastatteluaineiston luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa se, onko haastateltavia haastateltu esimerkiksi samoilla kysymyksillä. Luotettavuuteen vaikuttaa myös haastattelun tallenteiden kuuluvuus ja luokittelun sattumanvaraisuus. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184.) Ennen haastattelua testasin äänitys laitteen toimivuuden ja kuuluvuuden, jotta äänitys varmasti tallentuu niin, että sitä on helppo kuunnella ja siitä saa selvää. Haastattelutilanteessa käsitelimme samat teemat jokaisen haastateltavan kohdalla. Teemahaastattelussa haastattelu etenee teemojen mukaan ja vastausten perusteella kysytään tarkentavia kysymyksiä. Tällöin aivan kaikki jatkokysymykset eivät tulleet kysytyksi kaikilta haastateltavilta, sillä teemoista nousi esiin erilaisia puheenaiheita.

Luotettavuuden olen pyrkinyt varmistamaan niin, että käytin opinnäytetyössäni luotettavia ja monipuolisia lähteitä sekä merkitsin lähteet opinnäytetyöhöni niin, että lähde tekstiä voi mennä myöhemmin tarkastelemaan. Tutkimustyön luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan puolueettomuus ja tulosten totuudenmukainen ker-

ronta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Olen pyrkinyt kertomaan haastateltavien kokemukset totuudenmukaisesti juuri niin kuin he ne kertoivat, jotta kokemukset eivät muuttuisi. Pysin myös toteuttamaan ja kuvaamaan tutkimukseni opinnäytetyöhöni niin, että sen on toistettavissa.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Koska tämä tutkimus kohdentui muistisairauden myöhempiin vaiheisiin, voisi jatkotutkimus aiheena olla vuorovaikutus muistisairaana kanssa muistisairauden alkuvaiheessa. Tällöin voisi pidemmältä ajalta tutkia vuorovaikutuksen muutoksia ja sitä, miten sairaus vaikuttavat vuorovaikutukseen.

Haastatteluissa tuli monella vastaajalla esiin se, että harjoitteet antoivat tukea ja harjoitteiden tekemistä edeltävä muistiyhdistyksen kurssi/tapaamiset antoivat voimavaroja käsitellä läheisen muistisairautta. Haastatteluissa nousi myös esiin omaisen jaksaminen, mikäli muistisairas asui vielä kotonaan. Omaisten ja varsinkin omaishoitajan jaksaminen sekä voimavarojen tunnistaminen ja löytäminen olisikin tärkeä tutkimuksen aihe.

Muutaman haastateltavan kanssa puhuimme myös siitä, miten muistisairaat otetaan huomioon palvelutaloissa ja muissa asuinpaikoissa. Käyttävätkö ohjaajat ja hoitajat joitakin menetelmiä kohdatessaan muistisairaita ja miten ympäristössä otetaan muistisairaat huomioon. Tästäkin saisi tutkimuksen aikaiseksi.

LÄHTEET

- Aaltola, E. N.d. Empatian eri muodot ja moraali. Talentia-lehti. Luettu 15.10.2020. http://www.talentia.isintexas.com/mag/docs/tutkivasosiaali-tyo2014_09.pdf
- Burakoff, K. 2019. Muistisairaus vaikuttaa vuorovaikutukseen. Luettu 21.7.2020. <https://papunet.net/tietoa/muistisairaus-vaikuttaa-vuorovaikutukseen>
- Bukaroff, K. 2020. Aistit vuorovaikutuksessa. Luettu 18.8.2020. <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Bukaroff, K. & Haapala, P. 2013. Kohdaten opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. Vantaa: Kirjapaino Keili Oy.
- Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soininen, H. 2015. Duodecim. Muistisairaudet. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Feil, N. 1993. The Validation Breakthrough. Simple techniques for communicating with people with Alzheimer's-type dementia. Pennsylvania: The Maple Press Company.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kawashima, R. 2013. Mental Exercises for Cognitive Function: Clinical Evidence. Journal of Preventive Medicine & Public Health.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino
- Käypähoito. 2017. Muistisairaudet. Luettu 21.11.2019. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50044#R1>
- Laaksonen, R., Rantala, L. & Eloniemi-Sulkava, U. 2016. Ymmärrä – Tule ymmärretyksi. Vuorovaikutus muistisairaahan ihmisen kanssa. Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy.
- Muistiliitto. 2017. Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen. Luettu 8.9.2020. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/erityiskysymyksiä/muistisairaahan-ihmisen-kohtaaminen>
- Mustonen, K. 2020. Kokeva. Kognitioharjoituksia keskivaikeaa ja vaikeaa muistisairautta sairastaville henkilöille -hanke 2017 – 2020. Loppuraportti. <https://bin.yhdistysavain.fi/1581155/IQxlow7BPibLbzoHyVHV0UGYpJ/Kokeva%20loppuraportti.pdf>
- Mönkäre, R. 2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Luettu 27.7.2020. <https://www-terveysportti-fi.libproxy.tuni.fi/dtk/pit/inf04570>

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. N.d.a. KOKEVA-harjoitteet. Luettu 13.11.2019.
<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/kokeva-hanke/kokeva-harjoitteet/>

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. N.d.b. Yhdistys. Luettu 30.11.2019.
<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/yhdistys/>

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. N.d.c. Toiminta-ajatus. Luettu 30.11.2019.
<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/yhdistys/toiminta-ajatus/>

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. N.d.d. KOKEVA-hanke. Luettu 13.11.2019.
<https://www.pirkanmaanmuistiyhdistys.fi/kokeva-hanke/>

Pirkanmaan Muistiyhdistys ry. N.d.e. Ilo muistaa ja onnistua. Tekemistä yhteisiin hetkiin. Kokeva-opas harjoitteiden tekijöille. Tampere

Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: E-oppi Oy.

Pohjavirta, H. 2012. Onko tänään eilen. TunteVa®-opas muistisairaita hoitaville. Tampereen Kaupunkilähetys ry. Tampere: Tammerprint Oy.

Stueber, K. 2019. Empathy. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Luettu 17.10.2020. <https://plato.stanford.edu/entries/empathy/#HisInt>

Styrman, T. & Torniainen, M. 2018. Kunnioittava kohtaaminen on voimauttava kokemus kaikille. Kunnioittavan kosketuksen käsikirja. Luettu 23.7.2020.
<https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/kunnioittavakohtaaminen.html>

Tekemistä yhteisiin hetkiin. N.d. Ilo muistaa ja onnistua -oppaan näytevihko.
<https://bin.yhdistys-avain.fi/1581155/rNQclJi0znyiknD3JVEh0UGYTA/Ilo%20muistaa%20ja%20onnistua%20n%C3%A4ytevihko.pdf>

Tilastokeskus. 2018. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2070. Luettu 26.11.2019. https://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tau_001_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwee Oy.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Teema 1: Harjoitteiden tekeminen

- Miten koet harjoitteiden tekemisen?
- Onko harjoitteiden tekeminen ollut haastavaa/helppoa?
- Oletko soveltanut harjoitteita?
- Millaiset harjoitteet ovat toimineet paremmin ja mitkä huonommin?

Teema 2: Vuorovaikutus muistisairaan kanssa

- Miten vuorovaikutus tapahtuu pääasiassa? (Puhe, eleet, ilmeet, osoittaminen, kosketus, ...)
- Oletko huomannut muutoksia vuorovaikutuksessa?

Teema 3: Harjoitteiden kehittäminen

- Mikä harjoitteissa on ollut hyvää/huonoa?
- Mitkä asiat ovat edistäneet harjoitteiden tekemistä? Entä mitkä estäneet?
- Mitä muuttaisit harjoitteissa?

Muita kokemuksia

Liite 2. Saatekirje

Hei!

Haluatko Sinä olla mukana jakamassa kokemuksia Kokeva-harjoitteista?

Haen 3-4 vapaaehtoista ja 3-4 muistisairaiden omaista havainnoitavaksi ja haastateltavaksi opinnäytetyöhöni. Saat valita, osallistutko sekä havainnointiin ja haastatteluun vai vain haastatteluun. Osallistumalla tutkimukseen voit tuoda oman näkökulmasi harjoitteiden toimivuuteen. Näitä tietoja voidaan myös hyödyntää kehittämistyöhön.

Havainnointi tapahtuu mahdollisuuksien mukaan siellä missä yleensä harjoitustuokiota teette. Havainnointi tapahtuu niin, että seuraan sivusta harjoitustuokiota ja havainnoin samalla teidän vuorovaikutustanne muistisairaana kanssa. Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna, jossa keskustelemme tietyistä teemoista. Antamianne tietoja käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Tulokset julkaistaan niin, että vastaukset eivät ole yhdistettävissä yksittäiseen haastateltavaan.

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötä Pirkanmaan muistiyhdistyksen Kokeva-hankkeesta ja sen harjoituksista. Tutkimuksessa selvitetään teidän kokemuksianne Kokeva-harjoitteista ja siitä, miten ne ovat apuna vuorovaikutuksessa muistisairaana kanssa. Lisäksi kartoitetaan harjoitteiden mahdollisia kehittämisvaihtoehtoja.

Pyrin toteuttamaan havainnoinnit ja haastattelut helmikuun aikana tai maaliskuun alussa. Havainnointi kertoja on 3-5 jokaista paria kohden. Haastattelun suoritan havainnointikertojen jälkeen. Olisin todella kiitollinen, mikäli haluat osallistua haastatteluun!

Mikäli tutkimuksesta tulee mitä tahansa kysyttävää, voitte lähettää viestiä alla olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Ystävällisin terveisin

Anu Lehtonen