



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

PÄIVI KARVANEN

Muistikaveri muistisairaan ihmisen tukena

”Ei tarvi puhua mitään, voi olla vaan lähellä ja
läsnä”

VANHUSTYÖN (YAMK) KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijä Karvanen, Päivi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Marraskuu 2020
	Sivumäärä 53	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Muistikaveri muistisairaana ihmisen tukena		
Tutkinto-ohjelma Vanhustyön (ylempi AMK) koulutusohjelma		
Tiivistelmä Opinnäytetyön taustana oli huoli muistisairaiden ja omaishoitajien tukemisesta nyt ja tulevaisuudessa, kun molempien määrä tulee lisääntymään. Teoriaosassa käsitellään vapaaehtoistyön historiaa, muistisairaana kohtaamista sekä aiempia tutkimuksia ja kehittämishankkeita. Vapaaehtoistyöllä ja ystäväpalvelulla on Suomessa pitkä historia, mutta muistikaveritoiminta on vielä varsin nuorta ja tutkimuksia aiheesta on vähän. Yhteistyökumppanina oli muistikavereita kouluttava ja toimintaa organisoiva Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi. Kehittämistehtävässä käytettiin laadullista tutkimusotetta ja menetelmänä tapaustutkimusta. Teemahaastattelujen avulla selvitettiin, mikä sai muistikaverit ryhtymään vapaaehtoisiksi, mikä heitä motivoi ja millaista tukea he työlleen odottavat. Muistikaveruus koettiin positiivisena asiana huolimatta haasteista. Toiminta on antamista ja saamista. Voimavaroja saadaan onnistumisen tunteista sekä tukea Muistiluotsin muistiohjaajalta. Tehtävä todettiin sitoutumista vaativaksi, minkä epäiltiin hankaloittavan vapaaehtoisten löytymistä. Muistikaveruuden tunnettuuden lisääminen ja siitä informoiminen arvioitiin merkittävimmäksi keinoksi saada toimintaan lisää muistikavereita. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin työntekijät arvioivat saavansa kehittämistehtävästä eväitä ja tukea muistikaverityöhön. Opinnäytetyö tuo tärkeää tietoa muistikaveritoiminnasta, sen merkityksestä, mahdollisuuksista ja haasteista. Tämän vapaaehtoistyömuodon parhaat ja haasteelliset puolet tulevat näkyviksi. Työtä voidaan hyödyntää Muistiluotsin tuloksellisuusraportissa vuoden 2020 toiminnasta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen, STEA:lle.		
<u>Asiasanat</u> Muistisairaus, yksinäisyys, osallistaminen, tukihenkilötoiminta, vapaaehtoistyö		

Author Karvanen, Päivi	Type of Publication Master's thesis	Date November 2020
	Number of pages 53	Language of publication Finnish
Title of publication Memory friend in support of a person with a memory disease		
Degree program Master's Degree Programme in Elderly Care		
Absract The background of the thesis was the concern for the memory disease and carers both today and in the future, as the number of both is increasing. The theoretical part deals with the history of voluntary work, meeting a person who suffers from a memory disease and previous research and development projects. Voluntary work and friend service have a long history in Finland, but memory friend activities are still quite young and there is a little research on the subject. The cooperation organization was Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi (the Memory Pilot of Southwest Finland and Satakunta), which trains memory friends and organizes activities. The development task used a qualitative research approach and a case study as a method. Thematic interviews were used to find out what made the memory friends volunteer, what motivates them and what kind of support they expect in their work. The answers were positive despite the challenges. The work is giving and receiving. Resources come from feelings of success and support from the Memory Pilot's memory instructor. The task was found to require commitment, which was suspected of making it difficult to find volunteers. Raising the awareness and informing about memory friendship was considered to be the most significant way to get more memory friends into action. The employees of Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi estimate that they will get instructions and support for their work from the development task. The thesis brings important information about memory friend activities, their significance, opportunities and challenges. The best and most challenging aspects of this kind of voluntary work become visible. The thesis can be utilized in the Memory Pilot's profit report on the activities of 2020 to Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (Social and Health Organizations Support Center), STEA. <u>Key words</u> Person, who suffers from memory disease, loneliness, participation, support person service, voluntary work.		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3 YHTEISTYÖKUMPPANI JA KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ .	8
3.1 Muistiluotsi yhteistyökumppanina	8
3.2 Kehittämistyön toimintaympäristön kuvaus ja yhteistyötahot.....	9
4 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAA	11
4.1 Taustalla olevat käsitteet	11
4.2 Vapaaehtoistyön historiaa	14
4.3 Vapaaehtoistyö ikääntyneen tukena ja yksinäisyyden poistajana.....	16
4.4 Etsivä vanhustyö ennaltaehkäisevänä voimavaralähtöisenä työtapana.....	18
4.5 Muistisairaana ihmisen kohtaamisen vuorovaikutuksen menetelmiä.....	19
4.6 Vapaaehtoiseksi hakeutumisen motiiveista.....	21
4.7 Aiemmat tutkimukset ja kehittämishankkeet	22
5 KEHITTÄMISTYÖN AINEISTONKERUUN MENETELMIEN KUVAUS.....	25
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	26
6.1 Kehittämistyön aloittaminen ja lupaprosessi	26
6.2 Aineistonkeruumenetelmät	27
6.2.1 Haastattelut.....	27
6.2.2 Yhteistyöpalaveri	28
6.3 Aineistojen avaaminen	29
6.3.1 Haastatteluaineisto	30
6.3.2 Yhteistyöpalaverin kuvaus ja tulos	39
6.4 Aineiston keruun arviointi, tuloksen yhteenveto ja analyysi	41
7 KEHITTÄMISTYÖN POHDINTA.....	42
7.1 Prosessin eettisyys ja luotettavuus	42
7.2 Oma ammatillinen kehittyminen prosessin aikana	43
7.3 Palaute hankekumppaneilta.....	44
7.4 Tulevaisuuden visiot	45
8 LOPUKSI.....	47
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Äidinmaidosta sain ja Mummon kasvattama. Aina totuttiin siihen, että autettiin...siis läheisiä ja naapureita”. (Haastateltava 4.)

YK:n Vapaaehtoistoiminnan julistuksessa ”Kansoillamme on voima muuttaa maailma” todetaan, että vapaaehtoistoiminnalla ylläpidetään ja laajennetaan yhteisöllisyyden, huolenpidon ja palvelun inhimillisiä arvoja, harjoitetaan kansalaisten oikeuksia ja mahdollisuuksia yhteiskunnan jäsenenä sekä luodaan yhteyksiä yli ihmisiä erottavien erilaisuuksien (Raninen, Raninen, Toni & Tornaesus 2007, 26).

YK:n Kansainvälistä vapaaehtoistoiminnan vuotta vietettiin vuonna 2001. Sen yhteydessä teetettiin Suomessa tutkimus, jonka loppuraportissa ”Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta?” Anne Birgitta Yeung totesi suomalaisten mielikuvien ja asennoitumisen vapaaehtoistoimintaan myönteisiksi. Toiminnan luonteeksi ajateltiin palkatonta auttamista, hyväntekeväisyyttä sekä toimimista hyvän asian puolesta. (Yeung 2002, 70.)

Muistisairaat ja muistisairaudet ovat viime vuosina nousseet puheenaiheeksi yhteiskunnallisessa keskustelussa, kun puhutaan Suomen tulevaisuudesta ja terveydenhuollon järjestämisestä tulevina vuosikymmeninä. Väestön ikääntyessä muistisairaudet tulevat lisääntymään. Muistiliiton arvion mukaan maassamme on n. 193 000 muistisairasta. Heistä n. 93 000 on vähintään muistisairauden keskivaikeassa vaiheessa. Vuosittain uusia sairastuneita on n. 14 500. Työikäisiä muistisairaita on Suomessa noin 7000. Voidaan puhua jo kansansairaudesta. (Muistiliiton www-sivut 2017.)

Suurin osa muistisairaista on siis ikääntyneitä. Vuonna 2015 muistisairausdiagnoosi oli 40 %:lla säännöllisen kotihoidon asiakkaista ja 75 %:lla tehostetun palveluasumisen asiakkaista. Kaikki muistisairaat eivät ole olleet muistitutkimuksissa eikä heille

ole tehty kyseistä diagnoosia. Arvion mukaan jopa 95 %:lla ympärivuorokautisen hoidon piirissä olevalla on muistihäiriöitä. (Finne-Soveri, Kuusterä, Tamminen, Heimonen, Lehtonen & Noro 2015, 12–13.) Väestörakenteen muutoksesta johtuen muistisairaiden lukumäärä ja osuus väestöstä kasvaa voimakkaasti. Suhteellisesti eniten suurenee yli 85-vuotiaiden osuus. Kyseisessä ikäluokassa muistisairauksien esiintyvyys erityisesti lisääntyy. V. 2060 maassamme ennustetaan olevan vähintään noin 240 000 keskivaikeaa muistisairautta sairastavaa. (Viramo & Sulkava 2015, 35.)

Ikääntyneet ovat suurin vapaaehtoistyöntekijöitä tarvitseva ryhmä. Heitä tarvitsevat yksinäiset vanhukset ja erityisesti muistisairaavat. Toimintaa voi olla palvelukodeissa tai kotiloissa. Se sisältää muun muassa satto- ja asioimisapua, harrastusten tukemista, pieniä kotitöitä, juttelua, kyläilyä ja ulkoilua. Tuki voi olla kertaluonteista tai pitkäkestoista. Osa vapaaehtoisista on koulutettuja, osa toimii hyvän sydämensä ja elämäkokemuksensa pohjalta. (Aejmalaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 350–351.)

65-vuotiaiden suomalaisten terveet ja toimintakykyiset elinvuodet ovat viime vuosina lisääntyneet enemmän kuin elinaika. Näiden elinvuosien lisääntyminen merkitsee omatoimisena ja aktiivisena vietetyn ajan kasvamista. Paine sosiaali- ja terveyspalveluissa vähenee. Iäkkäiden mahdollisuudet työhön ja vapaaehtoistoimintaan paranevat. (Sihvonen, Martelin, Koskinen, Sainio & Aromaa 2013, 70.)

Termi ”kolmas ikä” tarkoittaa työiän ja vanhuuden väliin jäävää elämänvaihetta, joka ei ole enää työn, mutta mahdollisesti monien muiden toimintojen täyttämää. Se on usein aktiivista omalle hyvinvoinnille omistettua aikaa. Suuret ikäluokat tulevat eläkeikään edeltäjiään paremmassa kunnossa ja terveitä elinvuosia on odotettavissa aiempaa enemmän. (Karisto 2013, 90.) Ikääntyneiden määrä tulee maassamme siis lisääntymään lähivuosikymmeninä. Vapaaehtoisia tarvitaan yhä enemmän. Hyväkuntoiset eläkkeelle jääneet ovat eräs potentiaalinen ryhmä tekemään vapaaehtoistyötä.

Opinnäytetyön tekijä on toiminut vuosia muistiyhdistyksessä ja on myös työssään muistikoordinaattorina päivittäin tekemisissä muistisairaiden ikäihmisten ja heidän läheistensä kanssa. Monien kotona asuvien muistisairaus on edennyt jo keskivaikeaan ja jopa vaikeaan vaiheeseen. Yksi ratkaisu lievittää muistisairaiden yksinäisyyttä ja tukea

sairauden lääkkeetöntä hoitoa sekä omaishoitajia on muistikaveritoiminta. Muistisairaiden määrän lisääntyessä vapaaehtoisia tarvittaisiin lisää. Opinnäytetyön aihe on vinnut tältä pohjalta. Haaste on usein esillä muistiyhdistyksen ja Muistiluotsin sekä Pärjätään yhdessä-hankkeen palaverissa. Kankaanpään seudun muistiyhdistys ja Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi tekevät yhteistyötä muistisairaiden aseman parantamiseksi ja muistitietouden lisäämiseksi. Valtakunnallinen Punaisen Ristin koordinoima kolmevuotinen Pärjätään yhdessä -hanke aktivoi ihmisiä oman lähiyhteisönsä hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseen ja vapaaehtoistoimintaan (Suomen Punaisen Ristin www-sivut 2019).

”Ei niin köyhää ettei auttaa voi, eikä niin rikast ettei apuu tarvi”, sananlasku Anjalasta (Nirvi & Hakulinen 1953, 337).

2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tulevaisuudessa tarvitaan vapaaehtoisia etenkin muistisairaiden rinnalle yhä enemmän. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on selvittää, mikä on saanut muistisairaiden tueksi koulutetut muistikaverit ryhtymään vapaaehtoisiksi, mikä heitä motivoi ja millaista tukea he työlleen odottavat. Millä keinoin vapaaehtoisia saadaan lisää? Toiveena on saada sekä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsille että Kankaanpään seudun muistiyhdistykselle eväitä muistikaveritoiminnan kehittämiseen ja lisäämiseen. Opinnäytetyössä pohditaan yhteistyön mahdollisuuksia ja lisäämistä eri toimijoiden välillä. Muistisairaahan kohtaaminen vaatii tietoa ja herkkyyttä. Tätä aihetta käsitellään teoriaosassa. Lisäksi kartoitetaan vapaaehtoistyön motiiveja, historiaa ja nykytilannetta Suomessa. Hankekumppanilta pyydetään palautetta ennen työn viimeistelyä.

1. Kehittämistehtävä: Vapaaehtoistyön kehittäminen yhteistyössä Kankaanpään seudun muistiyhdistyksen sekä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin kanssa.
2. Haastatteluaineiston keruun pääkysymyksiksi muodostui:
 - a) Millainen käsitys muistikavereilla on toiminnastaan?
 - b) Millä keinoin voitaisiin saada lisää vapaaehtoisia muistikavereiksi?

Opinnäytetyöstä saatua tietoa voidaan käyttää vapaaehtoistyön kehittämiseksi Kankaanpään seudun muistiyhdistyksen sekä Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin toiminnassa. Muistiyhdistyksellä on yhteistyötä muiden paikallisten sote-yhdistysten kuten aivovamma- ja aivoverenkiertohäiriöisten yhdistyksen kanssa muun muassa erilaisten tilaisuuksien järjestämisessä. Pärjätään yhdessä-toiminnassa on mukana lisäksi esimerkiksi Sydänyhdistys ja SPR. Yhdessä voitaisiin miettiä vapaaehtoisten rekrytointia. Myös terveydenhuollon kanssa yhteistyötä tulisi kehittää, ovathan asiakkaat yhteisiä.

3 YHTEISTYÖKUMPPANI JA KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

3.1 Muistiluotsi yhteistyökumppanina

Yhteistyökumppanina on muistikavereita kouluttava Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi. Muistiluotsit ovat Muistiliiton jäsenyhdistysten ylläpitämiä maakunnallisia asiantuntija- ja tukikeskuksia. Niiden tehtävä on tarjota tukea muistisairaille ja heidän läheisilleen, tehdä vaikuttamistyötä ja verkostoida alueen toimijoita. Muistiluotsit toimivat muistisairaiden yhdenvertaisuuden ja hyvän elämän puolesta sekä toimivat aktiivisesti alueensa verkostoissa. Muistiluotsi edistää muistisairaiden ja läheisten vapaaehtois- ja vertaistoimintaa sekä heidän äänensä kuulumista. Keskuksia on yhteensä 17. Ne toimivat yhteisten periaatteiden mukaisesti ja muodostavat koko maan kattavan verkoston, jota koordinoi Muistiliitto. Toimintaa tukee sosiaali- ja terveystoimi Veikkauksen tuotoilla. (Muistiliiton www-sivut 2019.)

Kankaanpään seudun muistiyhdistyksen ja Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin yhteistyö alkoi vuonna 2012. Muistiluotsin muistineuvoja järjestää infopisteitä kaikissa alueen kunnissa ja kertoo muun muassa muistiyhdistyksen toiminnasta. Muistiluotsin muistiohjaajan panos on ollut merkittävä uusien muistikahviloiden perustamisessa ja ohjelmien suunnittelussa yhdessä muistiyhdistyksen kanssa. Muistiluotsi ja muistiyhdistys järjestävät muistisairaiden läheisten vertaistukiryhmätoimintaa, vetäjänä muistiohjaaja. Hän on usein myös mukana muistiyhdistyksen tapahtumissa eräänlaisena ”kummina”. Muistiohjaaja on aloittamassa muistisairaan ihmisen ja muistikaverin tapaamisia ja tukena matkan varrella. Muistiluotsi pitää yllä Satakunnan muistihoitajien verkostoa järjestäen tapaamisia ja koulutusta. Se tarjoaa myös alueen vapaaehtoistoimijoille virkistyspäiviä ja -tapahtumia.

3.2 Kehittämistyön toimintaympäristön kuvaus ja yhteistyötahot

Toimintaympäristönä ovat muistikaveritoiminnan ympärille linkittyvät toimijat. Muistiliittoon kuuluvalla muistiyhdistyksellä on erilaisia toimintamuotoja. Muistikaveritoiminta mahdollistuu ja toteutuu Muistiluotsin ja Avustajakeskuksen toimesta.

KaVeRi on lyhennys sanoista Kanssasi Vertaisena Rinnalla. Toiminta lähti alkuun Kainuun muistiyhdistyksen työntekijöiden toimesta vuonna 2008. Lähtökohtana oli muistisairaiden omaisten tarpeet. Muistiyhdistys työllisti pitkäaikaistyöttömiä vuosina 2001–2006 Kotimies- ja kuntoavustaja-toiminnassa, jossa tarjottiin muistisairaille ihmisille sisältöä arkeen tukien samalla heidän toimintakykyään. Hankkeen päättyessä muistiyhdistyksen työntekijät alkoivat suunnitella vastaavanlaista toimintaa, koska tarve oli olemassa. He ryhtyivät kutsumaan vapaaehtoistoimijoita muistisairaita tukevaan vapaaehtoistyöhön. Suunnitelma onnistui. Muistikaveritoiminta kehitettiin kahden eri kolmevuotisen kehittämishankkeen kautta. Nykyään se on osa Muistiluotsin pysyvää toimintaa. (Torvinen henkilökohtainen tiedonanto 17.4.2019.)

Muistiluotsi saa tiedon muistikaveria tarvitsevasta henkilöstä Avustajakeskuksesta, johon muistisairaan läheinen tai hoitaja on ottanut yhteyttä. Muistikaverin ja muisti-

asiakkaan suhde aloitetaan kotikäynnillä. Siihen osallistuvat muistiasiakas, hänen yhteyshenkilönsä, muistikaveri sekä Muistiluotsin muistiohjaaja. Kotikäynnillä tutustutaan ja mietitään mielekästä toimintaa muistiasiakkaan ja muistikaverin yhteiselle ajalle. Käytännön asiat, kuten tapaamistiheys ja -sisältö, käyntien kirjaamistavat sekä kulukorvauksen maksukäytäntö, kirjataan. Muistikaveri saa käynnistä kulukorvausta 7 euroa. Kaikkia osapuolia sitoo salassapitovelvollisuus. Muistiluotsin työntekijä on yhteydessä muistikaveriin ja yhteyshenkilöön ensimmäisen tapaamisen jälkeen ja myöhemmin vähintään puolen vuoden välein. Muistikaveri voi olla koska tahansa yhteydessä Muistiluotsin työntekijään tukea saadakseen. Muistikaveritoiminnan tavoitteena on auttaa muistiasiakasta jatkamaan oman näköisen elämän toteutumista. (Siltanen sähköposti 26.2.2019.)

Avustajakeskus palvelee avustamiseen liittyvissä asioissa Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa. Toimintaa hallinnoi Lounais-Suomen lihastautiyhdistys ry. Avustajakeskus välittää vapaaehtoistyöntekijöitä avustajiksi vapaa-aikaan, asiointeihin, tukihenkilöiksi sekä palkallisiin töihin kuten henkilökohtaisiksi avustajiksi. (Avustajakeskuksen www-sivut 2019.)

Kankaanpään seudun muistiyhdistys on perustettu vuonna 1999 muistisairaiden ja heidän läheistensä tueksi. Muistiliiton jäsenyhdistyksellä on jäseniä yli 200. Yhdistys on myös KaSeVan (Kankaanpään seudun vammaisjärjestöt) jäsenjärjestö. Merkittävimpänä vaikuttamismuotona on muistikahvilatoiminta. Yhdistyksen tehtävänä on edistää muistisairaiden henkilöiden ja heidän läheistensä elämänlaatua, lisätä tietoa muistisairauksista sekä edistää myönteistä suhtautumista muistisairaita kohtaan. (KaSeVan www-sivut 2019.)

Muistiliitto on muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä järjestö. Se on 44:n jäsenyhdistyksen valtakunnallinen kattojärjestö. Muistiyhdistyksillä on yhteensä noin 14 500 jäsentä. Muistiliitto toimii muistisairaiden ihmisten sekä heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä. Tavoitteena on edistää tämän kohderyhmän elämänlaadun ja hyvinvoinnin yleisiä edellytyksiä. Muistiliiton toimintaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen varoista. (Muistiliiton www-sivut 2019.) Muistiyhdistykset voivat hakea taloudellista tukea toimintaansa Muistiliitolta. Muistiliiton sivuilla on runsaasti tietoa sekä materiaalia tilattavissa.

Kankaanpään Seudun Vammaisjärjestöt ry (KaSeVa ry) kokoaa yhteen paikallisesti toimivia sote-järjestöjä. Se järjestää yhteistyötapauksia ja tarjoaa jäsenyhdistyksilleen toimitiloja. KaSeValla järjestetään monipuolista ryhmätoimintaa, vapaaehtoisten koulutuksia ja virkistystapahtumia. Periaatteena on ehkäistä syrjäytymistä ja luoda mielenvireyttä. (KaSeVan www-sivut 2019.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTAA

4.1 Taustalla olevat käsitteet

Yksinäisyys ja yksinäisyyden kokemus

Yksinasuvien määrä kasvaa Suomessa kaikissa ikäryhmissä. Lähes puolet 75 vuotta täyttäneistä asuu kodissaan yksin. Suurin osa yksin asuvista elää itsenäistä elämää eikä tarvitse säännöllistä apua. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2019.)

Ihmiset tarvitsevat ihmisiä ympärilleen eri tavoin. Joku tarvitsee elämäänsä monia ihmisiä, kun taas toiselle riittää yksi tai muutama läheinen. Määrää olennaisempaa on ihmissuhteiden laatu. Yksinäisyys voi johtua koetuista menetyksistä, epäonnistumisista tai kaltoinkohtelusta. Yksinäisyyttä voi olla vaikea tunnistaa, jos se on omassa elämässä keskeistä ja kulkenut mukana läpi koko elämänkaaren. (HelsinkiMission www-sivut 2019.)

Yksinäisyys on yksi ikääntyneiden keskeinen ongelma. Taustalla voi olla persoonallisuuden piirteitä, erilaisia tilannetekijöitä tai molempia. Yksinäisyys voi olla pitkäkestoista tai ohimenevää, erilaisiin tilanteisiin liittyvää. (Tiikkainen 2013, 288.) Elisa Tiilikainen on väitöskirjassaan todennut yksinäisyyden taustalla olevan menetettyjä ja toteutumattomia sosiaalisia rooleja kuten leskeytyminen, kumppanittomuus, lapsettomuus ja lapsenlapsettomuus sekä eläköityminen (Tiilikainen 2016, 177).

Vapaaehtoistyön avulla ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ja lisätään osallisuutta (Kansalaisareenan www-sivut 2019). ”Kuka tahansa voi olla yksinäinen, mutta onneksi kuka tahansa voi myös auttaa. Yksinäisyyden lopettaminen alkaa sen

huomaamisesta: yksinäisen näkemisestä ja kohtaamisesta.” (Suomen Punaisen Ristin www-sivut 2019.)

HelsinkiMissio keskittyy nykyisin erityisesti eri-ikäisten yksinäisyyden torjuntaan. Ikääntyneitä varten on muun muassa virkistysryhmiä, kokoontumispaikkoja, keikka-apua, tukihenkilöitä sekä puhelinpalvelu. HelsinkiMission Näkemys-ohjelma tukee yksinäisiä löytämään itse ratkaisuja yksinäisyyden lievittämiseen. Yksinäisyyttä koskeville ajatuksille, tunteille ja toimintatavoille on olemassa monta eri tulkintaa ja näkökulmaa. Ymmärtämällä paremmin yksinäisyyden tunteita voi löytää keinoja muuttaa omaa käyttäytymistä. Näkemys-ohjelma antaa tietoa, tehtäviä ja keskustelutapauksia ammattilaisten kanssa. (HelsinkiMission www-sivut 2019.)

Osallisuus ja yhteisöllisyyden kokemus

Osallisuus on keino torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Se vähentää eriarvoisuutta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2020.) Osallisuus on tunne- ja kokemusperäinen asia. Ihminen kokee osallisuutta osallistumalla. Vapaaehtoistoiminta on yksi mahdollisuus tuottaa osallisuutta. (Harju 2005, 68–69.) Se on syntynyt perinteisestä yhteisöllisyydestä. Naapuriavusta on siirrytty kansalaisyhteiskunnan monipuoliseen vapaaehtoistoimintaan ja yhteisöllisyyteen. Ihmiset ovat valmiita toimintaan, joka antaa henkilökohtaista mielihyvää tai etua. (Harju 2005, 73–75.) Yhteisöllisyydessä välittyvät tunteet ja tunne-elämysten jakaminen, tullaan ymmärretyksi ja koetaan hyväksyntää. Siihen kuuluu myönteisyyttä, halua auttaa toisia, huolenpitoa ja välittämistä. (Munnukka, Kiikkala & Valkama 2005, 245.) Yhteisöllinen apu on ajankohtainen erityisesti ikääntyneiden lisääntyneen avuntarpeen vuoksi. Suuret ikäluokat tarvitsevat yhä enemmän palveluita niukkenevassa kuntataloudessa. Ratkaisua haetaan muun muassa yhteisöjen kautta kanavoituvasta epävirallisesta avusta. (Pessi & Seppänen 2011, 298.)

Kolmas sektori tarkoittaa yksityisen (ensimmäinen sektori) ja julkisen (toinen) sektorin rinnalla toimivia aktiivisten kansalaisten muodostamia yhdistyksiä, kansanliikkeitä, osuuskuntia ja säätiöitä, jotka eivät tavoittele voittoa. Jäsenyys perustuu vapaaehtoisuuteen. (Raninen ym. 2007, 37.) Kolmannessa sektorissa yhdistyvät perheet ja suvut, järjestöt, seurakunnat ja sosiaalinen vapaaehtoistoiminta sekä taloudellinen

osuus- ja yhteistoiminta (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 20). Piirteitä ovat yleishyödyllisyys, eettisyys, riippumattomuus, yhteisöllisyys, solidaarisuus, yksilöllinen valinnanvapaus, joustavuus, vapaaehtoisuus ja voiton tavoittelemattomuus (Harju 2003, 15–16.) Vanhustyön järjestöt ovat kehittäneet hyviä ja turvallisia ratkaisuja ikäihmisten tueksi. Järjestöt ovat parhaimmillaan yhteistyökumppaneita julkiselle terveydenhuollolle. Valtakunnallisen tai paikallisen järjestön perustamisen on voinut saada aikaan jokin sairaus, vertaistuki, yhteiset intressit, palveluiden tuottaminen, edunvalvonta ja yhdessäolo, tarve perustaa samalla alalla toimiville keskusjärjestö tai monialainen humanitaarinen toiminta. Kolmas sektori on levittäytynyt jokaiseen maamme kuntaan ja toiminta on monipuolista. (Karjalainen 1999, 115.)

Vapaaehtoistyö on vapaasta tahdosta tehtävää, palkatonta ihmisten välistä toimintaa. Sen tavoitteena on edistää osallisuutta, omatoimisuutta ja vuorovaikutusta sekä tuottaa hyvää mieltä. Sitä toteutetaan pääasiassa virallisten organisaatioiden ulkopuolella eli kolmannella sektorilla. Tärkein vapaaehtoistoimintaan osallistumisen syy on halu auttaa muita. Myös kokemuksen saaminen, oppiminen, taitojen kartuttaminen, mielihyvä ja mahdollisuus saada uusia ystäviä motivoivat. Toiminta voi olla kertaluonteista, tarpeen mukaan toistuvaa tai jatkuvaa ja säännöllistä. Se ei korvaa ammattityötä, vaan tukee sitä. (Aejmalaeus ym. 2008, 350–351.) Vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan vapaaehtoisesti toteutettua palkatonta työsuoritusta. Sen tulee olla tasa-arvoista, luottamuksellista ja ei-ammattillista. Se toteutuu usein järjestöjen ja yhdistysten kautta. (Helander 2006, 76–77.)

Muistikaveri on koulutettu vapaaehtoistyöntekijä. Hän tarjoaa muistisairaille ihmisille tukea omannäköisen elämän jatkumiseen ja arvokkaan elämän kokemiseen. Tavoitteena on tuottaa mielihyvää ja tarjota elämyksiä, jotta muistisaira ihminen elämä olisi mahdollisimman hyvää. Muistikaverin kanssa voi mennä kalaan, kirpputorille, teatteriin, tanssimaan, hiihtämään, lenkille, kauppaan - tai ihan vain kaverina jakaa yhteistä aikaa. Hoitoon liittyvistä asioista muistikaveri ei vastaa. (Muistiliiton www-sivut 2019.) Muistiluotsin muistikaveri on vapaaehtoistoimija, joka on käynyt Avustajakeskuksen vammaisavustajien peruskurssin tai omaa aiempaa alan koulutusta sekä Muistiluotsin muistikaveri-koulutuksen. Lisäksi hän toimii Avustajakeskuksen vapaaehtoisena. (Siltanen sähköposti 26.2.2019.)

4.2 Vapaaehtoistyön historiaa

1800-luvun Suomi oli köyhä ja takapajuinen maa. Maatalous oli pääelinkeino. Kato-
vuosia seurasivat nälkävuodet. Tämän köyhyyden keskellä huoltajatta jäänyt ihminen
oli turvaa vailla. Paremmassa asemassa olivat aatelisten, virkamiesten ja talollisten su-
kuun kuuluvat, koska he olivat perheen jäseniä. Tilallisen palkollisena olevasta van-
huksesta oli isäntä velvollinen huolehtimaan. Kehittymätön maatalous ei kyennyt tur-
vaamaan kaikkien elantoa. Syntyi maaseudun köyhälistö, johon alempien yhteiskun-
taluokkien vanhukset kuuluivat. He viettivät aikansa torpparien ja talollisten nurkissa.
(Heinänen, Nummenpää & Vatanen 1988, 13.)

Köyhän ainoa vaihtoehto oli usein lähteminen kerjuulle. Se kiellettiin v. 1624, mutta
painostuksen vuoksi se oli taas julistettava sallituksi. 1700-luvulla syntyi ruotujärjes-
telmä. Vanhukset ja muut vaivaiset asuivat vuoron perään ruotuun kuuluvissa taloissa
ja olivat kiinteä osa yhteisöään. Ruoturyhmiin kuuluivat muun muassa vanhat ja sai-
raalloiset, joilla ei ollut huolehtijaa, rammatt ja vialliset, heikkomieliset sekä sokeat ja
halvaantuneet. He saattoivat tehdä työtä huolehtimista vastaan. Osa oli huono: ”Ruo-
tilaisen sijainti oli ovensuupenkillä tai uunin vieressä polalla, jossa hänellä oli olki-
patja, tyyny ja loimi makuusijana. Muutamissa taloissa sijoitettiin vaivainen saunaan,
josta hän lämmityksen ajaksi pääsi tupaan. Ruoka-astioina hänellä oli puu- tai savi-
kuppi, puulusikka ja harmaatuoppi eli yksikorvainen juoma-astia.” (Lähteenmäki
2003, 21–22.) 1700-luvulla seurakunnallinen vaivaishoito tehostui ja yhdenmukaistui.
Vaivaiset voitiin sijoittaa köyhäintupaan tai heille voitiin antaa raha-avustuksia. Hoi-
tovastuu voitiin myös jakaa tilallisten tai talonomistajien kesken. (Pulma 1994, 45.)

Hieman maaseudulla eläviä paremmassa asemassa olivat asukkaat kaupungeissa, joi-
hin keski- ja yläluokkaiset naiset perustivat 1840-luvulla hyväntekeväisyysyhdistyksiä
saksalaisten esikuvien innoittamina (Pulma 1994, 59). Rouvasväenyhdistysten tehtä-
vänä oli ”vaatimattomien köyhien” avustaminen. Perustettiin muun muassa kouluja ja
vanhainkoteja. Yhdistysten määrä kasvoi erityisesti 1800-luvun lopulla, kun sosiaali-
poliittinen ajattelu nosti päätään ja sääty-yhteiskunnasta alkoi kehittyä kansalaisyhteis-
kunta. Kansalaisjärjestöt toimivat tasa-arvoisuuden periaatteella. Kansalaisista pyrit-
tiin kehittämään vastuullisia, ahkeria ja säästäväisiä. 1800-luvulla perustettiin sosiaali-

ja terveysalan järjestöistä muun muassa Vankeusyhdistys, sittemmin Kriminaalihoito-
toyhdistys sekä Suomen Sielunterveysseura, josta tuli Suomen Mielenterveysseura.
Omat yhdistyksensä saivat myös ”kuuromykät, sokeat, raajarikkoiset, langettavatauti-
set ja tylsämieliset”. (Lehtinen 1997, 1–3.)

Osana 1800-luvun yhteiskunnallista muutosta syntyi kristillissosiaalista toimintaa.
Kristityn kutsumus velvoitti tarttumaan ongelmallisiinakin pidettyihin ryhmiin, kuten
vaikeasti vammaisiin ja romaneihin. Diakonissat ja kiertävät sairaanhoitajat kävivät
köyhissä kodeissa. Pidettiin lähetyssompeluseuroja ja julistettiin evankeliumia. (Mark-
kola 2005, 52.) Vuonna 1858 perustetun Suomen Lähetyseuran tavoitteena oli muun
muassa käynnistää kirkon sosiaalinen auttamistyö. Diakoniatyön alullepanija Suo-
messa oli Aurora Karamzin. (Jaakkola 1994, 145–146.)

Tärkeä vaihe Suomen järjestötoiminnassa alkoi 1860- ja 1870-luvuilla, jolloin ammat-
tikuntalaitos lakkautettiin ja vapaat työmarkkinat syntyivät. Silloin työväestön kiinnit-
täminen yhteiskuntaan tuli pitkälti vapaaehtoisten yhdistysten tehtäväksi. Säätyläisten
lisäksi myös rahvas hyväksyttiin mukaan toimintaan. Alempien yhteiskuntakerrosten
aktiivisuus lisääntyi erityisesti 1800-luvun lopulla, jolloin monet yhdistykset laajeni-
vat valtakunnallisiksi. Syntyi muun muassa raittiusliike, jonka tavoitteena oli kansan
moraalin kohottaminen ja tapojen siistiminen. (Jaakkola 1994, 143.)

Vuoden 1918 Suomen sisällissodan jälkeen teollistumisen vaikutus oli kaupungeissa
maaseutua suurempi. Maalla liikkuminen paikasta toiseen oli vähäistä, jolloin vanha
yhteisövastuu vähäosaisista säilyi. Kaupungeissa työelämä piti ainakin köyhimpien
perheiden isät ja äidit pitkään poissa kotoa. Lastenkasvatus ja avuttomien hoito vai-
keutui, kun taas maaseudulla huolenpito muista säilyi luonnollisena osana elämän ko-
konaisuutta. (Satka 1994, 280.) Huoli etenkin lapsista oli suuri. Mannerheimin Las-
tensuojeluliitto perustettiin vuonna 1920 lasten olojen parantamiseksi. Työ aloitettiin
vaikeissa oloissa uskoen yhteistyöhön, valistukseen ja lisääntyvän tiedon voimaan.
(MLL:n [www-sivut](http://www.mll.fi) 2019.)

Suomalaisen vapaaehtoistoiminnan erityispiirre on talkootoiminta. Historialliseen pe-
rintöömme kuuluu yhdistää voimat yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Maatalousyhtei-

sössä autettiin naapuria työhuippuina ja kyläyhteisön hyväksi raivattiin teitä ja rakennettiin yhteisiä kokoontumistiloja. Talkoilla autettiin myös vähäosaisia ja pulaan joutuneita. Sodan aikana ja jälkeen pidettiin talkoita Karjalan siirtolaisten, sotainvalidien sekä sotaleskien ja -orpojen auttamiseksi. Vuonna 1942 oli polttopuusta kova pula. Järjestettiin onnistuneesti halkotalkoot idealla ”Motti mieheen”. (Raninen ym. 2007, 22–23.) Sota-aikana hätä kansakunnan säilymisestä liennytti poliittisia ja yhteiskunnallisia rajoja. Laajamittainen auttamistyö oli välttämätöntä. Avustustyö saatiin organisoitua, kun Suomen Huolto perustettiin kesällä 1941. (Lehtinen 1997, 5.) Sotien jälkeen kansalla riitti intoa yhdistystoimintaan, joka antoi vastapainoa työlle ja auttoi painamaan koettua taka-alalle (Harju 2003, 25).

Maalta- ja maastamuutto sekä autojen ja televisioiden lisääntyminen 1960-luvulla vähensivät ihmisten osallistumista järjestötyöhön (Harju 2003, 25). Muuttoliike kaupunkoihin vähensi lähiyhteisön huolenpidon mahdollisuuksia. Perherakenne muuttui ydinperheen suuntaan. Julkisten palveluiden kasvu oli voimakasta. Sosiaali- ja terveysjärjestöt kehittyivät palveluiden tuottajina. Erityisesti 1960- ja 1970-luvuilla syntyi eri sairausryhmiä edustavia järjestöjä. Vertaistuen organisoiminen lisääntyi. Vuosituhannen vaihdetta lähestyttäessä lisääntyi keskustelu järjestöjen merkityksestä ja tehtävistä julkisen vallan tehdessä leikkauksia palveluihin. (Harju ym. 2001, 41–45.)

4.3 Vapaaehtoistyö ikääntyneen tukena ja yksinäisyyden poistajana

Suomessa 1990-luvulla vallinnut talouslama nosti vapaaehtoistoiminnan aiempaa keskeisemmäksi. Mielikuvat aiheesta olivat hyvin positiivisia. (Yeung 2002, 70.) 2000-luvun alussa yli puolet suomalaisista vapaaehtoisista osallistui yhdistyksen tai säätiön organisoimaan toimintaan. Terveys- ja sosiaalialojen vapaaehtoisuus oli suosituinta urheilun ja liikunnan ohella painottuen yhden tai kahden hengen talouksiin. (Yeung 2002, 30.) Vapaaehtoistoiminnan asenteissa korostuvat yksilölliset, subjektiiviset motiivit, jotka samalla palvelevat yhteisöllistä etua (Yeung, 2002, 37).

Ikääntyneille suunnattu vapaaehtoistoiminta tapahtuu kodeissa tai laitoksissa. Se voi olla saatto- ja asioimisapua, harrastusten tukemista, pieniä kotitöitä, juttelua, kyläilyä,

lehtien lukemista, ulkoilua tai jotakin muuta yhteistä tekemistä. Vapaaehtoiset järjestävät kerhoja, retkiä ja muuta virkistystoimintaa. Vapaaehtoinen voi olla organisoimassa ikääntyneiden vertaistukitoimintaa tai mukana erilaisissa projekteissa. (Aejmalaeus 2008, 351–352.)

Vapaaehtoistyöntekijä toimii yhteistyössä ikääntyneen, läheisten ja hoitohenkilökunnan kanssa. Selvitetään, mihin vapaaehtoinen voi ja haluaa osallistua ja mitä häneltä odotetaan. Jonkin järjestön kautta toimivan vastuu- ja oikeusturvakysymykset käydään läpi. Vapaaehtoinen on salassapitovelvollinen, mikä usein vahvistetaan allekirjoituksella. (Aejmalaeus 2008, 352.)

Suomen Punaisen Ristin (SPR) ystäväpalvelu on maassamme tunnetuimpia alallaan. Sen välityksellä ja kouluttamana vapaaehtoiset käyvät muun muassa kodeissa, sairaaloissa ja vankiloissa. (Raninen ym. 2007, 164.) Ikääntyneet ovat olleet SPR:n ystävätoiminnan suurin käyttäjäryhmä. Lisäksi ikäihmisten omatoimisuutta on pyritty lisäämään ja yksinäisyyttä vähentämään muun muassa kerhotoiminnalla. (Hytönen 2002, 171–173.)

Ystäväpalvelu on keskeisellä sijalla myös seurakuntien diakoniatyön vapaaehtoistyössä (Lehtinen 1997, 25). Seurakunnat huolehtivat vapaaehtoisten kouluttamisesta tähän perinteiseen auttamismuotoon (Suomen evankelisluterilaisen kirkon www-sivut 2019). Seurakunnat ovat perustaneet toimintakeskuksia palvelu- ja kokoontumispaikoiksi muun muassa vanhuksille (Helander 2006, 78). Evankelisluterilainen kirkko on mukana syrjäytymisen ehkäisyssä pyrkimällä vahvistamaan lähiyhteisöjä ja niiden kykyä huolehtia jäsenistään. Ihmisten vuorovaikutusta ja osallisuutta tuetaan ja korostetaan. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 38.) Diakoniatyön asiakkaan tukihenkilönä toimiminen on merkittävää kirkon vapaaehtoistyötä. Tukihenkilöt saavat koulutuksen tehtävänsä ja myöhemmin työnohjauksellisia tapaamisia ja yhteistä virkistäytymistä. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 94.) Kankaanpään seurakunnassa diakoniatyöntekijät kohtaavat asiakkaita kodeissa, palvelutaloissa ja vastaanotoilla. Keskusteluja käydään terveyteen, hengellisen elämän kysymyksiin, ihmissuhteisiin ja taloudellisiin kysymyksiin liittyvien aiheiden ympärillä. (Kankaanpään seurakunnan www-sivut 2020.)

Talkootyö ja naapuriapu on ollut suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävää. 2000-luvun alussa aktiivisinta oli aikuisväestön osallistuminen ja vähäisintä alle 30-vuotiaiden osuus. (Helander 2006, 80.) Suomalainen arvostaa sitä, että voi olla vapaaehtoistyössä juuri sen verran kuin jaksaa, ehtii ja haluaa (Harju 2003, 41). Järjestöt tarjoavat yhteisön ja lieventävät yksinäisyyttä. Vapaaehtois- ja vertaistoiminta ovat toimintojen ydintä. On arvioitu, että sote-järjestöjen vapaaehtoistoiminta vastaa 21 000 henkilötyövuotta. (Särkelä 2017, 30.) Läheisten hoito ja tukeminen on yksi vapaaehtoisuuden muoto. Tutkimusten mukaan yli miljoona suomalaista auttaa säännöllisesti läheistään. Omaishoidon tukea saa n. 44 000 henkilöä. (Omaishoitajaliiton [www-sivut](http://www.omaishoitajaliitto.fi) 2019.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa ja erityisesti päättäjätasolla on jo vuosia korostettu järjestöjen ja kolmannen sektorin roolin kasvua. (Helander 2006, 76). Toiminta moninaisuudessaan on merkittävä osa suomalaista yhteiskuntaa. Järjestöt luovat maahamme yhteisöllisyyttä, osallisuutta, auttamistoimintaa, erikoistunutta asiantuntemusta, kehittämistyötä ja palveluja. (Salo & Friman 2017.) Järjestökin elävät muuttuvassa maailmassa. Sosiaali- ja terveysalan yritysten nopea kasvu on vaikuttanut yhdistyksiä tukevan Stean rahoituslinjauksiin. Yrittäjät ovat kyseenalaistaneet avustusten oikeutuksen markkinoiden toimintaa vääristävänä. (Särkelä 2017, 31.)

4.4 Etsivä vanhustyö ennaltaehkäisevänä voimavaralähtöisenä työtapana

Etsivän ja löytävän vanhustyön tarkoituksena etsiä ja löytää yksinäisyydestä kärsiviä, yksinasuvia tai syrjäytyneitä vanhuksia, jotka ovat jostain syystä jääneet palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Etsivän vanhustyön avulla löydetään esimerkiksi yksinäisyydestä, muistisairauksista, masennuksesta, päihdeongelmista ja liikkumisvaikeuksista kärsiviä ikääntyneitä. (Vanhustyön keskusliiton [www-sivut](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi) 2017.)

Voimavaroja vahvistava tuki muun muassa helpottaa asiakkaan osallistumista, lisää aktiivisuutta, tukee autonomiaa, auttaa selviytymään kotona mahdollisimman pitkään ja vahvistaa sosiaalista tukiverkostoa. Apuna voivat olla sekä viralliset että epäviralliset tukijärjestelmät. (Hokkanen 2004.) Muiden kanssa olemisen ja tekemisen on todettu olevan mielen hyvinvoinnin ylläpitäjä ja edistäjä eläkeiässä. Toiminta voi olla

joko ammattilaisten vetämää tai vertaistoimintaa. Yhdessä voi tehdä monia asioita tai olla vain. Tärkeää on jakaa ajatuksia tai kokemuksia, tehdä yhdessä, kokea olevansa hyödyksi tai tulevana kuulluksi. (Haarni, Viljanen & Hansen 2014, 38–39.)

Mummon Kamhari on tunnettu vapaaehtoisen vanhustyön keskus Tampereella. Se on kotoisa kohtaamispaikka ja toimintakeskus, joka välittää vapaaehtoisia juttuseuraksi, lukijaksi, asiointiavuksi, saattajaksi tai kaveriksi vaikkapa teatteriin. Mummon Kammarin Kyläpaikkaan ovat kaikenikäiset tervetulleita yhteisiin harrastuksiin tai juttelemaan. (Mummon Kammarin www-sivut 2019.) Vapaaehtoiset saavat hyödyntää ammattitaitoaan ja elämäkokemustaan. Viranhaltija antaa tukensa ja jakaa vastuuta. Jokainen tehtävä on tärkeä. Siitä voi myös luopua ilman syyllisyyttä. (Tammisto & Lahtinen 1994, 33.)

4.5 Muistisairaahan ihmisen kohtaamisen vuorovaikutuksen menetelmiä

Hyvässä vuorovaikutuksessa muistisairaahan ihmisen kanssa perustana ovat arvostaminen, kunnioitus ja luottamus kuten ihmisten välisessä kanssakäymisessä muutenkin (Mönkäre 2014, 85). Muistikaveri tarvitsee tietoa muistisairauksien aiheuttamista muutoksista kohdatessaan muistisairaahan ihmisen. Koulutuksessa käydään läpi vuorovaikutusta erilaisissa tilanteissa, jotka saattavat olla nopeastikin muuttuvia ja ennalta-arvaamattomia. Jokainen kohtaaminen ja ihmissuhde on ainutlaatuinen.

Muistisairaus vaikuttaa ihmisen kykyyn kommunikoida ja keskustella muiden kanssa. Hän saattaa unohtaa puheena olevan aiheen, oikeita sanoja ei löydy ja toisen puheen ymmärtäminen vaikeutuu. Kontaktien tarve kuitenkin säilyy. Niinpä sanattoman viestinnän merkitys kasvaa. On tärkeää seurata muistisairaahan ihmisen ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja, jotta pystytään tulkitsemaan häntä. (Peltonen 2013, 12.)

Muistisairaahan ihmisen kohtaamiseen ohjaavan validaatiomenetelmän kehitti yhdysvaltalainen Naomi Feil, jonka ensimmäinen aiheita käsittelevä kirja ilmestyi vuonna 1982. Feil korostaa muistisairaahan yksilöllisyyttä ja arvokkuutta. Käytökselle on aina jokin syy. Vaikeita asioita voi käsitellä luotettavan kuulijan kanssa. (Naomi Feil, Biography 2019.) Suomessa validaatiomenetelmään pohjautuvan TunteVa -toiminnan ke-

hittämisestä ja koulutuksesta vastaa Tampereen Kaupunkilähetys ry. Malli auttaa ymmärtämään muistisairaana ihmisen maailmaa ja ohjaa tukemaan vuorovaikutuksen keinoin. Perustana on muistisairaana arvokkuuden ja ihmisarvon säilyminen sairauden etenemisestä huolimatta. Tunteet ja tarpeet säilyvät kuten muillakin ihmisillä. Sanoilla ja teoilla on tarkoitus. Koetut tunteet ovat totta eikä niitä pidä mitätöidä eikä ohittaa. Kun tunne kuullaan ja otetaan vakavasti, on muistisairas tasa-arvoinen muiden kanssa. (Kämäräinen 2011, 2–4.)

Logoterapeuttinen ajattelu ohjaa vuorovaikutustilanteissa muistisairaana ihmisen kanssa (Laine & Heimonen 2011, 8). Validaatiomenetelmän tapaan siinä korostetaan ihmisarvoa ja elämän ainutkertaisuutta. Muistisairauteen sairastumista ajatellaan uuden alkuna. Elämä jatkuu, vaikka toisenlaisena kuin ennen. Nostamalla esiin elämän tärkeitä asioita ja löytämällä uusia voimavaroja selvittää haasteista muiden ihmisten tuella. Muistisairas ihminen on ainutlaatuinen ja hänellä on oikeus olla juuri sellainen kuin on. (Laine & Heimonen 2011, 20–21.)

Muistisairaana vakaumusta tulee kunnioittaa. Jotta saadaan siitä tietoa, kysellään ja kuunnellaan muistisairaana elämänkulkua ja arvoja. Sairauden olemassaolo saattaa lisätä hengellisiä tarpeita. Mietitään elettyä elämää ja elämän tarkoitusta. Tieto muistisairaana ihmisen vakaumuksesta voi olla avain hänen ajatuksiinsa ja mielenmaailmaansa. Hengellisyyteen ja uskonnon harjoittamiseen tulee antaa tilaisuus. Se voi olla elämän kantava voima ja lisätä turvallisuutta. (Kivikoski 2012, 15–16.)

Kohtaamisessa pitäisi siis huomioida muistisairaana ihmisen vuorovaikutustaidot ja sairauden vaikutus niihin. Tukemalla kommunikoinnissa osoitetaan myös arvostusta ja hyväksyntää. Ystävällisellä ja kiireettömällä käytöksellä kannustetaan avautumaan ja saamaan jäljellä olevat kyvyt ja voimavarat käyttöön. Rauhallisessa kohtaamistilanteessa syntyy luottamusta ja saadaan aikaa tarkkailla muistisairaana ihmisen persoonaa ja nonverbaalista viestintää. Puhutaan rauhallisesti ja riittävän kuuluvasti.

4.6 Vapaaehtoiseksi hakeutumisen motiiveista

Halu auttaa muita on suurin syy olla vapaaehtoinen. Auttamalla toista saa myös itse jotain, se on antamista ja saamista. Auttaja ottaa samalla vastuuta autettavasta ja sitoutuu salassapitovelvollisuuteen, luotettavuuteen, pitkäjänteisyyteen, lupausten pitämiseen ja hienotunteisuuteen. (Raninen ym. 2007, 82–83.) Ihmisellä on sosiaalinen mieli. Jos sen tunnistaa ja sitä kuuntelee, haluaa auttaa muita. (Harju 2003, 40.) Vertaisuuden taustalla on sama elämäkokemus, esimerkiksi sairastuminen. Vertaistuen antajiksi tarjoutuvat usein jonkin rankan kokemuksen läpi käyneet henkilöt, jotka ovat selvinneet kokemuksestaan tai ainakin ovat sinut sen kanssa. (Raninen ym. 2007, 83–84.) Parhaimmillaan vertaistuki vahvistaa auttajan omaa jaksamista. Se on sosiaalinen prosessi, joka voi mahdollistaa menneen ymmärtämisen, nykyhetken tiedostamisen ja tulevaisuuden toivon. (Harju ym. 2001, 37.)

Vapaaehtoistoiminnan kautta voi kasvattaa omaa sosiaalista verkostoaan ja luoda läheisiä ihmissuhteita. Tällä voi olla suuri merkitys esimerkiksi eläkkeelle jääneille. (Raninen ym. 2007, 86–87.) Vapaaehtoistointaan osallistuminen on mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja saada uusia ystäviä (Hynynen 2015, 39–40). Vapaaehtoistyön tuoma yhdessäolo rikastuttaa myös vapaaehtoisen elämää (Soininen 2008, 62). Jokaiselle on tärkeää tuntea itsensä tarpeelliseksi, mikä voi toteutua vapaaehtoistyössä (Harju ym. 2001, 36). Yhteisöllisyys saa ihmiset tekemään ilmaista työtä mielekkään ja tärkeäksi koetun asian eteen (Raninen ym. 2007, 109).

Vapaaehtoistyössä on mahdollista rakentaa omaa identiteettiä ja osoittaa käytännössä, mitä arvoja kannattaa. Minä-kuvan muodostamisessa yhdistetään esimerkiksi omaa ja muiden samassa tilanteessa olevien kokemustietoa, aiempien sukupolvien historiatietoa, tutkimustietoa ja työntekijöiden ammattitietoa. (Raninen ym. 2007, 88.) Ikääntyneet kertovat mielellään vanhoista ajoista ja muistoistaan. On etuoikeus saada kuulla heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Kaikilla ei ole läheisiä, jolloin muistot ehkä säilyvät vapaaehtoisen ystävän avulla. (Go overseas www-sivut 2019.) Vapaaehtoisten kuvaamia arvoja ovat muun muassa lähimmäisenrakkaus, tasa-arvo, rehellisyys, ikäihmisten kunnioittaminen ja kristillisyys (Hynynen 2015, 42).

Yksilön yhteiskunnallinen osallistumisaktiivisuus on yhteydessä koulutustasoon, perhetaustaan ja asemaan työmarkkinoilta. Vanhemmilta voidaan saada malli osallistumisesta. Ottamalla lapset mukaan esimerkiksi järjestön tapahtumiin vanhemmat saattavat madaltaa osallistumisen kynnystä. (Raninen ym. 2007, 89.)

Vapaa-ajan harrastuksesta, kuten vapaaehtoistyöstä, haetaan vastapainoa yhä vaativammaksi muuttuvasta ja uuvuttavasta työelämästä. Työpanoksensa voi antaa vähemmällä raatamisella ja tuntea itsensä tarpeelliseksi. Parhaimmillaan kolmannen sektorin toiminnassa opitut jaksamisen mallit voivat auttaa jaksamaan myös työssä. (Raninen ym. 2007, 91.)

Ammattitaidon säilyttäminen ja hyödyntäminen voi motivoida vapaaehtoistyöhön. Järjestö voi tarjota vapaaehtoiselle mahdollisuuden itsensä kehittämiseen ja elinikäiseen oppimiseen. (Raninen ym. 2007, 95–96.) Vapaaehtoistyö saattaa lisätä mahdollisuutta työllistyä sosiaali- ja terveysalalle (Hynynen 2015, 40). Vuorovaikutustaidot ja kyky hoitaa asioita voivat kehittyä (Harju 2003, 40).

Elämäntilanne, kuten sairastuminen tai omaishoitajuus kannustavat yhdistyksen jäseneksi. Se saattaa lisätä tarvetta vuorovaikutukseen. (Raninen ym. 2007, 97–98.) Elämäntilanteeseen saattaa liittyä niin sanottu impulssitekijä, joka antaa lopullisen syysäyksen vapaaehtoiseksi lähtemiselle (Rajamäki 2003, 100).

4.7 Aiemmat tutkimukset ja kehittämishankkeet

Vapaaehtoistyöstä ja kolmannen sektorin toiminnasta on tehty useita eritasoisia tutkimuksia. Monissa kuvataan yksinäisten ikäihmisten tukemista. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus paneutua muistikavereina toimivien vapaaehtoisten kokemuksiin ja merkityksenantoihin haastattelujen perusteella.

Liisa Rajamäki toteaa Pro gradu -tutkielmassaan Järjestösektorin työntekijät näköalapaikalla, että mielikuvat vapaaehtoisista ja vapaaehtoistyöstä olivat sävyllään hyvin positiivisia. Vapaaehtoiset kuvataan vanhuspalvelujen toimintaa rikastuttavina ja täy-

dentävinä, laatua parantavina sekä suurena voimavarana. Haastateltavat arvioivat vapaaehtoistyön keikkaluonteisuuden lisääntyvän, mihin vaikuttavat varsinkin nuorten nopeasti muuttuvat elämäntilanteet sekä työelämän kausiluonteisuus. (Rajamäki 2016, 59–60.) Eero Hynysen Pro gradu-tutkielman, Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä – Vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä, johtopäätöksenä todetaan osallistuvilla olevan yhteisen toiminnan lisäksi samankaltaisia arvoja kuten kristillisyyttä, perhearvot ja yleinen humanisuus. (Hynynen 2015, 51.)

Neuvottelua rajapinnalla - Julkisen sektorin edustajien ja vapaaehtoistoimijoiden käsitteet ikäihmisten parissa tehtävän työn rajanpinnoista ja vastuusta, on Katja Keki Pro gradu -tutkielma. Siinä todetaan eri toimijoiden näkemysten vapaaehtoistoiminnan ja ammattityön välisistä rajoista olevan hyvin yhteneviä, vaikka myös näkemyseroja löytyy. Vapaaehtoistoimintaa kuvataan rinnalla kulkemiseksi, johon liittyvät käsitteet jokamiehen taidot sekä maalaisjärki. (Kekki 2015, 96.) Sari Lankisen Pro gradu -tutkielman, Kyllä se on antanut enemmän kuin ottanut, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen työntekijöiden kokemuksia työnsä palkitsevuudesta, johtopäätöksenä on, että työntekijöiden palkitsevuuskokemukset liittyvät sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi järjestötyön erityislaatu on palkitsevaa. Sosiaalista mielenlaatua voi toteuttaa järjestötyössä. Palkitsevuutta vähentävät työn kuormittavuus ja taloudellinen uhka. (Lankinen 2007, 62.)

Tunnen, että olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan – toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä on Kristiina Räihän Pro gradu-tutkielma. Hän totesi vapaaehtoisten merkinnöistä, että toiminta on arvokasta ja tarkoituksenmukaista. Se tarjoaa positiivisia kokemuksia sekä haasteita. (Räihä 2012, 47.) Lotta Lehmusvuori on tehnyt Pro gradu -tutkielmansa aiheesta Sitoutuminen ja motiivit vapaaehtoistyössä. Yhteistä kaikille tutkimukseen osallistuneille vapaaehtoistyöntekijöille oli keskeisimpänä motiivina halu auttaa ja tehdä jotain hyödyllistä yhteiskunnan hyväksi. (Lehmusvuori 2016, 58.)

Saiju Rajamäen Pro gradu-tutkielma Vapaaehtoisuuden polulla, Diakoniatyön vapaaehtoiseksi ryhtyminen ja kokemuksia vapaaehtoisena toimimisesta mukaan vapaaehtoiset kokivat tehtävikseen lähimmäisen rinnalla kulkemisen, hengellisen tehtävän suorittamisen ja tarpeellisenä resurssina toimimisen (Rajamäki 2003, 101). Altruismia

vai sisällön etsimistä elämään? – haastattelututkimus vapaaehtoistyön merkityksestä vapaaehtoistyöntekijöille on Kirsti Talan Pro gradu -tutkielma, jonka kaikki haastateltavat olivat lähteneet vapaaehtoistoimintaan elämäntilanteen muutoksen yhteydessä (Tala 2005, 61).

Anna Müller kysyi Pro gradu -tutkielmassaan ”Miksi vapaaehtoinen on vapaaehtoinen?”. Hän tutki Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisia ja heidän motivaatiotaan. Arvomotiivi oli merkityksellinen lähes kaikille kuten myös SPR:n päämäärät ja periaatteet. (Müller 2002, 77.) Paula Soinisen Pro gradu -tutkielma käsitteli lähimmäisyyttä vanhuksen ja vapaaehtoisen kohtaamisessa todeten sen olevan ennen kaikkea toisen asemaan asettumista (Soininen 2008, 62).

Outi Reunanen on tehnyt ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyön aiheesta Muistisaira-läheisen arki ja sen tukeminen. Siinä todetaan, että muistikaveritoiminta, johon liittyi viikoittain seurusteleminen muistisairaalla kanssa, lisäsi muistisairaalla hyvinvointia. Se myös madalsi läheisten huolta muistisairaalla yksinäisyydestä. (Reunanen 2016, 28.)

Ensimmäinen suomalainen opaskirjanen tuetusta vapaaehtoistoinnasta syntyi Jyväskylän alueen vapaaehtoistoinnin koordinaattoreiden valikkoverkoston idean pohjalta. Siinä korostetaan, että vapaaehtoistyön tekeminen on kansalaisoikeus. Kansalaistoinnin avulla ihmiset voisivat keskittyä tekemään merkityksellisiä asioita yhdessä. Työelämän murroksessa tuettu vapaaehtoistoiminta voisi olla yksi keino kiinnittyä yhteiskuntaan, jos työtä ei ole. Jäsen, joka tekee vapaaehtoistyötä muualla kuin omassa yhteisössään, voi kohdata oman elämänpiirin ulkopuolella olevia. Erilaisten ihmisten kohtaaminen synnyttää yhteisyyden, välittämisen ja ymmärryksen kokemuksia, mikä taas lisää keskinäistä luottamusta. (Laimio 2017, 4.)

Valtakunnallinen Punaisen Ristin koordinoima kolmevuotinen Pärjätään yhdessä -hanke aktivoi ihmisiä oman lähiyhteisönsä hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseen ja vapaaehtoistoimintaan. Vuonna 2017 käynnistetty hanke toteutettiin kahden maakunnan, Lapin ja Satakunnan alueella. Hanke kokosi sosiaali- ja terveysjärjestöt mukana olevissa kunnissa yhteen parantamaan arjen turvallisuutta ja varautumaan

mahdollisiin onnettomuus- ja häiriötilanteisiin. Hankepaikkakunnilla ja valtakunnallisesti pyrittiin luomaan yhteinen auttamisjärjestelmä viranomaisten tueksi. (Suomen Punaisen Ristin www-sivut 2019.)

Helsingin Kaupunkilähetys, sittemmin HelsinkiMissio, perustettiin vuonna 1883. Keisarillisen Suomen senaatti määritteli sen tehtäväksi ”hengellisen ja ruumiillisen hädän” poistamisen pääkaupungin väestöstä. Järjestö on auttanut eri-ikäisiä ihmisiä taloudellisen ja yhteiskunnallisen tilanteen muutoksissa eri tavoin. Sotavuosien ja lamakausien jälkeen eteen on tullut uusia haasteita väestön ikääntymisen ja nuorison syrjäytymisen myötä. (Jalovaara 2015, 23–25.)

5 KEHITTÄMISTYÖN AINEISTONKERUUN MENETELMIEN KUVAUS

Kehittämistehtävässä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta, jossa kuvaus tapahtuu sanallisessa muodossa. Aineisto kerätään tutkittavilta vuorovaikutussuhteessa. Tavoitteena on kokonaisvaltainen näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2017, 34.) Ihmisten suhtautumista ja asenteita pystytään parhaiten kuvailemaan laadullisin keinoin eli tekstinä (Kananen 2015, 71). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullisissa menetelmissä korostuu muun muassa kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen sekä ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2019.). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tuottamaan tutkimuksen kohteena olevaan kysymykseen ratkaisu tai ymmärrys (Kananen 2017, 16).

Opinnäytetyö toteutettiin tapaustutkimuksena, joka soveltuu lähestymistavaksi silloin kun halutaan syvällisesti ymmärtää kehittämisen kohdetta ja tuottaa uusia kehittämis-ehdotuksia. Tavanomainen prosessi tapaustutkimuksessa on seuraavanlainen: Muodostetaan alustava kehittämistehtävä. Perehdytään ilmiöön ja täsmennetään kehittämistehtävää. Aineistoa kerätään tässä kehittämistyössä haastattelemalla. Lopputulok-

sena ovat kehittämis ehdotukset tai -malli. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014.) Tapaustutkimuksessa tuotetaan yksityiskohtaista tietoa yksittäisistä tapauksista (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 181). Tapaustutkimuksessa kuvataan yhtä tapausta tai yksilöä, mutta sitä voidaan käyttää myös useampien rinnakkaisten tapausten tai yksilöiden tutkimiseen. Se soveltuu kehittämismenetelmäksi, kun halutaan selvittää tapahtumien yksityiskohtaisia rakenteita ja ollaan kiinnostuneita yksityisen ihmisen merkitysrakenteista sekä luonnollisista tilanteista. Tapauksia ei voi tutkia kokeellisesti. (Teeri 2017.)

Tapaustutkimuksella pyritään lisäämään ymmärrystä tietystä ilmiöstä. Se valitaan menetelmäksi, kun halutaan ymmärtää kohdetta ja huomioida siihen liittyvä konteksti kuten olosuhteet ja taustat. Tulos ei välttämättä ole yleistettävissä, mutta arvioinnissa voidaan kuitenkin pohtia tuloksia myös laajemmin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Laadullinen tutkimus sopii tämän opinnäytetyön lähestymistavaksi, koska siinä selvitetään ihmisten ajatuksia ja kokemuksia. Kehittämismenetelmäksi valittiin tapaustutkimus, koska tavoitteena on saada syvällistä tietoa muistikavereiden kokemuksista ja mielipiteistä tehtävässään.

6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

6.1 Kehittämistyön aloittaminen ja lupaprosessi

Opinnäytetyön suunnitelma lähetettiin luettavaksi ja kommentoitavaksi Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin aluejohtajalle sekä muistiohjaajalle. He saivat myös nähtäväkseen tutkimuskysymykset. Heille annettiin mahdollisuus ehdottaa lisäyksiä ja/tai muutoksia niihin, jotta haastattelut palvelisivat käytäntöä ja muistikaveritoiminnan kehittämistä. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä allekirjoitettiin osapuolten kesken.

Haastatteluun päätettiin ottaa kuusi henkilöä. Muistiluotsin muistiohjaaja selvitti kontaktiensa avulla mahdollisia tutkimukseen osallistujia. Halukkaiden luvalla kehittämistehtävän tekijä sai kyseisten muistikavereiden yhteystiedot. Heille lähetettiin kirje, jossa kerrottiin tutkimustehtävän tarkoitus ja suunnitelma. Jokaiselta pyydettiin tutkimuslupa, jossa haastateltava sitoutui kehittämistyön haastatteluaineiston liittämiseen työn aineistoihin. Pyydettiin tutkimuslupa myös Muistiluotsilta, jonka tehtäväalueeseen muistikaveritoiminta kuuluu.

6.2 Aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuskysymyksen ratkaisun tuottamiseen tarvitaan tietoa, joka kerätään tiedonkeruumenetelmillä. Tuloksena saadaan aineisto, ilmiön ratkaisua varten kerätty tieto. (Kananen 2017, 69.)

Tämän kehittämistyön aineistonkeruu on toteutettu osin teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelu on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen muoto. Tiedon keruun instrumenttina on ihminen, jonka tuottamaa aineistoa käsitellään monitahoisesti ja yksityiskohdaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 164.) Samat teemat ja aihepiirit käydään läpi kunkin haastateltavan kohdalla, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11). Teemat ovat laaja-alaisia keskustelunaiheita. Tutkija ja tutkittava tapaavat kasvotusten. Aiheesta keskusteltaessa nousee esiin uusia asioita keskusteltavaksi. (Kananen 2015, 148.) Teemahaastattelu on keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta. Haastateltavalla on mahdollisuus tuoda esiin mieltäpiteensä ja kertoa omista kokemuksistaan. (Eskola & Vastamäki 2015, 27–29.)

Aineistoa kerättiin lisäksi lokakuussa 2019 järjestetyssä yhteistyöpalaverissa, jossa pohdittiin keinoja lisätä muistikaveritoiminnan tunnettuutta. Palaverissa päätettiin järjestää Avoimet ovet-tilaisuus aiheesta.

6.2.1 Haastattelut

Haastattelun etuja on joustavuus. Kysymys voidaan toistaa, selventää sanamuotoa ja oikaista väärinkäsityksiä. Kysymysten järjestystä voidaan muuttaa. Tarkoitus on saada

mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta eikä kyse ole tietokilpailusta. Haastateltavilta kysytään etukäteen halukkuus osallistumiseen, joten kukaan ei ole tilanteessa vastoin tahtoaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86.)

Haastattelututkimuksessa haastattelija kertoo haastateltaville haastattelun tarkoituksesta, käsittelee ja säilyttää saamiaan tietoja luottamuksellisina sekä varjelee haastateltavien anonymiteettia. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17.) Ennen haastatteluita tässä kehittämistehtävässä pohdittiin, miten haastateltaviin saadaan kontakti. Muistiluotsin kanssa käydyissä neuvotteluissa siis sovittiin, että Muistiluotsin muistiohjaaja tiedustele muistikavereiden halukkuutta haastateltaviksi. Näin toimien luottamuksellisuus ja henkilöiden anonymiteetti säilyivät.

Haastattelut nauhoitettiin. Nauhoitus lisää haastattelun objektiivisuutta. Kaikki saadaan talteen ja aineistoon voidaan palata useita kertoja. Hyvää aineistoa voidaan käyttää myöhemmin muissakin tutkimuksissa. (Kananen 2015, 156.)

Haastateltavat tavattiin yhtä lukuunottamatta henkilökohtaisesti. Pitkän välimatkan vuoksi yksi haastattelu tehtiin puhelimitse. Haastattelut tallennettiin. Taustatietoina kysyttiin haastateltavan ikä ja sukupuoli. Tiedusteltiin, oliko kokemusta muusta vapaaehtois- ja järjestötoiminnasta sekä muistikaverina mukana olon pituus, millaista koulutusta oli saanut ja oliko se ollut riittävää ja mielekästä. Kysyttiin, mikä sai alun perin mukaan toimintaan ja mikä siinä motivoi. Mikä oli työn rikkautta ja mikä vaikeaa? Millaista tukea oli saanut? Oliko se riittävää ja oikeanlaista? Miten muistikaveritoimintaa voisi kehittää ja miten saataisiin lisää toimijoita muistikavereiksi? Haastatteluissa oli tarkoitus saada muistikaveri pohtimaan omaa toimintaansa suhteessa muistisairaaseen sekä heidän välistään vuorovaikutusta, syntyviä mielikuvia ja toiminnan kehittämismahdollisuuksia.

6.2.2 Yhteistyöpalaveri

Lokakuussa 2019 allekirjoittaneen kokoon kutsumaan yhteistyöpalaveriin osallistui henkilöitä Avustajakeskuksesta, Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsista,

Kankaanpään seudun vammaisjärjestöstä sekä Kankaanpään seudun muistiyhdistyksestä. Mukana oli myös muistikavereita. Reflektoinnin avulla saatiin eri näkökulmia hyödyntämään muistikaverityötä. Kaikilla osallistujilla oli kokemuksia ja tietoa muistikaveritoiminnasta, mutta eri näkökulmista. Ajatukset koottiin yhteen ja mietittiin, miten toimintaa voitaisiin viedä eteenpäin.

Reflektoinnissa pyritään havainnoimaan ja tunnistamaan omia tai toisen sisäisiä tiloja. Perustana on ihmisen kyky ottaa oma minuutensa tai toimintansa tarkastelun kohteeksi. Toisen vuorovaikutustapa herättää ajatuksia, tunteita tai mielikuvia. Niiden pohjalta voi pyrkiä vaikuttamaan toisen toimintaan. Reflektiivisen toiminnan kohteena on vuorovaikutus sekä mielikuvat toisesta ja itsestä. Ideaa voidaan soveltaa myös ammatillisen toiminnan kehittämiseen. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä tarkoittaa oman toiminnan tarkastelua eri näkökulmista ja toiminnan kehittämistä sitä kautta. (Tiuraniemi 2002, 2.).

Palaverissa otettiin puhelimitse yhteys omaishoitajaan, jonka puolisoilla on muistikaveri. Hän kertoi pariskunnan kokemuksista. Kaveruus oli kestänyt jo vuosia ja oli merkittävä osa perheen viikkoa sisältäen lenkkeilyä ja jutustelua. Palaverissa käytiin vapaata keskustelua. Saatiin mielipiteitä hyödynnettäväksi kehittämistehtävään jokaisen kokemusten pohjalta. Kaikki olivat sitä mieltä, että muistikaveritoiminta on tärkeää, mutta siitä ei tiedetä riittävästi suuren yleisön keskuudessa. Tietoa toiminnasta tarvitsevat sekä potentiaaliset vapaaehtoiset sekä tukea tarvitsevat muistisairaat ja läheiset. Päätettiin järjestää helmikuussa 2020 Avoimet ovet-tilaisuus, jossa tavoitteena oli tehdä muistikaveritoimintaa tutuksi. Tilaisuudesta ilmoitettiin paikallislehdessä (Liite 1).

6.3 Aineistojen avaaminen

Teemahaastatteluilla kerätty aineisto yhteismitallistetaan eli litteroidaan. Se tarkoittaa eri aineistomuotojen saattamista yhteen muotoon, yleensä tekstiksi. Ääninauhotteet puretaan tekstimuotoon, jota tarkastellaan tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten näkökulmasta. Aineistosta etsitään tekstikokonaisuudet, jotka liittyvät tutkittavaan ilmiöön. Tekstikokonaisuudelle tai sen osalle annetaan sisältöä kuvaava ilmaisu, koodi.

Sen jälkeen seuraa luokitteluvaihe, jossa katsotaan, mitkä koodit muodostavat oman ryhmänsä. Ryhmälle annetaan nimi, jolloin koodaus nostaa abstraktitasoaan. Tutkimusongelma ja -kysymykset pidetään jatkuvasti mielessä. Analyysivaihetta seuraa yleensä uusi tiedonkeruu, jolla täydennetään analyysia tai etsitään vastauksia uusiin esiin nousseisiin kysymyksiin. Se voi tarkoittaa uutta haastateltavaa tai aiemmille haastateltaville esitettäviä jatkokysymyksiä. (Kananen 2017, 132–133.) Litteroinnin tarkkuudesta ei ole yksiselitteistä ohjetta. Se riippuu tutkimustehtävästä ja -otteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 139.) Tässä opinnäytetyössä haastatteluaineisto kirjoitettiin tekstimuotoon sanatarkasti. Haastateltavien käyttämät sanamuodot säilytettiin. Työssä on käytetty sitaatteja tekstin elävöittämiseksi ja säilyttämiseksi totuudenmukaisena. Haastateltavista on käytetty koodeja H1–H6.

6.3.1 Haastatteluaineisto

Haastateltavia oli siis kuusi, iältään 61–82-vuotiaita. Kaikki olivat lähteneet muistikaveritoimintaan 2–3 vuotta sitten. Tietoa toiminnasta oli saatu usealla eri tavalla. Useimmat saivat tietää siitä Avustajakeskuksen mainoksista erilaisissa julkaisuissa ja esimerkiksi Kasevan tiedotteista. Eräs oli kuullut toiminnasta tyttäreltään, joka oli myös ollut kyseisessä koulutuksessa. Kaksi haastateltavaa oli ollut muistikaverina yhtäjaksoisesti koulutuksestaan saakka. Yksi muistikavereista on ollut matkan varrella kaverina jo neljälle ja haastateltaessa kahdelle. Yksi haastateltavista ei haastatteluhetkellä ollut muistikaverina, mutta aiemmin oli ollut. Suhde voi jatkua, vaikka asiakas joutuisi palvelukotiin. Ainakin kaksi haastateltavista on käynyt säännöllisesti katso-massa muistisairasta siellä. Tapaamisten tiheys oli yleensä kahdesta kerrasta viikossa yhteen kertaan kahdessa viikossa. Eräs pari tapasi muistiasiakkaan ja läheisen sitä ehdottaessa. Tavallisin muistikaveritapaamisen kesto oli kahdesta neljään tuntiin.

Haastatteluiden tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20). Tutkimusta varten on hankittava tarvittavat tutkimusluvut (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020). Tässä opinnäytetyössä käytettiin Satakunnan Ammattikorkeakoulun (Samk) sopimus pohjaa opinnäytetyön tekemisestä (OP07A), jonka allekirjoittivat toimeksiantajan eli Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsin aluejohtaja, Samk:in

Hyvinvointi- ja terveysosaamisalueen johtaja sekä opinnäytetyön ohjaaja ja tekijä (Liite 2). Haastateltaviin otettiin yhteys puhelimitse. Yhteystiedot saatiin Muistiluotsin muistiohjaajalta, joka oli kertonut haastateltaville opinnäytetyön aiheesta ja tarkoituksesta. Viiden haastateltavan kanssa sovittiin aika haastatteluun, jonka alussa käytiin läpi saatekirje- ja tutkimuslupa (Liite 3), jonka haastateltavat allekirjoittivat. Yhden haastateltavan haastattelu toteutettiin hänen suostumuksellaan puhelimitse pitkän matkan vuoksi. Tämä henkilö sai postitse saatekirjeen ja tutkimusluvan, jonka palautti allekirjoitettuna ennen haastattelua. Saatekirjeessä ja tutkimusluvassa korostettiin haastattelun jäävän ainoastaan tutkimuksen käyttöön. Aineistoa luvattiin käsitellä eettisiä periaatteita noudattaen, luottamuksellisesti ja vastuullisesti. Haastateltavien henkilöllisyys ei ole tullut missään vaiheessa esiin. Nauhoitteet ja litterointiaineisto on hävitetty asianmukaisesti raportin kirjoittamisen jälkeen.

Muistikavereita haastateltiin seuraavien kysymysten pohjalta (Liite 4):

Onko sinulla aiempaa kokemusta muusta vapaaehtoistoiminnasta?

Haastateltavista puolet oli ollut ennen muistikaveritoimintaa vapaaehtoistyössä. Kaksi oli osallistunut aktiivisesti Punaisen Ristin toimintaan kuten ensiapu- ja ystävätoimintaan. Myös kerhojen ohjaaminen ja ystävien välittäminen oli tuttua. Henkilö oli ollut pitkään seurakunnallisessa vapaaehtoistoiminnassa muun muassa vetämässä leirejä. Eräälle oli tuttua varamammana olo sekä sotaveteraanitoiminta. Osalle taas vapaaehtoistoiminta oli aivan uutta.

“Menin ensin rivijäseneksi ensiapuryhmään ja sitten rupesin lastenkerhoja pyörittämään. (H3)

”Kuljin ihmisten luona kuljettamassa, ulkoiluttamassa ja olipa siinä tää muistipuolikin mukana.” (H3)

”Ei muuta vapaaehtoistoimintaa. Tää oli mulle ihan uutta silloin toissa keväänä.” (H6)

Osalle vapaaehtoistoiminta, erityisesti ihmisten parissa tapahtuva, oli tuttua. Toiminnassa oltiin usein tekemisissä ikääntyneiden kanssa, joten siinä saattoi olla jo samoja piirteitä kuin muistisairaiden kohtaamisessa. Jotkut taas olivat puuhanneet lasten kanssa. Osalla työelämä oli vienyt aikaa ja voimia niin, ettei silloin tullut mieleen vapaaehtoistyö. Jotkut tekivät aiemmin ammatikseen hoitotyötä, jolloin ihmisten kohtaamisen ja auttamisen tarve tyydyttyi jo työssä.

Mikä sai lähtemään muistikaveriksi?

Lähes kaikki etsivät elämään sisältöä eläkkeelle jäämisen jälkeen. Eräs mainitsi muistikaveritoiminnan täyttävän tyhjiötä, jonka työelämän sosiaalisten kontaktien poisjääminen jätti. Monet olivat toimineet jonkinlaisessa auttamistyössä aiemminkin ja tunsivat sen omakseen. Myös kiintymys ikäihmisiin vaikutti kiinnostukseen. Eräs haastateltava nosti esiin omaishoitajien väsymyksen. Toivottiin, että voisi olla hyödyksi jollekin.

“Vanhukset on...pidän vanhuksista. Sen takia lähdin avustajakurssille. Hoidin paljon myös omia vanhempiani.” (H2)

“Muistipuoli on alkanut mua kiinnostaa, kun näin kuinka tärkeää se on.” (H3)

“Tuttavapiirissä on ollut sellaisia, jotka olisivat tarvinneet muistikaveria ja on ollut omaishoitajia jotka ovat olleet aikalailla väsyneitä. Ja vanhenee tässä ittekin.” (H4)

“Kun jää työyhteisöstä pois, jää paljon sitä sosiaalista puolta pois.” (H6)

”Mäkin menin sillai ohhoon päälle, kun en tiennyt mistä tässä on kysymys.” (H6)

Haastateltavia motivoivat toimintaan toisaalta itselle sisältöä antavat tekijät ja toisaalta muistisairaiden ja läheisten tarve. Eläkkeelle jääneet kolmasikäläiset ovat suureksi osaksi aktiivisia kansalaisia, joissa on paljon potentiaalia. Haastateltavilla oli voimavaroja, tietoa ja kokemusta, joista ammentaa muistikaveritoimintaan. He lähtivät toimintaan ylläpitääkseen aktiivisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä. Toisaalta heillä oli ajatus ja kokemus muistisairaiden läheisten uupumisesta ja tuen tarpeesta sekä halu

vastata siihen. Muistisairaiden ajatusmaailma ja sielunmaisema ei aloittaessa ollut niinkään tuttua, mutta he ottivat haasteen vastaan.

Millaista koulutusta olet saanut muistikaveritoimintaan? Onko se ollut riittävää ja mielekästä?

Haastateltavista kolme oli käynyt sekä avustaja- että muistikaverikoulutuksen. Osalla oli kokemusta hoivatyöstä niin, että he osallistuivat ainoastaan Muistiluotsin järjestämään muistikaverikoulutukseen. Haastateltavat kertoivat, että koulutusta on saanut lisää erilaisissa kokoontumisissa ja virkistyspäivillä. Vaikka tarkoitus on virkistäytyä, tilaisuuksissa saa myös aina lisää tietoa ja vertaistukea. Useimmat olivat lukeneet aiheeseen liittyvää materiaalia. Lähes kaikista haastateltavista koulutus oli riittävää ja mielekästä, vaikka osaa jännittikin aluksi, tuliko riittäviä valmiuksia toimintaan. Yhden mielestä koulutusta olisi saanut olla enemmän.

“Olen käynyt tilaisuuksissa ja lukenut niitä kirjoja.” (H1)

”Itsensä tuntee pieneksi. Pitäisi olla enemmän tietoutta.” (H1)

”Voi ajatella itsensä sille paikalle, niin sekin auttaa.” (H1)

“Koulutuksessa oli monenlaisia luentoja ja puhujia. Tykkäsin, että oli monipuolinen.” (H2)

”Me saadaan sitä jatkuvasti lisää virkistyspäivillä.” (H3)

“Kyllä se ensin tuntui, että tässäkö tämä nyt on...että nyt pitäis olla valmiina. Asia on ollut hyvää, käydään aina tiettyjä alueita läpi.” (H6)

Haastateltavat olivat saaneet tietoa sekä koulutustilaisuuksissa että kirjallisuudesta. Materiaalista ei ollut puutetta. Hyvästä kirjallisuudesta saatiin vinkkejä kouluttajilta ja itse etsimällä. Osa niistä käsitteli teorian tietoa muistisairauksista ja vuorovaikutuksesta muistisairaiden kanssa, kun taas osa pohjautui ihmisten omakohtaisiin kokemuksiin.

Haastateltavat olivat havainneet, että muistiaiheiset teemat ovat lisääntyneet televisiossa väestön ikääntymisen myötä ja seurasivat niitä uudella mielenkiinnolla. Toiminnan haasteellisuus toi kuitenkin epävarmuutta etenkin niille, jotka eivät aiemmin olleet toimineet vapaaehtoistyössä. Käytäntö toi sitten varmuutta ja muistikavereiden koontumisissa saatiin kokemuksia purkaa ja jakaa. Empatia koettiin hyväksi lähtökohdaksi toiminnalle. Pyrkimys asettua heikomman asemaan auttoi. Aiemmat kokemukset omien vanhempien tai muiden ikääntyneiden läheisten kohtaamisessa ohjasivat uudessa tehtävässä. Jos aiempi ammatti ollessa liittyi hoitotyöhön, oli pohja luonnollisesti vankempi kuin niillä, jotka toimivat erityyppisissä ammateissa.

Mikä on parasta tai hyvää muistikaverityössä?

Eräs haastateltavista nautti yhteisistä keskusteluista ja etenkin vanhojen aikojen muistelusta. Muistikaverit kokivat saavansa itsekin paljon. Ilo tavatessa oli molemminpuolinen. Erään mukaan parasta oli tunne, että tarvitaan. Toiminta toi sisältöä elämään, joka ilman sitä olisi tyhjempää. Siitä sai virkeyttä. Eräs kertoi kokeneensa hienoja hetkiä ystävänsä kanssa. Kaikki tunsivat tyydytystä siitä, että voi olla avuksi jollekin. Loppujen lopuksi riitti, että antoi sen, mitä pystyi ja oli oma itsensä. Myös luovimisen taito ja sopeutuminen muuttuviin tilanteisiin olivat hyödyksi. Elämäkokemuksen koettiin auttavan tehtävässä.

“Ilman tätä olisin vaan yksin kotona. Nyt on paikka mihin mennä.” (H1)

“Hän ottaa kaulasta kiinni ja sanoo että ihanaa kun tulit.” (H2)

”Antoisaa työtä, kun ihmiseen tutustutaan.” (H2)

“Ollaan samalla aaltopituudella, vaikka hän on kohta 91-vuotias.” (H4)

“...sehän on se minkä se nimikin sanoo, että kaveriksi.” (H6)

Kaveruus koettiin tärkeäksi vastavuoroisesti. Se oli antamista ja saamista. Haastateltavilla oli syy lähteä kotoa tärkeäksi ja merkitykselliseksi kokemaansa toimintaan.

lällä ei ollut merkitystä hyvän suhteen syntymisessä. Taustalta löytyvä yhteinen harrastus tai mielenkiinnon kohde kantoi suhteessa pitkälle vielä muistisairauden vaikeassakin vaiheessa. Osallistaminen, tärkeässä työssä mukanaolo ja aktivoituminen toivat elämään uutta sisältöä. Luottamuksen syntymistä pidettiin muistikaveruuden kantavana voimana. Kun muistisairas tunsu olonsa turvalliseksi muistikaverin kanssa, tuntui tavoite täyttyvän. Kun kemiat kohtasivat, päästiin suhteissa antoisalle tasolle molemmin puolin. Muistikaverit oivalsivat muistisairaiden haavoittuvuuden ja oppivat esimerkiksi muistelun merkityksen. Siinä muistisairas kykeni olemaan tasa-arvoisesti keskustelussa mukana. Luottamuksen syntyminen läheisen kanssa oli yhtä merkittävää. Oli hienoa todeta, että omaishoitaja pystyi turvallisesti mielin ottamaan hetkeksi aikaa itselleen.

Mikä on haasteellista tai vaikeaa muistikaverityössä?

Vuorovaikutus muistisairaiden kanssa ei ole aina helppoa. Sairastuneen itsensä ilmaiseminen voi olla jo heikentynyttä ja toisen pitäisi tulkita sanatonta viestintää. Yhteisen tekemiseen ja keskusteluun vaaditaan luovuutta. Useat muistikaverit miettivät, onko heistä hyötyä. Työssä koettiin riittämättömyyttä ja epävarmuutta etenkin ennen suhteen alkamista ja sen alussa. Myös sairauden edetessä tuli mieleen kysymyksiä, osaako toimia niin kuin pitäisi. Erästä jännitti muistisairaana käytöksen arvaamattomuus tai pikemminkin sen mahdollisuus. Läheisten suru sairauden ollessa pitkällä oli vaikeaa nähdä.

”Ennakkoon murehtiminen, meneekö meillä nyt hyvin ja tulee ko luottamus.” (H3)

”Mikä siinä tuli...vaimo oli varmaan todella väsynyt.” (H4)

”Se ainakin se ajatus, että onko tästä nyt mitään hyötyä sille kaverille.” (H6)

”Omatunto ei oikein hyväksy, että tämä olisi riittävää.” (H6)

”Siinä täytyy kemiat kohdata. Että se asiakas hyväksyy sinut. Että hän pystyy luottamaan. Sehän on se tärkein juttu.” (H6)

Haastateltavat totesivat, että tapaaminen ei aina sujunut samaan tapaan. Muistisairas saattoi olla väsynyt tai huonolla tuulella. Se saattoi ensin tuntua ikävältä ja muistikaveri joutui miettimään, johtuiko tilanne kaverista vai jostakin muusta. Koulutuksissa oli kerrottu, että aggressiivisuuttakin voi esiintyä. Se ja etenkin tilanteiden arvaamattomuus huoletti ennen kuin muistisairaaseen tutustuttiin paremmin. Muistisairauden edetessä haastateltavat saattoivat pohtia, oliko heidän toimintansa sellaista kuin pitäisi vai voisivatko tehdä enemmän tai toisin. Omaishoitajien väsyminen huolestutti. Sekin aiheutti pohdintaa kaveruuden sisällöstä ja tapaamistiheydestä.

Eräässä päättyneessä muistikaveruudessa puoliso ei pidemmän päälle hyväksynytäkään tilannetta, vaan koki muistikaverin arvion mukaan mustasukkaisuutta. Muistikaveri ja muistisairas puuhasivat monenlaista yhdessä ja tekivät paljon puutarhatöitä. Puoliso oli asiakkaalle äksy ja oikoi tämän puheita. Muistikaveri arvioi puolison olevan todella väsynyt. Muistikaveruus jatkui joitakin kuukausia, kunnes puoliso halusi lopettaa toiminnan. Haastateltava keskusteli tilanteesta muistiohjaajan kanssa, sai tukea ja rohkaisua ja on jälleen muistikaverina.

Saatko tukea työhön ja onko se riittävää?

Viisi haastateltavaa koki saaneensa riittävästi tukea Muistiluotsilta. Kokoontumiset ja virkistäytymistilaisuudet soivat mahdollisuuden myös vertaistukeen tiedon lisäksi. Muistiohjaaja soitti ja kysyi kuulumisia. Hänelle sai soittaa pienestäkin huolesta. Kannustusta sai, jos jokin ei sujunut. Yksi haastateltavista olisi toivonut säännöllisiä yhteydenottoja Muistiluotsin taholta. Hän koki kuitenkin, että paras tuki työhön tuli asiakailta.

”En ole paljon ketään häirinnyt...olen lukenut kirjoja.” (H1)

”Päivi (muistiohjaaja) oli aina langan päässä, jos oli jotain. Sanoi, että ei mitään, lähde vaan uudelleen muistikaveriksi.” (H3)

”Sai soittaa, kun oli tunne...sai soittaa pienestäkin asiasta.” (H5)

Useimmat haastateltavat kokivat tuen saannin riittäväksi ja yhteydenoton muistiohjaajaan mutkattomaksi. Vaikeissa tilanteissa sai kannustusta. Jos yksi kaveruus ei onnistunut, pohdittiin yhdessä taustaa ja rohkaistiin eteenpäin. Jotkut eivät olleet aktiivisia soittajia vaan odottivat yhteydenottoa muistiohjaajalta. Eräs (H1) mainitsi, että hänelle on aina ollut vaikeaa pyytää apua ja on halunnut selviytyä omin voimin. Koulutus- ja virkistystilaisuuksiin olivat kaikki tyytyväisiä, mutta niihin osallistuttiin epätasaisesti. Jotkut eivät vain saaneet lähdetyksi ja olivat mieluummin kotona. Kaikkien mielestä mahdollisuuksia kouluttautua ja virkistyä oli riittävästi. Osallistujat nauttivat kokemusten vaihdosta muiden muistikavereiden kanssa.

Miten muistikaveritoimintaa voisi kehittää?

Usean haastateltavan mielestä aiheesta pitäisi kertoa enemmän tiedotusvälineissä ja erilaisissa tilaisuuksissa. Eräs ehdotti tuen saamiseksi paikallisia vertaistukiryhmiä. Ongelmaksi koettiin muistisairaana kulkeminen harrastuksiin sekä toisaalta muistikaverin pääsy koulutuksiin ja muistisairaana luokse.

”Olishan sitä monenmoista mihin vois mennä (muistikavereiden kanssa), mutta kun on matkaa.” (H1)

”Se on meistä itsestäkin kiinni, mutta vois olla paikallisia vertaistukiryhmiä.” (H3)

”Tästä pitää kertoa ja ajoissa. Että on mahdollisuus saada muistikaveri.” (H4)

”Olen monelle kertonut miten kivaa tää on. Mutta monella on se, ettei pääse kulkemaan.” (H5)

Tiedotuksen merkitys nousi esiin. Muistikaveritoiminta pitäisi saada tutuksi mahdollisille uusille muistikavereille sekä muistisairaille ja läheisille, jotka tarvitsevat muistikaveria. Tässä avainasemassa ovat muistikavereita kouluttavat Muistiluotsi ja Avustajakeskus, muistiyhdistykset sekä ikääntyneiden parissa työskentelevät.

Muistikaveri ei voi ohjeiden mukaan kuljettaa muistisairasta, joka taas ei saa kuljetuspalvelua muistisairautensa perusteella. Näin esimerkiksi uimahalliin tai konserttiin

meno ei onnistu ilman läheisen apua. Muistikaveruudesta kiinnostuneella taas kulke-
misongelmat voivat estää toimintaan lähtemisen.

Miten voisi saada lisää toimijoita muistikaverityöhön?

”Miten saisi heidät lähtemään kotoaan vapaaehtoisiksi...” (H1)

”Jaa siinäpä kysymys. Se on vaikeaa. Ihan vapaaehtoisia on varmaan vaikea saada, kun on vaan pieni palkka....se kulukorvaus.” (H2)

”On vaan muutamat, harvat ja valitut, jotka jatkaa (koulutuksen jälkeen).” (H4)

”Ei ole uusia kasvoja. Nuoret puuttuu, miehet puuttuu.” (H6)

Miltei kaikkien haastateltavien mukaan aiheesta tiedottaminen on tärkeää. Moni olikin kertonut omasta muistikaveruudestaan ystävilleen ja tuttavilleen. Eräs haastateltava arveli, että ihmiset eivät halua sitoutua toimintaan pitkäksi ajaksi. Kaivattiin erityisesti miehiä ja nuoria mukaan toimintaan. Todettiin, että kaikki koulutuksen käyneet eivät jatka työssä. Eräs muistikaveri totesi, että siinä tilanteessa olisi hyvä saada tukea jo tehtävässä toimivalta.

Mitä muuta haluaisit sanoa?

”Antoisaa työtä, kun ihmiseen tutustuu.” (H2)

”Olin oikeastaan muistikaverina ennen kuin sitä keksittiinkään.” (H3)

”Ei tarvi puhua mitään, voi olla vaan lähellä ja läsnä.” (H4)

”Kun menee vieraaseen perheeseen ja antaa itsestään, mitä pystyy antamaan. Pitää osata luovia.” (H5)

Vaikka aluksi haastateltavia muistikavereita jännitti ja he tunsivat epävarmuutta, he olivat ajan kuluessa löytäneet toiminnan ytimen: kaveruuden. Se on antamista ja saamista. Tilanteet ja päivät olivat erilaisia, mutta niistä selvittiin. Apuna oli varmaankin koulutuksen lisäksi elämäkokemus, empaattisuus ja hyväsydämyisyys.

Haastattelun aikana nousi esiin myös, **mitä muistikaverikäynnillä tehdään.**

”Katteltiin vanhoja valokuvia ja katseltiin kortteja ja mitä kaikkia muistoja siitä tuli mieleen.” (H3)

”Tulihan siinä virheitä, mutta riistettiin ja kudottiin taas uudelleen.” (H3)

”Sanoin, että vaikka kävelemään ja ottakaa oma aikanne.” (H3)

”Tehtiin pitkiä lenkkejä. Käytiin Sotkut ja kaikki nämä. Käytiin taidenäyttelyissä.” (H6)

Lähes kaikki haastateltavat ulkoilivat muistisairaansa kanssa. Siihen saattoi liittyä torilla tai kaupassa käynti. Kodissa laitettiin ruokaa ja kahvia, joita nautittiin rauhassa yhdessä. Lehtien luku sekä muistelu valokuvien ja yhteisten tuttujen kautta oli myös yleistä. Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet otettiin huomioon. Eräs haastateltava kävi ystävänsä kanssa taidenäyttelyissä ja kotonakin piirrettiin, kunnes muistisairaus eteni vaikeaan vaiheeseen. Musiikki oli usealla parilla ohjelmassa. Sitä kuunneltiin ja yhdessä laulettiin. Eräs haastateltava kertoi muistisairaansa tunnistaneen hänet, kun esiin otettiin kutimet ja yhteinen harrastus alkoi.

6.3.2 Yhteistyöpalaverin kuvaus ja tulos

”Avoimet ovet Kasevalla 13.2 klo 10-13 teemalla Muisti on kaikkien juttu! Tule kuulemaan asiaa muistista ja muistikaveritoiminnasta sekä virkistämään muistiasi tunnistamalla vanhoja esineitä ja osallistumalla muistijumppaan. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!”

Näin kutsuttiin yleisöä tilaisuuteen, joka päätettiin järjestää lokakuussa 2019 pidettynä työpajana. Järjestelyihin osallistuivat siis muistiyhdistyksen lisäksi Muistiluotsi, Avustajakeskus ja Kaseva. Tavoitteena oli tehdä muistikaveritoimintaa tunnetuksi ja saada kävijöitä innostumaan vapaaehtoistyöstä. Tilaisuuksissa, joissa muistiyhdistys on mukana, pyritään aina lisäämään ihmisten tietoisuutta muistiasioista. Muistiluotsin muistiohjaaja kertoi kaikille osallistujille muistikaveritoiminnasta. Vanhojen esineiden kautta virisi muistoja mieleen. Muistijumpalla saatiin myös aivoille virkistystä kuten muiden ihmisten tapaamisella ja keskustelullakin. Osallistujat halusivat kuulla muistikaveritoiminnan lisäksi muun muassa muistiyhdistyksen toiminnasta. Jotkut omaishoitajat halusivat keskustella järjestäjien kanssa henkilökohtaisesti omaishoitajuuteen liittyvistä haasteista.

Paikalla kävi noin 40 henkilöä, joista kirjallista palautetta antoi lähes puolet. Useimmat kiittelivät kattavaa tietopakettia muistikaveritoiminnasta. Asiat esitettiin selkeästi. Ilmapiiri oli rento, iloinen ja ystävällinen. Järjestäjinä käytimme tilaisuutta hyväksemme ja kysyimme mielipiteitä tulevista koulutusaiheista. Sellaisina mainittiin muun muassa muistisairaudet, omaishoitajien oikeudet ja erilaiset apuvälineet.

”Syntyi ajatus muistikaverikoulutuksesta.”

”Tilaisuus oli hyvä ja valaisi muistikaveritoiminnan asioita.”

”Tieto muistisairaasta avustamisesta oli hyvää.”

”Haluaisin ihmisille lisätietoa siitä, että muistisairaus otettaisiin sairautena.”

”Kiitos asioiden esittämisen selkeydestä.”

”Pidin iloisesta ja ystävällisestä ilmapiiristä.”

”Teette hyvää työtä.”

Palautteiden perusteella osallistujat saivat haluamaansa tietoa muistikaveritoiminnasta. Kukaan ei heti lupautunut muistikaveriksi, mutta sitä ei toki vaadittukaan. Joillekin jäi kuitenkin itämään ajatus toiminnasta. Pidimme tapahtumaa onnistuneena, koska kävijät olivat innostuneita, halusivat kuulla järjestäjiä ja keskustelivat vilkkaasti keskenään. Ehdotukset koulutusaiheista olivat arvokkaita. Muistiyhdistys järjestää vuosittain koulutusta ja yleisötilaisuuksia. On hyvä tietää, mistä ihmiset haluavat kuulla.

6.4 Aineiston keruun arviointi, tuloksen yhteenveto ja analyysi

Haastattelun kysymykset osoittautuivat käytännönläheisiksi ja melko helposti vastattaviksi. Haastateltavat kertoivat mielellään tapaamisistaan muistisairaiden kanssa. Vaikeinta oli saada vastauksia tulevaisuuteen suuntautuviin kysymyksiin, kuten uusien muistikavereiden rekrytoimiseen. Asennoituminen tehtävään vaikutti kaiken kaikkiaan positiiviselta eikä kukaan tuonut esiin vapaaehtoistoiminnan lopettamista.

Vastaajat olivat yhtä lukuunottamatta eläkeläisiä ja kaikilla oli jo vuosien kokemus muistikaverina. Suurimpina motivaation lähteinä nousivat esiin tarve saada omaan elämään toimintaa eläköitymisen jälkeen ja halu auttaa muita. Ikääntyneet koettiin läheisiksi. Toiminta oli sekä antamista että saamista. Omaan elämään saatiin sisältöä ja tyydytystä, kun voitiin olla avuksi.

Huolta ei ollut siitä, miten oma aika riittää mahdollisesti pitkäänkin sitoutumiseen. Suurin haaste oli kykyjen ja voimien riittäminen toimintaan. Muistisairauksien eteneminen ja sen vaikutus muistisairaahan muuttumiseen ymmärrettiin jo aiempien kokemusten ja koulutuksen myötä. Tieto antoi yhtäältä valmiuksia, mutta lisäsi toisaalta epävarmuutta omasta riittävyydestä. Pohdintaa herätti ajatus, osaako toimia oikein muistisairauden edetessä. Asiakkaan muuttuminen tuotti tuskaa kuten läheisten surun näkeminenkin. Joskus oli hyväksyttävä, ettei suhde onnistunutkaan. Silloin piti kerätä voimat jatkaakseen uuden muistiasiakkaan kanssa. Tilanteessa oli muistiohjaajan tuki ja tsemppaus tärkeää. Koulutukseen ja tukeen oltiin muutenkin varsin tyytyväisiä. Toiveena oli saada tukea paikallisesti esimerkiksi vertaistukiryhmässä. Niin voitaisiin

tuoda keskusteluun esimerkkitapauksia ja kaveruudessa ilmenneitä haasteellisia tilanteita. Haastateltaville järjestetyt virkistyspäivät koettiin tavallaan myös koulutustilaisuuksina, koska niissä oli usein jokin teema ja pääsi vaihtamaan kokemuksia muiden muistikavereiden kanssa.

Positiivista oli, jos muistiasiakkaalla ja -kaverilla oli yhteisiä mielenkiinnon kohteita ja harrastuksia. Toiminta oli pääasiassa tavalliseen arkeen liittyvää, asioita joita pidetään muistisairaalan lääkkeettömän hoidon perustana. Ongelmana oli pääseminen kodin ulkopuolelle, mikäli kohde ei sijainnut kävelymatkan päässä.

Muistikaverijoukon lisäämiseksi haastateltavat painottivat toiminnasta tiedottamista ja olivat itsekkin siihen panostaneet. Jostain syystä ilmeisesti vain osa jatkaa koulutuksen jälkeen varsinaiseen toimintaan. Eräs haastateltava totesi, että jo koulutuksesta puuttuvat miehet ja nuoret.

7 KEHITTÄMISTYÖN POHDINTA

7.1 Prosessin eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyö tulee tehdä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tulosten on tarkoitus olla käytäntöä hyödyttäviä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48.) Eettisten ohjeiden tulee kattaa koko kehittämisprosessi. Tutkijan on tehtävä valintoja ja päätöksiä aiheen valinnasta tutkimuksen tuloksiin asti. Eettiset periaatteet huomioiva tutkimus edellyttää tutkimuksen teossa tieteellisiä tietoja, taitoja ja hyviä toimintatapoja. (Kuula 2011, 34–36.)

Tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja noudatetaan tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Käytetään kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Toteutetaan avoimuutta ja vastuullista viestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan ja viitataan heidän julkaisuihinsa

asianmukaisella tavalla. Suunnittelu, toteutus, raportointi ja aineiston tallennus tapahtuu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tutkimusluvut hankitaan asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on määrällistä vaikeampaa, koska varsinaisia mittareita ei ole käytettävissä. Luotettavuus on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. (Kananen 2017, 175.)

Haastatteluaineiston laatua voidaan varmistaa hyvällä haastattelurungolla. Mietitään etukäteen lisäkysymyksiä ja teemojen syventämistä. Teknisen välineistön toimivuus varmistetaan. Haastattelun litterointi on hyvä suorittaa mahdollisimman pian. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184–185.)

Tämän kehittämistyön prosessin edetessä on pyritty noudattamaan eettisiä periaatteita. Sopimukset haastatteluista tehtiin ohjeiden mukaan haastateltavien anonymiteettia kunnioittaen. Tutkimuksen tarkoitusta kuvattiin ensin kirjeellä ja edelleen haastattelutilanteessa. Alueen muistikaverien määrä ei ole vielä kovin suuri, joten riskinä on haastateltavien tunnistaminen. Sen vuoksi taustatiedot haastateltavista kerrottiin työssä melko suppeasti. Kerätyt tiedot säilytettiin huolellisesti eikä niitä luovutettu ulkopuolisille. Litterointi suoritettiin pian haastattelun jälkeen tarkkuutta noudattaen. Aiempien tutkimusten ja kehittämisprojektien tuloksia käytettiin asianmukaisesti ja rehellisesti.

Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä. Se ei pyri yleistykseen. (Kananen 2015, 353.) Tässä tutkimuksessa saatiin melko tarkka käsitys haastateltavien mielipiteistä. Joku muu muistikaveri on saattanut kokea toisin. Kuitenkin pitkälti samansuuntaiset mielipiteet vahvistavat mielikuvaa työn luotettavuudesta.

7.2 Oma ammatillinen kehittyminen prosessin aikana

Yhdistysaktiivina halusin opinnäytetyön aiheeksi sellaisen, joka palvelisi työssänikin kohtaamiani asiakkaita ja läheisiä. Vastaanotolla pohditaan, millaista apua ja tukea asiakas ja läheinen voisivat saada. Muistikaveri on yksi mahdollisuus.

Valitsin aiheen ja aloitin suunnitelman laatimisen keväällä 2018. Henkilökohtaisten syiden vuoksi työhön tuli kuitenkin katko alkuvuoteen 2019 saakka, jolloin tartuin jälleen toimeen. Tein suunnitelman loppuun ja kirjoitin teoriaosan kevään ja kesän aikana. Tapasin yhteistyökumppanini Muistiluotsin muistiohjaajan ja olin yhteydessä sähköpostitse aluejohtajaan. He lukivat suunnitelmani ja pohdimme yhdessä haastattelukysymyksiä. Haastattelut tehtiin syksyllä 2019. Aineiston purkua ja analysointia sekä raportin kirjoittamista olen tehnyt alkuvuonna ja keväällä 2020. Viimeistely tapahtui seuraavan kesän aikana ja työ valmistui syksyllä. Opinnäytetyön ohjaajaan olen ollut tiiviisti yhteydessä matkan varrella.

Teorian kirjoittaminen oli mielenkiintoista ja sujui varsin joutuisasti. Haastateltavien kanssa yhteistyö oli jouhevaa. Aineiston analysointi ja raportin loppuunsaattaminen on ollut työläin vaihe, miettien ja kirjoittaen ajatuksia niiden tullessa mieleen. Ohjaajani vinkeistä ja lähdekirjallisuuden ohjeista on ollut paljon apua. Useita opinnäytetöitä tehneenä alan nyt ymmärtää paremmin opinnäytetyön prosessin, kuten erilaiset lähestymistavat ja tutkimusmenetelmät.

7.3 Palaute hankekumppaneilta

Päivi Karvasen Ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyö "Muistikaveri muistisairaanhoidon tukena" tuo tärkeää tietoa muistikaveritoiminnasta, sen merkityksestä, mahdollisuuksista ja haasteista. Opinnäytetyö avaa hyvin vapaaehtoisuuden taustoja, millaisia ihmisiä muistikaverit ovat ja miksi muistikaveritoimintaan päätetään lähteä mukaan. Siinä tehdään hyvin näkyväksi myös tämän vapaaehtoistyön muodon parhaat ja haasteelliset puolet. Muistikaveritoiminta on monella tapaa yksi haasteellisimmista ja samalla merkityksellisimmistä tavoista tehdä vapaaehtoistyötä. Muistikaverina toimiminen edellyttää sitoutumista, muistisairaahan kohtaamiseen liittyvää erityisosaamista ja ihmisten erityisen arvostavaa kohtaamista, sillä toimintaa järjestetään muistisairaanhoidon henkilön ja mahdollisen läheisen omassa kodissa. Samalla se tuo vapaaehtoisille muistikavereille iloa, sisältöä elämään ja tunteen siitä, että on omana itsenään tarpeellinen ja avuksi. Opinnäytetyön tulosten mukaan vapaaehtoistyö on ollut muistikavereille monin tavoin arvokasta ja palkitsevaa ja koulutus ja tuki on ollut vapaaehtoisten mielestä hyvää ja riittävää. Erityistä huomiota tulee kiinnittää toiminnasta tiedottamiseen,

jotta jatkossakin toimintaan löytyy uusia vapaaehtoisia ja toisaalta muistisairaat henkilöt löytävät toiminnan pariin. Muistiluotsi saa opinnäytetyöstä arvokasta ulkopuolisen kokoamaa ja analysoivaa tietoa Muistikaveritoiminnasta, vapaaehtoisten koulutuksen ja tuen onnistumisesta ja kehittämisajatuksista, joita voimme hyödyntää toiminnan arvioinnissa, raportoinnissa ja jatkosuunnittelussa.

Teoriaosuus kuvaa mielenkiintoisesti vapaaehtoistyötä historiasta nykypäivään ja tutkimusmenetelmä on selostettu kattavasti. Muistikaveruus on myös kerrottu kattavasti ja vaikuttaa siltä, että haastateltavat muistikaverit ovat ”uskaltaneet” kertoa totuuden vastauksissaan. Niistä heijastuu hyvin persoonat, jotka lähtevät muistikaveritoimintaan. Vastauksista selviää hyvin heidän motiivinsa ja mitä he saavat muistikaveruudesta. Tämä tutkimus antaa työntekijälle eväitä toimia muistiohjaajana. Se kuvaa koulutuksen ja tuen merkitystä muistikavereille. Tiedottaminen on haastavaa, miten kaikki tarvitsevat saisivat tiedon asiasta. Vapaaehtoisten rekrytointi on myös aina melko haasteellista, mutta toivottavasti enenevässä määrin ihmiset alkavat ymmärtää vapaaehtoistyön merkityksen yhteiskunnassa.

7.4 Tulevaisuuden visiot

Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi kokosi keväällä 2019 muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä ajatuksia, tarpeita ja toiveita. Tavoitteena oli saada tietoa toiminnan kehittämiseen ja vaikuttamistyön vahvistamiseen pyrkien asiakaslähtöisyyteen. Muistisairaat henkilöt nostivat kotiin annettavista tukimuodoista esiin erityisesti muistikaverien tarpeen. Kaveria tai auttajaa kaivattiin etenkin kodin ulkopuolisiin harrastuksiin kuten lenkille, uimahalliin ja jääkiekkopeleihin. Muistikaveri oli myös läheisten ykköstoive harrastuksiin kotiin tai kodin ulkopuolelle. Taustalla oli muun muassa tarve omalle ajalle. Kysyttiin myös läheisten halukkuudesta vapaaehtoistyöhön. Vastauksista selvisi, että usealla ei kyseisellä hetkellä ollut aikaa eikä voimia, mutta tulevaisuudessa saattoi ajatella toimivansa muistikaverina. (Rosendahl sähköposti 25.6.2019.)

Haastateltavien vastauksissa tuli esiin muistikaveritoiminnasta kertomisen tärkeys ja tunnetuksi tekeminen. Ei riitä, että siitä tietävät vain Muistiluotsien ja muistiyhdistysten toimijat. Myös muu kolmas sektori ja vanhustyön ammattilaiset ovat avainasemassa tiedottamisessa. Ei vain siksi, että muistikavereita saadaan lisää vaan myös siksi, että muistikavereita osataan pyytää. Muistiyhdistyksen toimijoita ja muistihoitajia pyydetään usein paikallisesti puhumaan eläkeläisjärjestöjen ja erilaisten yhdistysten tilaisuuksiin muistiin liittyvistä aiheista. Siinä yhteydessä on tärkeää kertoa muistikaveritoiminnasta. Vanhuspalveluiden työntekijöistä erityisesti kotihoidossa ja kotiinkuntoutusyksiköissä työskentelevien on tärkeää viedä viestiä eteenpäin. Aihe on esillä myös muistisairaiden henkilöiden ensitietopäivillä ja Muistiluotsin infopisteissä.

Taloustutkimus Oy teki vuonna 2018 Kansalaisareenan, Kirkkohallituksen ja Siviksen toimeksiannosta tutkimuksen vapaaehtoistyöstä Suomessa. Tuloksista ilmeni, että yhä useampi tekee vapaaehtoistyötä (vuonna 2018 40% vs. vuonna 2015 33%). Vapaaehtoistyötä tehdään vähemmän: viimeisen 4 viikon aikana n. 15 h/kk (vuonna 2018) vs n. 18 h/kk (vuonna 2015). Naiset ja nuoret tekevät eniten, mutta ikäihmisten ja miesten vapaaehtoistyö on vähentynyt. Yhä enemmän tehdään verkossa, järjestöjen ulkopuolella ja lyhytaikaisesti. Suurin osuus on kuitenkin pitkäkestoisella, järjestöjen kautta kasvokkain tapahtuva vapaaehtoistyöllä. (Stranius 2018.) Muistikaveruus vaatii usein pitkäaikaistakin henkilökohtaista sitoutumista, johon ei etenkään työssäkäyvillä ole aikaa, vaikka halua olisikin. Siksi eläkkeelle jääviä ja jääneitä pitäisi erityisesti kannustaa toimintaan. Tälle kohderyhmälle järjestettävät Pohjois-Satakunnan Peruspalvelukeskuksen seniorineuvolan Hyvinvoinnin portaat on yksi kanava tiedottaa muistikaveritoiminnasta ja muutakin vapaaehtoistyöstä. Hyvinvoinnin portaat on sarja tapaamisia ja luentoja 65-vuotiaille, jotka ovat elämänmuutoksen edessä ja kaipaavat ehkä uutta sisältöä elämäänsä työelämän tilalle.

STEA, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, jakaa rahaa järjestöille ja yhdistyksille toiminnan ylläpitoon. Valmistelupäällikkö Hilppa Tervonen kirjoittaa blogissaan, että avustusten määrä on noussut tähän asti rajusti. Vuosien varrella rahaa on ollut jaossa aina edellisvuotta enemmän. Järjestöjen toimintaa on laajennettu ammatillisesti. Vapaaehtoisten määrä on monella toimijalla vähentynyt ja tilalle on tullut palkattua henkilöstöä. Nyt olemme taloudellisesti siinä tilanteessa, että säästöjä on

mietittävä kuten yhteiskunnassa muutenkin. (Tervonen 2020.) Muistikaveritoiminnassa varoja tarvitaan muistikaverien koulutukseen ja toiminnan ylläpitoon. On tärkeää, että kouluttajina toimivat asiantuntevat ja motivoituneet työntekijät, joilla on mahdollisuus tavata muistikavereita myös kasvokkain. Kunnat ja kuntayhtymät sekä muistiyhdistykset voivat olla mukana tiedottamisessa ja tarjoamalla esimerkiksi koontumisiin maksuttomat tilat.

8 LOPUKSI

Muistikaveruus on ihmissuhde. Päähenkilöinä tapaamisessa ovat muistisairas ihminen ja muistikaveri. Suhteeseen vaikuttavat muutkin henkilöt kuten muistisairaahan läheinen ja toimintaa tukeva työntekijä. Muistikaveritoiminnan suuri ja merkittävä tavoite on, että muistisairas voi elää omannäköistä ja mahdollisimman rikasta elämää. Tekeminen ja itsensä tarpeelliseksi tunteminen on ihmisen perustarve. Tärkeää on tuntee olevansa osa yhteisöä. Asenteet muistisairaita kohtaan vaikuttavat tavoitteiden toteutumiseen. Tiedon lisääminen ja muistisairaiden kohtaaminen tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä muokkaavat asenteita hyväksyviksi ja kannustaviksi. Muistikaverit vievät omalta osaltaan asennemuutosta positiiviseen suuntaan.

Muistikaveritoimintaa voi lähestyä useista näkökulmista. Mielenkiintoista olisi myös tutkia omaishoitajien ja muiden läheisten sekä muistisairaiden itsensä kokemuksia. Työn merkityksellisyys nousee usein esiin muistityössä ja yhdistystoiminnassa. Työntekijälle ja yhdistystoimijalle muistikaveruus on tärkeä vaihtoehto tarjota muistisairaahan kuntoutuksen välineeksi.

LÄHTEET

Aejmalaeus R., Kan, S., Katajisto, K. & Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Avustajakeskuksen www-sivut 2019. Viitattu 1.3.2019. <https://www.avustajakeskus.fi/>

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.

Finne-Soveri, H., Kuusterä, K., Tamminen, A., Heimonen, S., Lehtonen, O. & Noro, A. 2015. Muistibarometri 2015 ja RAI-tietoa kansallisen muistiohjelman tueksi. Muistiliitto ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Go overseas www-sivut 2019. Elderly Care Volunteer Abroad Programs. Viitattu 9.4.2019. <https://www.gooverseas.com/volunteer-abroad/elderly-care>

Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. 2014. Ikääntyvä mieli. Helsinki: Suomen Mielen terveysseura

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa M. Nylund & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistointa: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 58–79.

Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansanvalistusseura.

Harju, U., Niemelä, P., Ripatti, J. Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistointa seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita Oyj.

Heinänen, A., Nummenpää, L. & Vatanen, H. 1988. Puoli vuosisataa vanhojen huoltoa. Vanhojen huolto ry 1938–1988. Viitattu 10.2.2018. https://kapyrinne.fi/wp-content/uploads/Puoli_vuosisataa_A.pdf

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Helin, M., Hiilamo, H. & Jokela, U. 2010. Diakoniatyö asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

HelsinkiMission www-sivut 2019. Viitattu 25.2.2019. <https://www.helsinkimission.fi/senioreille>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hokkanen, H. 2004. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen. Power point-esitys. Viitattu 19.2.2019. <https://docplayer.fi/16675582-Kotona-asuvien-iakkaiden-ihmisten-voimavarat-ja-niiden-tukeminen.html>

Hynynen, E. 2015. Pyyteetöntä auttamista, henkilökohtaista hyötyä ja persoonatonta ystävyyttä – vapaaehtoistyön motiivit kolmannen sektorin auttamistyössä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 11.2.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201507172116>

Hytönen, E. 2002. Ihminen ihmiselle. Helsinki: Suomen Punainen Risti.

Jaakkola, J. 1994. Vastuu lähimmäisestä. Teoksessa J. Jaakkola, P. Pulma, M. Satka & K. Urponen. Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 51–70, 143–161.

Jalovaara, V. 2015. Älä jätä ihmistä yksin. Helsinki: HelsinkiMissio.

Jyväskylän yliopiston www-sivut 2019. Viitattu 11.2.2019. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metetelmapolkuja/metetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankaanpään seurakunnan www-sivut. 2020. Viitattu 12.5.2020. <https://www.kankaanpaanseurakunta.fi/tule-mukaan/diakonia1>

Kansalaisareenan www-sivut. 2019. Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 19.2.2019. <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>

KaSeVan www-sivut 2019. Viitattu 26.2.2019. <http://kasevary.fi/kankaanpaan-seudun-muistiyhdistys-ry/>

Karisto, A. 2013. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 84–90.

Karjalainen, P. 1999. Kuka auttaa vanhusta – järjestöt ja vanhustyö. Duodecim 15. Viitattu 5.4.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/1999/15/duo90406>

Kekki, K. 2015. Neuvottelua rajapinnalla. Julkisen sektorin edustajien ja vapaaehtoistoimijoiden käsitykset ikäihmisten parissa tehtävän työn rajanpinnoista ja vastuusta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 19.2.2019. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98576/GRADU-1455288311.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kivikoski, T. 2012. Vakaumuksen merkitys muistisairaalla ihmisen elämässä. Memo 2, 15–16.

Kuula A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

- Kämäräinen, L. 2011. TunteVa-omaisten opas. Miten ymmärtää muistisairasta ihmistä. Tampere: Tampereen kaupunkilähetys.
- Laine, M. & Heimonen, S. 2011. Mahdollisuuksien matka. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaahan ihmisen hoidossa. Orivesi: Oriveden hoivapalveluyhdistys ry.
- Laimio, A. 2017. Vapaaehtoistoiminta on kansalaisoikeus. Teoksessa A. Rajala & P. Nieminen (toim.). Tuettu vapaaehtoistoiminta – avain osallisuuteen. Helsinki: Kansalaisareenan julkaisuja.
- Lankinen, S. 2007. ”Kyllä se on antanut enemmän kuin ottanut”, sosiaali- ja terveystien järjestöjen työntekijöiden kokemuksia työnsä palkitsevuudesta. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 19.2.2019. Tampereen yliopisto. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/77895/gradu01750.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lehmusvuori, L. 2016. Sitoutuminen ja motiivit vapaaehtoistyössä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 19.2.2019. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99382/GRADU-1466513921.pdf?sequence=1>
- Lehtinen, S. 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Helsinki: Kansalaisareena Ry.
- Lähteenmäki, M. 2003. Koteja vanhuksille. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry.
- Markkola, P. 2005. Kristillissosiaalinen työ, kansalaisaktivismi ja naiset 1800-luvulla. Teoksessa M. Nylund & A. Yeung (toim.). Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere. Osuuskunta Vastapaino, 39–57.
- MLL:n www-sivut 2019. Viitattu 24.2.2019. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/historia/>
- Muistiliiton www-sivut 2017. Viitattu 11.2.2019. <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/tukea-arkeen/muisti-kaveri>
- Mummon Kammarin www-sivut 2019. Viitattu 13.4.2019. https://www.mummon-kammari.fi/sivustot/mummon_kammari/kylapaikka
- Munnukka, T., Kiikkala, I. & Valkama, K. 2005. Vertaiset verkossa. Teoksessa M. Nylund & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 236–252.
- Müller, A. 2002. Miksi vapaaehtoinen on vapaaehtoinen? Tutkimus Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisista ja heidän motivaatiostaan osallistua järjestön toimintaan. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto: Sosiaalipolitiikan laitos.
- Mönkäre, R. 2014. Muistisairaahan kohtaaminen ja ohjaaminen. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 85–96.
- Naomi Feil Biography. 2019. Validation Therapy – Walking in their shoes. Viitattu 28.3.2019. <https://www.walking-in-their-shoes.com/validation-therapy.html>

- Nirvi, R. & Hakulinen, L. 1953. Suomen kansan sananparsikirja. Helsinki: WSOY.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Omaishoitajaliiton www-sivut. Viitattu 25.3.2019. <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>
- Peltonen, S. 2013. Vuorovaikutuksen tarve ei katoa. Muisti 4, 12–15.
- Pessi, A. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa J. Saari (toim.). Hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 288–313.
- Pulma, P. 1994. Vaivaisten valtakunta. Teoksessa J. Jaakkola, P. Pulma, M. Satka & K. Urponen (toim.) Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 36–50.
- Pulma, P. 1994. Väestönkasvun ja työvoimapulan aikakausi. Teoksessa J. Jaakkola, P. Pulma, M. Satka & K. Urponen. Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 51–70.
- Rajamäki, L. 2016. Järjestösektorin työntekijät näköalapaikalla. Kolmannen sektorin vanhuspalveluiden työntekijöiden käsityksiä hyvinvointiyhteiskunnasta ja vapaaehtoistyöstä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 19.2.2019. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100425/GRADU-1483093704.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rajamäki, S. 2003. Vapaaehtoisuuden polulla. Diakoniatyön vapaaehtoiseksi ryhtyminen ja kokemuksia vapaaehtoisena toimimisesta Riihimäen seurakunnassa. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto: Käytännöllisen teologian laitos.
- Raninen, A., Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2007. Mathildan muodonmuutos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Reunanen, O. 2016. Muistisairaana läheisen arki ja sen tukeminen. Opinnäytetyö. Ylempi AMK. Turun ammattikorkeakoulu. Terveysala. Viitattu 19.2.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/109978/Reunanen_Outi%20pdf.pdf?sequence=1
- Rosendahl, M. Aluejohtaja. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi. Muistiluotsin asiakastarvekyselyn tulokset. Sähköposti 25.6.2019.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Räihä, K. 2012. ”Tunnen, että olin oikeassa paikassa oikeaan aikaan” – toiminnan mielekkyys ikääntyneiden vapaaehtoistyöntekijöiden päiväkirjamerkinnöissä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 19.2.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38715/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201210012556.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Viitattu 6.12.2019. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2015. Tapaus ja tutkimus = Tapaustutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 180–190.
- Salo, S. & Friman, S. 2017. Järjestöjen toimintaedellytykset monipuolistuvat sote- ja maakuntaudistuksessa. Muutoksessa-blogi. Viitattu 19.2.2019. <https://alueuudistus.fi/blogi/-/blogs/jarjestojen-toimintaedellytykset-monipuolistuvat-sote-ja-maakuntaudistuksessa>
- Satka, M. 1994. Sosiaalista työtä lain, moraalin ja kasvatuksen keinoin. Teoksessa J. Jaakkola, P. Pulma, M. Satka & K. Urponen. Armeliaisuus, yhteisöapu, sosiaaliturva. Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto, 272–294.
- Sihvonen, A-P., Martelin, T., Koskinen, S., Sainio, P. & Aromaa, A. 2013. Terveet ja toimintakykyiset elinvuodet. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 66–71.
- Siltanen, P. 2019. Muistiohjaaja. Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi. Sähköposti 26.2.2019.
- Soininen, P. 2008. Lähimmäisyys vanhuksen ja vapaaehtoisen kohtaamisessa. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto: Systemaattisen teologian laitos.
- Stranius, L. 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Viitattu 3.10.2020. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2020/10/Vapaaehtoistyon-tekeminen-Suomessa-2018-Stranius.pdf>
- Suomen evankelisluterilaisen kirkon www-sivut 2019. Viitattu 8.4.2019. <https://evl.fi/osallistu/anna-aikaasi/ystavatoiminta>
- Suomen Punaisen Ristin www-sivut. 2019. Viitattu 23.11.2019. <https://rednet.punainenristi.fi/node/37443>
- Särkelä, R. 2017. Järjestöjen palvelujen tavoitteena ihmisten hyvinvointi. Lähellä 4, 30–31.
- Tala, K. 2005. Altruismia vai sisällön etsimistä elämään? – haastattelututkimus vapaaehtoistyön merkityksestä vapaaehtoistyöntekijöille. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto: Yhteiskuntapolitiikan laitos.
- Tammisto, M. & Lahtinen, S. 1994. Antakaa minulle ihminen. Stakes-raportti 159.
- Teeri, S. 2017. Kehittämistyön menetelmiä. Power Point-esitys Satakunnan Ammatikorkeakoulun vanhustyön ylemmän AMK:n koulutuksessa 5.10.2017.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019. Viitattu 26.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja>

- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 10.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Tervonen, H. 2020. Avustusten määrä pienenee ensi vuonna, loppuuko järjestötoiminta. Viitattu 4.10.2020. <https://www.stea.fi/-/avustusten-maara-pienenee-ensi-vuonna-loppuuko-jarjestotoiminta-#ca59e589>
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284–290.
- Tiilikainen, E. 2016. Yksinäisyys ja elämäntietä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto: Valtiotieteellinen tiedekunta.
- Tiuraniemi, J. 2002. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa P. Niemi & E. Keskinen. Taitavan toiminnan psykologia. Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, Turku, 165–195.
- Torvinen, L. 2019. Toiminnan vastaava, Kainuun Muistiyhdistys ry, Kajaani. Puhe-
linhaastattelu 17.4.2019.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausespäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 5.1.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vanhustyön keskusliiton www-sivut. 2017. Etsivä vanhustyö löytää näkymättömät. Viitattu 19.2.2019. <https://www.vtkl.fi/fin/toimimme/ajankohtaista/2017/01/etsiva-vanhustyo-loytaa-nakymattomat/>
- Viramo, P. & Sulkava, R. 2015. Muistisairauksien epidemiologia. Teoksessa T. Erkinjuntti, A. Remes, J. Rinne & H. Soininen (toim.) Muistisairaudet. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35–43.
- Yeung, A. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY.
-



Avoimet ovet Kasevalla

to 13.2. klo 10-13

Taipaleenkatu 5, Kankaanpää

MUISTI ON KAIKKIEN JUTTU

Tule kuulemaan asiaa muistista ja muistikaveritoiminnasta sekä virkistämään muistiasi tunnistamalla vanhoja esineitä ja osallistumalla muistijumppaan.

Kahvitarjoilu Tervetuloa!

Järj. Kankaanpään Seudun Muistiyhdistys, KaSeVa, Avustajakeskus,
Satakunnan ja Varsinais-Suomen muistiluotsi.



SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä	Karvanen Päivi
Opiskelijanumero	1701041
Aloitusryhmä	Yge17Sp
Koulutusohjelma	Vanhustyön ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Hautala Päivi-Maria, paivi-maria.hautala@samk.fi, Puh. 0447103114, Satakunnan Ammattikorkeakoulu, Satakunnankatu 23, 28130 Pori. Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero, osoite ja y-tunnus: Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi: Rosendahl Minna, minna.rosendahl@muistiturku.fi, Puh. 0400653379, Varusmestarintie 15, 20360 Turku. Muistiluotsin taustaorganisaatio on Varsinais-Suomen muistiyhdistys ry, Y-tunnus 0776561-2. Opinnäytetyön nimi: "Et ole yksin" - muistikaveri muistisairaana ihmisen tukena Työn etenemisaikataulu: Teorian kirjoittaminen keväällä ja kesällä 2019, haastattelut syksyllä 2019 ja työn valmistuminen talvella 2019-20. Sopimus perustuu hyväksytyyn tutkimus-/projektisuunnitelmaan. Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle. Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne. Päiväys: 15.5.2019 Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: <u><i>Minna Rosendahl</i></u> Minna Rosendahl (20. toukokuuta 2019) Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: <u><i>Tina Savola</i></u> Tina Savola (20. toukokuuta 2019) Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: <u><i>Päivi-Maria Hautala</i></u> Päivi-Maria Hautala (20. toukokuuta 2019) Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <u><i>Päivi Karvanen</i></u> Päivi Karvanen (23. toukokuuta 2019)	

SAATEKIRJE JA TUTKIMUSLUPA

Hyvä opinnäytetyöni haastatteluprosessiin osallistuva! Opiskelen Satakunnan Ammattikorkeakoulussa vanhustyön ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Yhteistyökumppaninani opinnäytetyössä on Varsinais-Suomen ja Satakunnan Muistiluotsi. Tarkoitukseni on tehdä opinnäytetyö, jossa tutkin muistikaveritoimintaa. Haluaisin haastatella Sinua ja kuulla vapaaehtoistehtävästäsi muistikaverina, kuten mikä sai Sinut lähtemään mukaan toimintaan ja miten olet sen kokenut. Olen suunnitellut toteuttavani haastattelut yksilöhaastatteluina ja käyttäväni haastattelumenetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelu on haastattelu, jossa haastateltavien kanssa käydään keskustelua aiheesta ja heille esitetään ennalta suunniteltuja kysymyksiä, joihin he voivat vastata omin sanoin haluamassaan laajuudessa. Haastattelut on tarkoitus nauhoittaa. Haastatteluaineisto jää ainoastaan tutkimukseni käyttöön ja käsittelen sitä eettisiä periaatteita noudattaen ja vastuullisesti. Tarvittaessa lähetän opinnäytetyöni ennen julkaisemista tarkastettavaksi. Henkilöllisyytesi ei käy missään vaiheessa ilmi ja vastauksiasi käsittelen luottamuksellisesti.

Suostun, että osallistun tähän haastattelututkimukseen ja siinä kerättyä aineistoa voidaan käyttää opinnäytetyön aineistona.

Päivämäärä ja paikka _____

Nimikirjoitus ja nimen selvennys

Tarvittaessa annan opinnäytetyöstäni lisätietoja.

Kankaanpää, pvm _____

Päivi Karvanen, vanhustyön yAMK-opiskelija, Samk
paivi.karvanen@eposa.fi, p. 0504000642

Haastattelukysymykset:

Taustatiedot:

1. Haastateltavan ikä _____
2. Haastateltavan sukupuoli _____
3. Haastateltavan ammatti ja elämäntilanne _____
4. Aiempi kokemus muusta vapaaehtoistoiminnasta? _____
5. Kauanko olet ollut muistikaverina ja mistä sait tiedon muistikaveritoiminnasta? _____
6. Mikä sai lähtemään muistikaveriksi?

7. Millaista koulutusta olet saanut muistikaveritoimintaan?

8. Onko em. koulutus ollut riittävää ja mielekästä?

9. Onko ollut useita "muistikaveriasiakkaita"? _____
10. Mikä on parasta tai hyvää muistikaverityössä?

11. Mikä on haasteellista tai vaikeaa muistikaverityössä?

12. Saatko/tarvitsetko tukea työhön ja onko se riittävää? Millaista? _____
13. Miten muistikaveritoimintaa voisi kehittää? _____
14. Ideoi miten voisi saada lisää toimijoita muistikaverityöhön? _____

Mitä muuta haluaisit sanoa? _____