



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ELINA KOVERO

Muistiherätteet muistelua mahdollistamassa

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä Kovero, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 6/2022
	Sivumäärä 34 sivua	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Muistiherätteet muistelua mahdollistamassa		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian tutkinto-ohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitettiin muistelulaatikko asukkaiden kohtaamisen tueksi Porin kaupungin palvelukoti Jokirantaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli palvelukodin asukkaiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn edistäminen, asumisyksikön asiakaslähtöisyyden vahvistaminen sekä henkilökunnan osaamisen edistäminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda tehostetun palveluasumisyksikön henkilöstön käyttöön muistelutyön menetelmä ja luoda asumisyksikön arkeen helppokäyttöinen väline asukkaiden arvostavaan kohtaamiseen.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin ikääntyneen ja muistisairaalan toimintakykyä, hyvinvointia ja hoitoa sekä muistelutyön menetelmiä. Ikääntyminen ja muistisairaudet vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Muistisairauden eteneminen ja ikääntyminen voivat heikentää ihmisen toimintakykyä ja ihminen tarvitsee arjessaan enemmän tukea omaisilta tai hoitajilta. Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen säilyy ihmisen emotionaalisen tarpeena loppuun asti. Ikääntyessä ja sairastuessa tarve saattaa jopa korostua, koska mahdollisuudet muiden kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen vähenevät ihmisen elinympäristön pienentyessä.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena syntynyt muistelulaatikko koostettiin eri aistialueita huomioivista muistiherätteistä. Laatikkoon valittiin menneiltä vuosikymmeniltä tunnettuja, muistoja mieleen palauttavia materiaaleja, kuten tuoksua, kuvia sekä tekstiilejä. Muistelulaatikon käyttöön laadittiin ohjeet tukemaan muistelulaatikon käyttöä, jotta henkilökunta kykenee yksinkertaisella tavalla tukemaan asiakkaiden kuulluksi ja kohdatuksi tulemistä. Lisäksi muistelulaatikon sisältöä voidaan yksikössä tulevaisuudessa edelleen kehittää.</p>		
Asiasanat muistelu, muistisairaudet, ikääntyminen, vanhustyö, aistit, muistiheräte		

Author Kovero, Elina	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 5/2022
	Number of pages 34 pages	Language of publication Finnish
Title of publication Reminders to enable reminiscing		
Degree program Bachelor of Social Services		
<p>Abstract</p> <p>In this functional thesis, a memory box was developed to support residents' encounters in the Jokiranta service home in the city of Pori. The purpose of the thesis was to promote the well-being, inclusion and functional ability of the residents of the service home, to strengthen the customer orientation of the housing unit and to promote the competence of the staff. The aim of the thesis was to introduce the method of reminiscence work to the staff of the intensive service housing unit and to create a tool for appreciative encounters with the residents in the everyday life of the housing unit.</p> <p>In the theory part of the thesis, the functioning, well-being and treatment of elderly people and people with memory problems were discussed, as well as the methods of reminiscence work. Ageing and memory loss affect people's ability to function and well-being in a holistic way. The progression of memory loss and ageing can impair a person's ability to function and they may need more support from family members or carers in their daily lives. The need to be heard and met remains an emotional need until the end of life. In old age and illness, this need may even become more pronounced, as opportunities for meeting and interacting with others diminish as a person's living environment becomes smaller.</p> <p>The memory box produced as a product of the thesis was made up of memory memories that took into account different sensory areas. The box was filled with materials such as scents, pictures and textiles that restore memories from past decades. Instructions for the use of the memory box were drawn up and the use of the memory box and its contents can be further developed in the unit in the future.</p>		
<p><u>Key words</u> memory, memory disorders, ageing, elderly care, senses, memory aids.</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Yhteistyökumppanin esittely.....	7
2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	8
3 MUISTISAIRAAN HOITO	8
3.1 Muisti ja muistisairaudet	8
3.2 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja voimavarakeskeisyys	10
3.3 Hoidon laatu ja henkilöstön osaaminen	11
3.4 Muistisairaahan kohtaaminen	11
4 MUISTELU	13
4.1 Muistelun määrittelyä.....	13
4.2 Muistelun hyötyjä.....	13
4.3 Luovuus.....	14
4.4 Luova muistelutyö.....	15
4.5 Muistelu työmenetelmänä	15
4.5.1 Muistelutuokion toteuttaminen	17
4.5.2 Muistiherätteet	17
4.6 RYCT- projekti	18
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	19
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2 Aiheen valinta ja kehittämistyön suunnittelu	20
5.3 Tiedonhaku.....	21
5.4 Muistelulaatikon kokoaminen.....	23
5.5 Valmis muistelulaatikko.....	27
6 POHDINTA	31
6.1 Toteutetun kehittämistyön arviointi	31
6.2 Oman oppimisen arviointi.....	34
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa on noin 1,2 miljoonaa yli 65-vuotiasta. Melkein joka neljäs suomalainen on siis ikääntynyt. Väestön ikääntyessä yleistyy myös muistisairaiden henkilöiden määrä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan väestön elinajanodotuksen pidentyessä muistisairaiden määrä maailmanlaajuisesti kasvaa kohisten ja sen arvioidaan kaksinkertaistuvan seuraavan kahdenkymmenen vuoden aikana. Suomessa arvioidaan muistisairaita henkilöitä olevan yli 190 000 ja vuosittain muistisairauteen sairastuu noin 14 500 henkilöä. Sairastuneista suurin osa on yli 80-vuotiaita, mutta myös työikäisistä etenevää muistisairautta sairastaa noin 7000 henkilöä. Kolme neljästä pitkäaikaishoidossa olevasta ikääntyneestä sairastaa muistisairautta. Vuonna 2019 noin 86 000 henkilöä käytti muistisairauslääkettä Kelan lääkekorvaustilastojen perusteella.

Edetessään muistisairaus rappeuttaa sairastuneen aivoja ja vaikuttaa ihmisen tiedonkäsittelyyn laajasti. Muistisairaus on neurologinen sairaus, jolla on vaikutusta ihmisen toimintakykyyn, itsenäisyyteen sekä osallisuuteen. Ikääntymisen vaikutus toimintakykyyn voi myös vaikeuttaa yksilön mahdollisuuksia itsenäisyyteen ja niin oman elämänsä kuin yhteiskuntaankin osallistumiseen. Ikääntymispolitiikan tavoitteena Suomessa on edistää ikääntyneiden toimintakykyä, itsenäisyyttä ja osallisuutta. Samat tavoitteet ovat keskiössä muistisairaiden ja vammaistenkin hyvinvointia edistettäessä.

Ikääntyneiden ja muistisairaiden ihmisten ympärivuorokautisissa hoivapalveluissa on pula osaavasta henkilöstöstä. Ammatillinen osaaminen edistää työssä viihtymistä ja jaksamista sekä työn mielekkyyttä. Muistiliiton liittovaltuuston mukaan muistisairauksiin liittyviä koulutussisältöjä tulisi lisätä eri opintoasteille. Muistisairaahan kohtaaminen vaatii henkilöstöltä erityistä osaamista.

Muistisairaahan osallisuutta ja arjen merkityksellisyyttä edistävät asiat voivat olla käytännössä hyvin pieniäkin muutoksia asumisyksikön arkisissa tavoissa ja hetkissä. Hyvä hoito perustuu henkilöstön kykyyn kohdata muistisairas ihminen, ja onnistunut sekä arvokas kohtaaminen tuo turvallisuutta muistisairaalle ihmiselle ja rauhaa koko yhteisölle. Osaamisen ja työn kehittämisen tulisi olla koko hoivayksikön yhteinen tehtävä. Aina ei hyvä hoito ole kiinni resurssien määrästä vaan myös siitä, miten yksikön arkea eletään. Muistiliiton liittovaltuusto painottaa, että jokaisella ihmisellä on oikeus elää hyvää ja omannäköistä elämää loppuun asti. Hyvää arkea ja elämää rakennetaan osaavan henkilöstön avulla yksilön jäljellä olevan toimintakyvyn ja tilanteen ympärille.

Opinnäytetyössäni kehitetään palveluasumisyksikkö Jokirannan toimintaa. Kehittämistyön tarkoituksena on edistää asukkaiden hyvinvointia vahvistamalla henkilöstön osaamista. Jokirannan asukkaina on ikääntyneitä sekä muistisairaita. Asumisyksikön toiminnan tavoitteita ovat asiakaslähtöisyyden edistäminen ja asukkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaaminen. Opinnäytetyöllä pyritään tuomaan yksi keino lisää tavoitteiden saavuttamiseksi.

Idea ja tilaus opinnäytetyölle syntyi ollessani esimiesharjoittelussa Jokirannan palvelukodissa. Harjoittelujakso, kuten esimiestyö voi pitää sisällään myös kehittämistoimintaa. Opinnäytetyön avulla pystyin syventämään omaa kehittämistoiminnan osaamistani. Tilaaajan kanssa pohdimme, että asukkaiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi edelleen tulisi henkilöstölle tuoda käytettäväksi perustyön tueksi jokin työväline tai menetelmä. Tämän tarpeen tunnistamisen pohjalta lähdimme ideoimaan aiheita eteenpäin.

Sosionomin opintoihin sisältyi vain yksi kurssi vanhustyöstä, joten tekemällä harjoittelun ja opinnäytetyön vanhustyön ympäristöön edistää se taas osaamistani ikääntyneiden parissa. Suuntautumiseni opinnoissa erityiskasvatukseen ja vammaisuuteen on lisännyt osaamistani työmenetelmissä, joita voidaan käyttää ikääntyneiden ja muistisairaiden kanssa työskennellessä. Yksi opinnäytetyön tavoitteista onkin jakaa sitä osaamista yksikön henkilöstölle.

Väestön ikääntyessä aihe on ajankohtainen. Vanhustyössä tavoite on hoitaa asiakkaat mahdollisimman pitkään kotona tukien heidän toimintakykyään ja tuomalla tarpeen mukaisia palveluita asiakkaiden luokse. Opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää tilaajan lisäksi niin muissakin yksiköissä, kuin asiakkaan kotona. Tuotosta voi käyttää myös ikääntyneen tai muistisairaana omaisen.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Yhteistyökumppanin esittely

Opinnäytetyön tilaajana toimii Porin perusturvakeskuksen tehostetun asumisen yksikkö Palvelukoti Jokiranta. Ikääntyneistä ja muistisairaista asukkaista huolehditaan asiakaslähtöisesti, yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti kuntouttavalla työotteella. Porin perusturvakeskuksen arvoja ovat: Luottamus, kumppanuus, ihmisistä välittäminen ja osaaminen. Asukasta ja asukkaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja arvostetaan huomioimalla heidän yksilöllisiä piirteitään. Henkilöstön ammattitaitoa päivitetään jatkuvasti. (Porin perusturva, 2019, s. 10-12.)

Porin vanhuspalveluiden tavoitteena on hyvä ja arvokas vanhuus. Tavoitetta saavutellaan sairauksien ennaltaehkäisyllä, toimintakyvyn ylläpitämisellä, yksinäisyyden tunnistamisella sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä. Palveluja kehitetään asiakaslähtöiseen suuntaan. Jokirannan palvelukodissa hyvä ja arvokas vanhuus näkyy turvallisena ja viihtyisenä asuinympäristönä, jossa on osaava henkilökunta. Asiakkaan toimintakykyä tuetaan kuntouttavalla työotteella. Asiakas voi osallistua viriketoimintaan ja ulkoiluun. Yksikössä arvostetaan asiakasta ja asiakkaan näköistä elämää. Asiakasta kuunnellaan ja arvostetaan hänen tuntemuksiaan. (Porin perusturva, 2019, s. 10-12).

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Palvelukoti Jokirannan asukkaina on ikääntyneitä ja muistisairaita. Asumisyksikön toiminnan tavoitteita ovat asukkaan osallisuuden sekä asiakaslähtöisyyden edistäminen ja asukkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaaminen. Opinnäytetyön tarkoituksena on palvelukodin asukkaiden hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimintakyvyn edistäminen, asumisyksikön asiakaslähtöisyyden vahvistaminen sekä henkilökunnan osaamisen edistäminen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda henkilöstön käyttöön muistelutyön menetelmä ja luoda väline asiakkaiden arvostavaan kohtaamiseen. Tuotua muistelutyön menetelmää ja välinettä – muistelulaatikkaa, on tarkoitus käyttää yksikössä hoitotyön ohessa mahdollisuuksien mukaan asiakkaiden kohtaamisessa. Toivon, että opinnäytetyöni tuotoksen kautta voisin lisätä ikäihmisten ja muistisairaiden parissa työskentelevien henkilöiden innostusta ja osaamista muistelutyöstä.

3 MUISTISAIRAAN HOITO

3.1 Muisti ja muistisairaudet

Aivojen eri osissa sijaitsevat lyhyt- ja pitkäkestoisen muistin alueet. Muistisairauden lisäksi pelkkä aivojen ja ihmisen ikääntyminen voi vaikuttaa muistin toimintaan. Ihmisen vireystilalla ja tarkkaavuudella on myös vaikutusta muistamiseen. Opitut muistitaktiikat ja muut yksilölliset taidot käyttää muistia sekä lääkkeiden tai päihteiden käyttö voivat vaikuttaa yksilön muistamiseen. Muisti koostuu eri osista, joilla on omat tehtävänsä. Ihminen tarvitsee muistiaan lähes kaikkeen mitä tekee. Ihminen tarvitsee muistiaan myös minuutensa muodostamiseen, ja elämänsä muistot vaikuttavat ihmisen persoonan kehittymiseen. Ihmisen kokemukset painuvat muistiin muistoina kerroksittain: tuoreimmat muistot säilyvät muistissa päällimmäisenä, lapsuuden muistot ovat muistin pohjalla. Kun muisti alkaa heiketä, unohtuu ensin tuoreimpien muistojen kerrokset. Hävinneet muistot voivat palata mieleen yllättäen, kunnes katoavat taas. Kun asiaa ei muista, on se kuin sitä ei olisi ollutkaan. (Hallikainen ym., 2019, s.15-17.)

Muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita heikentäviä sairauksia kutsutaan muistisairauksiksi. Dementiaan etenevistä muistisairauksista yleisimpiä ovat Alzheimerin tauti, aivoverenkiertosairauden muistisairaus, Lewynkappaletauti, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä Otsa-ohimolohkorappeumataudit. Muistisairauteen voivat sairastua myös työikäiset, ja ikääntyneiden sairauksista muistisairaus aiheuttaa yleisimmin pitkäaikaisen avun tarpeen. (Hallikainen ym., 2019, s. 14-15.)

Yli 65-vuotiaista joka kolmas on ilmoittanut kärsivänsä muistioireista. Suomessa jopa 200 000 henkilöllä tiedonkäsittely on lievästi heikentynyt. Lievästä dementiaoireilusta kärsii Suomessa 100 000 henkilöä ja vähintään keskivaikeasta dementiasta 93 000 henkilöä. Vuosittain muistisairauteen Suomessa sairastuu 14 500 henkilöä. Vaikuttamalla tunnettuihin vaaratekijöihin, esim. kohonnut verenpaine, tupakointi, ylipaino, muistisairauksia voidaan todennäköisesti ehkäistä. (Muistisairaudet: Käypä hoito -suositus, 2021.)

Dementia tarkoittaa oireyhtymää, eikä kyseessä ole erillinen sairaus. Dementian aiheuttaa yleisimmin jokin etenevä muistisairaus ja muistihäiriöiden lisäksi dementiaan liittyy usein kielellisiä häiriöitä, motorisia vaikeuksia, monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkenemistä sekä asioiden tunnistamisen vaikeuksia. Usein muisti- ja toimintavaikeuksien lisäksi esiintyy muutoksia käyttäytymisessä ja tunneilmaisussa, aloitekyvyttömyyttä, yms. (Muistisairaudet: Muistiliitto, n.d.)

Aistien avulla ihminen tulkitsee ja hahmottaa tilanteita ja ympäristöä. Tilanteen väärä tulkinta voi johtaa ihmisen epätyypilliseen käyttäytymiseen. Ikääntyminen tai muistisairaus voi vaikuttaa aistitoimintoihin, näkö-, kuulo-, haju-, tunto- ja makuaisteihin ja yksilön koko arjen sujumiseen. Muutokset aistien hahmottamis- tai tulkitsemiskyvyssä, aistien yli- ja aliherkkyydet voivat vaikeuttaa arkea merkittävästi, vaikka varsinaista aisteihin liittyvää sairautta ei olisikaan. (Hallikainen, ym., 2019, s.171.)

Muistisairauksien varhainen tunnistaminen edistää sairastuneen toimintakyvyn säilymistä. Arvostavaan kohtaamiseen ja ohjaamiseen perustuva kokonaisvaltainen

toimintakykyä tukeva hoito on muistisairaahan hyvän hoidon edellytys. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöillä tulee olla osaamista asiakkaan elämänlaatua ja identiteettiä tukevaan, ihmisoikeudet turvaavaan huomioivaan ja kunnioittavaan hoitoon. (Hallikainen ym., 2019, s. 14-15.)

3.2 Toimintakyvyn ylläpitäminen ja voimavarakeskeisyys

Muistisairaahan hoidossa tulee mahdollisen lääkityksen lisäksi huomioida elämän eri osa-alueet toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Sairastuneen voimavarat ja taidot otetaan käyttöön kognitiivisella, sosiaalisella, fyysisellä ja psyykkisellä toiminnalla. (Hallikainen ym., 2019, s. 18.) Yhden osa-alueen aktivoiminen vaikuttaa muihinkin alueisiin. Harjoitteissa tulee huomioida yksilön omat arvot, tavat sekä emotiot. Asiakkaalle merkitykselliset ja mieluisat asiat toimivat usein parhaiten. (Hallikainen ym., 2019, s.130.) Toimintakykyyn ja elämänlaatuun vaikuttavat omaisten ja ammattihenkilöiden asiakkaalle tarjoama tuki ja vierellä kulkeminen, vuorovaikutus, arvostava kohtaaminen ja inhimillinen kohtelu. (Hallikainen ym., 2019, s. 18-19.)

Voimavaralähtöinen ajattelu sairastuneen elämäntilannetta ja tulevaisuutta pohtiessa auttaa asiakasta näkemään edelleen mahdollisuuksia oman elämänsä hallintaan ja omannäköiseen mielekkääseen elämään. Kokonaisvaltainen, tavoitteellinen ja toimintakykyä tukeva hoito kiinnittää huomiota myös sairastuneen ympäristöön ja sen hyödyntämiseen. Hyvin hoidettu muistisairas kokee tulleen kohdelluksi kunnioitetusti, arvostetusti sekä tasa-arvoisesti sairauden kaikissa vaiheissa. (Hallikainen ym., 2019, s. 18-19.)

Voimavarakeskeisessä työssä haasteiden sijaan tulee huomio keskittää asiakkaan pätevyYTEEN, osaamiseen ja vahvuuksiin, on sitten asiakkaana ikääntynyt tai muistisairas. Työntekijän tulee nähdä, mitä asiakkaan elämä voi parhaimmillaan olla sairaudesta ja toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta. (Hohental-Antin, 2013, s. 25-26.)

3.3 Hoidon laatu ja henkilöstön osaaminen

Asiakaskeskeisyys, palvelujen saatavuus ja saavutettavuus, potilasturvallisuus, valinnanvapaus ja oikeudenmukaisuus ovat laadukkaan hoidon osatekijöitä. Laadullisen hoidon mahdollistamiseen tarvitaan riittävästi koulutettua hoitohenkilökuntaa, jolla on osaamista ja tietoa vanhustyöstä sekä muistisairauksista. Asukkaiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaamiseksi muistisairaiden tehostetun palveluasumisen yksikössä tarvitaan riittävän henkilökuntamäärän lisäksi osaava johtaminen. Hyvän hoidon yksikössä tulee tarjota perushoidon lisäksi asukkaan osallisuutta vahvistavaa, toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää toimintaa sekä mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen. (Hallikainen ym., 2019, s. 24-26.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten asenteet, tiedot ja taidot vaikuttavat muistisairaahan hoidon käytännön toteutumiseen. Hyvän, ennakoivan ja kokonaisvaltaisen hoidon mahdollistamiseksi tarvitaan alalla yleisesti muutoksia asenteisiin ja koulutukseen. Henkilöstön muistisairausosaamisen vahvistaminen edistää työntekijöiden taitoa kohdata sairastunut arvostavasti ja etsien keinoja edistää asiakkaan hyvinvointia ja elämänlaatua yksilöllisesti. Osaamisen kehittämisestä vastuu on johtoportaan lisäksi työntekijällä itsellään. Työyhteisön hyvinvointi on tärkeää yksikön asukkaille, koska muistisairaajat ovat herkkiä aistimaan ilmapiiriä, joka voi vaikuttaa asukkaan käyttäytymiseen. Aito halu työskennellä muistisairaiden parissa on kaikille hyväksi. Työyhteisön hyvä henki ja työkavereiden toisilleen tarjoama tuki tuo koko yksikköön rauhaa ja turvallisuutta. (Hallikainen ym., 2019, s. 29-30.)

3.4 Muistisairaahan kohtaaminen

Kunnioittaminen, arvostaminen ja luottamuksen saavuttaminen luovat perustan niin muistisairaahan kuin kenen tahansa kohtaamiseen. Asiakkaan kuunteleminen, rinnalle asettuminen, hänen elämän tarinansa huomioon ottaminen tukee itsekunnioitusta. Asiakkaan yksilöllistä fyysistä ja psyykkistä tilan tarvetta ei tulisi loukata. Muistisairaahan ihmisarvo tulee nähdä ja hänen toiveitaan sekä mielipiteitä selvittää ja ottaa huomioon. Asiakkaan asemaan asettuminen, muuttuvaan vointiin mukautuminen

ja turvallisuuden kokemuksen edistäminen rakentavat luottamusta. (Hallikainen, ym., 2019, s.114.)

Vuorovaikutuksen laadulla on merkitystä asiakkaan kaikessa kohtaamisessa. Muistisairauden edetessä asiakkaan avun tarve lisääntyy ja asiakkaan kyky vastavuoroisuuteen vähenee. Vastuu laadukkaasta vuorovaikutuksesta ja asiakkaan näkemisestä siirtyy yhä enemmän hoitavalle osapuolelle. Asiakkaan tunteiden tunnistaminen voi vaikuttaa myönteisesti hoitosuhteeseen. Muistisairas voi olla hyvin sensitiivinen havaitsemaan vallitsevaa tunneilmapiiriä. Levollinen ilmapiiri ja toimintatavat edistävät turvallisuuden tunnetta ja arjen sujumista. (Hallikainen, ym., 2019, s. 114-115.)

Tilanteissa heräävät tunteet ovat asiakkaalle totta ja arvokasta, vaikka ne ulkopuolisen mielestä vaikuttaisivat epäjohdonmukaisilta ja -todellisilta. Asiakkaan tunteiden hyväksyvä kohtaaminen auttaa levotonta muistisairasta rauhoittumaan. Asiakkaan eleet ja ilmeet antavat vihjeitä hänen tunteistaan silloin, kun hän ei niitä kykene muuten ilmaisemaan. Muistisairas tunnistaa äänensävyn, eleet ja ilmeet silloinkin, kun hän ei enää tavoita puhetta. Muistisairaahan hyvinvointia tukevassa vuorovaikutuksessa otetaan huomioon muistisairaahan kognitiivisten muutosten vaikutukset ja vastataan niihin myönteisin toimintatavoin. Ymmärtävä suhtautuminen, turvallisuus, huumori, rauhallisuus ja mukautuminen ovat keinoja kohdata ja ohjata muistisairasta. (Hallikainen, ym., 2019, s. 115-128.)

Muistisairas ihminen kohdataan tasavertaisesti aikuisena ihmisenä, jota ei tarvitse opettaa tai neuvoa. Vuorovaikutuksessa tulee hänet ottaa vakavasti. Muistelu työmenetelmänä antaa mahdollisuuden kohdata asiakas eläytymällä asiakkaan todellisuuteen ja sanomaan. (Stenberg, 2015, s. 20-21.)

4 MUISTELU

4.1 Muistelun määrittelyä

Muistelu voi olla arkista ja suunnittelematonta tai ammatillisena työmenetelmänä suunniteltua ja tavoitteellista. Muistelua voi toteuttaa ilman selkeää menetelmää tilanteen tullen joko ryhmässä tai asiakkaan kanssa kahdestaan. Hakonen (2003, s. 130) on kartoittanut muistelutyön osaajien näkemyksiä muistelutyön määrittelystä teoksessa *Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa* seuraavasti: Colemanin mukaan muistelutyö alkaa asiakkaan elämän tarinan ainutlaatuisuuden arvostamisesta, Butler määrittelee muistelun prosessiksi, joka palauttaa menneisyyden mieleen. Romaniuk ja Romaniuk tulkitsevat muistelun menneisyyteen suuntautuvaksi ajattelun ja puhumisen prosessiksi. Muistelua voi olla yksittäisen hetken tai laajemman tapahtumien sarjan muistelu. Muistot voi pitää itsellään tai jakaa, jolloin muistelusta tulee joko yksilöllistä tai sosiaalista toimintaa. (Marin & Hakonen, 2003, s. 130).

Hakonen perustelee muistelutyön merkityksellisyyttä työmenetelmänä Faith Gibsonin näkemyksillä muistelutyön tavoitteista ja vaikutuksista. Gibsonin mukaan voimavaralähtöisessä työorientaatiossa tulee ylläpitää asiakkaan elämän merkityksellisyyden jatkuvuutta ja muistelulla voidaan luoda siltaa entisen ja nykyisyyden välille esimerkiksi ikääntyneen muuttaessa omasta kodistaan asumisyksikköön. Muistelu rohkaisee luomaan uusia suhteita, edistää itsemääräämisoikeutta ja estää yksinäisyyttä. Muistelu antaa voimavaroja muutoksen keskellä ja muistojen kertoja voi kokea tulleen kuulluksi ja arvostetuksi. (Marin & Hakonen, 2003, s. 130-131.)

4.2 Muistelun hyötyjä

Asumisyksikössä muistelu voi lähentää muistisairaana tai ikääntyneen asukkaan ja hoitohenkilöstön suhdetta. Asukkaan muistellessa oppii hoitaja tuntemaan asukkaan ja pystyy vastaamaan hänen yksilöllisiin tarpeisiinsa paremmin. Yhteinen muistelu edistää keskinäistä luottamusta työntekijän asettuessa muistelevan asukkaan rinnalle tasa-arvoisesti. (Marin & Hakonen, 2003, s. 130-131.)

Muistelun kautta voi vanhemmalta ikäpolvelta kuuntelijana oppia uutta. Asumisyksikön muistisairas tai ikääntynyt asukas on tavallisesti passiivisessa asemassa hoitoa vastaanottamassa. Muistelu mahdollistaa asukkaalle uuden aktiivisen roolin. Muistelutyö on myös identiteettityötä, joka vahvistaa asiakkaan itsetuntoa ja edistää kokemusta oman elämän hallinnasta. Muistelussa voidaan tarkastella ihmisen elettyä elämää ja vaikeitakin asioita, jolloin se tarjoaa myös menneen hyväksymisen kautta tilaisuuden eheytymiseen. (Marin & Hakonen, 2003, s. 130-131.)

Leonie Hohental-Antin mieltää muistelutyön menetelmänä edistävän asiakkaan voimavaroja tarkastelemalla elettyä elämää ja vahvistamalla itsetuntoa. Muistelutyö soveltuu käytettäväksi kaikenikäisille, vaikka usein se yhdistetään vanhus- tai muistisairaustyöhön. Muistelutyö sisältää lähinnä muistoista keskustelemista ja kirjoittamista, kun taas luova muistelutyö sisältää luovia ja taidelähtöisiä toimintamuotoja. (Hohental-Antin, 2009, s. 23.)

4.3 Luovuus

Useimmiten luovuudella tarkoitetaan osin tiedostamatontakin toimintaa, jonka tuotoksena syntyy jotakin uutta. Luovuus on väylä itseilmaisuun ja eri menetelmien ja materiaalien kokeiluun taiteen tuottamiseksi. Muistisairaus vaikuttaa sairastuneen taitoihin ja voi estää yksilön mahdollisuuksia itseilmaisuun, ellei sitä tueta. Yksilön luovuutta voi toisaalta muistisairaus jopa ruokkia, jos sairaus edetessään häivyttää ihmisen vaativuutta itseään kohtaan, joka voi estää luovaan toimintaan ryhtymisen. (Hallikainen, ym., 2019, s. 147-149.)

Luovuus luo mahdollisuuksia monenlaisten taitojen harjoittamiseen ja auttaa muistisairaahan toimintakyvyn ylläpitämisessä. Ryhmämuotoinen luova toiminta edistää yksilön osallisuutta ja parantaa ryhmäkoheesiota. Edistämällä muistisairaiden mahdollisuuksia toteuttaa luovuuttaan voidaan vaikuttaa myönteisesti sairastuneen toimintakykyyn kognitiivisella, psyykkisellä, sosiaalisella sekä fyysisellä alueella. Luova toiminta voi vähentää sairastuneen levotonta käytöstä ja stressiä, mikä edelleen

vaikuttaa asumisympäristön ilmapiiriin ja hoitavien henkilöidenkin stressitasoon ja työssä jaksamiseen. (Hallikainen, ym., 2019, s. 147-149.)

4.4 Luova muistelutyö

Luova muistelutyö on ammatillinen menetelmä, jossa luovin ja taidelähtöisin keinoin, kuten draaman, musiikin, äänien, tuoksujen, materiaalien tai liikkeen avuin herätetään muistoja näkyviin tai luodaan niitä uudenlaiseen muotoon. Ihmisen identiteetin tärkeä osa koostuu eletystä elämästä ja sen muistoista. Joskus luovalla muistelulla voidaan jo unohtuneet muistot herättää henkiin, mikä auttaa muistisairasta oman elämänsä tarkastelussa. Luovan muistelun yhtenä tavoitteena on sairastuneen voimaantuminen. Luova muistelu voi edistää myös omaisen hyvinvointia, hänen osallistuessaan muistelutuokioon. Luovan muistelun kautta asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana ja asiakas tulee nähdyksi sekä kuulluksi. Luova muistelu on yhteisöllistä ja elämyksellistä osallistavaa toimintaa, jonka tavoitteina on löytää osallistujan voimavaroja ja herättää pystyvyyden ja jatkuvuuden tunteita. (Hallikainen, ym., 2019, s. 141.)

Leonie Hohental-Antin kertoo, että luovien taidelähtöisten menetelmien on havaittu auttavan muistisairaiden itseilmaisua, kehittävän heidän verbaalisia ja kognitiivisia taitojaan sekä vähentävän käytöshäiriöitä. Lisäksi taide on tuonut iloa ja vaihtelua elämään sekä tarjonnut mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Luovalla muistelulla ja juuri oikeanlaisella muistiherätteellä on huomattu olevan vaikeasti muistisairastakin aktivoiva vaikutus. (Hohental-Antin, 2013, s. 20-21.)

4.5 Muistelu työmenetelmänä

Muistelutyö on nykyään vanhustyössä suosittu työmuoto. Luovien toimintatapojen ja taiteen yhdistäminen muistelutyöhön tuo siihen uusia ulottuvuuksia. Taide ja sen tuottaminen voi helpottaa vaikeiden muistojen käsittelyä ja vapauttaa asiakkaan muistot, tunteet ja ajatukset ilmoille kehittymään näkyviksi. Taidetta ei tarvitse määritellä ja jokainen voi sitä synnyttää omalla tavallaan. Ikääntyminen yksilön uutena elämänvaiheena voi vapauttaa ihmisen ennen piilossa olleen luovuuden. Hohental-

Antin on jaotellut luovan muistelutyön olennaiset elementit neljään kategoriaan: luovuus, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys. (Hohental-Antin, 2009, s. 24-32.) Elementtien näkymisestä muistelutyöskentelyssä kerrotaan seuraavaksi.

Omien muistojen työstäminen konkreettiseen muotoon auttaa asiakasta siirtämään elämäntarinaansa jälkipolville, mikä voi olla merkityksellistä niin muiston kertojalle kuin sen kuulijalle. Taiteen tekeminen itsessään on nautinnollista ja tuottaa iloa. Työstettäessä muistoista taidetta ryhmässä avaa toiminta oven myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Jos luovan muistelutyön taiteellinen tuotos asetetaan esille yleisön nähtäväksi, tulee tekijä ja hänen elämänsä taas uudella tavalla nähdä ja arvostetuksi taiteilijan ollessa osa suurempaa kokonaisuutta. (Hohental-Antin, 2009, s. 24-26.)

Jokaisen ihmisen elämä on uniikki ja arvokas. Menneestä elämästä jokainen muokkaa oman tarinansa muistojensa ja käsitystensä mukaan. Ajan myötä tarina voi muuttua, kun etäisyys muistojen syntyhetkiin kasvaa. Muistellessa ei ole merkitystä, onko muisto totta vai ei. Samoinakaan merkitystä ei ole sillä, onko muiston kertoja tässä päivässä, kunhan kertoja ja kuulija on läsnä hetkessä. Olennaista on se, että muistelu toimintana voi esimerkiksi auttaa asiakasta rakentamaan omaa identiteettiään. Oman yksilöllisen elämän tarinan luova muistelu on elämyksellistä toimintaa. (Hohental-Antin, 2009, s. 27-29.)

Ryhmämuotoinen luova muistelu on yhteisöllisyyttä edistävää toimintaa. Luova muistelu on lisäksi näkyvää. Asettaessa luovan muistelutyön tuotos, esimerkiksi muistorasia tai teatteriesitys, yleisölle ja yhteisölle nähtäväksi, muuntuvat yksityiset muistot edelleen osaksi yhteistä muistitietoa, osaksi ympäristön historiaa. (Hohental-Antin, 2009, s. 31-32.)

Toiminnallisessa muistelussa on tärkeää huomioida osallistujan oma tahto, näkemykset ja toiveet. Ryhmässä tekeminen ja taiteen tuottaminen voi olla mieluisaa, mutta usein vain silloin kuin taiteesta saa tehdä omannäköistä ja omilla ehdoillaan. Omaehtoinen tekeminen myös madaltaa kynnystä osallistua. Sosiaali- ja terveysalalla usein syöllistytään tietämään, mikä asiakkaalle on hyväksi. Hoidollisessa asumisyksikössä tietäminen on usein välttämätöntä asukkaiden hyvinvoinnin turvaamiseksi. Ikääntyneiden viriketoiminnassa oletetaan asiakkaiden tyypillisesti

pitävän bingosta ja hengellisestä musiikista. Luova muistelutyö ei aliarvioi osallistujaa ja tarjoaa mahdollisuuksia haastaa omaa luovuuttaan, jolloin toiminta on osallistujalle merkityksellistä. (Hohental-Antin, 2019, s. 30.)

4.5.1 Muistelutuokion toteuttaminen

Muistelun tavoitteena on edistää asiakkaan kokemusta omasta osaavuudestaan ja kykeneväisyydestään yrittämällä saavuttaa asiakkaan muistista ne pisimpään säilyvät varhaiset muistot, joiden kautta tavoitteeseen päästään. Muistelussa huomioidaan etenkin ne asiakkaat, joilla on vaikeuksia kommunikoinnissa. Oleellista tuokion onnistumisessa on hoitajan kyky lukea ja tunnistaa asiakkaan pienetkin eleet ja ilmeet. Muistelu muistisairauden varhaisessa vaiheessa tuo esiin asiakkaan elämän tarinaa ja vahvistaa asiakkaan itsetuntoa, tunnetta osaamisesta ja onnistumisista sekä lieventää mahdollista ahdistusta. (Stenberg, 2015, s. 23-27.)

Kahdenkeskinen muisteluhetki edistää tuokion onnistumista, mutta muistella voi myös ryhmässä. Muistelu voi olla suunniteltua tai spontaania. Hoitajan on tärkeä kuunnella kertojan tarinaa ja kannustaa kertomaan lisää. Esittämällä avoimia ja tarkentavia kysymyksiä voi osoittaa kiinnostusta ja mahdollistaa tuokion etenemistä. Muistelu luo merkityksellisyyden ja arvokkuuden tunteita silloinkin, kun muistisairaus on jo pitkälle edennyt. Tällöin hoitajan on tärkeää tarjota muisteluun mahdollisuuksia, kun asiakas itse ei enää pysty sitä sanallisesti pyytämään. Vaikka asiakas ei pysty viestimään tai juuri kommunikoimaan, kokee hän silti edelleen asioita. Asiakkaan vuorovaikutustaitojen heikentyessä voidaan eri menetelmin aktivoida muistamista. (Stenberg, 2015, s. 23-27.)

4.5.2 Muistiherätteet

Muistiherätteiden avulla voidaan muistelutyössä herätellä asiakkaan jo unohtuneitakin muistoja näkyviin. Ihmisen omaan elämänsäkaareen liittyvät asiat toimivat usein parhaiten. Jalostamalla muistot edelleen taiteellisen toiminnan keinoin, saadaan toiminnasta luovaa. Luovan muistelutyön toiminnallisina muistiheräteinä voivat toimia maalaaminen, tanssi, draama, liike, rytmi ja musiikki. (Hallikainen, ym., 2019,

s. 141-149.) Aistialueiden muistiheräteinä voivat toimia eri aistialueita stimuloivat asiat, kuten kuvat ja esineet, tuoksut, maut, äänet sekä eri tekstiilit ja materiaalit (Stenberg, 2015, s. 29).

Muistisairauden edetessä asiakkaan mahdollisuudet eri aistiherätteiden kokemiseen ja tulkitsemiseen ovat aina yksilöllisiä. Jonkun aistialueen heikennyttyä valitaan muisteluun muuta aistialuetta stimuloivia herätteitä. (Hallikainen, ym., 2019, s. 171.) Aistin heikennyttyä voi kuitenkin esimerkiksi valokuvaa katsomalla asiakkaan mieleen muistua konkreettiseen kuvaan tallentumaton tunne tai tuoksu, vaikka sairaus olisi jo vaikuttanut hajuaistia heikentävästi (Hallikainen, ym., 2019, s. 144).

Yksilöllisten voimavarojen lisäksi muistiherätteitä valittaessa tulee huomioida erilaiset kulttuuritaustat ja sukupuolten muistomaailmojen eroavaisuus. Merkitykselliset muistot, esim. henkilökohtaiset valokuvat toimivat vahvimpina muistiheräteinä. Erityisen vahvana muistiherättäjänä toimii myös musiikki. Lapsuudessa kuullut laulut ja riimit säilyvät ihmisen muistoissa pisimpään. (Hohental-Antin, 2013, s. 51-61.)

4.6 RYCT- projekti

Remembering yesterday, caring today -projekti on Euroopan muistelutyöverkoston vuonna 1997 käynnistämä luovan muistelutyön suurhanke, jonka tavoitteena oli tukea sekä hoidettavien että hoitajien yhteistä hyvinvointia ja lisätä perheiden iloista ja luovaa vuorovaikutusta. Projektin toimintaohjelman laativat dementia- ja muistelutyön merkittävät asiantuntijat ja uranuurtajat: Pam Schweitzer, Errolyn Bruce, Margareth Heath ja Faith Gibson, ja siinä oli mukana dementia- ja muistelutyön asiantuntijoita ja ammattilaisia sekä eri taidelähtöisten menetelmien osaajia. Projekti oli pitkäkestoinen ja se toteutettiin useassa Euroopan maassa. Projektista on tehty useita tutkimuksia ja ohjelman on todettu kohentavan muistisairaiden vointia sekä vähentävän omaishoitajien stressiä ja masennusta. (Hohental-Antin, 2013, s. 43-45.)

RYCT- ohjelma pohjautuu elämänkaaren vaiheisiin. Elämänkaarimalli sopii kaikille ja etenkin ikääntyneet kokevat aiheen käsittelyn mieleiseksi. Kronologinen malli ja teemat tuovat muistelutyöskentelyyn järjestystä. RYCT- projektin myötä on syntynyt

useita hankkeita ja se on inspiroinut muistisairaiden parissa toimivia edelleen kehittämään ja levittämään taidelähtöisiä menetelmiä sekä luovaa muistelutyötä muistisairaiden hoidossa. Kahdentoista kokoontumiskerran RYCT- ohjelma jakaantuu seuraaviin osiin:

1. Johdanto
2. Lapsuus ja perhe
3. Kouluaika
4. Työelämä
5. Huvit
6. Hää
7. Koti, puutarha ja eläimet
8. Seuraava sukupolvi
9. Ruoka
10. Lomat ja matkustelu
11. Juhlat
12. Yhteenveto

(Hohental-Antin, 2013, s. 123-124.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Valitsin opinnäytetyöni muodoksi toiminnallisen opinnäytetyön. Sosionomiopintojen aikana huomasin vahvuuksikseni kehittämismyönteisyyden ja taidon tarkastella rakentavan kriittisesti tilanteiden ja tapojen nykyisyyttä. Harjoittelujaksolla kohdatessani yhtä kehittämishakuisen esihenkilön syntyi tilaus ja mahdollisuus opinnäytetyön kautta kehittää työelämän käytäntöjä niin asiakkaiden kuin työyhteisön tarpeita paremmin vastaaviksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisen kentän käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjeistaminen tai järjestäminen. Ammatilliseen käyttöön osoitettu ohje, ohjeistus tai opastus, jonka toteutustapa voi olla mm. kirja, kansio, opas, tms. voi olla toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Olennaista toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toteutuksen ja raportoinnin yhdistäminen tutkimusviestinnän keinoin. Opiskelijan on opinnäytetyöllään osoitettava osaamisensa teoreettisen tiedon kriittiseen analysointiin ja taitonsa sen yhdistämisestä ammatillisiin käytännön ratkaisuihin. Opiskelijan osaamistavoitteena on opinnäytetyöllään kehittää myös oman alansa ammattikulttuuria. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 9, 41-42.)

Dokumentointi ja arviointi kuuluvat opinnäytetyöprosessiin. Opinnäytetyön tekstissä tulee näkyä tutkimuksellinen ote, jolloin teksti on analysoivaa ja perustelevaa sekä sidoksissa viitekehukseen. Työn tekeminen ja kirjoittaminen kulkee rinnakkain koko prosessin ajan. Oman koulutusalan näkökulman tulee näkyä tekstissä. (Airaksinen, 2009.)

5.2 Aiheen valinta ja kehittämistyön suunnittelu

Opinnäytetyöni idea syntyi esimiesharjoitteluni aikana innostuksen tuloksena yhteistyössä tilaajan kanssa. Jakaessa yhteisen mielenkiinnon aiheeseen ja yhdistämällä tekijän ja tilaajan toiveet opinnäytetyöllä vastataan molempien tarpeeseen. Idea, joka syntyy koulutusohjelman opinnoista nivoutuen yhteen työelämän tarpeisiin sekä syventäen omaa osaamista on opinnäytetyön aiheena hyvä (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 16). Suuntautumiseni opinnoissa erityiskasvatukseen toi opinnäytetyöhön ja sitä kautta tilaajalle vanhustyöhön erilaista näkökulmaa.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi ideointivaiheella yhdessä palvelukodin johtajan kanssa helmikuussa 2021. Keskustelujen kautta opinnäytetyön aiheeksi muotoutui muistelulaatikon kokoaminen yksikön osastoille. Aiheena mielenkiintoinen ja tarpeellinen olisi ollut myös itsemääräämisoikeuteen perustuvan oppaan laatiminen työntekijöille. Aihe olisi kuitenkin ollut laaja ja vaativa, joten opinnäytetyön aiheeksi valikoitui alkuperäinen idea muistelulaatikosta. Oma ja tilaajan kehitysmuuntoinen ja

-haluinen asenne teki opinnäytetyön aloittamisesta mielekästä ja helppoa. Molemmat kokivat tarvetta edistää asukkaiden hyvinvointia entisestään kehittämällä opinnäytetyön avulla työyhteisön osaamista. Muistelutyö koettiin tähän hyväksi työvälineeksi. Totesimme, että muistelulaatikko olisi mahdollista toteuttaa opinnäytetyönä ja yksikössä se olisi helppo ottaa käyttöön, jos siihen liittäisi sopivat ohjeet.

Opinnäytetyön aiheen varmistuttua alkoi opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Perehdyin aiheeseen, aiheeseen liittyviin aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Keräsin materiaalia ja luonnostelin opinnäytetyön runkoa sekä tein miellekarttoja aiheesta. Perehdyin myös kehittämistyöhön liittyvään kirjallisuuteen ja julkaisuihin sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetöohjeisiin.

Sain yhteistyökumppanilta vapaat kädet opinnäytetyön toteutukselle. Opintoni olivat jo loppuvaiheessa ja aloitin kokopäiväisen työn muualla heti harjoittelujakson jälkeen, joten sovimme että teen opinnäytetyön itsenäisesti ja toimitan valmiit materiaalit tilaajalle opinnäytetyön valmistuttua. Toukokuussa 2021 teimme opinnäytetyön sopimuksen. Opinnäytetyön sopimuksen liitteeksi laadin opinnäytetyön suunnitelman, jonka työstäminen vaati aikaa, mutta edisti opinnäytetyön teoriaosuuden valmistumista.

5.3 Tiedonhaku

Airaksisen mukaan jokin ongelma, jota ryhdytään pohtimaan tietoperustan turvin, toimii opinnäytetyön lähtökohtana (Airaksinen, 2009). Asettamieni kehittämiskysymysten kautta aloitin opinnäytetöihöni liittyvän tiedonhaun. Teoriaosuutta suuntaavat kysymykset olivat: Miksi muistelutyötä tarvitaan ikäihmisten tai muistisairaiden hoidossa, miten muistelutyöllä tuetaan asukkaan hyvinvointia ja toimintakykyä sekä minkälainen muistelutyön menetelmä on helposti työyhteisön käyttöönotettava?

Tutkittavaa kohdetta voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Jos aiheesta on saatavilla paljon tietoa, on entistä tärkeämpää suhtautua lähteisiin kriittisesti.

Lähdeaineistoa voidaan arvioida tutkimalla tiedon luotettavuutta, uskottavuutta, tunnettavuutta, laatua sekä materiaalin ikää. Oman alan julkaisuja seuraamalla tulee valinneeksi myös ajantasaisia lähteitä. Tiedon luotettavuutta voidaan arvioida lähdeviitteiden perusteella: samojen tekijöiden toistuessa on todennäköistä, että kirjoittajalla on alallaan auktoriteettia. Opinnäytetyön lähteissä olennaisinta on niiden laatu ja soveltuvuus. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 72-77.)

Lähestyin opinnäytetyön kehittämistehtävää muistelutyön näkökulmasta, jonka pohjalta ryhdyin keräämään laadukasta lähdeaineistoa. Rajaamalla aiheen muistelutyöhön ja sosiokulttuuriseen vanhustyöhön, aineistoa löytyi tarvittava ja sopiva määrä.

Valitsin lähteiksi teoriaosuuteen painettuja kirjoja sekä nettisivuja, jotka arvioin luotettaviksi. Valitsin lähdemateriaaliksi vain sellaisia teoksia, jotka oli kirjoittanut muistelu-, muistisairaus- tai vanhustyön asiantuntija. Vanhustyön keskusliiton ja Ikäinstituutin nettisivujen kautta löysin hyviä lähteitä ja ideoita opinnäytetyön tuotoksen tekemiseen. Lähteiksi yritin valita alan uusimpia julkaisuja, mutta aiheen rajaamiseksi ja tietyn näkökulman valitsemiseksi jouduin turvautumaan myös vanhempaan teoriaan. Selailin aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä ja niiden lähteitä vertaillakseni oman opinnäytetyön teoriapohjaa.

En halunnut liikaa tutustua samankaltaisiin opinnäytetöihin välttyäkseni alitajuiselta plagioinnilta. Oman visioni kaltaista muistelulaatikkaa en selailemistani opinnäytetöistä suoraan löytänyt, vaan tehdyissä töissä oli usein käytetty vanhoja esineitä (Hollmén, 2013) ja kuvia tai muistelulaatikko oli koostettu yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaan omista esineistä ja asioista. En kuitenkaan väitä ”keksineeni pyörää uudestaan” ja muistelulaatikkaa vastaavia tuotoksia on varmasti tehty aiemmin.

Aisteja herätteleviä asioita ja esineitä käytetään laajasti etenkin vammais- ja erityiskasvatuspuolella, joihin sosionomiopinnoissani itsekkin suuntauduin. Sosionomiopinnot toimivat pohjalähteenä koko opinnäytetyöprosessille. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen lähteeksi valitsin Vilkan ja Airaksisen teokset niiden noustessa jatkuvasti esiin opinnäytetyötä edeltävissä tutkimusmetodi- ja kehittämistoimintaopinnoissa.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa kävin läpi kriittisesti eri materiaalia, joista valitsin viitekehykseen sopivat tai joiden perusteella valitsin koko viitekehyksen ja näkökulmani opinnäytetyön toteuttamiseen. Lähdemateriaalin kautta perehdyin vanhustyöhön, muistisairauksiin ja muistelutyöhön. Opinnäytetyön tilaajana toimi tehostetun asumisen yksikkö, jonka asiakkaina on ikääntyneitä sekä muistisairaita, keiden toimintakyky on alentunut. Opinnäytetyön tuotosta voidaan käyttää muissakin asiakasryhmissä, mutta opinnäytetyön tuotoksessa yritettiin lähdemateriaalin avulla huomioida etenkin näiden asiakasryhmien erityispiirteet. Myös opinnäytetyön tilaaja neuvoi ammattitaidollaan alan osaajien julkaisujen löytämisessä.

Sähköisten teoksien lisäksi lähdemateriaalin teoksia hankin Satakunnan sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjastoista. Hyödynsin Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjaston henkilökunnan ammattitaitoa ja tarjoamaa opastusta sähköisten hakukoneiden käytöstä. Lähdemateriaalin hankinnassa osoittautui tärkeäksi käyttää hakukoneissa oikeita ja opinnäytetyön kannalta oleellisia asiasanoja. Käsitteiden määrittely oli tärkeää opinnäytetyön viitekehyksen rajaamiseksi. Olennaisia käyttämiäni asiasanoja lähdemateriaalin haussa olivat mm: muistelutyö, muistisairaudet, ikääntyminen, vanhustyö, aistit, aistiherätteet ja muistiherätteet.

5.4 Muistelulaatikon kokoaminen

Lähdin työstämään opinnäytetyön toiminnallista osuutta perehdyttyäni huolellisesti teoriaosuuteen. Ennen kuin aloitin muistelulaatikon teon, olin perehtynyt Vilkan ja Airaksisen (2003) Toiminnallisen opinnäytetyön oppaaseen kehittämistyön opintojen lisäksi. Työn edetessä tein raportointia varten joitain muistiinpanoja tuotoksen teon eri vaiheista. Teoriaosuuteen palasin aina tarvittaessa ja teoriaan kriittisesti suhtautuen tein valmista tuotosta koskevat valinnat.

Teoriaosuutta koostaessani löysin kirjallisuudesta ideoita ja taustatietoa toteutettavan tuotoksen suunnitteluun ja kokoamiseen. Ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen keskittyneiden organisaatioiden, Ikäinstituutin ja Vanhustyön keskusliiton www-sivustoilta löysin tarkasteltavaksi muistelutyöhön liittyviä tehtyjä tutkimuksia,

hankkeita ja opinnäytetöitä. Kehittämistoimintani kannalta merkittäviksi arvioimistani lähteistä hyödynsin teoriatarkastelun jälkeen käytännön ideoita muistelulaatikkoon. Perehdyin myös aiemmin kehittämistoiminnan tuotoksina syntyneisiin muistelua virittäviin materiaaleihin ja toteutuksiin. Verrattuna esinepainotteiseen muistelusalakuun (esim. Hollmén, 2013) valitsin omaan muistelulaatikkooni materiaaleja, jotka hyödyntävät eri aisteja monipuolisemmin.

Vanhustyön keskusliiton viriketoiminnan tukemiseksi tehdystä maksuttomasta ja kaikille avoimesta aineistopankki Vahvikkeesta löysin osion muistelutyöstä ja muistelutuokioiden toteutukseen liittyviä ohjeita ja materiaalia, joiden perusteella valitsin osan materiaalista muistelulaatikkooni. Vahvikkeen kautta pääsin myös Tanskan muistikeskus *Dansk Center for Reminiscens* -sivustolle, jonne on julkaistu monipuolisesti digitaalista materiaalia muistelua varten. Sivustolle on koottu kuvien muotoon aistiherätteitä menneiltä vuosikymmeniltä. Valitessani muistelulaatikon sisältöä huomasin, että joitain ihmisille tuttuja ja muistojen kannalta tärkeitä tuoksujia, asioita ja esineitä on mahdotonta saada enää mistään niiden valmistuksen loputtua. Muistoja virittävien valokuvien tai muiden kuvien käytön lisäksi sain sivustolta idean hyödyntää entisaikojen tuotekuvia muistelulaatikkoon muiston ja etenkin myös aistikokemuksen tuottamiseksi. Tanskan muistikeskuksen ja Vahvikkeen kuvapankista tulostin ja laminoin muutamia tuotekuvia muistelulaatikkoon.

Tulostin ja laminoin muistelulaatikkoon myös Myönteisen muistelun kortit, jotka on tehty MIELI ry:n Mirakle – mielen hyvinvoinnin rakennuspuut ikääntyville -hankkeessa (2012-2016). Hankkeessa kehitettiin voimavaralähtöisesti mielenterveyttä tukevia toimintamuotoja ja -materiaalia ikäihmisille. Arvioin, että kortit voisivat tukea muistelulaatikon käyttäjää muun materiaalin ohessa asukkaan kohtaamisessa ja keskustelussa.

Ikäinstituutin julkaisuista löysin teoriaan tutustumisen yhteydessä Taina Stenbergin (2015) kirjoittaman oppaan muistelusta vuorovaikutusmenetelmänä. Oppaassa Stenberg kertoo kattavasti muistelutyön teoriasta, menetelmistä ja omista kokemuksistaan muistelutyöstään muistisairaiden ja ikääntyneiden parista. Inspiroituneena jatkoin omaan muistelulaatikkooni päätyvien muistiherätteiden arvioimista ja valintaa.

Halusin valita muistelulaatikkoon muistiherätteiksi RYCT-ohjelmaa mukaillen ihmisen elämänkaareen liittyviä eri aisteja hyödyntäviä asioita ja materiaalia muistojen mahdollistajiksi. Alun perin tavoitteenani oli huomioda muistelulaatikon sisällössä ihmisen elämänkaarta laajasti, mutta muistelulaatikon sisältöä valitessani huomasin idean mahdottomuuden melko nopeasti. Olisin halunnut huomioda materiaalivalinnoilla eri aistejakin laajemmin, jotta laatikko tavoittaisi mahdollisimman monen. Jos en olisi tehnyt päätöstä rajata laatikon sisältöä, olisi se voinut vaikuttaa tuotteen selkeyteen ja käytettävyyteen negatiivisesti.

Muistelulaatikkossa käytetyt aistiherätteet rajasin lopulta pääasiassa tuotekuviin, tuoksuihin sekä tekstiiliin ja muutamaan muuhun materiaan. Valintoihin olen päätenyt lähdemateriaalina käytetyn kirjallisuuden tutustumisen lisäksi haastatteleamalla pienimuotoisesti ihmisiä ympärilläni kysellen heidän muistojensa aistiyhteyksistä. Tämä ei luonnollisestikaan ole yleistettävää tietoa, mutta minulle se toi virikkeitä, ideoita ja uusia näkökulmia kehittämistyöni toteutukseen. Esimerkiksi isäni on menneiden aikojen asiantuntijana toiminut suurena apuna muistelulaatikon materiaalivalintojen pohdinnassa ja olemme yhdessä kartoittaneet menneiden vuosikymmenten tunnettuja tuoksua, materiaaleja ja ihmisten mahdollisia assosiaatioita niihin.

Isäni vinkkaama entisaikojen bensen ja petrolin tuoksu olisi voinut toimia monen muiston herättäjänä, mutta tämä ja muutama muu jopa vahva aistiheräte piti turvallisuussyistä jättää muistelulaatikon sisällön ulkopuolelle. Muistelulaatikon sisällöksi valikoitui niitä materiaaleja ja aineita, joita on pääasiassa turvallista käyttää ja joita yleensäkin on saatavilla. Osa materiaalista on korvattu kuvilla tuotteista. Muistisairasta tai ikääntynyttä hoitaessa tulee hoitajalla olla tieto asiakkaan allergioista, jotka voisivat estää tietyn materiaalin käytön. Allergioita voi olla monenlaisia, enkä siitä syystä voinut kiinnittää asiaan kohtuuttomasti huomiota. Halusin muistelulaatikon sisältävän kuitenkin esim. heinää, koska materiaalina monelle se voi tuottaa miellyttäviä muistoja. Pyrin huomioimaan kunkin materiaalin asiallisen ja turvallisen pakkaamisen, niin että niiden käyttö muistojen virittämisessä on helppoa.

Löysin materiaaleja muistelulaatikkoon päivittäistavarakaupoista, Eurajoen kierrätyskeskuksesta, apteekista, luontaistuotekaupasta sekä omasta että vanhempieni kodeista. Erikoisempia tuotteita ja tuoksujen säilytyspurkit tilasin verkkokaupoista. Myönteisen muistelun kortit tulostin Suomen mielenterveysseuran [www-sivuilta](http://www.suomenmielenterveysseura.fi). Tanskan muistikeskuksen [www-sivuilta](http://www.muistikeskus.fi) sekä vahvikkeen kuvapankista tulostin tuotekuvia, jotka muistelukorttien ohella laminoin.

Muistelulaatikon ja sen sisällön hankintaan kului rahaa kaikkineen n. 200 euroa. Ostin itselleni myös laminointikoneen, joka helpotti kehittämistyön etenemistä, ja joka oli ollut hankintalistallani jo aiemmin. Muistilaatikon sisältämien tuotteiden lisäksi ostin muovilaatikoita ja pusseja, pumpulia ja valmiit tuoksupurkit. Merkitsin tuotteet numeroin ja laadin numeroidun listan muistilaatikon sisällöstä. Yhteen tuoksupurkkiin laitoin kahvipapuja muistelijan tuoksukuormitusta neutralisoimaan, ja toimii kahvin tuoksu muistiherätteenä itsekin. Laitoin laatikkoon myös vanupuikkoja, joilla voi ottaa voidepurkeista tuoksunäytteitä hygieenisesti. Valitsin voiteita, jotka ovat terveydelle vaarattomia ja joita voi hieroa esimerkiksi käsiin, jolloin tuoksukokemuksin voimistuu. Ompelin kankaista näytepalat, joita on helppo hypistellä käsissä ja pestä tai desinfioida pakastamalla. Makuaistia varten ostin makeisia, joiden historia ulottuu pitkälle.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli valmiin tuotoksen helppo käyttöönotettavuus yksikössä, jotta se tulisi osaksi työyhteisön arkea, työn ja kohtaamisen tueksi. Muistelulaatikko koostettiin eri aisteja virittävistä asioista ja esineistä, jotka toimivat muistelun mahdollistajina sekä muistojen herättäjinä. Laadin muistelulaatikon oheen selkeät ohjeet tuotoksen helppokäyttöisyyttä, jatkojalostusta ja käytön laajentamista ajatellen. Laminoin ohjeet, jotta ne kestävät hyvin käyttöä ja ovat puhdistettavissa. Kirjoitin ohjeiden oheen vinkit elämänkaaren teemojen käyttöön sekä miten menetelmän käyttöä voisi edelleen lisätä ja materiaalia laajentaa. Muistelutuokioon voi ottaa mukaan muistelijan omia esineitä ja kuvia tai liittää tuokioon musiikkia, makuja tai muuta materiaalia yksilöllisten mahdollisuuksien ja puitteiden mukaan.

Lopuksi testasin muistelulaatikon käyttöä ja sisältöä pitämällä pienen muistelutuokion läheisilleni. Osallistujat olivat eri vuosikymmenillä syntyneitä henkilöitä. Muistelutuokio herätti keskustelua ja kohtaamisia sekä yksilöllisiä ja uniikkeja

muistoja kuten toivoin. Testiosallistujien joukossa oli myös yksi muistisairas ihminen ja olin erityisen ilahtunut, kun laatikon tuotteet herättivät ja nostivat esiin myös hänen muistojaan elämän varrelta.

5.5 Valmis muistelulaatikko

Kehittämistoiminnan tuotoksena syntyneeseen muistelulaatikkoon olen koonnut seuraavat taulukossa 1 nimetyt muistiherätteet:

Taulukko 1. Muistelulaatikon sisältämät muistiherätteet

KOSMETIIKKA	MAUT	TEKSTIILI	MUU MATERIAALI
Brylcreem-hiusrasva	Apteekin salmiakki	Flanelli	Hautaterva
Helosan-voide	Eucamenthol-karkit	Juutti	Heinä
Kamferisalva	Fazerin parhain-karkit	Sametti	Kaneli
Kamferitipat	Hopea- ja kermatoffee	Vohvelikangas	Kardemumma
Kölninvesi	IFA-salmiakkipastillit	Pellava	Kauran jyvät
Mäntysuopa	Pectus-pastillit	Pitsi	Kuivatut koivunlehdet
Pihkasalva	Pihlaja-makeiset		Maustepippuri
Sunlight-palasaippua	Piparminttupastillit		Mehiläisvaha
Vicks Vaborub-voide			Myönteisen muistelun kortit
Vitalis-voide			Puru

Vival-hiusrasva (Ent. Suave)			Tuotekuvia
			Turve
			Vaniljasokeri

Seuraavilla sivuilla muistelulaatikon sisältö on kuvattu valokuvin (kuvat 1-5).



Kuva 1. Valmis muistelulaatikko



Kuva 4. Muistelulaatikon tekstiilit



Kuva 5. Muistelulaatikon muu materiaali

6 POHDINTA

6.1 Toteutetun kehittämistyön arviointi

Muistelutyö ei ole aivan uusi ilmiö ja sen muotoja ja menetelmiä hyödynnetään ikäihmisten ja muistisairaiden hoidossa vaihtelevasti. Asumisyksiköissä ja aiheesta aiemmin tehdyissä opinnäytetöissä muistelun tukena on käytetty erilaisia muistelusalkkuja vanhoine esineineen ja valokuvineen sekä valmiita keskustelu- tai kuvakortteja. Yhteistyökumppanin asumisyksikköön oli aiemmin tehty mausteista tuoksupurkkeja muistelun virittäjäksi ja ryhmämuotoisessa ohjatussa viriketoiminnassa ajoittain toteutettu luovaa muistelutyötä. Ollessani harjoittelussa Jokirannan palvelutalossa huomasin joidenkin asukkaiden toteuttavan arkista ja spontaania muistelua iltapäivisin yhteisissä tiloissa musiikin mieleen palauttavien muistojen innostamana.

Kehittämistoiminnassani halusin valmiin tuotoksen avulla erityisesti tavoittaa ne yksikön asukkaat, jotka syystä tai toisesta eivät saavuta muistelumahdollisuuksia ohjatun ryhmätoiminnan kautta. Mielestäni tuotokseni mahdollistaa yksilöllisiä muistoja ja mahdollisuuksia niiden saavuttamiseen jokaiselle asukkaalle, riippumatta heidän toimintakyvystään. Koostaessa muistelulaatikkoa yritin mahdollisimman hyvin huomioida eri aisteja muistiherätteiden virittäjinä. Aisteja, joita hyödyntää silloin, kun jokin toinen aistialue on jo heikentynyt. Monipuolisuutensa johdosta muistelulaatikko toimi hyvin eri aisteja virittävänä.

Kokosin muistelulaatikkoon monipuolisesti materiaalia, joka ei ole vanhojen esineiden tai valokuvien tapaan sidottu tiettyyn aikakauteen. Käytin muistiherätteitä, jotka ovat monelle tuttuja useammalta vuosikymmeneltä ja jotka nostavat ihmisen eri elämänvaiheita mieleen. Muistisairauteen sairastunut ei aina ole ikääntynyt ihminen tai syntynyt tietyllä vuosikymmenellä. Yleisesti tunnettu tuoksukin voi herättää yksilöllisen muiston ja kokemuksen, tuoksu pysyy muuttumattomana vuosikymmeniä.

Muistelumateriaalia on hyödyllistä käyttää useammalta vuosikymmeneltä ja huomioida, että varhaisimmat muistot säilyvät ihmisen muistissa pisimpään. Olisinkin

halunnut ottaa muistelulaatikkoon enemmän ihmisen elämänkaareen liittyviä kuvia ja esineitä, jotka voivat herättää muiston ja keskustelua vaikeivat ne olisikaan identtisiä tai saman ikäisiä oman muiston esineen kanssa. Kuvan virittämänä voi asiaan yhdistyvän tutun tuoksun aistia ja palauttaa mieleen sekä muistella. Olisin halunnut sisällyttää tekemääni muistelulaatikkoon myös musiikkia ja ääntä, mutta työstä olisi tullut aivan liian laaja, joten jouduin jättämään ne työn ulkopuolelle. Tiedostan kuitenkin musiikin merkityksen muistelussa, ja kuinka itselle rakkaimmat muistot eivät välttämättä ole esim. musiikista oman lapsuuden tai nuoruuden listaykkösiä, vaan ne voivat olla myös oman lapsuuden muistoista lauluja vanhempien tai isovanhempien ajoilta heidän perintönään meille siirretty. Lauluista rakkaimpia muistoja esiin voivat nostaa laulut myös oman lapsen lapsuuden aikaisista lempilauluista.

Opinnäytetyö on suunniteltu ja toteutettu vuorovaikutuksessa lähdemateriaalin ja kehitystoiminnan välillä. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli valmiin tuotoksen helppo käyttöönotettavuus yksikössä, jotta se tulisi osaksi työyhteisön arkea, työn tueksi. Tavoitteena oli tehdä muistelulaatikosta sekä ohjeista selkeät ja helppokäyttöiset, minkä pidin mielessä läpi toteutuksen, ja mielestäni onnistuin sen kehittämistyössäni myös toteuttamaan.

Helppokäyttöisyyden tavoitteen toteutuminen näkyy myös siinä, että muistelulaatikon käyttö ei tarvitse ryhmää tai siihen nimettyä tiettyä ohjaajaa, eikä sen käytön seurauksena tarvitse syntyä fyysisiä taiteellisia tuotoksia tai työpajaa. Muistelulaatikon avulla muistelua ei tarvitse erikseen enempää suunnitella ja aikatauluttaa, eikä siihen tarvitse erikseen kouluttautua. Tarvitaan vain uteliaisuutta ja rohkeutta tarttua uuteen sekä sopiva hetki ja aika olla siinä läsnä.

Toivonkin tämän helppokäyttöisyyden myötä muistelulaatikon toimivan alkusysäyksenä työyhteisön arjessa lisääntyvälle muistelutyölle. Muistelulaatikon käyttö ei ole työn kuormittavuutta tai työtaakkaa lisäävä, vaan tarkoitus on käyttää tuotosta työmenetelmänä tilanteiden niin salliessa. Valmiin tuotoksen helppokäyttöisyys edistää myös sijaisten, opiskelijoiden tai uusien työntekijöiden mahdollisuutta käyttää muistelulaatikkoa osana työtään. Päätimme yhteistyökumppanin kanssa tehdä tuotoksen niin, ettei sen käyttöönotto vaadi erillistä henkilökunnan perehdyttämistä tai koulutusta. Työn edetessä kuitenkin pohdin

koulutuksen pitämistä asumisyksikön henkilökunnalle muistelulaatikon käyttöönottoon liittyen. Opinnäytetyön tekeminen on kuitenkin ollut vaativa ja aikaa vievä prosessi, jolle jo oppilaitoskin on asettanut ajalliset raamit, joten päädyin jättämään sen pois vaihtoehtoista. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tuottaa helposti käyttöönotettava materiaali, joten tavoitteen saavuttamiseksi ei erillistä koulutustilaisuutta tulisikaan tarvita. Muistelulaatikon tekijänä olisi toki ollut mielekästä päästä keskustelemaan aiheesta henkilöstön kanssa ja testaamaan tuotteen toimivuutta. Oman muistelutuokion toteuttaminen läheisille ja muistelulaatikon käyttöönotto tarjosi minulle kuitenkin hieman näköalaa valmiin tuotteen kanssa toimimisesta.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli edistää sekä henkilökunnan osaamista että asukkaiden hyvinvointia ja osallisuutta. Uskonkin palvelukodin työntekijöiden saavan muistelulaatikon myötä uusia näkökulmia hoitotyöhön ja menetelmän myös herättävän keskustelua muistelutyön hyödyllisyydestä asukkaiden hyvinvoinnille. Muistelulaatikon herättämien muistojen ja niistä keskustelemisen myötä palvelukodin asukkaat saavat elämyksiä ja kohtaamisia arkeen ja työntekijät saavat uutta tietoa asukkaista ja heidän elämänvaiheistaan. Muistelutyön lisääminen käytännön työhön edistää myös työntekijän hyvinvointia ja työssä jaksamista.

Valmis muistelulaatikko jättää työyhteisölle vapauden kehittää ja jalostaa tuotetta edelleen. Muistelulaatikon kehittämisessä tulevaisuudessa vain työyhteisön asenteet ja innostus ovat rajana. Muisteluvälineiden käytön laajentamisessa ja tuottamisessa olisi tehtävää vielä useampaankin opinnäytetyöhön. Mielenkiintoista olisi myös nähdä tutkiva opinnäytetyö esimerkiksi tämän muistelulaatikon käyttökokemuksista.

Toivon tuotokseni herättävän muistoja ja mahdollistavan muistelua, siitä seuraavaa luovaa toimintaa, keskustelua, muiston jakamista. Minä ajattelen, että jo muistoista keskustelu on luovaa muistelua: kerrontaa, tarinaa, kuulluksi ja nähdyksi - kohdatuksi tulemistä. Muistelu on asiakkaan tavoittamista silloinkin, kun keskustelu on vaikeaa. Muistelun tuloksena merkittävä reaktio voi olla pelkkä asukkaan ilme, äännähdys tai ele. Siten muistelu voi olla monelle saavutettavaa ja arvokasta. Ei muistelun tarvitse aina johtaa sen suurempaan toimintaan.

Muistelulaatikon on tarkoitus innostaa henkilöstöä kokeilemaan uutta ja tukea asiakkaiden aitoon kohtaamiseen. Muistelulaatikon käyttöön on ohjeet ja sen käyttöä voi jalostaa, ottaa muistelua osaksi omaa työtapaa. Muistelutuokioiden teemoiksi on ehdotettu hetkiä elämän kaarelta ja laatikkoon tuotu herätteitä teemoihin liittyen. Yhtä sallittua on hairautua teemasta ja antaa tuokion vaeltaa muiston kokijan ohjaamaan suuntaan. Ulkoiluhetken yhteydessä havaitun vastaleikatun ruohon tuoksun toivoisin jatkossa johtavan yhtä merkittävään ja jaettuun yhteiseen muisteluhetkeen.

6.2 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi oli haastava sen jäätyä melko irralliseksi muista sosionomiopinnoista. Haasteita prosessiin toi omaan henkilökohtaiseen elämään liittyvät odottamattomat sattumukset ja siirtyminen kokopäiväisesti työelämään. Opinnäytetyön aloituksessa oli tiedossa yhteistyökumppaniyksikön tuleva esimiehen muutos, joka ei kuitenkaan vaikuttanut opinnäytetyöprosessin etenemiseen. Prosessi olisi voinut olla helpompi, jos olisin tehnyt koko kehittämistyön jo harjoitteluni aikana.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyötä oli tarkoitus edistää tilaajayksikön edellisen esimiehen aikana enemmän. Ajankohtainen epidemiatilanne toi hieman lisähaasteita opinnäytetyöprosessiin, vaikka epidemiatilanteen vaikutus oli tiedossa jo suunnitteluvaiheessa. Itse opinnäytetyön toteuttamiseen epidemiatilanne asetti rajoituksia työn sisältöä suunniteltaessa ja opinnäytetyöstä jätettiin tarkoituksella pois tuotoksen testaaminen ja kokeilu aidossa asiakastilanteessa, vaikka se omaa oppimistani olisi laajentanutkin. Aukkaiden turvallisuudessa emme halunneet kuitenkaan ottaa mitään riskejä.

Opinnäytetyön ympäristö ikääntyneiden ja muistisairaiden parissa oli minulle uudehko, joten teoriaosuuden hallinnalla ennen toiminnallisen osuuden aloittamista oli suuri merkitys. Opinnäytetyön alkuvaiheen suunnittelu- ja ideointivaiheen tuki tilaajalta oli opinnäytetyön toiminnallisen osuudenkin onnistumiselle merkityksellistä ja kehitysmuotoisen tilaajan tuen ansiosta kehittämistyötä oli myös mielekästä tehdä. Opinnäytetyön aiheen ollessa itselle alussa vieraampi motivoi opinnäytetyön tekemistä oma oppimishaluisuus. Opinnäytetyön tekeminen edisti osaamistani

ikäntyneiden ja muistisairaiden parissa. Sain käytännön kokemusta vanhustyöstä ja muistisairaahan kohtaamisesta jo opinnäytetyötä edeltävän harjoittelun aikana ja opinnäytetyön edetessä pystyin syventämään alan menetelmä- ja teoriaosaamista edelleen. Aiemmin itselle vieraammaksi jäänyt työympäristö ikääntyneiden ja muistisairaiden parissa muuttui tutummaksi ja mielenkiintoiseksi. Karttuneen kokemuksen jälkeen voin nyt tulevaisuuden työsuunnitelmia punnitessa vakavasti miettiä uraa myös vanhustyön organisaatiossa. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen vahvisti myös kehittämisosaamistani, minkä johdosta koen olevani varmempi siirtymään myös työelämässä enemmän kehittämistyön suuntaan.

Muistelulaatikon kokoaminen oli projektin palkitseva ja innostava osuus, kun sain hyödyntää omaa luovuuttani ja mielikuvitustani huolella hankkimaan teorian tietoon. Innostuneena ja voidessani edetä vahvuuksillani on minun kevyempi viedä prosessia eteenpäin. Opinnäytetyöprosessin raportointivaiheessa innostuin myös uuden palkkatyöni aloituksesta niin, ettei opinnäytetyölle tahtonut jäädä aikaa. Prosessin loppuvaihe kuitenkin vahvisti omaa itsetuntemusta ja pystyvyyden tunnetta, kun huomasin toimivani tehokkaasti paineen alla viimeisen mahdollisen valmistumispäivämäärän uhkaavasti lähestyessä. Ohjaavan opettajan tarjoama tuki ja ohjaus opinnäytetyöprosessin aikana ja etenkin sen loppuvaiheessa oli opinnäytetyön onnistumiselle ensiarvoisen tärkeää. Opinnäytetyön valmiiksi saaminen ja sosionomiksi viimein valmistuminen tuntuvat ison ryhtiliikkeen jälkeen ansaituilta ja yksistään riittäviltä palkinnoilta tehdystä uurastuksesta.

Olen oppinut ja nähnyt, että sosiaalialan eri suuntauksissa riittää kaikissa tilaa luovuudelle, mielikuvitukselle ja innostumiselle. Se luo voimaa ja uskoa tulevaisuuteen jatkuvan ja joskus kuormittavankin muutoksen ja muutostyön pyörteisiin. Kehittämistoiminnan edetessä lähdemateriaaliin ja jo aiemmin tilaajan toimintaan perehtyessäni huomasin tarvetta tuotokseni kaltaiselle muistelua virittävälle ja mahdollistavalle helppokäyttöiselle materiaalille. Motivaatioon ja työn menestymiseen vaikuttaa ainakin minulla valtavasti se, että saa itse valita aiheen ja työn kohteen sekä toteutustavan. Innostumisen ja luovuuden lisäksi työn merkityksellisyys on minulle tärkeää ja työhyvinvointiani edistävää. Se että työlläni voin koskettaa ja auttaa muita on omaa toimintaani eteenpäin vievä valtava voima. Se on myös syy siihen, miksi olen nyt ja jatkossakin sosiaalialalla.

LÄHTEET

Airaksinen, T. (29.1.2009). Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen: Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä [PowerPoint -diat]. Slideshare.
<https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Dansk Center for Reminiscens. (n.d.). Haettu 10.5.2022 osoitteesta
<http://www.reminiscens.dk/>

Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (2019). Muistisairaahan hoito. Kustannus Oy Duodecim.

Hohental-Antin, L. (2009). Muistot näkyviksi: Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. PS-kustannus.

Hohental-Antin, L. (2013). Muistellaan: Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. PS-kustannus.

Hollmén, T. (2019). ”Minun muistoni” -Muistelusalkku ikääntyneiden muistisairaiden virikehetkiin [AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013052811317>

Ikäinstituutti (n.d.). Haettu 10.5.2022 osoitteesta <https://www.ikainstituutti.fi/>

Marin, M. & Hakonen, S. (2003). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus.

Muistiliitto. (n.d.) Muistisairaudet. Haettu 10.6.2021 osoitteesta
<https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet>

Muistiliitto. (20.11.2021). Muistiliiton liittovaltuusto: henkilöstön määrä ei riitä takaamaan muistisairaahan laadukasta hoivaa vaan tarvitaan erityisosaamista
<https://www.muistiliitto.fi/fi/ajankohtaista/muistiliiton-liittovaltuusto-henkiloston-maara-ei-riita-takaamaan-muistisairaahan-laadukasta-hoivaa-vaan-tarvitaan-erityisosaamista>

Muistiliitto. (14.5.2022). Toteutuessaan uusi vammaispalvelulaki syrjisi yli 65-vuotiaita muistisairaita. <https://www.muistiliitto.fi/fi/ajankohtaista/toteutuessaan-uusi-vammaispalvelulaki-syrjisi-yli-65-vuotiaita-muistisairaita>

Muistisairaudet: Käypä hoito -suositus. (2021). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. <https://www.kaypahoito.fi/>

Porin perusturva. (2019). Omavalvontasuunnitelma: Palvelukoti Jokiranta.
https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/omavalvontasuunnitelma_palvelukoti_jokiranta_2019.pdf

Stenberg, T. (2015). Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. Saatavilla osoitteessa <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>

STM. (2012). Sosiaali- ja terveysministeriö. Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3224-1>

Suomen lääketilasto. (2019). Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, Kansaneläkelaitos. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20201217101079>

Suomen mielenterveys ry Mieli. (n.d.). Haettu 10.5.2022 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/myonteisen-muistelun-kortit/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.). Muistisairauksien yleisyys. Haettu 10.6.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>

Tilastokeskus. Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste. 2021. http://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_tie_001_fi.html

Vahvike: Ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. (n.d.). Haettu 10.5.2022 osoitteesta <https://vahvike.fi/>

Vanhustyön keskusliitto (n.d.). Haettu 10.5.2022 osoitteesta <https://vtkl.fi/>

Vilkka, H & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino.