

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2023

Camilla Loiske ja Alisa Rajala

Muistelun merkitys ikääntyneille ja ohjeet muistilaatikon kokoamiseen omaisille

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidajakoulutus

2023 | 27 sivua, 1 liitesivu

Camilla Loiske ja Alisa Rajala

Muistelun merkitys ikääntyneille ja ohjeet muistilaatikon kokoamiseen omaisille

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tietoa muistelun merkityksestä sekä laatia muistilaatikon kokoamisohje omaisille. Tavoitteena on parantaa ikääntyneiden henkistä hyvinvointia muistelun avulla. Muistilaatikon avulla ikääntynyt voi muistella elettyä elämää ja näin vahvistaa omaa itsetuntemustaan. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ikääntyvien asumispalveluiden kehittäjä.

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus (n=16), johon tietoa haettiin manuaalisesti sekä viidestä eri tietokannasta. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyössä saatujen tulosten perusteella muistelu on merkittävä osa ikääntyneiden henkistä hyvinvointia. Työn pohjalta koottiin helppolukuinen muistilaatikon kokoamisohje ikääntyneiden omaisille. Ohje on yksisivuinen ja se sisältää neljä tehtäväkohtaa. Ohjeeseen ollaan lisätty tekstin lisäksi kolme itse piirrettyä kuvaa, erilaisia elementtejä ja värikkyttä. Työssä keskitytään kaikkien ikääntyneiden, ei vain muistisairaiden, henkisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Asiasanat:

muistelu, ikääntynyt, itsetunto, itsetuntemus, muistilaatikko

Bachelor's Thesis| Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Nursing

2023 | 27 pages, 1 page in appendices

Camilla Loiske ja Alisa Rajala

The importance of reminiscence for the elderly and instructions for assembling a memory box for relatives

The purpose of the thesis was to find out information about the meaning of reminiscence and prepare instructions for assembling a memory box for relatives. The goal is to improve the mental well-being of the elderly through reminiscence. With the memory box, the elderly can remember the life they lived and strengthen their own self-knowledge. The employer of bachelor's thesis was the developer of aging housing services of Southwest Finland wellbeing services county.

The thesis is a descriptive literature review (n=16), for which information was searched manually and from five different databases. The material has been analyzed using content analysis.

The results from this thesis shows that reminiscence is a significant part mental well-being of the elderly. Based on the work, we were able to compile an easy-to-read instruction for assembling a memory box for elderly relatives. The instruction is one page and it contains four tasks. In addition to the text, three self-drawn pictures, various elements and colours have been added to the instructions. This work focuses on improving the mental well-being of all elderly people, not just those with memory disorders.

Keywords:

reminiscence, elderly, self-esteem, self-knowledge, memory box

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset	8
3 Opinnäytetyön toteuttamismenetelmä	9
3.1 Kirjallisuuskatsaus toteuttamismenetelmänä	9
3.2 Tiedonhaku ja aineiston analyysi	10
4 Tulokset	14
4.1 Muistelu	14
4.2 Muistelun yhteys itsetuntoon ja itsetuntemukseen	15
4.3 Muistelun merkitys ikääntyneille	16
4.4 Omaiset mukana muistelussa	17
4.5 Muistilaatikon kokoamisohje	18
5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	20
6 Pohdinta	22
Lähteet	25

Liitteet

Liite 1. Muistilaatikon kokoamisohjeet omaisille

Kuvat

Kuva 1. Muistilaatikon kokoamisohjeet omaisille. 19

Taulukot

Taulukko 1. Tiedonhakupöytä.	11
Taulukko 2. Opinnäytetyön analyysiin valitut julkaisut.	12

1 Johdanto

Jokainen muistelee elämänsä aikana aiemmin tapahtuneita asioita. Muistella voi esimerkiksi vanhaa tuttuaan, entistä työ- tai kouluhistoriaa sekä tapahtumia. Muistella voi siis mitä vain. Elämä koostuu muistoista ja muistelusta. Ikääntyneiden mielelle tämä on kuitenkin erityisen merkittävää (Field 2022). Muisteleminen tuo elämään sisältöä. Se tukee ikääntyneen identiteettiä ja itsetuntoa sekä auttaa itsensä toteuttamisessa ja tunnetilojen käsittelemisessä. Muistelun tehtävänä on auttaa oman elämän merkityksen hahmottamisessa ja näin hyväksymään omassa elämänkaareissa tapahtuvat asiat. (Stenberg 2015 Airilan 2009, Cap-peliezn & O'Rourken 2006 mukaan.)

lääkäiden määrä Suomen väestössä on ollut nousujohteinen viime vuosikymmenten aikana (SVT 2019). Tämä tarkoittaa myös ikääntyneiden lisääntyneitä määriä terveyspalveluiden käyttäjänä. lääkäiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Voidaan sanoa, että somaattiseen hyvinvointiin on helpompi kiinnittää huomiota kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä työssä käytetään näkökulmaa, jolla pyritään tarkastelemaan, kuinka muistelun avulla voidaan parantaa ikääntyneen henkistä hyvinvointia. Muistelun avulla ikääntyneen on helpompi ymmärtää elämänsä valintoja, mikä auttaa hahmottamaan elämän kokonaisuutta ja helpottaa ymmärrystä tämän päiväisistä päätöksistä, tunteista ja ajatuksista (Stenberg 2015, Saarenheimon 2012 mukaan).

Millä tavoin muistelu on yhteydessä ikääntyneen itsetuntemukseen ja itsetuntoon? Miksi ikääntyneen on tärkeä muistella? Muun muassa nämä kysymykset ohjaavat opinnäytetyön etenemistä. Työn tarkoituksena on kartoittaa tietoa muistelun merkityksestä ikääntyneille ja muodostaa aiheesta kokonaisuus, jota sekä omaiset että hoitohenkilökunta voivat hyödyntää. Lisäksi laaditaan muistilaatikon kokoamisohjeet omaisille, jotta he voivat osallistua ikääntyneen omaisensa muisteluun. Tavoitteena on, että ikääntyneet saavat muistelun avulla vahvistettua henkistä hyvinvointiaan. Opinnäytetyön

toimeksiantajana toimii Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ikääntyvien asumispalveluiden kehittäjä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tietoa muistelun merkityksestä sekä omaisille laaditaan ohje muistilaatikon kokoamiseen. Tavoitteena on, että ikääntyneet saavat muistelun avulla vahvistettua henkistä hyvinvointiaan.

Opinnäytetyötä ohjaavat seuraavat kysymykset:

1. Mitä on muistelu?
2. Miten muistelu on yhteydessä itsetuntoon ja itsetuntemukseen?
3. Miksi ikääntyneen on tärkeä muistella?
4. Miten omaiset voivat auttaa ja osallistua muisteluun?
5. Minkälainen ohje laaditaan muistilaatikon kokoamiseen kirjallisuuskatsaukseen perustuen?

3 Opinnäytetyön toteuttamismenetelmä

3.1 Kirjallisuuskatsaus toteuttamismenetelmänä

Työn toteuttamismenetelmänä käytetään kirjallisuuskatsausta.

Kirjallisuuskatsaus tekstilajina muodostaa kokonaiskuvan valitusta aihealueesta (Stolt ym. 2015, 7). Kirjallisuuskatsauksessa etsitään tutkijoiden tekemiä tutkimuksia ja tehdään havaintoja niistä. Sen tarkoituksena on yhdistää alkuperäistutkimuksista tehdyt havainnot ja johtopäätökset tiiviiksi kokonaisuudeksi. (Mannila 2021, Vilkkä 2023, 11.) Kirjallisuuskatsaustyyppejä on neljää erilaista. Tyypit on jaoteltu narratiiviseen katsaukseen, integratiiviseen katsaukseen, systemaattiseen katsaukseen sekä meta-analyysiin. Jokaisella katsaustyyppillä on omat piirteensä ja niitä tarkastelemalla tulee valita omalle työlleen paras vaihtoehto. (Vilkkä 2023, 20.) Tässä opinnäytetyössä sovelletaan narratiivista kirjallisuuskatsaustyyppiä.

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on kuvailevaa, jonka tarkoituksena on etsiä tutkimuksista vastausta siihen, mitä asiasta tiedetään ja mitkä ovat asian keskeisiä käsitteitä. Narratiivisen katsauksen tyyleihin kuuluu epäyhtenäisen tiedon muodostaminen johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. (Vilkkä 2023, 21.) Narratiivisen katsauksen avulla on mahdollisuus luoda käsiteltävästä aiheesta laaja yleiskuva (Kangasniemi ym. 2013, 293-294). Tavoitteena narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa on tiedon asteittainen laajeneminen edustavalla aineistolla ja vahvuutena hakuprosessin mukauttaminen saatujen havaintojen perusteella (Vilkkä 2023, 20). Narratiivinen katsaustyyppi on niin sanotusti kevyin, sillä siinä ei ole niin tarkkaa tyyliä, jota noudattaa (Salminen 2011, 6). Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistona voidaan käyttää myös muita kuin vertaisarvioituja tutkimuksia (Vilkkä 2023, 33).

3.2 Tiedonhaku ja aineiston analyysi

Hakuprosessi kirjallisuuskatsauksessa toteutetaan etukäteen suunniteltua menetelmää käyttäen. Hakuprosessin menetelmällisyydellä tarkoitetaan tutkimuskysymysten huolellista määrittämistä ja avainsanojen tunnistamista. Hakujen rajaaminen määriteltyjen poissulku- ja sisäänottokriteereiden mukaan sekä Boolean-logiikan käyttäminen hakukoneissa ovat osa hakuprosessia. Ennakkoon huolellisesti toteutettu suunnittelu mahdollistaa edustavan ja kattavan aineiston tunnistamisen. (Vilkka 2023, 54.) Hakusuunnitelmaan, jota tähän työhön käytettiin, kirjattiin työn ohjaavat kysymykset sekä käytettävät hakusanat, tietokannat ja hakulausekkeet. Hakutermien valinnalla pyritään rajaamaan tulokset vastaamaan työhön asetettuja ohjaavia kysymyksiä (Salminen 2011, 10). Lisäksi asetettiin mukaanottamisen kriteereitä, joihin lukeutuu aineistot vuosiväliltä 2000-2023, suomen ja englanninkieliset julkaisut, aineiston kohderyhmänä ikääntyneet sekä vertaisarvioidut- että vertaisarvioimattomat aineistot.

Työssä hyödynnettävää tietoa aloitettiin etsimään huhtikuussa 2023. Tietoa haettiin niin manuaalisesti kuin eri tietokantoja hyödyntämällä. Kotimaisista tietokannoista hyödynnettiin Medic –tietokantaa, FINNA:a sekä Artoa. Kansainvälisistä tietokannoista käytössä oli Cinhal Complete (EBSCOhost) ja JBI COOnNECT Clinical Online Network of Evidence for Care and Therapeutics. Ulkomaisten aineistojen kääntämiseen käytettiin MOT kielipalvelua. Tietokantojen aineistoista vain pieni osa valikoitui opinnäytetyössä käytettäviin lähteisiin muiden sisällön ollessa työhön sopimatonta (Taulukko 1). Opinnäytetyössä hakusanoina käytettiin: muisti (memory), aivot (brain), ikääntyneet (elderly), muisteluterapia (reminiscence therapy), muistelu (reminiscence), psykologiset vaikutukset (psychological effects), itsetunto (self-esteem) ja itsetuntemus (self-knowledge).

Taulukko 1. Tiedonhaku­taulukko.

Tietokanta	Hakusanat ja hakulausekkeet	Rajaukset	Osumat	Työhön valitut julkaisut (n=)
Arto	muistelu	Vuosiväli 2010-2023 "verkossa saatavilla"	91	1
Cinahl Complete (EBSCOhost)	"reminiscence therapy AND elderly" "reminiscence therapy AND elderly AND psychological effects"	Vuosiväli 2000-2023 Kieli: englanti	85	2
Cinahl Complete (EBSCOhost)	"self esteem AND elderly"	Vuosiväli 2005-2023 "Full text" Kieli: englanti	82	1
FINNA	Muistelu ja ikääntyneet	Vuosiväli 2000-2023	3	1
JBICOnNECT Clinical Online Network of Evidence for Care and Therapeutics	reminiscence	Vuosiväli 2012-2023	31	1
Medic	"memory AND brain" "muisti AND aivot"	Vuosiväli 2012-2023 Kieli: englanti, Suomi "Asiasanojen synonyymit käytössä"	39	1
Manuaalinen haku				9
				YHT: n=16

Tietokannoista hakusanoilla etsityjä julkaisuja löytyi yhteensä 331, joista työhön valikoitui seitsemän. Tutkimusartikkelien rajauksessa käytettiin vuosiväliä 2000-2023. Haku aloitettiin asettamalla vuoden alarajaksi 2000, jota nostettiin tarvittaessa, mikäli hakutuloksia saatiin paljon. Suurin osa tutkimusartikkeleista suljettiin pois jo pelkän otsikon perusteella. Tämän jälkeen käytiin läpi tiivistelmiä sekä sisältöjä, jotka karistivat työhön käytettävästä aineistosta lisää

pois. Tämän jälkeen tietokannoista jäljelle jäi seitsemän tutkimusartikkelia, jotka antavat vastauksia opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin. Näiden lisäksi manuaalisella haulla löydettiin vielä 11 lähdeaineistoa työhön, jolloin n=16 (Taulukko 1). Manuaalisesti lähteitä haettiin muun muassa valittujen lähdeaineistojen lähdeluetteloista. Kokonaisuudessa ohjaaviin kysymyksiin löytyi hyvin niihin vastaavia aineistoja (Taulukko 2).

Taulukko 2. Opinnäytetyön analyysiin valitut julkaisut.

Cherry, K. 2022.	What is self-esteem? Your sense of your personal worth of value
Chiang, K.; Chu, H.; Chang, H.; Chung, M.; Chen, C.; Chiuo, H. & Chou, K. 2009.	The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged
Dunderfelt, T. 2006.	Voimavarana itsetuntemus
Field, B. 2022.	What is Reminiscence Therapy?
Gibson, F. 2011.	Reminiscence and life story work. A practise guide
Hohental-Antin, L. 2009.	Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmät ja merkityksiä
Hojjati, H.; Sharifnia, S.A.; Hassanlipour, S.; Akhonzadeh, G. & Asayesh, H. 2011.	The effect of reminiscence on the amount of group self-esteem and life satisfaction of the elderly
Klever, S. 2013.	Reminiscence therapy: Finding meaning in memories
Mieli.fi-sivusto. 2021.	Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä
Mieli.fi-sivusto. 2022.	Tutustu itseesi
Miettunen, K-M. 2010.	Muistelu historiakuvien rakentajana
Pontevedra, C. 2007.	Itsetunto
Sacramento Meira, S.; Benemérta Alves Vilela, A.; Augusto Casotti, Cezar. & Martins da Silva, D. 2017.	Self-esteem and factors associated with social conditions in the elderly
Stenberg, T. 2015.	Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä
Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2023.	Hyvinvointia vanhuuteen
Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2023.	Ikääntyneiden mielen hyvinvointi

Aineiston analysoinnissa on hyödynnetty tapaa, jota kutsutaan sisällönanalyysiksi. Sisällönanalyysiä käytetään kirjallisuuskatsauksissa määrällisen sekä laadullisen tiedon analysoinnissa (Vilka 2023, 86). Lähteiksi valittiin vain tämän työn kannalta merkitykselliset aineistot, joiden sisältöä on yhdistetty vastaamaan ohjaaviin kysymyksiin.

4 Tulokset

4.1 Muistelu

Puhuttaessa ihmisen toimintakyvyn ylläpitämisestä, monelle voi tulla ensimmäisenä mieleen fyysinen osa-alue. Henkisen toimintakyvyn säilyttäminen on kuitenkin yhtä tärkeää. Henkistä puolta voidaan ylläpitää muistelun avulla. (Hohenthal-Antin 2009, 18.) Muistelua voi opetella ja sen avulla voi saada kiinni menneisyydestä (Gibson 2011, 44). Muistelu tarkoittaa menneiden tapahtumien muistamista. Ikääntyneiden parissa muistelu toimii henkisen hyvinvoinnin vahvistajana. (Field 2022.) Muistelun on todettu olevan hyödyksi ikääntyneille, koska se vähentää negatiivisia tunteita ja masennusta (Chiang ym. 2009, 381). Muistelu virittelee aisteja ja herättelee muistoja, sen avulla voidaan luoda aina uudelleen suhde omiin muistoihin. Muistelussa ei ole tärkeintä se, että muiston kaikki tiedot ovat oikeita, vaan se että jokin muisto herää henkiin edes hetkeksi. (Hohenthal-Antin 2009, 39.)

Muistaminen ja muistelu ovat eri asia ja ne tulee erottaa toisistaan. Muistelu koostuu niistä muistoista, joita muistelija haluaa muistella. Muisti puolestaan taas kattaa kaiken, mitä ihminen muistaa. Muistelu antaa muistoille merkityksen. (Miettunen 2010, 14.) Muistelu mahdollistaa itsemme sekä eletyn elämämme tarkastelun ja ymmärryksen (Mieli ry 2021). Muistelua voi tapahtua yksityisesti omassa rauhassa muiden tietämättä tai julkisesti muiden henkilöiden kanssa. Muiden kanssa yhdessä muistelemisen voi auttaa ikäihmistä uusien ystävyssuhteiden luomisessa. Muistellessa etsitään merkitystä ja ymmärrystä menneeseen. Muistelun avulla löytää itsensä uudelleen sekä ymmärtää eri tavoin ihmisiä, arvoja ja paikkoja, jotka ovat muovanneet meidät sellaisiksi kuin olemme. Muistelu on kuin selaisi valokuva-albumin pitkiä huomioimattomia sivuja. Muistelu on keino olla tyytyväisempiä itseemme nyt ja tulevaisuudessa. (Gibson 2011, 24-26.)

Suurin osa ihmisistä kokee muistelun miellyttävänä. Useimmille muistelu antaa suuria ilontunteita, nautintoa ja jännitystä elämään. Osa ihmisistä ei kuitenkaan

koe nauttivansa muistelusta. Suhtautuminen omaan menneisyyteensä vaikuttaa siihen, kokeeko muistelun positiivisena vai negatiivisena. (Gibson 2011, 47-48.)

4.2 Muistelun yhteys itsetuntoon ja itsetuntemukseen

Subjektiiivista käsitystä omasta henkilökohtaisesta arvosta kutsutaan itsetunnoksi (Cherry 2022). Muistelun avulla ikääntynyt kehittää ja vahvistaa itsetuntemustaan, jonka avulla itsetunto paranee (Mieli ry 2022). Vahva itsetunto edistää mielen hyvinvointia, mikä taas heijastuu muihin elämän osa-alueisiin positiivisesti. Itsetunto on sitä, miten henkilö arvioi itseänsä. Oma itsetuntoa voi arvioida omien kykyjen, arvojen, tavoitteiden ja itsetuntemuksen perusteella. Arvio itsestä luo kuvan omasta itsetunnosta. (Pontevedra 2007, 6-7.)

Itsetunto luo pohjan henkiselälle hyvinvoinnille ja se on tärkeä osa sopeutumista kaikissa elämänvaiheissa (Hoijjati ym. 2012). Itsetunto on yksi tärkeimmistä persoonallisuuden ulottuvuuksista ja se on yhteydessä yksilön hyvinvointiin ja tyytyväiseen elämään. Itsetunto vaikuttaa ikääntyneen sopeutumiseen häntä ympäröivän maailman kanssa. Hyvä itsetunto auttaa yksilöä tuntemaan olonsa itsenäiseksi, turvalliseksi, arvostetuksi sekä elämän ja onnen ansainneeksi. Hyvä itsetunto voi myös auttaa ymmärtämään ikääntymisprosessia. (Sacramento Meira ym. 2017.)

Itsetunto on itseen liittyvää arvostusta ja sitä voidaan vahvistaa itsetuntemuksen avulla. Itsetuntemuksen vahvistamisen keinoja ovat omien ominaisuuksien, vahvuuksien ja heikkouksien sekä luonteenpiirteiden tunnistaminen. (Mieli ry 2022.) Muistelun avulla voidaan tunnistaa edellä mainittuja keinoja. Muistelu luo mahdollisuuden ymmärtää ja pohtia elettyä elämää, mikä vahvistaa hyvinvointia sekä turvallisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta. Muistelua voi toteuttaa juuri niin kuin itse haluaa. (Mieli ry 2021.) Itsetunto kulkee mukana läpi elämän, ja se muovautuu jatkuvasti (Pontevedra 2007, 10). Itsetunnon keskeisiä ominaisuuksia ovat turvallisuudentunne, itseluottamus, identiteetti, osaamisen tunne ja kokemus siitä, että kuuluu johonkin (Cherry 2022). Ihmisen arvostus

itseään kohtaan suojelee häntä negatiivisilta ajatuksilta, kuten hyödyttömyyden tunteelta. Itseään arvostavan ihmisen ei tarvitse miellyttää muita, jotta tulisi hyväksytyksi omana itsenään. (Pontevedra 2007, 9.)

Itsetuntemus kehittyy elämäntapahtumien myötä ja sitä voi harjoittaa kaiken ikäisenä. Itsensä hyväksyminen ja nykyhetkessä läsnä oleminen ovat itsetuntemuksen perustaitoja. Käsitys siitä millainen on juuri tässä hetkessä, auttaa ymmärtämään omaa käyttäytymistä, minkä avulla voi syntyä uusia yhteyksiä omaan menneisyyteen. Mitä paremmin tunnistaa omia luonteenpiirteitä, ominaisuuksia ja vahvuuksia, sitä sujuvammin niitä voi hyödyntää ihmissuhteissa ja elämässä. (Mieli ry 2022.) Itsetuntemuksen perustotuus on se, että jokainen ihminen kokee maailman oman itsensä kautta. Kaikki, mitä kuulemme, näemme, aistimme ja kosketamme, kulkeutuu ihmisen oman minuuden läpi. (Dunderfelt 2006, 21.) Itsetuntemuksen kehityksen tavoitteena on parantaa elämänlaatua arjessa sekä oppia paremmin tulemaan toimeen itsensä kanssa (Dunderfelt 2006, 19).

4.3 Muistelun merkitys ikääntyneille

Ihminen voi vanhetessaan kokea, että häntä ei enää arvosteta tai itsensä arvostaminen voi olla vaikeaa (Gibson 2011, 40). Monet ikääntyneet jäävät ulkopuolelle nykyajan maailmasta, mikä voi saada aikaan hyödyttömyyden tunteen, ja voi lopulta johtaa eristäytymiseen. Ikääntynyt voi kokea oman elämänsä aikana karttuneen viisauden turhaksi, mutta muistelu voi vahvistaa ikääntyneen kokemusta siitä, että hänen viisaudellaan on merkitystä. (Klever 2013.) Muistelemalla ja näyttämällä aitoa kiinnostusta ikääntyneen elettyä elämää kohtaan, voi olla merkittäviä vaikutuksia ikääntyneen hyvinvointiin (Gibson 2011, 40).

Muistelu on prosessi, minkä kanssa ei saa kiirehtiä. Kaikki eivät halua muistella ja yksilön omaa päätöstä tulee kunnioittaa. On kuitenkin monia syitä, miksi ikääntyneen kannattaa muistella. (Gibson 2011, 36.) Muistelun hyödyt ovat laaja-alaiset. Muistelu kehittää itsetuntoa, vähentää stressiä, lisää positiivisia

tunteita, auttaa ikääntyneitä hyväksymään nykyhetkeä, syventää sukulaisten välisiä suhteita ja edistää hyvinvointia. (Field 2022.) Muistelu tuo esiin menneet surut sekä ilot (Gibson 2011, 31). Aistien virittely on yksi muistelun keino, millä voidaan saada heräteltyä mieleen tärkeitä muistoja. Esimerkiksi musiikin kuuntelu, hajuveden tuoksu tai ruoan maku voivat toimia aistien virittelijöinä. (Field 2022.) Muistelua voidaan toteuttaa yksin, kaksin tai ryhmässä. Se voi tapahtua suunnitellusti tai spontaanisti. Aistien virittelyn lisäksi muistelua voi harjoittaa ammattilaisten pitämien keskusteluryhmien avulla. (Stenberg 2015.) Muistelemisen yhdessä toisen ihmisen kanssa lisää keskinäistä luottamusta. Kun oppii ymmärtämään toisen menneisyyttä, niin se edesauttaa ymmärtämään myös hänen nykyistä käytöstään. Ikääntyneet ovat korvaamattomia tietolähteitä ja moni heistä on valmis jakamaan viisauttaan muille. (Gibson 2011, 43.)

4.4 Omaiset mukana muistelussa

Ikääntyneen henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa moni asia, mutta yksi tärkeä tekijä on ikääntyneen omaiset. Tukemalla mielen hyvinvointia, voidaan edistää ikääntyneen terveyttä ja parantaa toimintakykyä. (THL 2023.) Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on ensiarvoisen tärkeää mielenterveyden ylläpitämisessä (THL 2023). Kun tarkastellaan muistelun vaikutuksia ikääntyneen hyvinvointiin, on oleellista huomioida omaiset sekä heidän merkityksensä muistelussa.

Muistilaatikolla tarkoitetaan sitä, että ikääntyneen elämänselämästä otetaan pieniä paloja ja ne kootaan yhteen henkilökohtaiseen laatikkoon (Hohental-Antin 2009, 39). Muistilaatikon tarkoitus on tehdä eletty elämä näkyväksi (Hohental-Antin 2009, 41). Muistilaatikon kokoamisen toteuttaa ikääntyneen omaiset. Ideana on se, että omaisen saa olla mukana vahvistamassa ikääntyneen henkistä hyvinvointia. Muistilaatikon on hyvä koota omaisen, joka tuntee ikääntyneen elämäntarinan. On tärkeää huomioida, että laatikon kautta välittyy ikääntyneen oma ääni. Merkittävää on myös se, että omaisen käy muistilaatikkoon tulevia asioita läpi yhdessä ikääntyneen kanssa. (Hohental-Antin 2009, 42.) Kun suunnittelee muistilaatikon sisältöä, on oleellista miettiä,

mitkä ovat tai ovat olleet tärkeitä asioita tulevan muistilaatikon omistajalle (Hohental-Antin 2009, 40).

Muistilaatikon visuaalisen ilmeen toteuttamisessa on vapaat kädet. Laatikon on kuitenkin hyvä olla kestävä materiaalia. Vaihtoehtoja laatikolle on monia, kuten iso korurasia, puu- tai kenkälaatikko, työkalupakki tai instrumenttikotelo (Hohental-Antin 2009, 40). Muistilaatikon avulla ikääntynyt pystyy palaamaan menneeseen, mikä auttaa häntä ymmärtämään elettyä elämää ja itseään (Hohental-Antin 2009, 41). Kun muistikuvat omasta elämästä alkavat hiljalleen haalistua, muistilaatikko voi värittää ne takaisin eloon. Muistilaatikko kertoo omistajalleen, kuka hän on. (Hohental-Antin 2009, 128.)

4.5 Muistilaatikon kokoamisohje

Muistelua voidaan toteuttaa monin keinoin ja yksi niistä on konkreettisen muistilaatikon kokoaminen. Muistilaatikko perustuu muistoihin ja elettyyn elämään (Hohenthal-Antin 2009, 39). Muistilaatikko on luova teos, mikä voi pitää sisällään dokumentteja, tekstejä, kuvia, asioita ja esineitä (Hohenthal-Antin 2009, 39). Työn pohjalta laadittiin muistilaatikon kokoamisohjeet omaisille (Kuva 1). Ohjeen avulla omaisen on mahdollista rakentaa ikääntyneelle läheiselleen oma henkilökohtainen laatikko, jonka tavoitteena on edistää ikääntyneen henkistä hyvinvointia. Ohje on yksisivuinen ja siinä on neljä tehtäväkohtaa. Opinnäytetyön tekijät ovat itse piirtäneet ohjeeseen kolme kuvaa, joiden lisäksi siihen on lisätty erilaisia elementtejä ja värikkyyttä. Ohjeesta on tehty kaksi erilaista versiota. Lähdeviitteellinen versio (Kuva 1). Tämän lisäksi opinnäytetyön lopussa on lähdeviitteetön versio kokoamisohjeesta (Liite 1).

OHJE ON SUUNNITELTU IKÄÄNTYNEIDEN OMAISILLE,
MUTTA MYÖS MUUT VOIVAT HYÖDYNTÄÄ SITÄ.



MUISTILAATIKON KOKOAMISOHJEET

“Omaiset mukana muistelussa”

Muistelu tarkoittaa menneiden tapahtumien muistamista ja sen avulla voidaan vahvistaa henkistä hyvinvointia (Field 2022). Muistelu antaa muistoille merkityksen (Miettunen 2010, 14).



1. Valitse laatikko. Vaihtoehtoja on monia, kuten iso korurasia, kenkälaatikko tai työkalupakki (Hohental-Antin 2009, 40). Muistilaatikon visuaalisen ilmeen toteuttamisessa on vapaat kädet.
2. Käykää yhdessä läpi tulevan muistilaatikon omistajan kanssa hänelle tärkeitä asioita. On tärkeää huomioida, että laatikon kautta välittyy ikääntyneen oma ääni. (Hohental-Antin 2009, 42.)
3. Laatikon sisälle voi laittaa esimerkiksi vanhoja reseptejä, valokuvia, cd-levyjä, todistuksia, koruja tai hajuveden (Hohental-Antin 2009, 39).
4. Kun laatikko on valmis, voitte yhdessä muistella menneitä.

Kun muistikuvat omasta elämästä alkavat hiljalleen haalistua, muistilaatikko voi värittää ne takaisin eloon. Muistilaatikko kertoo omistajalleen, kuka hän on. (Hohental-Antin 2009, 128.)



Kuva 1. Muistilaatikon kokoamisohjeet omaisille.

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan kaikkia Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) periaatteita. Tämän toteutumiseksi tulee huomioida useita asioita. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry on koonnut yhteen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Suositusten mukaan ammattikorkeakoulussa opiskelevan täytyy hallita opinnäytetyöprosessissa hyvä tieteellinen käytäntö (Arene ry 2019).

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin kuuluu käytettyjen lähdeaineistojen tekijänoikeuksien kunnioittaminen sekä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmien soveltaminen kriteerien mukaisesti (TENK 2023). Opinnäytetyössä käytetään suomalaisia sekä ulkomaalaisia lähteitä, mitkä ovat sisällöltään mahdollisimman uusia ja laadukkaita. Opinnäytetyön lähdeaineistoa haettiin manuaalisesti sekä eri tietokannoista. Käytetyistä aineistoista tehtiin huolelliset lähdeviitteet sekä asianmukainen lähdeluettelo. Tiedonhakua tehtäessä hakukriteerien valinta on tärkeää. Tarkkojen hakukriteerien avulla pystytään varmistamaan laadukkaat lähteet. Opinnäytetyön tekijät ovat yhdessä käyneet läpi lähteiden valintaperusteita ja niiden luotettavuutta sekä hakukriteereitä, joiden avulla tuetaan työn suunnitelmallisuutta ja johdonmukaisuutta. Hakukriteerien valinta on ollut yksimielistä.

Tähän opinnäytetyöhön saatiin lähdeaineistosuosituksia työn toimeksiantajalta. Opinnäytetyön aiheeseen perehdyttiin tarkasti lukemalla kirjallisuudessa olevaa teorian tietoa. Toimeksiantajan toiveena oli, että muistelun merkityksellisyyttä ikääntyneille tuodaan esiin ja sen avulla avataan omaisten sekä ammattilaisten ajatusta siitä, kuinka vaikuttavaa muistelu on ikääntyneen hyvinvoinnille. Toimeksiantajan kanssa on luotu virallinen opinnäytetyösopimus. Työhön haettiin myös Varsinais-Suomen hyvinvointialueen protokollan mukainen tutkimuslupa, joka on tallennettu sille osoitetulle alustalle. Työ ei vaadi muita tutkimuslupia lähteiden ja tiedon ollessa saatavilla kaikille.

Tämän opinnäytetyön luotettavuus pohjautuu suunnitelmallisuuteen tiedonhaussa ja aineistojen analysoinnissa. Yksi työn ongelmakohta oli sopivien

lähteiden löytäminen. Joistakin tietokannoista oli vaikeaa löytää käytetyillä hakusanoilla luotettavaa tietoa opinnäytetyöhön. Tämän vuoksi työssä on käytetty ainoastaan viittä eri tietokantaa. Työn moninaisuutta olisi voitu lisätä valitsemalla enemmän hakusanoja, mutta luotettavuuden varmistamiseksi, työhön valikoitui tarkat, selkeästi aihetta korostavat hakusanat. Opinnäytetyön tuloksiin olisi voitu vaikuttaa hakemalla laajemmin aihepiiriin sopivia julkaisuja. Hakutermejä olisi voitu lisätä ja jo olemassa olevia käyttää monipuolisemmin. Ulkomaiden lähteitä hyödynnettiin ja niiden käyttö tekee opinnäytetyöstä monipuolisen. Ulkomaisten lähteiden teksteihin jouduttiin kuitenkin käyttämään käännöspalvelua, mikä voi heikentää työn luotettavuutta.

Opinnäytetyöntekijät ovat ottaneet vastuun siitä, että hyvää tieteellistä käytäntöä noudatetaan. Opinnäytetyöprosessin aikana on huomioitu rehellisyys, avoimuus, huolellisuus ja kunnioitus muiden tutkijoiden töitä kohtaan (Arene ry 2019). Opinnäytetyö lähetetään tarkastettavaksi plagiaatintunnistusjärjestelmään ennen lopullista arviointia. Järjestelmän avulla suoritetaan opinnäytetyön alkuperäisyyden tarkistus. (Arene ry 2019.)

6 Pohdinta

Työn tarkoituksena oli kartoittaa tietoa muistelun merkityksestä ikääntyneille ja laatia muistilaatikon kokoamisohje omaisille. Tavoitteena on, että ikääntyneet saavat muistelun avulla vahvistettua henkistä hyvinvointiaan. Ikääntyneen hyvinvointiin vaikuttaa esimerkiksi hyvä ravitsemus, aktiivisuuden tukeminen ja sairauksien ehkäiseminen sekä niiden hoitaminen (THL 2023). Ikääntyneen toimintakyky on vahvasti yhteydessä mielen hyvinvointiin. Erilaiset menetykset, yksinäisyys ja sairaudet voivat heikentää toimintakykyä. Ikääntyneen henkistä hyvinvointia vahvistamalla voidaan vähentää tarvetta muihin palveluihin. (THL 2023.)

Muistelulla ei ole rajoja, vaan se kuuluu kaikille. Ikääntyneiden kohdalla se tarkoittaa sitä, että muistella voi elämäntilanteesta huolimatta. Muistella voi omassa kodissa, ystävän luona tai vanhainkodissa. Muistelu ei myöskään katso sitä, pärjääkö ikääntynyt arjessaan yksin vai tarvitseeko hän ulkopuolista tukea. Muistelu ei katso ikää, sukupuolta, kulttuuria, aikaa tai paikkaa. Jokaisella elämäntarinalla on oma päähenkilö ja muistelu antaa muistelijalle vapaat kädet. Tuloksien perusteella voidaan sanoa muistelun olevan merkittävä tekijä ikääntyneen henkisen hyvinvoinnin edistäjänä (Field 2022).

Itsetuntemuksella ja itsetunnolla on vahva yhteys muisteluun. Yhteys liittyy kykyyn ymmärtää itseään, millainen olen ja miten käyttäydyn. Ymmärryksen avulla ihminen voi luoda uusia yhteyksiä entiseen (Mieli ry 2022). Mielen hyvinvoinnin edistäminen tulisi olla yksi tärkeimmistä prioriteeteista ikääntyneiden arjen tukemisessa. Mielen hoitamista voidaan toteuttaa pienin tai isoin teoin. Kaikki pienetkin teot ovat merkityksellisiä. Muistelu on yksi keino hoitaa omaa mieltä. Muistelemalla voi löytää myötätuntoa, mikä auttaa myös kiperien asioiden käsittelemisessä. Ikääntyneiden itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittämiseen tulisi tulevaisuudessa panostaa enemmän. Kouluttaminen ja tiedon levittäminen ovat tärkeitä asioita sen toteutumiseksi.

Merkittävää mielenterveyden ylläpitämisessä on vuorovaikutus muiden ihmisten välillä, minkä vuoksi tärkeä tekijä ikääntyneen muistelussa ovat hänen

omaisensa (THL 2023). Muistelusta ei ole hyötyä ainoastaan ikääntyneelle, vaan myös hänen omaiselleen. Monista opinnäytetyössä käytetyistä lähteistä nousi esiin läheisten merkitys ikääntyneen henkiseen hyvinvointiin. Muistelua voi toteuttaa yhdessä omaisen kanssa, jolloin sukulaisten välinen suhde voi lähentyä (Field 2022). Yhdessä muistelu voi parantaa myös keskinäistä luottamusta (Gibson 2011, 43). Muisteluhetki on laatuaikaa, joko yksin, kahdestaan tai ryhmässä. Tärkeintä on, että muistelun pääroolissa on ikääntynyt ja hänen vierellään sellainen henkilö, joka haluaa aidosti olla mukana vahvistamassa läheisensä mielenterveyttä.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin tarkemmin yhteen muistelun keinoon, mikä oli muistilaatikko. Muistilaatikon kautta ikääntyneellä on mahdollisuus palata menneisyyteen ja muistella kaikkia niitä asioita, mitkä ovat tehneet hänestä juuri sellaisen kuin hän on nykyhetkessä. Muistilaatikon avulla myös ikääntyneen omaiset voivat olla mukana muistelemassa, ja samalla vahvistamassa ikääntyneen henkistä hyvinvointia. Opinnäytetyön avulla omaisten niin kuin myös hoitoalan ammattilaisten on helppo saada jonkinlainen näkemys muistelun merkityksestä. Kirjallisen työn pohjalta muodostui selkeä ja visuaalisesti miellyttävä ohje muistilaatikon kokoamista varten. Irrallinen ohje erottuu työstä, minkä avulla se saa enemmän huomiota. Tämä on tärkeää, jotta mahdollisimman moni toteuttaisi muistelua yhdessä läheisensä kanssa.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa esitetyt tulokset koostuivat tiedonhaussa löydetyistä julkaisuista. Opinnäytetyöhön liittyvään kirjallisuuteen alettiin tutustumaan ennen tiedonhakuprosessia. Etukäteen kirjallisuuteen perehtyminen helpotti työn aloittamista, mutta siihen olisi voitu käyttää vielä enemmän aikaa, jolloin hakutermien valinta ja niiden hyödyntäminen tiedonhaussa olisi ollut sujuvampaa.

Tiedon levittämistä muistelun merkityksestä ja sen toteuttamisesta voidaan pitää hyödyllisenä. Tiedon jakaminen muistelun vaikutuksista ikääntyneen henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa omaisten ja ammattilaisten kykyyn olla mukana edistämässä ikääntyneiden mielenterveyttä. Muistilaatikko tukee muistelua ja helpottaa tilanteissa, joissa esimerkiksi ikääntyneellä itsellään on

heikentynyt muisti. Jokaisen muistilaatikon sisältö on erilainen, niin kuin jokaisen ihmisen elämäntarinakin. Muistilaatikko on hieno keino muistella omaa elämää.

Jatkotutkimusehdotuksena voidaan pitää muistelun eri muotoihin perehtymistä tai muistelun eroavaisuuksia muistavan ja muistamattoman ikääntyneen kanssa. Olisi mielenkiintoista tutkia sitä, että toteutetaanko muistelua tämän opinnäytetyön tuloksien avulla. Lisäksi ikääntyneiltä voitaisiin tiedustella haastattelun tai kyselyn avulla mielipiteitä muistelusta. Kysymyksien olisi hyvä olla mahdollisimman selkeitä ja konkreettisia. Ikääntyneiden ajatuksia muistelusta olisi todella kiinnostava kuulla. Ajatukset kannattaisi koota yhteen ja niistä voitaisiin rakentaa pohja uudelle jatkotutkimusaiheelle. Aidoista keskusteluista syntyy aina jotain uutta pohdittavaa.

Lähteet

- Arene ry (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry). 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 28.6.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Cherry, K. 2022. What is self-esteem? Your sense of your personal worth of value. Verywell Mind. Viitattu 25.6.2023. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>
- Chiang, K.; Chu, H.; Chang, H.; Chung, M.; Chen, C.; Chiuo, H. & Chou, K. 2009. The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *Geriatric Psychiatry*. Vol 25, No 4, 380-388.
- Dunderfelt, T. 2006. *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Field, B. 2022. What is Reminiscence Therapy? Verywell Mind. Viitattu 4.5.2023. <https://www.verywellmind.com/how-reminiscence-therapy-works-5214451>
- Gibson, F. 2011. *Reminiscence and life story work. A practise guide*. London: Jessica Kingsley Publishers. https://books.google.fi/books?id=SI8SBQAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Hohental-Antin, L. 2009. *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmät ja merkityksiä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hojjati, H.; Sharifnia, S.A.; Hassanlipour, S.; Akhonzadeh, G. & Asayesh, H. 2011. The effect of reminiscence on the amount of group self-esteem and life satisfaction of the elderly. *Nursing and Midwifery Journal*. Vol 9, No 5, 12-2011. Viitattu 18.4.2023. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=9&sid=07f10490-5ac8-406f-ab23-180a888bd89d%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGI2ZQ%3d%3d#AN=82896360&db=ccm>

Hyvinvointia vanhuuteen. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.6.2023. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen>

Ikääntyneiden mielen hyvinvointi. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 12.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielen-hyvinvointi>

Kangasniemi, M.; Utriainen, K.; Ahonen, S-M.; Pietilä, A-M.; Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* Vol 25, No 4, 291-301. Viitattu 5.9.2023. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Klever, S. 2013. Reminiscence therapy: Finding meaning in memories. *Nursing*. Vol 43, No 4, 36-37. Viitattu 27.5.2023. https://journals.lww.com/nursing/fulltext/2013/04000/reminiscence_therapy__finding_meaning_in_memories.11.aspx

Mannila, M. 2021. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona. Viitattu 5.5.2023. <https://energiaa.vamk.fi/osaaminen/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyon-muotona/>

Miettunen, K-M. 2010. Muistelu historiakuvien rakentajana. *Tieteessä tapahtuu*. Vol 28, No 2, 14. Viitattu 4.9.2023. <https://journal.fi/tt/article/view/2679/2453>

Muistelu mielen voimavarana ja identiteettityönä. 2021. Mieli.fi-sivusto. Viitattu 17.4.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/muistelu-mielen-voimavarana-ja-identiteettityona/>

Pontevedra, C. 2007. *Itsetunto*. Uudistettu painos 2012. Kustannusosakeyhtiö. Helsinki. Perhemediat Oy.

Sacramento Meira, S.; Benemérita Alves Vilela, A.; Augusto Casotti, Cezar. & Martins da Silva, D. 2017. Self-esteem and factors associated with social conditions in the elderly. *Revista de Pequista: Cuidado é Fundamental Online*. Vol 9, No 3, 738-744.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 5.5.2023. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. Viitattu 23.4.2023. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelmänä.pdf>

Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopisto: University of Turku.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestönrakenne 70 vuotta täyttäneitä 874 000. 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 26.4.2023. https://www.stat.fi/til/vaerak/2019/vaerak_2019_2020-03-24_tie_001_fi.html

Toimintakyvyn ylläpitäminen. 2023. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 12.9.2023. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 4.5.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Tutustu itseesi 2022. Mieli.fi-sivusto. Viitattu 24.4.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House.

Muistilaatikon kokoamisohjeet omaisille

OHJE ON SUUNNITELTU IKÄÄNTYNEIDEN OMAISILLE,
MUTTA MYÖS MUUT VOIVAT HYÖDYNTÄÄ SITÄ.



MUISTILAATIKON KOKOAMISOHJEET

“Omaiset mukana muistelussa”

Muistelu tarkoittaa menneiden tapahtumien muistamista ja sen avulla voidaan vahvistaa henkistä hyvinvointia. Muistelu antaa muistoille merkityksen.



1. Valitse laatikko. Vaihtoehtoja on monia, kuten iso korurasia, kenkälaatikko tai työkalupakki. Muistilaatikon visuaalisen ilmeen toteuttamisessa on vapaat kädet.
2. Käykää yhdessä tulevan muistilaatikon omistajan kanssa läpi hänelle tärkeitä asioita. On tärkeää huomioida, että laatikon kautta välittyy ikääntyneen oma ääni.
3. Laatikon sisälle voi laittaa esimerkiksi vanhoja reseptejä, valokuvia, cd-levyjä, todistuksia, koruja tai hajuveden.
4. Kun laatikko on valmis, voitte yhdessä muistella menneitä.



Kun muistikuvat omasta elämästä alkavat hiljalleen haalistua, muistilaatikko voi värittää ne takaisin eloon. Muistilaatikko kertoo omistajalleen, kuka hän on.