

## MUISTOJEN AISTIMATKASALKKU

Rytkönen Kati  
Vall Anne-Mari

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut  
Osallisuus ja toimintakyky  
Geronomi (AMK)

2024

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut  
Osallisuus ja toimintakyky  
Geronomi (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	Kati Rytönen Anne-Mari Vall	<b>Vuosi</b>	2024
<b>Ohjaaja(t)</b>	Anne Jokelainen		
<b>Toimeksiantaja</b>	Palvelutalo Metsola		
<b>Työn nimi</b>	Muistojen aistimatkasalkku		
<b>Sivumäärä</b>	49 + 21		

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toiminnallisena opinnäytetyönä tuotos, jonka avulla voidaan aktivoida palvelutalossa asuvien toimintakykyrajoitteisten ikääntyneiden asukkaiden muistia ja lisätä osallisuuden tunnetta sekä arjen mielekkyyttä multisensorisien keinojen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on olla toimeksiantajalle uusi helppokäyttöinen väline tukemaan niin sanotun vanhuspalvelulain mukaista velvoitetta tarjota asukkaille mielekästä, toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä asiakkaiden osallisuuden tunnetta muistelun avulla. Yhtenä päämääränä oli myös saada hoitajat huomaamaan asukkaat heidän yksilöllisten jäljellä olevien voimavarojensa kautta.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan, Palvelutalo Metsolan kanssa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprosessin konkreettisena tuotoksena valmistui toimeksiantajan käyttöön Muistojen aistimatkasalkku, joka koostuu kahdesta osasta. Muistojen aistimatkasalkkuun on luotu PowerPoint-ohjelmalla katsottavaksi diaesityksen muotoon pohjat, joissa vuorottelevat vuodenaikojen mukaiset teemat. Teemoihin kuuluvat itse koostetut videot ja videoiden ympärille on koottu konkreettiseen salkkuun näkö-, haju-, kuulo- ja tuntoaistia aktivoivia elementtejä. PowerPoint-esitys on tulostettu paperiseksi salkkuun, jotta toteutus voidaan vaihtoehtoisesti toteuttaa myös pelkkien kuvien ja salkusta valikoitavien aisteja aktivoivien elementtien avulla. Muistojen aistimatkasalkun avulla muistella ja multisensorista aktivointia voidaan toteuttaa yksilöllisesti ja voimavaralähtöisesti toimeksiantajan toimintaympäristössä.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä konstruktivisen kehittämismallin mukaisesti. Tietopohja koostuu toimintakyvyn, hyvinvoinnin, aistitoimintojen sekä ikääntymisen teorian ja tutkimusten ympärille. Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan Muistojen aistimatkasalkku aktivoi asukkaita muistelemaan. Muistojen aistimatkasalkku on luovutettu toimeksiantajan käyttöön yhdeksi asukkaiden mielekkään arjen tukemisen välineeksi.

<b>Avainsanat</b>	aistit, moniaistisuus, toimintakyky, hyvinvointi, ikääntyminen, muisti
<b>Muita tietoja</b>	Muistojen aistimatkasalkku on luovutettu toimeksiantajalle

Bachelor's Degree Programme in  
Applied Gerontology  
Bachelor of Social Services and  
Health Care (AMK)

---

<b>Authors</b>	Kati Rytkönen Anne-Mari Vall	<b>Year</b>	2024
<b>Supervisor</b>	Anne Jokelainen		
<b>Commissioned by</b>	Nursing home Metsola		
<b>Title</b>	A sensory journey of the memories – A toolbox for the nursing home		
<b>Number of pages</b>	49 + 21		

---

The purpose of this functional thesis was to create a product, which could be used to activate memory of disabled elderly residents living in a nursing home and to increase the sense of inclusion and the meaningfulness of everyday life with the help of multi-sensory means. The aim of the thesis was to be a user-friendly tool for professionals in a nursing home to offer residents meaningful activities that promote and maintain functional ability as defined in the Elderly Services Act in Finland. The aim of the thesis was also to increase the sense of involvement of the clients by means of reminiscence and to get the professionals to acknowledge the residents through their individual remaining resources.

The thesis was implemented in cooperation with the commissioner, nursing home Metsola. As a concrete output of this functional thesis process, A sensory journey of memories – A toolbox for a nursing home, which consists of two parts, was completed for the commissioner. The themes of the toolbox are in the form of a Power Point slide show. The themes include self-compiled videos, and elements that activate sight, smell, hearing, and touch. The PowerPoint presentation was printed on paper. With the help of the toolbox made in this study reminiscing and multisensory activation can be carried out individually and resource-oriented in the commissioner operating environment.

The thesis was implemented as a functional thesis according to a constructive development model. The knowledge base themes consist of functional capacity, well-being, sensory functions, and aging theory and research. According to the feedback received from the commissioner, the toolbox can activate the residents to reminisce. The toolbox was submitted to the commissioner.

<b>Keywords</b>	senses, multisensory experience, functional capacity, well-being, ageing, memory
<b>Special remarks</b>	The thesis includes a toolbox submitted to the commissioner

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET .....	9
2.1	Ikääntyminen .....	9
2.2	Toimintakyvyn edistäminen .....	10
2.3	Toimintakyvyn fyysiset edellytykset ja ikääntymismuutokset.....	11
2.4	Toimintakyvyn psyykkiset edellytykset ja ikääntymismuutokset .....	11
2.5	Toimintakyvyn sosiaaliset edellytykset ja ikääntymismuutokset .....	12
2.6	Toimintakyvyn kognitiiviset edellytykset sekä ikääntymismuutokset ja muisti .....	13
2.7	Muistelu .....	16
2.8	Hyvinvointi.....	17
3	AISTIT JA AISTIEN IKÄÄNTYMISMUUTOSTEN HUOMIOIMINEN MULTISENSORISESSA AKTIVOINNISSA.....	20
3.1	Aistit .....	20
3.2	Kuuloaisti ja kuuloaistin ikääntymismuutokset .....	21
3.3	Näköaisti ja näköaistin ikääntymismuutokset .....	22
3.4	Hajuaisti ja hajuaistin ikääntymismuutokset .....	24
3.5	Tuntoaisti ja tuntoaistin ikääntymismuutokset .....	25
3.6	Moniaistillinen eli multisensorinen aktivointi .....	25
4	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	28
4.1	Toimeksiantajan esittely .....	28
4.2	Opinnäytetyön taustat.....	28
4.3	Opinnäytetyön rajaus.....	29
4.4	Tarkoitus ja tavoite .....	30
4.5	Opinnäytetyön toteutustapa.....	30
5	MUISTOJEN AISTIMATKASALKKU.....	32
5.1	Muistojen aistimatkasalkun suunnitteluvaihe ja rajaaminen .....	32
5.2	Muistojen aistimatkasalkun toteutusvaihe.....	34
5.3	Muistojen aistimatkasalkun kokeilu .....	39
5.4	Muistojen aistimatkasalkun palaute ja arviointi .....	41

5.5 Muistojen aistimatkasalkun jatkokehittämiskohteet .....	43
6 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS .....	44
7 POHDINTA.....	45
LÄHTEET .....	49
LIITTEET .....	54

## 1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen 2020 julkaiseman kansallisen ikäohjelman vaikuttavuustavoitteena on pyrkiä edistämään ikääntyneiden toimintakykyä ja kotona selviämistä (Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi 2020). Kansallisen ikäohjelman 2020–2023 loppuraportin mukaan ikääntyvien kotona asuvien terveyteen ja hyvinvointiin sekä myös ympäristön ja asumisen ikäystävällisyyteen on kiinnitetty enemmän huomiota erilaisten hankkeiden avulla (Kansallisen ikäohjelman vuosien 2020–2023 loppuraportti 2023).

Kariniemi, Siira, Kyngäs ja Kaakinen (2020, 32–34) toteavat, että ikääntyneille ihmisille on elämänsä aikana kertynyt paljon muistoja, taitoja sekä vahvuuksia. Muistelu toimii yhtenä välineenä ikääntyneen itsetunnon sekä osallisuuden tunteiden vahvistamisessa. Omien vahvuuksien, myönteisten kokemusten sekä elämäkokemuksen kautta syntyneiden taitojen käyttäminen lisää ikääntyneen yksilöllistä merkityksellisyyden tunnetta. (Kariniemi ym. 2020, 32–34). Muistisairauksia sairastavien kohdalla on tutkimusten mukaan todettu, että itseä koskevat muistot säilyvät muistissa pitkään (Vanhustyön keskusliitto 2011, 21). Kariniemen ym. (2020, 35) tutkimuksesta käy ilmi, että ikääntyneet puhuvat mielellään omista kokemuksistaan. Erityisesti muistelu lapsuuden ajan mukavista muistoista sekä omasta puolisoista on koettu voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi.

Keskustelut koetaan ikääntyvien voimavaroja edistäviksi tekijöiksi, olivatpa ne sitten perheen kesken tai ulkopuolisten ihmisten kanssa käytyjä. Keskustelulla on myös yksinäisyyttä torjuva merkitys ikääntyneiden arjessa. (Kariniemi ym. 2020, 31–32). Aholan (2023, 157) mukaan keskustelun ja vuorovaikutuksen lisäksi myös mielekäs tekeminen on hyvä keino yksinäisyyden torjuntaan. Pynnönen (2019, 41) toteaa, että ikääntyneen ympärillä olevat tärkeät henkilöt voivat lisätä ikääntyneen elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksen tunteita. Merkityksen lisääjinä voidaan pitää myös harrastuksia ja mielekästä tekemistä sekä toisista huolehtimista (Pynnönen, 2019).

Multisensorisuutta, eli moniaistisuutta voidaan hyödyntää muistelutyössä, rentoutuksessa sekä hyvinvoinnin lisäämisessä. Muistoja voidaan aktivoida aististimulaation kautta. Muistelun tukena voidaan käyttää kuvia, ääniä, sanoja, makuja,

tuoksuja, kosketusta sekä liikettä. Aistien heiketessä jäljelle jääneiden aistien merkitys kasvaa. Ikääntynyt kuitenkin yleensä muistaa mieleiset maut, musiikin sekä kosketuksen. Tuttujen esineiden avulla voidaan vahvistaa ikääntyneen asiakkaan muistoja ja mielikuvia eletystä elämästä. Valokuvien ja esineiden avulla voidaan vahvistaa ikääntyneen käsitystä itsestään ja elämänhistoriastaan. Vuorovaikutuksellisuus muistelutilanteessa lisää osallisuutta ja ikääntynyt asiakas voi jakaa elämänkokemustaan muille ihmisille. (Räty ym. 2015, 33–34.) Kehottamalla ikääntynyttä koskettamaan ja tunnustelemaan esineitä myös osallisuus ympäristöön kasvaa ja ikääntynyt kokee elämyksiä. (Björkqvist & Rääpi 2021,17).

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajan toimintaympäristö on ympärivuorokautinen palveluasuminen, jonka asukaskunnan mukaan opinnäytetyön aihe rajattiin ja kohdennettiin juuri toimeksiantajan tarpeita vastaavaksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toiminnallisena opinnäytetyönä tuote, jonka avulla voidaan aktivoida palvelutalossa asuvien toimintakykyrajoitteisten asukkaiden muistia ja lisätä osallisuuden tunnetta sekä arjen mielekkyyttä multisensorisia keinoja käyttämällä. Opinnäytetyön tavoitteena oli valmistaa henkilökunnalle uusi helppokäyttöinen väline tukemaan niin sanotun vanhuspalvelulain (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisen ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystaloudesta 980/2012 15 §) mukaista velvoitetta tarjota asukkaille mielekästä, toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä asiakkaiden osallisuuden tunnetta muistelun avulla. Tässä opinnäytetyössä korostuivat asiakkaan toimintakyvystä ja ympäristöstä riippumaton näkökulma. Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprosessin konkreettisena tuotoksena valmistui Muistojen aistimatkasalkku, jonka avulla muistelua ja multisensorista aktivointia voidaan toteuttaa yksilöllisesti ja voimavaralähtöisesti.

Tässä opinnäytetyössä, Muistojen aistimatkasalkussa, yhdistyvät tietokoneen PowerPoint- ohjelmalla katsottavat eri teemojen mukaan suunnitellut näkö- ja kuuloaistin kautta muistia aktivoivat videot, jotka yhdistetään sekä tunto-, näkö-, maku- ja hajuaistin kautta tapahtuvaan aktivointiin. Tuoksut sekä videot tukevat toisiaan multisensorisen aktivoinnin toteutuksessa. Muistojen aistimatkasalkkuun koottu sisältö on suunniteltu ilman kontekstisidonnaisuutta asiakkaan ikään tai

toimintakykyyn nähden, koska asumispalveluiden asiakkaiden toimintakyvyn heikkeneminen ja ikääntyminen eivät korreloi kaikilta osin keskenään.

## 2 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYVYN MUUTOKSET

### 2.1 Ikääntyminen

Ikääntymisessä iän käsite määräytyy lineaarisen aikakäsityksen mukaan, joka jakautuu päiviin, kuukausiin sekä vuosiin. Ikääntyneiden ryhmä määräytyy työmarkkinoilla olon mukaan, eli iäkkääksi ajatellaan eläköityvää ihmistä. Käsite kolmas ikä määritetään 60 ja 67 ikävuoden välille. Ikäihmisten ryhmä voidaan määritellä myös yhteiskunnallisen hoidon ja hoivan tarpeen mukaan. Tämän määritelmän mukaan ikääntyvät voidaan jakaa nuorempiin ikäihmisiin, jotka ovat 60–79-vuotiaita sekä vanhempiin ikäihmisiin, jotka ovat yli 80 - vuotiaita. (Friis-Hasché &, Nordenram 2017, 25.) Suomessa laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (2012/980) määrittää ikääntyneen olevan vanhuuseläkkeeseen oikeutettu henkilö. Ikääntyneellä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi tai korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisen ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 980/2012 1:3 §.)

Ikääntymistä voidaan tarkastella yksilön lisäksi myös yhteiskunnan näkökulmasta. Väestötieteen kannalta ikääntymistä tarkastellaan vertaamalla yli 65-vuotiaiden ja muun väestön määrää ja suhdetta keskenään. Väestötiede tutkii ikääntymisen vaikutusta yhteiskuntaan muun muassa ikärakenteen avulla. (Tilastokeskus 2003.) Suomen väestö on ikääntynyt matalan syntyvyyden ja eliniän nousun vuoksi (Terveyskylä 2023).

Vanhustyön keskusliiton (2022) teettämässä yli 16-vuotiaille suunnatussa kyselytutkimuksessa kävi ilmi, että vanhukset kokivat ikääntymisen pääosin myönteisenä asiana. Iäkkäimmät vastaajista suhtautuivat kyselyn mukaan positiivisimmin ikääntymiseen. Kyselyyn vastasi 2055 henkilöä. Kyselyn tulosten perusteella 42 prosenttia vastaajista suhtautui ikääntymiseen ja vanhuuteen myönteisesti ja 40 prosenttia neutraalisti. Hyvän ikääntymisen peruslähtökohtina vastaajat pitivät perhettä ja läheisiä ihmisiä, koettua terveyttä, toimeentuloa, turvallisuutta sekä

mahdollisuutta harrastaa. Kyselyyn vastanneista puolet koki itsensä nuoremaksi ja 13 prosenttia vanhemmaksi kuin heidän kronologinen ikänsä oli. Itsensä vanhemmaksi tunteneista puolet olivat alle 35- vuotiaita. Kyselyyn vastanneiden mielestä vanhuus alkoi keskimäärin 68- vuotiaana. Melkein puolet vastaajista oli sitä mieltä, että vanhuus alkaa 61–71- vuotiaana. Nuorempien kyselyyn vastanneiden mielestä vanhuus alkaa 62- vuotiaana. (Vanhustyön keskusliitto 2022.)

## 2.2 Toimintakyvyn edistäminen

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29 (2020, 22–23) Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Taavoitteena ikäystävällinen Suomi, mukaan iäkkäiden toimintakykyä voidaan edistää lisäämällä iäkkäiden osallisuutta yhteiskunnan toiminnassa ja omien asioidensa hoidossa. Toimintakyvyn edistämiseksi kiinnitetään huomiota elinikäiseen oppimiseen, sosiaalisten suhteitten ylläpitoon sekä kulttuurin merkitykseen iäkkään elämässä. Iäkkäiden toimintakyvyn edellytyksiä voidaan tukea tarjoamalla esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä ikääntyneille. Kehittämällä ennaltaehkäiseviä palveluita, kuten ikääntyvien yhteisiä ruokailuja, voidaan siirtää raskeampien tukipalveluiden tarvetta. Ennaltaehkäiseviä palveluja tarjoavat kunnat sekä järjestöt. Toimintakykyä parantavien palveluiden tulee olla esteettömiä, helposti ikääntyvien saavutettavissa ja löydettävissä. Ennaltaehkäiseviä palveluita tulee tarjota iäkkäille lähipalveluiden muodossa sekä tietotekniikan avulla. Iäkkäiden hyvinvointia ja toimintakykyä voidaan edistää myös etsivällä ja löytävällä vanhustyöllä. Etsivän ja löytävän vanhustyön sekä huoli-ilmoitusten avulla voidaan tunnistaa toimintakyvyn heikkenemisen riskiryhmään kuuluvia ikääntyviä.

Ikääntyvien rokotuksilla pyritään vähentämään ikääntyneiden sairastavuutta. Yksin asumisen, yksinäisyyden ja masennuksen tiedetään lisäävän ikääntyneiden palveluntarvetta. Lisäksi uni- ja päihdeongelmat, puutteellinen ravitsemus, muistiongelmien sekä omaishoitajien heikentyneet sosiaaliset suhteet heikentävät ikääntyneiden toimintakykyä. Edistämällä ikääntyneiden aivoterveystta voidaan ennaltaehkäistä ja hidastaa muistisairauksien syntyä ja taata ikääntyneille mahdollisuus olla toimijana ikä- ja muistiystävällisessä yhteiskunnassa. Ikääntyneiden tulee saada oikea-aikaista tukea ja palvelua ja heillä tulee olla mahdollisuus elää hyvää elämää. Kunnilla on velvoite järjestää hyvinvoinnin ja toimintakyvyn

heikkenemisen riskiryhmään kuuluville ikääntyneille toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä neuvonta- ja ohjauspalveluita, terveystarkastuksia, vastaanottoja sekä kotikäyntejä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:2: Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023, 22–23.)

### 2.3 Toimintakyvyn fyysiset edellytykset ja ikääntymismuutokset

hyvin (THL 2023). Fyysistä toimintakykyä kuvastavat edellytykset suoriutua arjen välttämättömistä toiminnoista (Nummijoki & Ajalin 2023, 113). Fyysiset edellytykset pitävät sisällään lihasvoiman ja kestävyuden, nivelten toiminnan, vartalon hallinnan sekä keskushermoston toiminnan. Fyysinen toimintakyky käsittää myös aistitoiminnot. (THL 2023.)

Kehontoiminnoissa tapahtuvia ikääntymisestä johtuvaa haitallisten muutosten tapahtumista voidaan kutsua biologiseksi ikääntymiseksi. Ikääntyminen heikentää elinkelpoisuutta sekä lisää kuolleisuutta solutasolta alkaen vaikuttaen kudosten tasapainotilaan sekä niiden elintoimintajärjestelmiin. Lopulta muutokset näkyvät yksilön toimintakyvyssä toimintavajeina. (Kananen & Marttila 2022, 191.) Kananen ja Marttila (2022, 191) kirjoittavat, ettei ikääntymistä voida mitata pelkästään näiden biologisten muutosten avulla. Tilvis (2016) jakaa ikääntymisen primaariseen ja sekundaariseen ikääntymiseen. Primaarisella ikääntymisellä tarkoitetaan luonnollista ja hidasta ikääntymistä. Sekundaarinen ikääntyminen puolestaan tarkoittaa ikääntymistä, johon vaikuttavat ympäristötekijät sekä sairaudet ja toimintakyvyn heikentyminen. Sekundaarisen ikääntymisen vaihe alkaa pian kasvuvaiheen päätteeksi jo aikuisuuden jälkeen ja on nopeampaa primaariseen ikääntymiseen verrattuna. Kananen ja Marttila (2022, 191) uskovat solutason muutosten näkyvän toimintakyvyssä sitä selvemmin, mitä ikääntyneempää yksilöä tarkastellaan.

### 2.4 Toimintakyvyn psyykkiset edellytykset ja ikääntymismuutokset

Psyykkiset toimintakykyedellytykset liittyvät olennaisesti elämänhallintaan ja mielenterveyteen ja näkyvät arjessa haasteista ja kriisitilanteista selviytymisen voi-

mavaroina (Nummijoki & Ajalin 2023, 113). Psyykkinen toimintakyky kattaa yksilöllisen kyvyn tiedonkäsittelyyn ja -vastaanottamiseen, tuntemiseen, kokemiseen, omaa elämää koskevaan suunnitteluun sekä ratkaisujen tekemiseen (THL 2023). Iäkkäillä ja ikääntyvillä psyykkinen toimintakyky ja mielenterveys sekä hyvinvointi on yksilöllisen elämän muodostava moninainen kokonaisuus (Kokko & Heimonen 2022, 299).

Mielen hyvinvointia Kokko ja Heimonen (2022, 302) kuvaavat Corey Keyesin jaottelua mukaillen jakamalla mielen hyvinvoinnin kolmeen eri ulottuvuuteen; emotionaaliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Emotionaalinen hyvinvointi sisältää positiiviset tunteet, tyytyväisyyden omaan elämään sekä onnellisuuden. Psykologinen hyvinvointi kattaa elämän tarkoituksellisuuden, henkisen kasvun sekä itsensä toteuttamisen. Sosiaalinen hyvinvointi puolestaan liittyy sosiaalisen ympäristön hallintaan ja ympäristöön liittymiseen sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Mielen hyvinvointia voidaan arvioida erilaisilla mittareilla. Mittareina käytetään yleensä itsearviointiin perustuvia lomakkeita. (Kokko & Heimonen 2022, 300–302.) Ikääntyneiden arjessa mielen hyvinvointia voidaan lisätä voimavarojen tunnistamisella ja tukemalla toimintakyvyn psyykkisiä edellytyksiä (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 266).

## 2.5 Toimintakyvyn sosiaaliset edellytykset ja ikääntymismuutokset

Sosiaaliset toimintakykyedellytykset rakentuvat yksilöllisesti vuorovaikutuksellisessa suhteessa sosiaaliseen verkostoon, ympäristöön, yhteisöön sekä yhteiskuntaan (Nummijoki & Ajalin 2023, 113). Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilöllisesti muodostunutta verkostoa ja vuorovaikutusta ympäristöön sekä yhteisön suhdetta yksilöön. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät sosiaalinen aktiivisuus, vuorovaikutustilanteet sekä osallisuus ja toimijuus. (THL 2023.)

Ikääntyneen sosiaalinen toimintakyky sisältää yksilölliset sosiaaliset taidot, joiden avulla vuorovaikutus ympäristöön tapahtuu. Sosiaalinen verkosto muodostuu ikääntyneelle tärkeiden vuorovaikutussuhteiden avulla. Vuorovaikutussuhteet puolestaan muodostavat ikääntyneen ympärille tukiverkoston, jota voidaan jakaa julkiseen ja yksityiseen tukiverkostoon. Vastavuoroinen ja toimiva sosiaalinen verkosto ovat yhtenä sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuuden perustekijöistä.

Sosiaalisilla suhteilla ja verkostolla on elämänlaatua sekä selviytymistä edistävä vaikutus ikääntyneen elämässä. Tärkeimpänä sosiaalisena verkostona ikääntyneen ympärillä ovat usein omat lapset ja sukulaiset. Sosiaalinen toimintakyky on yksilöllinen ja se riippuu ikääntyneen omasta aktiivisuudesta. Ikääntyneen sosiaalinen verkosto on yksilöllinen. Toisilla sosiaalisverkoston voivat muodostaa runsas perhe- ja sukulaispiiri ja toisilla viranomaiset muodostavat ikääntyneen sosiaalisen verkoston. Ikääntyvän sosiaalisen verkoston puuttumiseen tai toimimattomuuteen liittyvät usein turvattomuus ja tyytymättömyys elämänlaatuun. Toimintakyvyn sosiaalisen ulottuvuuden toteutuminen on tiiviisti yhteydessä toimintakyvyn fyysisten edellytysten toimintaan. Itsenäisen elämän mahdollisuus ja liikkuminen ovat yleensä yhtenä ehtona sosiaalisen toiminnan ja vuorovaikutustilanteiden toteutumiseksi. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37–38.)

Sosiaalinen osallisuus nähdään tärkeänä osana sosiaali-, työllisyys- ja terveyspolitiikkaa. Sosiaalinen osallisuus nähdään vastakohtana syrjäytymiselle. Sitä käsitellään sateenvarjokäsitteenä, jota voidaan tarkastella eri lähestymistavoin ja eri näkökulmista. Valtiolla on velvollisuus mahdollistaa ja tukea ihmisten osallisuutta yhteiskunnan toiminnoissa. Osallisuus nähdään kokemuksellisenä ja tunneperäisenä yksilön tunteena. Sosiaalista osallisuutta voidaan edistää kehittämistyöllä. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015.)

## 2.6 Toimintakyvyn kognitiiviset edellytykset sekä ikääntymismuutokset ja muisti

Kognitiiviset edellytykset muodostuvat arjen suoriutumiseen tarvittavista tiedonkäsittelyn toimista (Nummijoki & Ajalin 2023, 113). Kognitiiviseen toimintakykykokonaisuuteen lukeutuvat tiedonkäsittelyn toiminnot, kuten muistitoiminnot, oppiminen, kielelliset toiminnot, keskittyminen ja tarkkaavaisuuden sekä hahmottamisen toiminnot, tietojenkäsittely ja ongelmaratkaisu, orientaatio sekä toiminnanohjaus (THL 2023).

Kognitiivinen ikääntyminen on muutosta tiedonkäsittelyssä ja ajattelutoiminnossa. Normaaliin ikääntymiseen ei kuulu arjesta selviytymistä vaikeuttava muutos. Terveeseen ikääntymiseen kuuluvat kognitiivisten toimintojen säilyminen, joiksi luetaan muistitoimintojen ja oppimisen kyvyt. Kognitiivinen ikääntyminen on

liitetty aivojen ikääntymisen muutoksiin, mutta ne eivät ole kuitenkaan yksiselitteisesti yhteydessä toisiinsa. Tutkimusten mukaan kognitiivisen heikentymän syynä ei ole aina ollut poikkeavuus aivorakenteessa. Toisenlaisiakin havaintoja on tehty; aivojen rakennepoikkeamia on löydetty, mutta näillä ei ole ollut kognitiivisten arviointien ja testauksen perusteella vaikutusta yksilön arjesta selviytymiseen. (Hänninen & Hallikainen 2022, 281–282.)

Muistin avulla säilytetään ja käytetään tietoa oikea-aikaisesti, kun taas oppimalla hankitaan tietoa. Muisti voidaan luokitella pitkäkestoiseksi ja lyhytkestoiseksi muistiksi. Lyhytkestoisen eli sensorisen muistin avulla ihminen muistaa korkeintaan muutamia päiviä sitten tapahtuneita asioita. Sensorisessa muistissa havainnot tallentuvat hetkeksi sensoriselle aivokuorelle, mutta suurilta osin ne unohtuvat. Työmuisti on lyhytkestoisen muistin osa, joka voi säilyttää normaalin ihmisen muistissa 6–7-numeroisen numerosarjan jonkin aikaa. (Lauri, Leppäluoto, Rintamäki, Vakkuri & Vierimaa 2019, 374–376.) Sensorisesta muistista käytetään myös nimitystä kaikumuisti. Se on lyhytkestoinen muisti, jossa näkö-, kuulo ja tuntoaistimukset jäävät sekunnin murto-osiksi heijastumiksi aistielimiin. Sensoriseen muistiin tallentuu vasta koettuja aistimuksia, jolloin ihminen on ajattelemattaan tietoinen ajasta, paikasta ja itsestään. (Alhainen, Erkinjuntti, Huovinen & Rinne 2006, 15.)

Pitkäkestoisen muistin kapasiteetti on rajaton ja se säilöö tiedon pitkäksi aikaa. Pitkäkestoiseen muistiin tallennettu tieto on palautettavissa mieleen sitä tarvittaessa. Muistiaines voi olla tallennettuna muistiin kuvina, sanoina, tuoksuina tai hajuina. (Alhainen ym. 2006, 15.) Pitkäkestoinen muisti voidaan jakaa ei-deklaratiiviseen ja deklaratiiviseen muistiin. Deklaratiivinen muisti on asia- ja tapahtumamuisti, jonka avulla voidaan käsitellä ilmaistavia asioita tai tapahtumia. Ei-deklaratiivinen muisti sisältää erilaisten opittujen asioiden käyttämisen, eli opitut motoriset taidot, kuten viulun soiton. Opeteltaessa motorisia taitoja pikkuaivojen solut muuttuvat pitkäkestoisesti ja syntyy konsolidaatioita, eli muistijälkiä. Ei-deklaratiiviseen muistiin kuuluvia ominaisuuksia ovat myös herkistyminen sekä totuttuminen. (Lauri ym. 375–376.)

Ikääntyessä muutokset aivoissa kehittyvät yksilöllisesti. Muutokset voivat olla rakenteellisia sekä kognitiivisia. Aivojen kokonaistilavuuden muutos liittyy aivojen

hermosolujen määrän vähenemiseen. Aivojen muutosten takia haasteita voi tulla kognitiivisten edellytysten osalta. Haasteet voivat näkyä esimerkiksi tiedonkäsittelyn hidastumisena, toiminnanohjauksen haasteina ja aloitteellisuuden laskuna. Työmuistin muutoksissa on havaittu olevan yhteys aivokuoren ohenemiseen. Vanhenemisen rakenteellisia muutoksia ovat aivokammioiden laajentuminen sekä aivojen pinnalla olevien uurteiden kasvaminen. Aivojen normaalin iän mukanaan tuoman pienentymisen ei tutkimusten mukaan ole havaittu heikentävän toimintakykyä. (Kulmala, Jämsen & Ngandu 2022, 180–181.) Kulmala ym. (2022 180–181) kertovat muutosten aivojen valkeassa aineessa vaikuttavan etenkin kognitiivisen toimintakyvyn muisti- ja ajattelutoimintojen sujuvuuteen. Näiden muutosten on todettu johtuvan aivojen verenkierron ikääntymismuutoksista. Aivojen hippokampuksessa tapahtuvalla toiminnalla on seurauksia muistin ja oppimisen sujumiseen. Hippokampuksen rakenteelliset muutokset, kuten surkastuminen liittyvät yleensä aivosairauteen.

Sairauksien ennaltaehkäisyllä sekä noudattamalla terveellisiä elintapoja voidaan joltain osin vaikuttaa aivojen terveyteen. Verenkierto- ja sydänsairauksien, infektioiden ja tapaturmien ehkäisyllä sekä runsaan alkoholin käytön vähentämisellä voidaan vaikuttaa suotuisasti aivoterveeseen. (Kulmala ym. 2022, 181.) Suomalainen FINGER- tutkimus on osoittanut, että monimuotoisen elämäntapaohjelman avulla voidaan tehokkaasti ehkäistä muistisairauksia. Tutkimuksen pohjalta on laadittu maailmanlaajuinen ennaltaehkäisevä FINGER- toimintamalli, jonka avulla voidaan vähentää muistisairauksien riskiä jopa 30 prosentilla. FINGER-toimintamallissa yhdistyvät riskianalyysin jälkeen toteutettava ravitsemusohjaus, liikuntaharjoittelu, kognitiivinen harjoittelu sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinta. (Kivipelto ym. 2019.)

Muisti - ja ajattelutoimintojen kautta arkeen ja toimintakykyyn vaikuttavat muutokset eivät kuulu normaaliin ikääntymisen piirteisiin. Muistisairaus ei myöskään ole automaattinen ikääntymisen seuraus. Muistisairaudet käsittävät monenlaisia muistin- ja ajattelunkykyihin vaikuttavia sairauksia. Muistisairauksien lisääntyminen nähdään maailmanlaajuisesti seurauksena väestön ikääntymisestä ja elinajan odotteen nousujohteisesta kehityksestä. Muistisairauksien hoito vaatii ekonominisesti runsaasti varoja. Hoito kuormittaa myös terveydenhuoltoa, sillä

yleensä muistisairaat tarvitsevat jossain vaiheessa elämäänsä asumisympäristökseen ympärivuorokautisen asumispalvelun. (Kulmala ym. 2022, 181.)

## 2.7 Muistelu

Stenbergin (2015) mukaan kahden kesken toteutettavassa muisteluhetkessä on etuna mahdollisuus huomioida muistisairaahan eleitä, kehon viestejä sekä mimiikkaa. Ärsykkeestä aiheutuvat reaktiot voivat olla pieniä ja ne voivat olla negatiivisia tai positiivisia. Kyyneleet, hymy, seesteiset kasvot sekä pilkahdus silmissä ovat positiivisia reaktioita. Negatiivisia reaktioita ovat itku, pelkotilat, ahdistuneisuus sekä haasteellinen käyttäytyminen. Tästä syystä on tärkeää tuntea henkilön elämänhistoria, jotta voidaan ennakoita mahdolliset reaktiot, joita muistelu voi aiheuttaa. Muistelu parantaa orientaatiokykyä, vahvistaa itsetuntoa, ihmisen ainutlaatuisuuden tunnetta, vähentää ahdistusta, parantaa tunnetta osaamisesta ja tietämisestä sekä antaa onnistumisen tunteita. Muistelutyön tarkoitus on muistuttaa ja voimaannuttaa ihmistä hänen aiemmista saavutuksistaan, onnistumisistaan ja kokemistaan elämyksistä. Liian eläväksi heränneet muistot voivat lisätä levottomuutta, joka ei ole multisensorisen aktivoinnin avulla tapahtuvan muistelun tarkoitus. (Stenberg 2015, 23–25.)

Muistisairaudet heikentävät toimintakykyä, joten muistisairaahan on tärkeää kuntouttaa aivojaan ja ylläpitää aivojen toimintaa. Arjen toimeliaisuus ja sosiaalisuus ovat toimintakykyä tukevia harjoitteita. Yksin muistelu on hyvä harjoite muistin tukemisessa, mutta kuuntelija lisää muistelun tehokkuutta. Kuuntelija voi käyttää apuna apukysymyksiä ja voi luoda positiivisen tunneilmapiirin kommentoimalla. Edenneessä muistisairaudessa kokemukset ja mielleyhtymät korostuvat verrattuna tietojen paikkansapitävyyteen. Muistelu voi olla hajanaista, mutta voi tuottaa silti muistelijalle merkityksellisiä oivalluksia. On tärkeää päättää muistelu positiivisesti, jotta mahdolliset ahdistusta aiheuttaneet asiat ja tunteet eivät jää painamaan muistelijan mieltä. (Nukari 2014, 152–155.) Virikkeiden lisäämistä ja levottomuutta aiheuttavien virikkeiden vähentämistä käytetään muistisairauksien aiheuttamien käytöshäiriöiden lääkkeettömänä hoitomuotona (Alhainen 2006, 133).

## 2.8 Hyvinvointi

Suomen kielessä käytettävä termi hyvinvointi viittaa yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Yksilön hyvinvointi koostuu psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta terveydestä. (Lohtander ym. 2021, 24.) Yksilön hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, koettu hyvinvointi, elämänlaatu sekä terveys (THL 2022). Koulutus vaikuttaa yksilön hyvinvointiin, taloudelliseen toimeentuloon, asemaan sekä omaisuuden hankkimiseen. Koulutuksella hankitut tiedot ja ammattitaito tukevat yksilöä tukemaan omaa ja läheistensä hyvinvointia ja terveyttä. (Lohtander ym. 2021, 24.) Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuus, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Elämänlaatua pidetään koetun hyvinvoinnin mittarina. Sitä muovaavia tekijöitä ovat materiaallinen hyvinvointi, terveydentila, hyvän elämän odotukset, ihmissuhteet, mielekkääksi koettu tekeminen sekä omanarvontunne. (THL 2022.) Yhteisön hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ovat elinolosuhteet, työllisyystilanne, työolosuhteet sekä taloudellinen toimeentulo (Lohtander ym. 2021, 24).

Kariniemen ym. (2020, 26–34) tutkimuksen mukaan elämäkokemusta voidaan pitää yhtenä hyvinvoinnin tekijänä sekä edistäjänä. Tutkimuksessa todettiin, että ikääntyneiden hoidossa ja hoivassa tulisi ottaa huomioon ikääntyneiden yksilölliset voimavarat. Voimavarojen käytön todettiin vahvistavan ikääntyneiden itsetuottamusta sekä heidän tarpeellisuuden- ja tärkeyden tuntojaan. Tutkimuksen tavoitteena oli saada ikääntyneiden kanssa työskentelevät pohtimaan ikääntyneiden kuulluksi tulemisen ja kohtaamisen oikeutta. Tutkimuksen toisena tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ikääntyneiden jäljellä olevista vahvuuksista ja niiden voimavaralähtöisestä käyttämisestä.

Kariniemi ym. (2020, 32–34) toteavat, että ikääntyneille ihmisille on elämänsä aikana kertynyt paljon muistoja, taitoja sekä vahvuuksia. Muistelu toimii yhtenä välineenä itsetunnon sekä osallisuuden tunteiden vahvistamisessa. Omien vahvuuksien, myönteisten kokemusten sekä elämäkokemuksen kautta syntyneiden taitojen käyttäminen lisää ikääntyneen yksilöllistä merkityksellisyyden tunnetta. Kariniemi ym. (2020, 32–34). Muistisairauksia sairastavien kohdalla on tutkimusten mukaan todettu, että itseä koskevat muistot säilyvät muistissa pitkään (Vanhustyön keskusliitto 2011, 21). Kariniemen ym. (2020, 35) tutkimuksesta käy

ilmi, että ikääntyneet puhuvat mielellään omista kokemuksistaan. Erityisesti muistelut lapsuuden ajan mukavista muistoista sekä omasta puolisoista on koettu voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi.

Keskustelut koetaan voimavaroja edistäviksi tekijöiksi, olivatpa ne sitten perheen kesken tai ulkopuolisten ihmisten kanssa käytyjä. Keskustelulla on myös yksinäisyyttä torjuva merkitys ikääntyneiden arjessa. (Kariniemi ym. 2020, 31–32.) Ikääntyneiden yksinäisyyttä voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys voi ilmentyä heikkona sosiaalisena verkostona ja ihmissuhteiden puuttumisena. Ikääntyminen voi aiheuttaa sosiaalisen yksinäisyyden lisääntymistä, mikäli sosiaaliset suhteet vähenevät esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi. Emotionaalinen yksinäisyys voi ilmetä läheisyyden ja tärkeyden tunteen puuttumisena. Ikääntynyt voi olla yksinäinen, vaikka ei olisikaan yksin. Ikääntyneet voivat tuntea yksinäisyyttä kotona asuessaan, mutta myös palveluasumisen ympäristössä. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, eikä ikääntynyt välttämättä kärsi yksinäisyydestä. Yksinäisyyden tunnetta voi lieventää ikääntyneelle merkityksellinen henkilö, kuten omainen, vapaaehtoinen tai asumisympäristössä toimiva ammattilainen. (Ahosola 2023, 156.) Pynnönen (2019, 41) puolestaan toteaa, että ikääntyneen ympärillä olevat tärkeät henkilöt voivat lisätä ikääntyneen elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksen tunteita. Merkityksellisyydenä voidaan pitää myös harrastuksia ja mielekästä tekemistä sekä toisista huolehtimista. Ahosolan (2023, 157) mukaan keskustelu ja vuorovaikutus sekä mielekäs tekeminen ovat hyviä keinoja yksinäisyyden torjuntaan.

Suomen yhteiskunta tukee terveyttä ja hyvinvointia kohdistamalla suunnitelmallisesti voimavaroja yksilö-, väestö-, ja yhteisötasolle sekä yksilön elinpiiriin. Tavoitteena on edistää yksilöiden terveyttä, ylläpitää toiminta- ja työkykyä, ehkäistä terveysongelmia, vahvistaa mielenterveyttä ja pienentää terveydentilan eroja eri väestöryhmissä. Sosiaali- ja terveysministeriön tavoitteena on lisätä yksilöiden hyvinvointia siirtymällä sairauksien ja ongelmien korjaamisesta ennaltaehkäisevään ja terveyttä edistävään toimintaan. Ennaltaehkäisevä toiminta hillitsee ikääntyvän väestön palveluntarvetta sekä kustannuksia ja tukee kestävästä kehityksestä. Valtioneuvosto on tehnyt vuonna 2021 periaatepäätöksen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi vuoteen 2030 mennessä. Sen tavoit-

teena on mahdollistaa yksilöiden osallisuus, taata kaikille hyvä elinympäristö, parantaa hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja palveluita sekä osallistaa yksilöitä päätöksentekoon. (Lohtander ym. 2021, 3, 8.)

Tampereen yliopiston Hyvinvointi vanhuudessa- valmistautumista, sopeutumista, luopumista- tutkimuksessa Pirhonen, Tuominen, Jolanki ja Jylhä (2019, 105) kartoittivat kuinka ikääntyneet suhtautuvat ikääntymisen eri vaiheisiin. Ryhmäkeskustelujen avulla he selvittivät ikääntyneiden valmistautumista vanhuuteen, sopeutumista ikääntymiseen ja sen tuomiin muutoksiin sekä totutusta elämästä luopumiseen. He havaitsivat, että ikääntymiseen sopeutumisella on suuri merkitys ikääntyvän hyvinvoinnille. Tutkimuksessa todettiin ikääntymisen vaativan aktiivista ja praktista sopeutumista muuttuviin tilanteisiin.

Pirhosen ym. (2019, 111–115) tutkimuksessa ilmeni, että eläkkeelle jääminen voi aiheuttaa ikääntyvälle kriisin tai tyhjyyden tunteen ja muuttaa suuresti ikääntyvän arjen toimintaa. Tutkimuksen mukaan eläköityneet ikääntyneet usein täyttävät elämänsä harrastuksilla ja osa kokee, että harrastukset ovat heille uusi työ. Eläköityneet ikääntyneet nauttivat uusista asioista, mutta varautuvat samalla toimintakykynsä ja terveytensä heikkenemiseen. Osalla ikääntyneistä on työpaikan ulkopuolisia itseään nuorempia ystäviä sekä sosiaalisia harrastuksia, koska ikääntyneet kokevat itsensä ikäisten ystävien toimintakyvyn heikentyneen ja yhteydenpidon vaikeutuneen. Ikääntymiseen varautuminen monin eri keinoin nähtiin tutkimuksessa yhtenä tapana ylläpitää ikääntyvien hyvinvointia.

Tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet varautuivat toimintakykynsä heikkenemiseen muun muassa palveluita ostamalla, tekemällä kodinmuutostöitä, muuttamalla käytännöllisempään asuntoon tai palveluasumisen piiriin. Toimintakyvyn laskun ikääntyneet kokivat luopumisena, niinpä he käyttivät erilaisia kekseliäitä selviytymiskeinoja sekä positiivista ajattelua niihin tottuakseen. Aistitoimintojen heikennyttyä osa tutkimukseen osallistuneista oli joutunut luopumaan heille tärkeistä harrastuksista. Hyväksytyään luopumisen tunteet ikääntyneet kokivat muistot voimaannuttavina ja masennusta ehkäisevänä toimintana. He myös osasivat käsitellä elämäänsä muuttuvana prosessina. Osa ikääntyneistä kertoi hankkineensa edunvalvonnan ja varautuneensa kuolemaansa tekemällä testamentin ja hankkimalla hautapaikan. (Pirhonen ym. 2019, 111–115.)

### 3 AISTIT JA AISTIEN IKÄÄNTYMISMUUTOSTEN HUOMIOIMINEN MULTISENSORISESSA AKTIVOINNISSA

#### 3.1 Aistit

Ihminen saa aistien avulla tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat kehoomme ulkopuolelta. Aistit sopeuttavat elimistön toimintoja ympäröiviin olosuhteisiin ja antavat tietoa ärsykkeiden eli stimulusten kautta elintoiminnoistamme. Aistinelimien soluja ja solunosia kutsutaan reseptoreiksi eli vastaanottimiksi. Ne vastaanottavat ärsykeitä ja muuntavat ne hermoimpulsseiksi. Hermoimpulssit kulkevat keskushermostoon aistiradoissaan. Keskushermoston tietyt alueet vastaanottavat informaation, joka tulee aistinelimistä. Aistitoimintoja voidaan kutsua sensorisiksi toimintoiksi. (Lauri ym. 2019, 382.)

Kaikilla aisteilla on ominainen eli adekvaatti ärsyke, joka saa pienellä energiamäärällä aistimuksen aikaiseksi. Ärsykeitä voidaan luokitella syntymekanismiensa perusteella. Ärsykkeet, jotka tulevat elimistön ulkopuolelta ovat eksteroreseptiivisiä ja sisäpuolelta tulevat interoreseptiivisiä. Liikkeeseen ja asentoon liittyvät ärsykkeet ovat proprioseptiivisiä ärsykeitä ja kipuärsykkeet ovat nosiseptiivisiä ärsykeitä. (Lauri ym. 2019, 383.) Aistiminen syntyy aistinelinten vastaanottajien eli reseptorien aktivaatiosta. Aistiminen koetaan henkilökohtaisena kokemuksena. Reseptoreiden aktivoituessa kehon ulkoisista ja sisäisistä energiamuodoista tulee hermoärsykeitä. Aistimuksista tulee merkityksellisiä vasta kun ne tulkitaan havaintomekanismien avulla. Emootiot eli tunteet voivat liittyä havaintoihin ja tuottaa kokemuksia mielihyvää tai mielihäpästä. (Ahonen & Sandström 2011, 23.)

Ihmisen ihossa, lihaksissa, nivelissä sekä jänteissä on aistinsoluja, joiden avulla tuotetaan tietoa kehon asennosta, liikkeistä sekä ihoärsykkeistä. Nämä aistit ovat somaattisia aisteja, jotka reagoivat lämpötilan vaihteluun, kipuärsykkeisiin sekä mekaaniseen ärsytykseen. Tuntoaisti muodostuu ihon verinahan erityyppisistä mekaanisiin ärsykkeisiin reagoivista hermopäätteistä. Maku- ja hajuaisti ovat kemiallisia aisteja, joiden tehtävänä on reagoida nenäontelon ja suun kemiallisiin aineisiin. Sekä maku- ja varsinkin hajuaistin ärtyminen liittyvät tunne-elämyksiin.

Makuaisti varoittaa myrkyistä, valvoo ruoan laatua ja hyväksyy ravinnoksi sopivat aineet. (Lauri ym. 2019, 387–393.)

Aistien heikentyminen voi aiheuttaa vääränlaisia tulkintoja eikä ympäristön havainnointi toimi aistien heikennyttyä tarkoituksenmukaisesti (Edgren, Karinkanta, Sihvonen & Havulinna 2022, 263). Hurnastin, Mönkäreen & Topon (2014, 140–141) mukaan aistitoiminnat voivat heiketä iän ja etenevien muistisairauksien vuoksi. Muutokset näössä ja kuulossa sekä tunto-, haju- ja makuaisteissa voivat vaikeuttaa arjen toimintaa. Varsinkin näön ja kuulon heikkeneminen vaikuttavat arjen kulkuun ja arjesta selviämiseen. Vaikka aisteissa ei olisikaan vikaa, voi aistimusten hahmottaminen ja tulkinta heikentyä sairauden vuoksi. Muistisairas voi käyttäytyä epätavallisesti hahmottamisen vaikeuden vuoksi.

### 3.2 Kuuloaisti ja kuuloaistin ikääntymismuutokset

Kuuloaistin keskeisiä tehtäviä ovat äänilähteen havaitseminen ja paikantaminen. Kuuloaistin avulla myös tunnistetaan ja tulkitaan tietoa, jonka ääni sisältää. Äänitiedon objektiivisia piirteitä ovat intensiteetti, tilavihjeet ja äänen taajuus, joiden havaittuja vastineita ovat äänilähteen sijainti, äänen korkeus sekä voimakkuus. Ääniaallon taajuudella tarkoitetaan sitä värähtelyn määrää, joka lähtee värähtelevästä äänilähteestä sekunnin aikana. Ääniaallon taajuus mitataan hertseinä. Ihminen kykenee kuulemaan 20–20 000 hertsin välillä tapahtuvat värähtelyt. (Ahonen & Sandström 2011, 31.) Kuuloaisti on ihmisen tärkein aisti, koska se toimii perustana puheelle ja siten keskeisenä tekijänä ihmisten välisessä kanssakäymisessä (Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 1992, 157).

Aivojen, korvan, kuuloradan ja kuuloaivokuoren yhteistyön ansiosta ihmiset ymmärtävät puhetta. Kuuloon vaikuttavat myös kognitiiviset tekijät. Ikääntyessä havainnointikyky ja vireystila sekä lyhytkestoinen muisti ja tiedonkäsittely heikentyvät, mikä ikääntyneen kohdalla voi vaikuttaa kuulemiseen ja tilanteiden tulkintaan. (Hannula, Huttunen & Sorri 2022, 251.) Terveen ikääntymisen vaikutuksia kuulon toiminnassa kutsutaan ikäkuuloksi. Ikääntymisen fysiologisten muutosten lisäksi kuuloa voivat alentaa ympäristötekijät, sairaudet sekä elämän varrella syntyneet kuulonalenemat. Kuuloon vaikuttavat muutokset tapahtuvat sisäkorvassa

solutasolla. Myös sisäkorvan rakenteellinen jäykistyminen voi aiheuttaa muutoksia kuuloon. (Hannula ym. 2022, 249–250.)

län mukanaan tuomassa kuulon alenemassa aistimiskuulovialle on tyypillistä suurien taajuuksien kuulemattomuus. Kuuluvuus myös tasoittuu hiljaisten äänten kohdalla ja kovemmat äänet koetaan voimakkaampina. Äänitaajuuden erottelu heikkenee ja vasemman ja oikean korvan kuulon välillä voi olla eroa. Tämä voi tulla esiin puheen tunnistamisen vaikeuksina sekä suuntakuulon muutoksina. Näissä tapauksissa ilmeiden ja eleiden kautta tapahtuva vuorovaikutus voi jäädä huomaamatta. (Hannula ym. 2022, 251–252.)

Hannulan ym. (2022, 244–251) mukaan kuulon ongelmat ovat toimintakyvyn heikkenemisen riskitekijä. Ikäkuulosta voi aiheutua moninaisia toimintakyvyn vaikuttavia seurauksia ja psykososiaalisia haasteita. Kuulemisen ongelmien vuoksi ikääntynyt voi tuntea muun muassa häpeää, turhautumista, yksinäisyyttä ja jopa masennusta. Nämä tekijät voivat heikentää suuresti koettua elämänlaatua. Kuulon haasteet voivat myös haastaa lähipiirin jaksamista kommunikoinnin vaikeuduttua. Myös itsenäinen virastoissa asiointi voi osoittautua haastavaksi kuulon heikkenemisen vuoksi.

Hoitamaton kuulovika voi aiheuttaa osaltaan haasteita myös kognitiivisia edellytyksiä vaativien tehtävien suoriutumisessa ja sitä kautta nostaa riskiä toimintakyvyn heikkenemiselle. Kuuloviat voivat lisäksi edesauttaa muistisairauksiin sairastumista. Kuulon apuvälineiden ja kuulolaitteiden on todettu vaikuttavan positiivisesti ikääntyneiden selviytymiseen koti- ja laitospäristöissä. Laitosasumisen piirissä kuulon haasteita voidaan huomioida esimerkiksi akustisen ympäristön luomisen keinoin, jossa hälinä ja kaiku pyritään poistamaan. Muistisairaiden kanssa työskennellessä on hyvä tiedostaa, että käytösoireilla ja kuulon ongelmilla voi olla keskinäinen vaikutus. (Hannula ym. 2022. 253.)

### 3.3 Näköaisti ja näköaistin ikääntymismuutokset

Ikääntymisen myötä näössä tapahtuvat muutokset johtuvat fysiologisesta ikääntymisestä sekä sairauksista, jotka vaikuttavat näkötoimintoihin (Wedenoja 2022, 235). Näkökyvyn ikääntymismuutoksia ovat muun muassa näön tarkkuuden ja

valoherkkyyden heikkeneminen sekä näkökenttäpuutokset ja kontrastien erotuskyvyn ja mukautumiskyvyn aleneminen (Edgren ym. 2022, 263).

Ikänäköisyyttä voi ilmetä koska ikääntyessä silmän mukautumiskyky heikkenee. Silmien mukautumiskyvyn heikkeneminen johtuu silmän rakenteiden jäykistymisestä. Mykiön samentumista esiintyy yli 70- vuotiaisen keskuudessa runsaasti. Mykiön samentuminen heikentää ikääntyneen hämäränäköä sekä kontrastien erottamiskykyä. Tämä puolestaan voi aiheuttaa esimerkiksi kaatumisia ja vaikeuttaa eri tasojen päällä tapahtuvaa liikkumista, kuten portaissa kävelyä. (Wedenoja 2022, 238.) Lasiaisen rappeutuminen ja lasiaiskalvon irtautuminen johtuvat silmän kudoksien muutoksista. Silmän lasiainen rappeutuu ja kutistuu iän myötä ja ulkokalvo irtoaa silmän takaosasta verkkokalvon pinnasta. Verkkokalvon rakenteiden muuttuminen, kuten valoreseptorisolujen vähentyminen vaikuttavat silmän valoherkkyyteen, mikä heikentää hämäränäköä. Myös silmän verenkierro muuttuu ikääntyessä verisuonten seinämien jäykistyessä. (Wedenoja 2022, 239.)

Ikääntymismuutokset sarveiskalvolla näkyvät sen kaarevan muodon muutoksena, mikä voi johtaa esimerkiksi hajataiton määrän muutokseen. Sarveiskalvolla voi esiintyä myös lipidikertymiä, jotka ovat 80- vuoden ikäisenä yleinen ilmenymä. Sarveiskalvon solutoiminta huolehtii sen nestetasapainosta endoteelisolujen avulla. Näiden solujen väheneminen lisää iän myötä silmänsairauksien, kuten glaukooman riskiä. Väestöllisesti jopa 75 % ihmisistä voi kärsiä silmien pinta-kuivuudesta. Ikääntymismuutokset vaikuttavat silmän kyynelneesten haihtumiseen sitä lisäten. Myös ympäristölliset ulkoiset tekijät, kuten sisäilman laatu voivat vaikuttaa silmien kuivuuteen. Lääkkeillä sekä sairauksilla on myös vaikutusta kuivasilmäisyyden esiintymisessä. Ikääntymismuutoksista johtuvat rakenteelliset silmäluomien asentovirheet vaikuttavat myös näkökykyyn. Ikääntyessä silmän tukikudokset löystyvät, iho ohenee ja rasvakudos silmän alueelta vähenee. Nämä tekijät voivat aiheuttaa ikääntyville virheasentoja esimerkiksi silmäluomiin. (Wedenoja 2022, 240–241.)

Silmäsairaudet lisääntyvät ikääntymisen vuoksi. Ikääntyvien keskuudessa olevia silmänsairauksia ja sitä kautta aistien toimintaan vaikuttavia silmänsairauksia ovat muun muassa kaihi. Kaihia sairastavan silmässä tapahtuu samentumista, mikä

voi vaikuttaa näöntarkkuuteen epäedullisesti. Yleisin ikääntyneiden näkökyvyn ja näkövammaisuuden aiheuttaja on silmänpohjan ikärappeuma, joka voi oireilla näön tarkkuuden muutoksina, näkökentän puutosalueina sekä näön vääristyminä. Silmänpohjan rappeumaa esiintyy kuivana tai kosteana ikärappeumana. Kuiva ikärappeuma on yleisempi ja hidaskasvuisempi kosteaan ikärappeumaan verrattuna ja se kehittyy vuosien aikana. Kuivaan ikärappeumaan ei ole hoitoa ja ajan myötä se voi kehittyä kosteaksi ikärappeumaksi. Kostea ikärappeumaa voidaan hoitaa silmään pistettävällä injektiohoidolla. (Wedenoja 2022, 241–243.)

Glaukooma on näköhermoa vaurioittava ja luonteelta etenevä sekä parantamattomissa oleva sairaus. Ikääntyneillä yli 75- vuotiailla riski sairastua glaukoomaan on noin 5 prosenttia. Retinopatian eli diabetekseen liittyvän silmänsairauden määrä on lisääntynyt Suomessa yleistyvän diabeteksen vuoksi. Diabeteksesta johtuva retinopatia on vaskulaarinen (verisuoniperäinen) sekä neurodegeneratiivinen eli hermostoa rappeuttava sairaus. Silmän verkkokalvon verenkiertohäiriöt voidaan jakaa valtimo- ja laskimotukoksiin. Tukokset voivat aiheuttaa silmän verkkokalvolle näköpuutoksia tai täydellisen näönmenetyksen. Keskushermoston aivoverenkiertohäiriöt aiheuttavat ikääntyneille silmänsairauksia ja aivoissa tapahtuvat infarktit voivat olla syynä näkökentän muutoksille tai puutteille. (Wedenoja 2022, 243–246.)

### 3.4 Hajuaisti ja hajuaistin ikääntymismuutokset

Hajuaisti vaikuttaa ihmisten päivittäiseen elämään ja mielialaan sekä elämänlaatuun yleensä alitajuisesti Lyly, Wikstén & Lundberg (2022) toteavat. Heidän mukaansa ikääntyessä hajuaisti muuttuu hajuepiteelin rappeutuessa ja hajukäämin tilavuuden laskiessa. Kyselytutkimusten perusteella 80- vuotiailla ja sitä vanhemmilla on todettu hajuaistin heikkenemistä jopa 60 prosentilla tutkimukseen osallistuneista. Hajuaistin muuttuminen voi antaa myös viitteitä muistisairauteen sairastumisesta. Hajuaistin muutoksia voi esiintyä ikääntymisen aiheuttamien muutoksien lisäksi erilaisten infektioiden, vammojen, mekaanisten tekijöiden tai muistisairauden yhteydessä. (Lyly ym. 2022.)

Hajuaistilla on voimakas vaikutus muistiin ja tunteisiin. Haistelu ja haistaminen voivat palauttaa mieleen tapahtumia ja muistoja pidemmänkin ajan takaa esimerkiksi lapsuudesta. Vahvojen hajumuistojen aiheuttamaa muistoihin palaamista kutsutaan Proustin ilmiöksi, jolle yleistä ovat yllättävän voimakkaat, positiiviset sekä selkeät tunteiden elämykset. (Lyly ym. 2022.) Tutut maut ja tuoksut voivat tukea muistamista ja muistisairaiden kanssa toimittaessa niitä voidaan käyttää hyödyksi apuvälineiden tavoin. Kahvin tuoksu voi herättää aamulla herätyskelloa paremmin ja ahdistavan tunteen voi katkaista hyvänmakuisella välipalalla. Hajuaistin muuttuminen voi olla muistisairauden varhaisin oire. Hajuaistissa on myös yksilöllisiä eroja. (Hurnasti ym. 2014, 140–141.)

### 3.5 Tuntoaisti ja tuntoaistin ikääntymismuutokset

Tuntoaistiin vaikuttavia fysiologisia tekijöitä ovat muun muassa ihon ja hermoston muutokset. Muutokset voivat vaikuttaa esimerkiksi paineen aistimiseen ja kivun sekä lämpötilaerojen tuntemiseen. Ikääntymisen on ajateltu myös muuttavan kivun laatua sekä nostavan ikääntyneiden kipukynnystä. (Oster & Oster 2015.) Tuntoaistia voidaan pitää kehon suurimpana aistina. Ihmisen tuntoaisti kehittyy ensimmäisenä ja säilyy yleensä läpi elämän. Tuntopuutokset voivat olla seurausta eri sairauksista tai muista fysiologisista tekijöistä kuten halvaantumisesta johtuvia. (Hemanus 2021.) Muistisairaus heikentää ikääntyneen tuntoaistimuksen tarkkuutta, koordinaatiokykyä sekä asennonhallintaa. Tuntoaistin heikkeneminen vaikeuttaa ympäristön havainnointia suhteessa muistisairaana omaan kehoon, mikä puolestaan altistaa kaatumisille. Kosketuksen avulla muistisairasta asiakasta voidaan auttaa keskittymään, kosketuksella voidaan myös vahvistaa keskinäistä vuorovaikutusta ja auttaa kommunikaatiota. Kosketuksen avulla voidaan lisäksi vahvistaa asiakkaan turvallisuuden tunnetta. Muistisairas kokee kylmän negatiivisena tunteena ja se voi vaikuttaa myös asiakkaan käyttäytymiseen. (Björkqvist & Rappe 2021,17.)

### 3.6 Moniaistillinen eli multisensorinen aktivointi

Multisensorinen toiminta, multisensorinen työ sekä Snoezelen- menetelmä ovat rinnakkaisia termejä. Ne ovat menetelmiä, joiden avulla eri aistikanavien kautta

annettavien mielihyvää tuottavien aistikokemusten ja elämysten avulla aktivoidaan asiakkaan toimintaa ja rentoutetaan asiakasta. Menetelmien tavoitteina on saavuttaa tasapaino asiakkaan olotilassa. Menetelmien avulla stimuloitavien aistikokemusten avulla voidaan luoda hyvä viireystila vuorovaikutuksen kehittymiselle, tunteiden kokemiselle, luovuudelle, itseluottamuksen ja mielikuvituksen kehittymiselle sekä paineiden ja stressin vähentymiselle. (Papunet 2022.)

Multisensorisessa toiminnassa tarkoituksena on aktivoida kaikkia aisteja. Visuaalisten ratkaisujen avulla voidaan tukea näköaistia. Musiikin ja äänien avulla voidaan puolestaan aktivoida kuuloaistia. Tuntoaistia aktivoidaan erilaisilla kosketeltavaksi tarkoitetuilla virikkeellisillä esineillä ja pinnoilla. Makuaistia voidaan stimuloida erilaisilla juomilla ja syömisillä. Erilaiset miellyttävät tuoksut stimuloivat hajuaistia. (Papunet 2022.) Hajuaistimuksista vain noin 20 prosenttia koetaan miellyttävinä. Hajuaistin merkitys korostuu fysiologisten toimintojen, kuten tunteiden, vaistotoimintojen, lisääntymisen sekä ravinnonsaannin kannalta. Ihminen kykenee erottamaan yli 10 000 eri hajua. (Lauri ym. 2019, 395.)

Etelä-Englannissa tekemässään tutkimuksessa tutkijat Collier, McPherson, Ellis-Hill, Staal & Bucks (2010, 698–702) selvittivät moniaistillisen ympäristön eli Multisensory Stimulation Environmentin (MSE:n) vaikutuksia dementiaa sairastavien ihmisten toiminnalliseen suorituskykyyn. Tutkimuksessaan he selvittivät, missä määrin moniaistillinen stimulaatio vaikuttaa toiminnalliseen suorituskykyyn kohtalaista tai vaikeaa dementiaa sairastavilla ihmisillä. Tutkimuksessa tutkittiin kolmeakymmentä Etelä-Englantilaista kohtalaista tai vaikeaa dementiaa sairastavaa osallistujaa. Tutkimuksessa todettiin ärsykkeen tehostamisen auttavan aistien käsittelyä. Lisäksi tutkimus osoitti merkittävää parannusta motorisessa toimintakyvyssä.

Ympäristön tarjoamat heikentyneet tai epäspesifiset ärsykkeet voivat Collierin ym. (2010, 698–702) tutkimuksen mukaan lisätä muistisairaam kokemaan hämmennystä ja lisätä käyttäytymishäiriöitä sekä kognitiivisten toimintojen häiriöitä. Tutkimuksen mukaan aistisignaalia parantamalla keskushermoston rappeutuminen vähenee ja suorituskyky voi parantua. Tutkimuksen mukaan moniaistillisia

ympäristöjä voidaan muokata hallitsemalla kilpailevien ärsykkeiden määrää huomioimalla stimuloinnissa muistisairaana yksilölliset tarpeet ja aistimieltymykset. Tutkimuksen tulokset tukevat moniaistillisen ympäristön käyttöä kohtalaista tai vaikeaa dementiaa sairastavilla. Ikääntyessä aistitarkkuus huononee ja sitä pahentavia tekijöitä ovat havaintokyvyn, tarkkaavuuden ja tiedonkäsittelyn heikkeneminen. Tutkimuksessaan Collier ym. (2010, 698–702) toteavat, että aistitarkkuuden heikkeneminen ei estä motorista oppimista vaan se säilyy myös Alzheimerin tautia sairastavilla, mikä viittaa aistinvaraisen ja kinesteettisen tiedon pysyvyyteen hermoradoissa.

## 4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Toimeksiantajan esittely

Tämän opinnäytetyön toteutuksen toimintaympäristönä toimii Lapin hyvinvointialueella sijaitseva Palvelutalo Metsola, jossa toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee. Toimeksiantajan toimintaympäristössä tarjotaan ympärivuorokautista palveluasumista ikääntyneille sekä kehitysvammaisille henkilöille. Asukaspaikkoja palvelutalossa on yhteensä 27. Hoivan ja huolenpidon perusajatuksiksi Palvelutalo Metsolassa kuvataan vanhuuden ymmärtäminen ainutkertaisena elämänvaiheena, voimavarana sekä vahvuutena. Palvelutalo Metsolassa perusajatuksena vallitsee myös kunnioitukseen perustuva, hyvä ja antoisa hoitosuhde (Lapin hyvinvointialue 2024).

Asumispalveluihin kuuluvat sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaisesti tilapäinen asuminen, tuettu asuminen, yhteisöllinen asuminen ja ympärivuorokautinen palveluasuminen (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 3:21§). Ympärivuorokautisen palveluasumisen edellytyksiksi luetaan asiakkaan tarpeet esteettömälle ja turvalliselle hoivakodin, palvelukodin tai vastaavan asumisyksikön ympäristössä tapahtuvalle asumiselle sekä tarve vuorokauden ajasta riippumattomalle, jatkuvalle ammattilaisten toteuttamalle hoidolle ja huolenpidolle (Lapin hyvinvointialue 2022). Pitkäaikaisen hoidon ja huolenpidon palvelut tulee järjestää lain mukaan niin, että ikääntyneet voivat kokea elämänsä turvallisiksi, merkityksellisiksi ja arvokkaiksi ja että ikääntyneet voivat ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta sekä osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä edistävään ja ylläpitävään toimintaan (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystaluiden järjestämisestä 2012/980 14 §).

### 4.2 Opinnäytetyön taustat

Molempia opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti opinnäytetyön toiminnallinen toteutustapa. Valinta opinnäytetyöprosessin toteutustavasta vahvistui tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kurssilla. Kurssilla tehty toiminnallisen opinnäytetyön oppimistehtävä antoi aiheen ja idean yhteisen opinnäytetyön tekemiselle.

Huolellisesti tehdyistä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kurssin tehtävistä oli opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa valtavasti apua. Kurssin tehtävästä saimme ajatuksia opinnäytetyötä koskevien tavoitteiden määrittelyyn sekä toteutukseen.

Omien henkilökohtaisten työkokemuksiemme pohjalta olimme havainneet, että fyysisen toimintakyvyn alenemisen seurauksena vuoteeseen jääneet asukkaat eivät aina pääse kokemaan osallisuuden tunteita. Kokemuksemme mukaan asiakkaiden kognitiivisen toimintakyvyn tukeminen muistelun avulla jäi usein vain keskustelun tasolle. Tämän havainnon sekä erään oppitunnin aikana suunnitellamme virtuaalisiin ohjausmenetelmiin soveltuvaa sisältöä saimme idean aistien kautta tapahtuvasta muistin ja toimintakyvyn tukemisesta. Ideasta muodostui aihe Muistojen aistimatkasalkulle, jota lähdimme kehittämään opinnäytetyöksemme. Keväällä 2023 toimeksiantaja hyväksyi esittämämme idean opinnäytetyönä toteutettavasta Muistojen aistimatkasalkusta.

#### 4.3 Opinnäytetyön rajaus

Muistojen aistimatkasalkku rajattiin toteutettavaksi Palvelutalo Metsolan toimintaympäristössä. Ideana ja konkreettisena tuotoksena Muistojen aistimatkasalkku suunniteltiin helposti siirrettäväksi ja liikuteltavaksi. Muistojen aistimatkasalkun sisältö suunniteltiin aktivoimaan yksittäistä asukasta kerrallaan, mutta se soveltuu myös ryhmässä käytettäväksi. Ajattelimme, että asiakasryhmänä palveluasumisen piirissä olevat asukkaat, joiden toimintakyky on alentunut, hyötyvät eniten opinnäytetyöstämme. Asiakkaiden ikää ei otettu konkreettisen tuotoksen käyttämisestä rajoittavaksi tekijäksi, koska toimintakyvyn heikkeneminen ja ikääntyminen eivät korreloi kaikilta osin keskenään.

Tutustuimme opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessämme aiheeseemme liittyviin tuoreisiin tutkimuksiin sekä opinnäytetöihin. Tehdyissä opinnäytetöissä aiheina olivat olleet erilaiset aistihuoneratkaisut sekä erilaiset tekstuuria sisältävät laatikot, joihin oli kerätty tunto-, haju- sekä makuaistia stimuloivia tarvikkeita ja esineitä. Tutustuessamme opinnäytetöihin totesimme tehdyistä opinnäytetöistä saadun palautteen perusteella aisteja stimuloivien tuotteitten tarpeellisuuden ja vaikuttavuuden. Opinnäytetyömme Muistojen aistimatkasalkku eroaa jo tehdyistä

opinnäytetöistä siten, että valmistunut tuotoksemme sisältää itse tehtyjä videoita sekä multisensorisen aktivoinnin tueksi toteutuskortit tukemaan muistelutuokioiden toteuttamista.

#### 4.4 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda toiminnallisena opinnäytetyönä tuote, jonka avulla voidaan aktivoida palvelutalossa asuvien toimintakykyrajoitteisten asukkaiden muistia ja lisätä osallisuuden tunnetta sekä arjen mielekkyyttä multisensorisia keinoja käyttämällä. Opinnäytetyön tavoitteena on olla henkilökunnalle uusi helppokäyttöinen väline tukemaan niin sanotun vanhuspalvelulain (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 15 §) mukaista velvoitetta tarjota asukkaille mielekästä, toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä asiakkaiden osallisuuden tunnetta muistelun avulla. Tavoitteena oli myös saada henkilökunta näkemään asukkaat heidän yksilöllisten jäljellä olevien voimavarojensa kautta.

Opinnäytetyössä korostuu asiakkaan toimintakyvystä ja ympäristöstä riippumaton näkökulma. Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprosessin konkreettisena tuotoksena valmistui Muistojen aistimatkasalkku, jonka avulla muistelua ja multisensorista aktivointia voidaan toteuttaa yksilöllisesti ja voimavaralähtöisesti.

#### 4.5 Opinnäytetyön toteutustapa

Opinnäytetyön tekemisen tavoitteena on osoittaa ammatillinen, taiteellinen tai tutkimuksellinen kypsyytensä ja perehtyneisyys aiheeseen. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan määritellä opinnäytetyöksi, jonka tavoitteena on tehdä toiminnallinen tuote. Tarkoituksena on ratkaista olemassa oleva ongelma, kuvailla tehty prosessi, joka analysoidaan vaiheittain tai kehitetään jo olemassa olevaa käytäntöä. (Säteri 2020.) Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellisen kehittämisen muoto. Asiantuntijuus toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee esiin itse tuotoksessa sekä tuotokseen johtaneiden lähtökohtien, valintojen sekä ratkaisuiden perusteluissa kehittävän ja tutkimuksellisen näkökulman kautta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteen mukainen tuotos tehdään yhteistyössä työelämän

kanssa palvelemaan sen toimintaympäristöä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena ja olennaisena piirteenä voidaan pitää myös sen tavoitteena olevaa kohderyhmää palvelevaa konkreettista tuotosta tai toimintaympäristönsä arjen sujumista. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 9–23.)

Tuotosta tai palvelua pyritään rakentamaan, kokeilemaan ja kehittämään käytännössä. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä voidaan käyttää myös nimitystä monimuotoinen opinnäytetyö (Säteri 2020). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekijät käyttävät akateemisia viestintätaitojaan raportoidessaan opinnäytetyön toteuttamisprosessista. Ammatillisuutta kehittävää toimintaa kuvaavat järjestelmällisyys, harkinta, perustelut sekä laadukas dokumentointi. Opinnäytetyön raportointiin määritellään tavoitteet, suunnitelma, valitaan kehittämistyön menetelmät, laaditaan aikataulukaus ja pohditaan sitä, miten opinnäytetyöstä kerätään palautetta sekä arviointia. (Kostamo ym. 2022, 9–13.)

Konstruktioilla tarkoitetaan jotain konkreettista asiaa, laitetta, menetelmää tai prosessia. Konstruktiviselle tutkimusotteelle on olennaista se, että vastataan ja kehitetään ratkaisu havaittuun haasteeseen tai ongelmaan. Tietoperusta nojaa teoriaan sekä tutkimuksiin aiheesta koskien. Tutkijoiden ja ratkaisun tarvitsijoiden välinen tiimityöskentely on myös yksi ydinpiirre konstruktiviselle tutkimusotteelle, samoin havaintoihin ja kokemukseen perustuvan tuloksen vertaaminen teoriaan. (Lukka 2000.) Opinnäytetyömme prosessissa toteutuvat edellä mainitut konstruktiviselle tutkimusotteelle olennaiset piirteet sisältäen esivaiheen, työstämisvaiheen, tarkastusvaiheen ja viimeistelyvaiheen, jotka tehdään ennen lopullisen tuotoksen esittelyä (Salonen 2013, 16–19). Raportointi opinnäytetyömme vaiheista on tehty Lapin ammattikorkeakoulun raportointiohjeen mukaisesti kevätlukukaudella 2024. Opinnäytetyön tekijöinä olemme olleet vastuussa toimeksiantajan sekä ohjaajan pitämisestä ajan tasalla opinnäytetyömme vaiheista.

## 5 MUISTOJEN AISTIMATKASALKKU

### 5.1 Muistojen aistimatkasalkun suunnitteluvaihe ja rajaaminen

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe sijoittui opinnoissa kevätlukukaudelle 2023. Aihe rajattiin huolellisen ja kriittisen tarkastelun jälkeen. Opinnäytetyön aihe nimettiin jo opinnäytetyöprosessin alussa Muistojen aistimatkasalkuksi suljettuumme ensin pois samannimisten opinnäytetöiden tai konseptien olemassaolon. Tutustuimme suunnitteluvaiheessa huolellisesti opinnäytetyömme aiheita käsittelevään teoriaan ja tutkimustietoon sekä aikaisempiin opinnäytetöihin välttääksemme sisällöllisen samankaltaisuuden ja plagioinnin. Ehdotimme toimeksiantajalle ideamme opinnäytetyömme aiheesta ja saimme luvan toteuttaa opinnäytetyömme Palvelutalo Metsolan toimintaympäristössä.

Heti lukukauden alussa, opinnäytetyön suunnittelun ja ideoinnin jälkeen, teimme perusteellisen aihe-ehdotuksen Wihi- opinnäytetyö prosessihallinnan ja viestinnän järjestelmään hyväksyttäväksi. Hyväksytyin aihe-ehdotuksen jälkeen aloitimme opinnäytetyön projektisuunnitelman tekemisen. Suunnitteluvaiheessa organisoimme toimintaamme ja ajankäyttöämme realistisesti. Asetimme tavoitteen suunnitelman valmistumiselle kevätlukukauden 2023 loppuun mennessä. Suunnittelimme toteuttavamme opinnäytetyön projektityyppisesti. Vilkan ja Airaksisen (2003, 47–49) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö voidaan tehdä projektityönä, jolloin sen valmistamiseen osallistuu yksi tai useampi oppilas. Projektityönä toteutettavassa opinnäytetyössä korostuvat tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, toteutus, valvonta, seuranta sekä työskentelyn huolellinen arviointi. Projektityössä määritetään tarvittavat resurssit, kuvataan opinnäytetyön tekijöiden työnjako, raportointitapa sekä opinnäytetyöhön tarvittavat laitteet.

Opinnäytetyön työalustaksi valikoitui Microsoft Teams - sovellus sen ollessa tuttu käytettävyydeltään opinnäytetyön tekijöille. Sovimme keräävämmä ja kokoavamme työalustalle opinnäytetyötä koskevan sähköisen materiaalin. Keskinäisessä yhteydenpidossa käytimme sähköpostin lisäksi WhatsApp - sovellusta. Ja oimme opinnäytetyön tehtävät keskenämme ja sovimme pysyvämme sovitussa aikataulussa.

Suunnitteluvaiheessa kokosimme opinnäytetyötämme varten mahdollisimman tuoretta teoria- ja tutkimustietoa opinnäytetyömme aiheesta valitsemiamme avainsanoja hyödyntäen. Käytimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa hyödyksemme luotettavia tietokantoja ja kirjallisia teoksia tukemaan toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta. Aiheeseen liittyvää tutkittua tietoa sovimme hakevamme tietokannoista, kuten Cinahl, LUC-Finna Lapin AMK, Medic, Oppiportti Duodecim, Google Scholar sekä myös painetusta kirjallisuudesta. Kirjalliseen tuotokseen sisällytämme Lapin ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisen toiminnallisen osuuden raportoinnin suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin osalta.

Konkreettisen Muistojen aistimatkasalkku- tuotoksen sisällön tuottamisen osalta kirjasimme ensin ideoita ja ajatuksia ylös paperille. Saatujen ideoiden pohjalta rajasimme mielestämme sopivimmat aistitoimintoja tukevat esineet ja materiaalit ja sovitimme ne muistelun aiheiden ympärille. Sovimme, että kuvaamme Muistojen aistimatkasalkun teemojen mukaiset kuukausikohtaisiksi suunnittelemamme kuvat ja videot sekä äänitämme äänet yhdessä. Tuntoaistia tukeviksi esineiksi sovimme keräävämme luonnonmateriaaleja kuten kiviä, käpyjä ja puumateriaaleja. Haju-aistia stimuloiviksi tuoksuiksi suunnittelimme havun, koivun, tervan ja kukkien tuoksuja.

Kokeilevan kehittämisen avulla voidaan kehittää uudenlaisia palveluita, tuotteita tai yhteiskuntapolitiikkaa. Kokeilevassa menetelmässä tuotos tai palvelu kehittyy kokeiluprosessin edetessä. Kokeileva kehittäminen on prosessi, jossa tuleva käyttäjä kokeilee tuotteen käytettävyyttä jo suunnitteluvaiheessa. Saadun tiedon pohjalta tuotetta muokataan ja parannellaan vaiheittain, eli iteratiivisesti. Tarkoituksena on vahvistaa tuotteen hyviä ominaisuuksia ja poistaa huonoja ominaisuuksia. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015, 12.) Sovimme, että testaamme keskeneräisen tuotoksen kokeilevan toiminnan menetelmällä Palvelutalo Metsolan toimintaympäristössä selvittääksemme Muistojen aistimatkasalkun käytettävyyttä sekä siinä ilmeneviä mahdollisia kehittämiskohteita. Tavoitteenamme oli, että lopullinen tuotos muotoutuisi prosessin aikana valmiiksi koetestauksesta saadun tiedon avulla. Sovimme dokumentoivamme suunnittelu- ja toteutusvaiheessa käytetyt materiaalit kuten teoriatiedon sekä Muistojen aistimatkasalkun käyttöohjeet huolellisesti.

Opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessämme pyrimme ennakoimaan mahdollisia opinnäytetyön toteutusvaiheessa eteen tulevia haasteita. Sternberg (2015, 23–25) painottaa muistelusta asukkaille heränneiden tunteiden ja reaktioiden havainnoinnin tärkeyttä. Suunnitelmaa tehdessä huomioimme, että aistien kautta tapahtuva multisensorinen aktivointi voi herättää asiakkaisissa myönteisten tuntemusten lisäksi myös ikäviä tunteita ja muistoja, jotka on otettava huomioon toteutuksessa. Muistojen aistimatkasalkun avulla muistelua toteuttavien hoitajien on oltava valmiina ottamaan vastaan ammattimaisesti asiakkailta mahdollisesti esiin nousevia muistoja ja tunnetiloja. Opinnäytetyössämme korostuvat asiakkaan toimintakyvystä ja ympäristöstä riippumaton ja asukkaita osallistava näkökulma.

Kevätlukukauden lopussa olimme yhteydessä uudelleen opinnäytetyömme toimeksiantajaan aiheesta ja laadimme asianmukaisen opinnäytetyösopimuksen toimeksiantajan ja Lapin ammattikorkeakoulun kanssa. Selvitimme opinnäytetyötä koskevien lupien, kuten tutkimusluvan tarpeellisuutta opinnäytetyötämme koskien. Tähän opinnäytetyöhömmme tutkimuslupaa ei tarvittu.

Laadittuamme opinnäytetyön valmistelulomakkeen palautimme sen WIHI- opinnäytetyö prosessihallinnan ja viestinnän järjestelmän kautta ohjaavalle opettajalle toimeksiantajasopimuksen kanssa. Ohjaavan opettajan hyväksynnän jälkeen välitimme opinnäytetyösopimuksen sähköisesti Lapin ammattikorkeakoulussa sopimusten ja lupien allekirjoittamisesta vastaavalle taholle. Käsittelyn päätteeksi Lapin ammattikorkeakoulun sopimuksista vastaava henkilö, toimeksiantaja, me opiskelijat opinnäytetyön tekijöinä sekä ohjaava opettaja allekirjoitimme sähköisesti opinnäytetyösopimuksen.

## 5.2 Muistojen aistimatkasalkun toteutusvaihe

Aloittaessamme opinnäytetyömme toteutusvaihetta, sovimme työstävämme opinnäytetyötä projektityyppisesti ja tasapuolisesti yhdessä. Opinnäytetyön valmistumista koskevista mahdollisista muutoksista tai haasteista sovimme keskustelemme avoimesti. Tämän opinnäytetyön toteutusvaihe sijoittui opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti opintojen kevät- ja syyslukukaudelle 2023. Tavoitteeksi toteutusvaiheen valmistumiselle asetettiin syyslukukauden 2023 loppu.

Opinnäytetyöprojekti aloitettiin ottamalla kuvia ja videoita sekä keräämällä suunnitteluvaiheessa valikoituneita haju- ja tuntoaistia stimuloivia materiaaleja, jotta opinnäytetyöhön saatiin kerättyä kevään ja kesän teemoihin sopivia elementtejä. Ympäristöministeriön (2024) mukaan jokaisenoikeuksien nojalla luonnossa voi liikkua ja kerätä tiettyjä materiaaleja, kuten rauhoittamattomia kasveja sekä kuivuneita ja maahan pudonneita käpyjä. Opinnäytetyössä käytetyt luonnonmateriaalit kerättiin maanomistajien luvalla.

Opinnäytetyön kirjalliseen tuotokseen koottiin mahdollisimman tuoretta teorian tietoa, joka tukee toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta. Teoriatietoa haettiin luotettavista tietokannoista ja tutkimuksista sekä kirjallisista teoksista, kuten Cinahl, LUC-finn Lapin AMK, Medic, Oppiportti Duodecim, Google Scholar sekä painetusta kirjallisuudesta. Opinnäytetyössä on käytetty muutamia kansainvälisiä tutkimuksia ja lähteitä tukemaan opinnäytetyön aihetta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprosessin konkreettisenä tuotoksena valmistimme Muistojen aistimatkasalkun, joka koostuu kahdesta osasta. Muistojen aistimatkasalkkuun luotiin PowerPoint-ohjelmalla diaesityksen muotoon vuodenaikojen mukaiset teemat. Teemojen mukaisesti dioihin sisältyy itse koostettuja videoita. Videoiden aiheisiin liittyen konkreettiseen salkkuun kokosimme näkö-, haju-, kuulo- ja tuntoaistia aktivoivia elementtejä. Opinnäytetyössä käytetyissä kuvissa ja videoissa esiintyy ikäihmisille tuttuja kokemuksia äänineen. Opinnäytetyössä on käytetty itse kuvaamiamme sekä Internetistä vapaasti saatavilla olevia kuvia ja videoita tekijänoikeudet huomioiden. Kuvien sekä videoiden avulla toteutetut visuaaliset tuotokset on yhdistetty opinnäytetyössä tuoksuihin ja muihin aisteja stimuloiviin elementteihin. Tämän opinnäytetyön ajatuksena on ollut mahdollistaa ikääntyneelle esimerkiksi koetun luontokokemuksen muistelutuokio omassa vuoteessaan tai huoneessaan. Aistien aktivoimiseksi Muistojen aistimatkasalkkuun valmistettiin toteutuskortit, joiden käytöllä voidaan tukea asukkaiden kognitiivisia toimintoja sekä vuorovaikutusta hoitajien sekä asukkaiden välillä.

Stenbergin (2015, 29) mukaan eri elementtien, kuten hiekan, kivien, sammalten taikka puun koskettaminen voi herättää muistoja, tunteita sekä assosiaati-

oita. Äänien käytön on todettu herättävän muistoja tehokkaasti. Esimerkiksi musiikin avulla voidaan herättää muistoja paikoista, tapahtumista sekä hetkistä. Myös tuoksujen tunnistaminen voi herättää muistoja.

Opinnäytetyössä käytetyt kaksitoista teemaa etenevät vuodenaikojen mukaan kuukausi kerrallaan. Videoiden aiheeksi valikoituivat muun muassa sadonkorjuu, lintulaudan elämää, perunan istutus, käsityöt, pääsiäinen, joulukuukausi sekä poroaidalla. (Liite 1.) Opinnäytetyön tekoa varten opettelimme editoimaan CapCut-sovelluksella itse ottamiamme valokuvia ja videoita sekä Pixabay-verkkosivulta ladattuja valokuvia. Videoiden editoinnissa hyödynnettiin CapCut - sovelluksen omaa äänigalleriaa. Videoiden teossa käytettiin itse ottamiemme kuvien lisäksi Pixabay CC0- lisenssillä varustettuja tekijänoikeusvapaita ilmaisia kuvapankkikuvia. Creative Commonsin (2024) mukaan CC0- lisenssillä varustetut teokset on luovutettu vapaaseen maailmanlaajuiseen yleiseen käyttöön. Muistojen aistimatkasalkun hevostallenteissa käytettyihin videotallenteisiin saimme kirjallisen suostumuksen tallenteiden kuvaajalta.

Muistojen aistimatkasalkkuun valmistetuissa videoissa käytettiin teemojen pohjalta ideoimiamme multisensorisesti muistelua aktivoivia elementtejä tukemaan videoiden ja teemojen sisältöjä. Videoiden kuuloaistia stimuloivina elementteinä on käytetty ääninäytteitä sekä musiikkia. Osassa videoista äänitehosteet on otettu YleArkiston Freesound- ääniarkistosta. Ylen äänitehosteita sisältäviin tekemiimme videoihin lisättiin maininta äänit: Yle. Yle Elävä arkisto tarjoaa äänitehosteita käytettäväksi Creative Commons Nimeä (CC-BY) – lisenssillä. Yle edellyttää, että Ylen nimi mainitaan käytön yhteydessä. (YleArkisto 2024.)

Jokaiselle teemalle ja videolle ideoitettiin ja laadittiin oma toteuttajalähtöinen toteutuskortti käyttäen yhtenäistä tyyliä PowerPoint ohjelman dioissa ja kirjoitusfontteissa. Muistojen aistimatkasalkun käyttöohjeet sekä muistelukortit valmistettiin Microsoft PowerPoint -ohjelmalla. Toteutuskorteista käy yksilöllisesti ilmi ne materiaalit, joilla multisensorista aktivointia toteuttajan on tarkoitettu käyttävän videon tukena muistelun toteuttamisessa. Muistojen aistimatkasalkun toteutuskorteissa (Liite 1) olevien apukysymyksien avulla Muistojen aistimatkasalkun käyttäjä voi virittää keskustelua asiakkaan kanssa, jolloin asiakkaan ja hoitajan välinen hoitosuhde voi syventyä ja asiakkaan osallisuuden tunne lisääntyä.

Vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet ovat aktiivisia kutsutaan vastavuoroiseksi vuorovaikutukseksi. Toisinaan kuitenkin tulee eteen tilanteita, joissa vuorovaikutus on yksisuuntaista esimerkiksi sairauden vuoksi. Hoitotyössä tapahtuva myönteinen vuorovaikutus vaikuttaa ilmapiiriin sekä asiakkaiden tyytyväisyyteen. Ilmapiirin edistäjinä sekä luottamuksen lisääjänä toimivat muun muassa välittämisen osoittaminen, asiakkaaseen tutustuminen sekä aktiivinen kuunteleminen. Hoitaja voi näyttää kunnioitusta asiakasta kohtaan hyväksymällä ja auttamalla asiakasta voimavaralähtöisesti. (Rantala 2011, 35–36.) Tavoitteenamme oli luoda Muistojen aistimatkasalkkuun toteutuskortit, joiden tarkoituksena on tukea keskustelun aloittamista ja viedä keskustelua luonnollisesti eteenpäin.

Opinnäytetyöhön liittyvistä hankinnoista sovittiin yhdessä ja aiheutuneet kulut katettiin omakustanteisesti. Materiaalien säilyttämiseen soveltuva attaseasalkku saatiin lahjoituksena. Salkun kanteen kiinnitettiin kontaktimuovilla mustavalkoisena tulostettu tuotoksen nimi, Muistojen aistimatkasalkku sekä toteutuksessa käytettyjä valokuvia (kuvio 1).



Kuvio 1. Muistojen aistimatkasalkun kansi.

Muistojen aistimatkasalkun onnistunut teeman mukainen toteutus vaatii selkeät käyttöohjeet toteuttajalleen, joten konkreettiseen Muistojen aistimatkasalkkuun valmistettiin ja liitettiin sisältöluettelo sekä yksityiskohtaiset käyttöohjeet (Liite 1) varoituksineen. Digitaalisen osuuden käyttöohje sisällytettiin PowerPoint diaesitykseen. Digitaalisen toteutuksen käyttöohjeeseen lisättiin käyttöystävällisyyttä ja

helppokäyttöisyyttä parantavat ohjeet PowerPoint ohjelman diaesitysominaisuuden käyttöön (Liite 1). Molempiin käyttöohjeisiin liitettiin varoitukset mahdollisista allergiaa aiheuttavista esineistä sekä tuoksuista. Ohjeeseen liitettiin myös teksti, jossa kehoitetaan toteuttajaa tutustumaan asiakkaan allergioihin.

Muistojen aistimatkasalkkuun sisällytettiin tuntoaistin aktivointia varten lankakerä, lankarulla, lampaanvillaa, villasukka, virkattuja patalappuja, virkattu pöytäliina, päältä avattava joululahjapaketti, joulukuusenkoriste, auringonkukan siemeniä, koivun tuohta, kuusenkäpyjä, kiviä, joutsenen sulkia, höyheniä, ongen koho, poron sarvi ja karvaa, hevosen ohjat sekä hevosen jouhia. Hevosen jouhet ja ohjat on tarkoitus säilyttää Muistojen aistimatkasalkussa uudelleen avattavassa muovipussissa.

Muistojen aistimatkasalkussa käytettävät tuoksut valittiin videoiden teemoihin sopiviksi. Tuoksuja Muistojen aistimatkasalkussa on yhteensä kahdeksan kappaletta. Tuoksut kerättiin osin luonnosta ja eteeriset öljyt sekä kaneli ja kardemumma ovat ostotuotteita. Muistojen aistimatkasalkkuun sisällytettiin tuoksuiksi kuivattuja tillinkukintoja, kanelia, kardemummaa, kuivattuja juhannusruusun lehtiä sekä eteerisiä öljyjä, kuten eukalyptuksen, savusaunan ja tervan tuoksuja (kuvio 2). Tuoksut säilöttiin tarroilla nimettyihin akryylipurkkeihin. Muistojen aistimatkasalkun käyttöohjeisiin lisättiin varoitus mahdollisesta tuoksuylherkkyysoireiden aiheuttajasta, koska tuoksuja käytettäessä on huomioitava käyttäjän mahdolliset allergiat sekä hengitystiesairaudet. Makuaisia stimuloivina makuina Muistojen aistimatkasalkussa voidaan käyttää esimerkiksi piparkakkuja, suklaata tai marjoja teemojen mukaisesti.

Multisensorista aktivointia ja muistelua tukevat elementit koottiin ja sijoitettiin konkreettiseen Muistojen aistimatkasalkkuun. Elementtien lisäksi salkkuun on tulostettu PowerPointillä tehdyt toteutuskortit sekä käyttöohjeet, joten toteutus voidaan vaihtoehtoisesti toteuttaa myös pelkkien kuvien ja valikoitujen elementtien avulla. Videoiden katsominen ilman elementtejä on myös mahdollinen tapa toteuttaa muistelutuokioita.



Kuvio 2. Muistojen aistimatkasalkun sisältämät elementit

### 5.3 Muistojen aistimatkasalkun kokeilu

Muistojen aistimatkasalkun kokeilu toteutettiin kokeilevan toiminnan menetelmällä syyslukukauden 2023 lopulla toimeksiantajan toimintaympäristössä. Tarkoituksena oli kokeilla videoteemojen sekä elementtien toimivuutta sekä tarkastella Muistojen aistimatkasalkun käytettävyyttä, toteutettavuutta ja kartoittaa kehitysideoita. Kokeilussa kartoitettiin myös videoiden teemojen läpikäymiseen vaadittavaa aikaa.

Kokeiluun valikoitui kaksi asukasta, joiden toimintakykyedellytykset olivat erilaiset toisiinsa verrattuina. Ensimmäisellä asukkaalla oli toimintakyvyn fyysinen heikentyminen ja aistitoiminnoista näkökyky oli heikentynyt. Ennen kokeilun aloittamista asiakkaan asento muutettiin vuoteessa istuvaan asentoon, jotta osallistuminen mahdollistuisi. Asukkaan eteen asennettiin apupöytä helpottamaan omatoimista tutustumista esillä oleviin muistelutuokiota tukeviin elementteihin. Näköaistin heikentymää huomioitiin suurentamalla kuvia ja videoita niin suureksi kuin tietokoneella oli mahdollista. Lisäksi toteutuksessa huomioitiin näytön kirkkaus ja kontrasti. Ensimmäisen asukkaan osalta kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistien aktivoinnissa ei ilmennyt haasteita käytettyjen materiaalien käytettävyydessä.

Toiseksi kokeilun valikoitui muistisairas asukas. Hänen kanssaan teemojen läpikäyminen sujui ongelmitta. Videoita katsellessaan asukas innostui kertomaan kokeiltavan aiheen mukaisesti omista hiihtoretkestään ilman erityisempää johdattelua aiheeseen. Tuoksujen tunnistamisessa asiakkaalla oli haasteita, eivätkä kaikki tuoksut muistuneet hänen mieleensä. Asukas kuitenkin vakuutteli kokeiltujen tuoksujen olevan tuttuja ja asukas tunnisti tuoksut lopulta pienen johdattelun avulla.

Muistojen aistimatkasalkun kokeilutilanteet järjestettiin asiakkaiden omissa huoneissa. Kokeiluissa käytettiin videoiden katsomiseen tietokonetta. Kokeilussa todettiin, että tietokoneen äänentoisto on riittävä, mikäli asukkaan kuulossa ei ole alenemaa. Käytettävyyden osalta todettiin, että Muistojen aistimatkasalkun toteuttaja voi lisätä videoiden ja äänitteiden äänenvoimakkuutta asiakkaan kuulon mukaisesti. Kokeilun perusteella todettiin, että Muistojen aistimatkasalkua käytettäessä on tärkeää huomioida asiakkaan aistitoiminnot sekä niiden muutokset.

Kokeilun perusteella havaittiin, että Muistojen aistimatkasalkun sisältämien teemojen mukaisten elementtien läpikäymiselle ja muistelutuokioille ei voida määrittellä käytettävää aikaa. Teemojen läpikäyminen tapahtui kokeilutilanteessa yksilöllisesti, asiakkaan toimintakyky huomioiden. Toisen asiakkaan kohdalla aikaa meni kauemmin tarinoiden ja muistojen läpikäymisessä ja toisen asiakkaan kohdalla esineiden sekä tuoksujen avulla teemojen läpikäyminen saatettiin loppuun hieman nopeammin. Tärkeintä muistojen aistimatkasalkun kokeiluvaiheen toteuttamisessa oli kuitenkin se, että asiakkaiden muistot ehdittiin käymään läpi eikä epämukavia muistoja jäänyt päällimmäiseksi tunteeksi aktiviteetin lopussa. Muistojen aistimatkasalkku sisältää muistelukortin, johon voidaan tallentaa asiakkaan kertoma tarina. Mikäli muistoja halutaan tallentaa paperille, aikaa on varattava enemmän kirjaamista varten.

Aisteja aktivoiva muistelu vaikuttaisi kokeilun perusteella olevan mahdollista toteuttaa Muistojen aistimatkasalkun avulla myös ryhmätoimintana useammalle asiakkaalle. Televisioon yhdistettynä kuvat ja videot saadaan näkyviin suurempina, jolloin toteutuksella pystytään vastaamaan useamman asukkaan tarpeisiin kerralla. Mielestämme ryhmän koko tulisi pitää pienenä, jotta muistelu olisi mielekästä ja kaikkien kohdalla osallisuuden tunteet tulisivat täytetyksi aktiviteetin

aikana. Toteutuksessa on myös huomioitava, että videoiden laatu voi kärsiä, mikäli ne esitetään suuremmassa näytössä. Kokeilun perusteella todettiin, että äänentoistoa voi halutessaan parantaa Bluetooth- kaiuttimella, mikäli asukkaan kuulo on heikentynyt.

Muistojen aistimatkasalkun käytettävyyttä testattiin ennen toimeksiantajalle luovuttamista muutaman kerran opinnäytetyön kannalta ulkopuolisten henkilöiden kanssa. Tarkoituksena oli testata käyttöohjeen soveltuvuutta ja sen tuoman informaation selkeyttä toteuttajan näkökulmasta. Videoiden ja toteutuskorttien sisällön kannalta saatiin muutamia kehittämissuhteita esimerkiksi videoiden äänimaailman ja videoteemojen osalta. Saadun palautteen pohjalta kehittämissuhteet tehtiin ja muokattiin PowerPoint dioihin.

Kokeilussa toteutettiin teeman mukainen muistelu kuvitteelliselle asiakkaalle toteutuskortin mukaisesti. Kokeilutilanteessa ilmeni, että toteutuskortista on helppo seurata, mitä muistelu tukevia elementtejä tulee ottaa esille valmistautuessa teeman läpikäymiseen asiakkaan kanssa. Käytettävien elementtien lisäksi toteutuskortista kävi kokeilutilanteessa ilmi, millä kysymyksillä voidaan lähteä viemään keskustelua eteenpäin asiakkaiden kanssa. Käytettävien elementtien lisäksi toteutuskortista kävi kokeilutilanteessa ilmi, millä kysymyksillä voidaan lähteä viemään keskustelua eteenpäin asiakkaiden kanssa. Kokeilutilanteessa toteutuskortit koettiin hyvänä ja selkeyttävänä tukena keskusteluille. Kysymyksiä ja keskustelua toteuttajan ja kuvitteellisen asiakkaan välillä tuli myös toteutuskorttien ulkopuolelta. Tietotekniikan käyttö ei tuottanut ongelmia Muistojen aistimatkasalkun testaajille. Toteutusvaihe saatettiin valmiiksi tavoitteen ja suunnitelman mukaisesti syyslukukauden 2023 loppuun mennessä.

#### 5.4 Muistojen aistimatkasalkun palaute ja arviointi

Konkreettinen Muistojen aistimatkasalkku luovutettiin toimeksiantajalle Palvelutalo Metsolaan kevätlukukauden 2024 lopulla. Luovutustilanteessa videot sisältävä PowerPoint-ohjelmalla luotu diaesitys tallennettiin toimeksiantajan tietokoneelle. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoitus oli tallentaa PowerPoint-esitys muistitikulle. Luovutuksen yhteydessä toimeksiantajalle toimitettiin sähköinen Google Formsilla laadittu palautelomake (Liite 2) opinnäytetyön arviointia ja palautetta varten.

Toimeksiantajan edustajat olivat tutustuneet Muistojen aistimatkasalkun sisältöön sekä PowerPoint-esitykseen, joka sisälsi käyttöohjeet, toteutuskortit, videot sekä kuvat. Toimeksiantajan edustajilta saadun palautteen mukaan käyttöohjeet olivat selkeät ja helppokäyttöiset. Saadun palautteen mukaan Muistojen aistimatkasalkkuun kootut elementit koettiin toimiviksi. Toimeksiantajan edustajien mielestä oli hyvä, että tuokiot voidaan järjestää asukkaiden huoneissa. Palautteen mukaan havaittiin hyväksi se, että vaikka asukas olisikin vuoteessaan niin Muistojen aistimatkasalkun elementit saadaan kulkemaan helposti mukana ja salkun konkreettinen sisältö koettiin sopivan laajaksi. Toteutettujen tuokioiden aikana toimeksiantajan edustaja ja asukas olivat ehtineet katsoa ja kokeilla useita aisteja aktivoivia elementtejä sekä videoita. Muistojen aistimatkasalkun toteutuksessa haasteena toimeksiantajan edustajat kokivat videoiden äänien olevan liian pie-nellä. Saimme palautteen, että lisäkaiuttimen tarpeesta olisi voinut mainita jo käyttöohjeessa.

Toimeksiantajan edustajat kokivat sujuvaksi sen, että Muistojen aistimatkasalkun elementtejä ja videoita sisältävää tietokoneella katsottavaa diaesitystä voidaan käyttää vaihtoehtoisesti myös erikseen. Toimeksiantajan edustajat kokivat hyvänä asiakaslähtöisyyden, koska teemojen läpikäymiseen voidaan käyttää aikaa juuri sen verran kuin asukkaasta hyvältä tuntuu. Toteutuksen kulkua määritteli myös asiakkaan mielenkiinto käsiteltävää teemaa kohtaan. Toimeksiantajan edustajien mielestä Muistojen aistimatkasalkun sisältö vastasi heidän odotuksiin toteutuksen suhteen. Maisemia sisältävät videot koettiin kauniiksi ja muistoja herättäviksi ja toteutuskortit tukivat toimeksiantajan edustajien mielestä muistelutuokioiden onnistumista asiakkaiden kanssa.

Toimeksiantajan edustajien antaman palautteen mukaan asukkaat hyöttyivät muistojen aistimatkasalkun avulla toteutetusta aktivoinnista. Toteutetuissa tuoki-oissa Muistojen aistimatkasalkun avulla asukkaalle heräsi muistoja, esimerkiksi asukkaat olivat muistaneet ja muistelleet kesäisiä soutuaretkiä sekä hevosajeluja. Toimeksiantajan edustajien välittämästä asukkaiden antamasta palautteesta kävi ilmi, että muistelutuokiot koettiin mukavina ja niitä haluttiin toteutettavan jat-kossakin.

## 5.5 Muistojen aistimatkasalkun jatkokehittämiskohteet

Opinnäytetyö prosessin edetessä meille heräsi jatkokehittämisideoita tasaisesti koko prosessin ajan. Suunnitelmavaiheessa pohdimme vaihtoehtona muun muassa VR-lasien hyödyntämistä Muistojen aistimatkasalkun toteutuksessa sekä Muistojen aistimatkasalkun kehittämistä pelilliseksi ratkaisuksi. Edellä mainitut ratkaisut olisivat vaatineet moniammatillista osaamista tietotekniikan opiskelijoiden tai tietotekniikkaosaajien kanssa. Aiheen rajaamisen ja rajallisten resurssien vuoksi päätimme pitäytyä alkuperäisessä suunnitelmassamme tuotoksen osalta. Toimeksiantajan edustajilta saamastamme palautteesta nousi lisäksi esille kehittämiskohde, jossa toivottiin lisäämään käyttöohjeeseen maininta Bluetooth-kaiuttimen käytön mahdollisuudesta.

Muistojen aistimatkasalkun jatkokehittäminen jää Palvelutalo Metsolan henkilökunnan tehtäväksi. Henkilökunta voi halutessaan ideoida uusia toteutuskortteja ja päivittää siihen multisensorista aktivointia ja muistelua tukevia elementtejä, kuten videoita sekä eri materiaaleja.

## 6 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Tutkimustyötä tehtäessä on kiinnitettävä huomiota myös eettisiin kysymyksiin. Etiikka määrittelee hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän. Tutkimusta tehtäessä tulee noudattaa yleisesti hyväksytyjä tutkimuseettisiä periaatteita, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja julkistamiseen. Tutkimustyössä tulee noudattaa myös hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyöprosessin aikana tulee huomioida itsemääräämisoikeus ja ihmisarvon kunnioittaminen. Plagiointi kuvataan tieteellisenä ja taiteellisenä varkautena, jossa toisen tekijän ideoita, sanamuotoja sekä tutkimustuloksia käytetään kuin itsekirjoitettuja tekstejä. Se ilmenee lähdeviitteitten puuttumisena tai huonona viittaamisena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1996, 23–25, 122.)

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme opetusministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan tieteellisiä menettelytapoja. Opinnäytetyömme toteutettiin Lapin ammattikorkeakoulun eettisten periaatteitten mukaisesti ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti vastuullisella tavalla. Opinnäytetyön toteutusvaiheessa esimerkiksi opinnäytetyön kokeilutuokioissa huomioimme asukkaiden kanssa toimiessamme asiakkaiden itsemääräämisoikeuden ja kunnioitimme heidän ihmisarvoaan. Sitouduimme opinnäytetyötä tehdessämme noudattamaan vaitiolovelvollisuutta koskien Palvelutalo Metsolan henkilökuntaa ja sen asukkaita.

Opinnäytetyön toteutuksessa käytimme itse kuvaamaamme tai internetistä vapaasti jaettavaa materiaalia tekijänoikeudet huomioiden. Palautimme opinnäytetyön Turnitin -plagioinnintunnistukseen Moodlen kautta, josta saimme prosenttietoa mahdollisesta samankaltaisuudesta olemassa olevien teosten kanssa. Olemme tehneet opinnäytetyösopimuksen ja noudattaneet sitä. Opinnäytetyömme ei tarvinnut tutkimuslupahakemusta eikä siihen tarvinnut tehdä eettistä ennakoarviointia. Olemme opinnäytetyötä tehdessämme kiinnittäneet huomiota kestävään kehitykseen. Kerätessämme luonnon materiaaleja olemme huomioineet ja kunnioittaneet jokaisenoikeuksia. Konkreettisen Muistojen aistimatkasalkuksi soveltuvan käytetyn attaseasalkun saimme lahjoituksena, ja salkkuun kerätyt esineet ovat kierrätettyjä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda toiminnallisena opinnäytetyönä tuote, jonka avulla voidaan aktivoida palvelutalossa asuvien toimintakykyrajoitteisten asukkaiden muistia sekä lisätä arjen mielekkyyttä multisensorisia keinoja käyttämällä. Muistojen aistimatkasalkkuun luodut videot sekä valikoidut elementit aktivoivat asukkaita muistelemaan. Asukkaiden arjen mielekkyyden koettiin toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan lisääntyneen merkityksellisen tekemisen myötä. Muistelun keinoin voidaan vahvistaa sekä löytää ehkä jo unohtuneitakin voimavaroja. Geronomin osaamisen vahvana näkökulmana on asiakkaan voimavaralähtöisyyden lisääminen. Tämän vuoksi käytimme voimavaralähtöisyyden ja osallisuuden näkökulmaa perustana opinnäytetyömme tarpeellisuudelle.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli valmistaa henkilökunnalle uusi helppokäyttöinen väline tukemaan asukkaiden mielekästä, toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa. Saavutimme mielestämme tavoitteemme. Saamamme palautteen mukaan toimeksiantaja koki Muistojen aistimatkasalkun helppokäyttöisenä, sillä muistelutuokioita voitiin toteuttaa asiakkaan ehdoilla hänen jaksamisensa mukaisesti, vaikka asiakkaan omassa vuoteessa. Tavoitteemme täyttyi, koska muistelutuokioita voidaan asukkaan halutessa toteuttaa ja suunnitella asukkaan mielenkiinnon mukaisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös lisätä asiakkaiden osallisuuden tunnetta muistelun avulla. Asukkaan osallisuuden tunnetta voidaan lisätä kuuntelemalla ja kirjaamalla hänelle tärkeitä muistoja Muistojen aistimatkasalkun sisältämälle muistelukortille. Mielestämme yhteiset muistelutuokiot voivat syventää asukkaiden ja hoitajien välistä suhdetta ja muistelun avulla hoitaja voi löytää uusia tapoja luoda asukkaalle yksilöllistä ja merkityksellistä toimintaa arkeen. Tavoitteenamme oli saada henkilökunta näkemään asukkaat heidän yksilöllisten jäljellä olevien voimavarojensa kautta. Nämä heränneet mielenkiinnonkohteet voivat puolestaan nousta asiakkaan arkea kantaviksi voimavaroiksi. Yksittäiselle asiakkaalle opinnäytetyömme merkityksellisyys on mielestämme hyvinkin suuri. Muistojen aistimatkasalkun avulla asukkaan on mahdollista kokea osallisuuden tunnetta. Mielestämme oikeaan aikaan esitetyt oikeat kysymykset voivat herätellä

asiakkaan uinuvia voimavaroja. Lisäksi muistot voivat lisätä mielenkiinnon kohteita asiakkaan arkeen lisäten tällä tavoin asukkaiden hyvinvointia.

Olemme mielestämme onnistuneet valmistamaan opinnäytetyömme asettamamme tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti. Olemme esitelleet ja luovuttaneet toimeksiantajan toimintaympäristön hoitohenkilökunnalle yhden uuden välineen, jonka avulla hoitajat voivat toteuttaa hyvinvointia tukevaa ja osallistavaa vanhustyötä. Saamamme palautteen perusteella voimme todeta, että Muistojen aistimatkasalkulla on merkitystä asiakkaalle juuri siinä hetkessä, kun sitä toteutetaan. Sosiaali- ja terveysalan toimintaa ohjaavat vahvasti lait sekä eettiset periaatteet. Opinnäytetyönä valmistamamme Muistojen aistimatkasalkun avulla toimeksiantaja voi oman näkemyksemme sekä toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella toteuttaa helposti lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisen ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 15 § mukaista velvoitetta tarjota asukkaille mielekästä, toimintakykyä edistävää ja ylläpitävää toimintaa.

Geronomin osaamisvaatimukset ovat monialaiset ja gerontologisessa osaamisessa yksilöllisyyden huomioiminen on yhtenä geronomien kompetenssien keskeisenä teemana. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme olemme huomioineet ikääntyneet yksilöinä, oman elämänsä päähenkilöinä. Suurta yhteiskunnallista vaikuttavuutta emme tällä opinnäytetyöllämme ole tavoitelleet. Opinnäytetyömme vaikuttavuus ja merkityksellisyys jäävät toimeksiantajan toimintaympäristöön. Opinnäytetyössämme korostuvat asiakkaan toimintakyvystä ja ympäristöstä riippumaton näkökulma. Opinnäytetyömme käytettävyyttä ja merkittävyyttä lisää se, että muistelutuokioita voidaan järjestää asukkaille myös heidän omassa vuoteessaan eikä sen käyttö vaadi erillisiä tiloja.

Toimeksiantaja koki konkreettisen Muistojen aistimatkasalkun sisällön sopivan kokoiseksi ja helposti käytettäväksi sekä kuljetettavaksi. Konkreettisen muistojen aistimatkasalkun käytettävyyden lisäksi mielestämme se, että sitä käyttäessään hoitajat voivat tukea ja aktivoida iäkkään muistitoimintojen lisäksi asiakkaan aistitoimintoja monipuolisesti. Salkun sisältö on suunniteltu aktivoimaan useita aisteja, eikä sen käyttöä rajoita yksittäinen aistipuutos ikääntyneen toimintakyvyssä. Muistojen aistimatkasalkun avulla asiakkaan yksittäisen heikentyneen aistin

puuttuvat aististimulaatiot voidaan korvata toista aistia stimuloimalla ja herättää muiden käytettävissä olevan aistien kautta muistoja.

Opinnäytetyöprosessin aikana meille on kertynyt osaamista tutkimustiedon soveltamisesta ja hyödyntämisestä, jota voimme hyödyntää käytännön työelämässä. Kahlatessamme läpi lukuisia tutkimuksia sekä teoriaa ikääntymiseen liittyen on ymmärryksemme ikääntymistä kohtaan lisääntynyt. Yhtenä opinnäytetyöprosessin haasteena koimme oman työkokemuksen tuoman tiedon erottamisen teoriasta. Tulevaisuudessa geronomin työssä tarvittava kirjallinen kyvykkyytemme on kehittynyt opinnäytetyön raportoinnin vaiheiden kirjoittamisen ansiosta. Olemme havainnoineet omaa oppimistamme pitämällä henkilökohtaisia päiväkirjoja, joiden avulla olemme voineet reflektoida omaa oppimistamme. Olemme tehneet koko opinnäytetyöprosessin ajan muistiinpanoja toteutuneista toimenpiteistä ja dokumentoineet opinnäytetyöstä syntyvän materiaalin huolellisesti Microsoft Teams-sovelluksen kansioon.

Opinnäytetyöprosessin edetessä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitomme ovat kehittyneet. Keskinäinen yhteistyömme on sujunut opinnäytetyöprojektin ajan hyvin, vaikka tämä opinnäytetyö on tehty kokonaisuudessaan etäyhteyksien avulla. Olemme molemmat olleet opinnäytetyöprojektin alusta saakka motivoituneita tämän opinnäytetyön tekemiseen ja konkreettisen Muistojen aistimatkasalkun kehittämiseen. Opinnäytetyöprosessin valmiiksi saattamista ovat edesauttaneet huolellisesti toteutettu suunnitteluvaihe sekä aiheen mielekkyys molemmille tekijöille.

Olemme pitäneet kiinni opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa sovitusta aikatauluksesta ja opinnäytetyömme valmistui sovittuna ajankohtana. Koimme haasteelliseksi opinnäytetyön aiheen rajaamisen sekä opinnäytetyöhön käytettävän ajan rajallisuuden. Toiminallisen opinnäytetyön tekeminen vaati yllättävän paljon aikaa suunnittelutyön sekä videoiden kuvaamisen osalta. Lisäksi PowerPoint-esityksen valmistaminen vaati paljon esivalmisteluja. Opinnäytetyöprosessin aikana toimimme suunnitelmallisesti ja määritimme Muistojen aistimatkasalkkuun tarvittavat resurssit, hallitsimme ajankäyttöämme viisaasti sekä jaoinme työtehtävät tasapuolisesti.

Muistojen aistimatkasalkun ideaa ja sisältöä voisi kehittää mielestämme kuinka laajaksi tahansa, mikäli aikaa ja rahallisia resursseja olisi käytettävissä. Valmistamassamme Muistojen aistimatkasalkussa teemoina luonto sekä maalaisuus ovat vahvasti esillä. Idean kehittämisessä olisi hyvä ottaa huomioon myös se, että muistoja voi nousta myös ympäristöltä erilaisten teemojen, kuten kaupunkiympäristön pohjalta. Idea voisi myös kehittää henkilökohtaisemmaksi ja ikääntyneet voisivat itse olla suunnittelemassa omaa Muistojensa aistimatkasalkkua, johon voisi tallentaa ne oman elämän tärkeimmät muistot erilaisten elementtien, kuvien, äänien tai tuoksujen muodossa. Muistojen aistimatkasalkkua voisi mielestämme ajatella myös käytettäväksi esimerkiksi ikääntyneiden kotona asuvien mielekkään arjen tukemisessa muistelun keinoin.

Olemme kokonaisuudessaan tyytyväisiä projektityönä valmistamaamme opinnäytetyöhön ja keskinäiseen yhteistyöhömmе. Olemme kiitollisia toimeksiantajallemme mahdollisuudesta toteuttaa opinnäytetyö heidän toimintaympäristössään sekä opinnäytetyöstä saamastamme palautteesta. Kiitämme ohjaavaa opettajamme hänen ohjauksestaan sekä palautteestaan opinnäytetyöprojektin aikana.

## LÄHTEET

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen: Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK- Kustannus Oy.

Ahosola, P. 2023. Vanhuksen yksinäisyyden lievittäminen. Teoksessa M. Haavisto, K. Kakko, P. Mäkimartti & L. Pikkarainen (toim.) Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 156–158.

Alhainen, K., Erkinjuntti, T. Huovinen, M. & Rinne, J. 2006. Muistihäiriöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Björkqvist, T. & Rappe, E. 2021. Ympäristö muistin tukena-opas. Helsinki: Ikäinstituutti & Sosiaalitaito. Viitattu 17.3.2024 [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tukena\\_Saav3.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tukena_Saav3.pdf).

Collier, L., McPherson, K., Ellis-Hill, C., Staal, J & Bucks, R. 2010. Multisensory Stimulation to Improve Functional Performance in Moderate to Severe Dementia—Interim Results. American Journal of Alzheimer’s Disease & Other Dementias. Vol 25 Nro 8 (2010), 698 - 702. Viitattu 8.6.2023 doi:10.1177/1533317510387582. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21131677/>.

Creative Commons. 2024. Viitattu 7.2.2024 <https://creativecommons.org/public-domain/zero/1.0/deed.fi>.

Edgren, J., Karinkanta, S., Sihvonen, S. & Havulinna, S. 022. Tasapainon hallinta ja harjoittaminen sekä kaatumisten ehkäisy. Teoksessa T. Rintala, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia 5., uudistettu painos 2022. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 263–277.

Friis-Hasché, Erik – Nordenram, Gunilla 2016. Ikääntymisestä johtuvat psyykkisen toimintakyvyn muutokset. Suomen Hammaslääkärilehti. Vol 24 Nro 4 (2016), 24–32. Verkkojulkaisu. Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia. Viitattu 21.2.2024 [https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/\\_read/04-2017/144312.html](https://www.lehtiluukku.fi/lehti/hammaslaakarilehti/_read/04-2017/144312.html).

Hannula, S., Huttunen, K. & Sorri, M. 2022. Kuulo. Teoksessa T. Rintala, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia 5., uudistettu painos 2022. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 249–261.

Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø. & Toverud, K. 1992. Ihmisen fysiologia. Porvoo: WSOY.

Hemanus, K. 2021. Aistit auttavat voimaan hyvin. Voi Hyvin 27.4.2021. Viitattu 17.3.2024 <https://www.terve.fi/artikkelit/aistit-auttavat-voimaan-hyvin>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1996. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hänninen, T. & Hallikainen, I. 2022. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa T. Rintala, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia 5., uudistettu painos 2022. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 281–285.

Kananen, L. & Marttila, S. 2022. Biologisen vanhenemisen teoriat. Teoksessa T. Rintala, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia 5., uudistettu painos 2022. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 191–201.

Kansallisen ikäohjelman vuosien 2020–2023 loppuraportti. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:54. Helsinki: Valtioneuvosto. Viitattu 23.2.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-676-1>.

Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Viitattu 30.5.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>.

Kariniemi, K., Siira, H., Kyngäs, H. & Kaakinen, P. 2020. ”Vanhakin on ihminen” Ikääntyneiden kokemuksia vahvuuksistaan, voimavaroistaan ja kotihoidosta. Gerontologia, Vol 34 Nro 1 (2020), 24–41. Viitattu 21.2.2024 <https://journal.fi/gerontologia/article/view/80436>.

Kivipelto, M., Kulmala, J., Lehtisalo, J., Solomon, A., Lindström, J., Rauramaa, R., Peltonen, M., Laatikainen, T., Havulinna, S., Soininen, H., Tuomilehto, J., Hänninen, T., Paajanen, T., Antikainen, R., Strandberg, T. & Ngandu, T. 2019. FINGER-elintapaohjelma: toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen, Suomen lääkärilehti, Vol 74 Nro 4 (2019), 183–186. Viitattu 29.2.2024 <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/21c73040-543e-4a04-ac95-fb2d764f3934/content>.

Kokko, K. & Heimonen, S. 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa T. Rintala, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia 5., uudistettu painos 2022. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 299–305.

Kostamo, P., Airaksinen, P. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Kulmala, J., Jämsen, E. & Ngandu, T. 2022. Aivojen vanheneminen ja muistisairauksien ehkäisy. 180–189.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Viitattu 1.3.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1>.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Viitattu 27.5.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P13>.

Lapin hyvinvointialue 2023. Ikääntyneiden ympärivuorokautinen palveluasuminen, Kittilä. Viitattu 30.5.2023 <https://lapha.fi/ikaantyneiden-ymparivuorokautinen-palveluasuminen?id=Kittil%C3%A4>.

Lapin hyvinvointialue 2022. Ikääntyneiden asumispalveluiden myöntämisen perusteet 2023. Viitattu 23.2.2024 <https://lapha.fi/docu->

ments/594637/766960/lk%C3%A4%C3%A4ntyneiden+asumispalvelu-  
jen+my%C3%B6nt%C3%A4misen+perusteet+2023.pdf/6b4a001b-3a3a-8346-  
0267-f281cd2bf05a?t=1673599200677.

Lapin hyvinvointialue 2024. Ikääntyneiden ympärivuorokautinen palveluasumi-  
nen, Kittilä. Viitattu 23.02.2024 [https://lapha.fi/ikaantyneiden-ymparivuorokauti-  
nen-palveluasuminen?id=Kittil%C3%A4](https://lapha.fi/ikaantyneiden-ymparivuorokauti-<br/>nen-palveluasuminen?id=Kittil%C3%A4).

Lauri, T., Leppäluoto, L., Rintamäki, H., Vakkuri, O. & Vierimaa, H. 2019. Anato-  
mia ja fysiologia Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro. E-kirja. Viitattu  
8.6.2023 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs.

Leemann, L., Kuusio, H & Hämäläinen R-M, 2015. Sosiaalinen osallisuus. Viitattu  
16.3.2024 [https://thl.fi/documents/155392151/190140732/Tietopaketti\\_Sosiaali-  
nen\\_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600/Tietopaketti\\_So-  
siaalinen\\_Osallisuus.pdf?t=1516029058031](https://thl.fi/documents/155392151/190140732/Tietopaketti_Sosiaali-<br/>nen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600/Tietopaketti_So-<br/>siaalinen_Osallisuus.pdf?t=1516029058031).

Lohtander, M., Hätönen, H., Katainen, J., Lunkvist, T., Siira, T & Hovi, A. 2021.  
Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisarkkitehtuuri 11 / 2021. Sosiaali-  
ja terveysministeriö. Viitattu 22.2.2023 [https://stm.fi/docu-  
ments/1271139/48496181/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edistämisen+kokonais-  
arkkitehtuuri\\_2021\\_11.pdf/1ee1af2c-84a0-67fd-b39a-ce343a6939d4/Hyvinvoin-  
nin+ja+terveyden+edistä](https://stm.fi/docu-<br/>ments/1271139/48496181/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edistämisen+kokonais-<br/>arkkitehtuuri_2021_11.pdf/1ee1af2c-84a0-67fd-b39a-ce343a6939d4/Hyvinvoin-<br/>nin+ja+terveyden+edistä).

Lukka K. 2020. Konstruktiivinen tutkimusote. Viitattu 11.6.2023 [https://meto-  
dix.fi/2014/05/19/lukka-konstruktiivinen-tutkimusote/](https://meto-<br/>dix.fi/2014/05/19/lukka-konstruktiivinen-tutkimusote/).

Lyly, A., Wiksten, J. & Lundberg, L. 2022. Hajuaistin arvoitukset. Duodecim, Vol  
138 Nro 20 (2022). Verkkosivu. Viitattu 2.3.2024 [https://www.duodecim-  
lehti.fi/lehti/2022/20/duo16980](https://www.duodecim-<br/>lehti.fi/lehti/2022/20/duo16980).

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi: Hoitaja toimintaky-  
vyn tukijana. Uudistettu 2. painos. Porvoo: Bookwell Oy

Hurnasti, T., Mönkäre, R., & Topo, P. 2014. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mön-  
käre, T. Nukari, & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki:  
Kustannus Oy Duodecim, 140–141.

Nummijoki, J. & Ajalin, M. 2022. Toimintakyvyn ja toimijuuden periaatteet. Teok-  
sessa Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim,  
113–114.

Oster, K. & Oster, C. Special Needs Population: care of the Geriatric Patient pop-  
ulation in the Perioperative. AORN Journal, Vol 101 Nro 4.

Papunet 2022. Multisensorinen toiminta. Viitattu 6.6.2023 [https://papu-  
net.net/multisenso-mitä-on-multisensorinen-toiminta](https://papu-<br/>net.net/multisenso-mitä-on-multisensorinen-toiminta). Turun yliopisto 2017. Med-  
iatiedote. Laaja aistitutkimus vahvistaa: Suomimisen+kokonaisarkkiteh-  
tuuri\_2021\_11.pdf?t=1640004797802.

Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O & Jylhä, M. 2019. Hyvinvointi vanhuudessa  
– valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Gerontologia, Vol

33 No 3 (2019), 105–115 Viitattu 2.3.2024 <https://doi.org/10.23989/gerontologia.79424>.

Rantala, M. 2011. Kompleksinen vuorovaikutus hoitotyön asiakassuhteessa. Viitattu 6.2.2024 [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/4604/osuva\\_4622.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/4604/osuva_4622.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Räty, M., Sivonen, S., Saarela, J., Laurikainen, H., Lundell-Reinilä., Taipale, S., Kyläniemi, H., Savolainen, I., Verronen, L & Von Konow, K. 2015. Aistienmenetelmä. *Laurea Julkaisut* 44. *Laurea-ammattikorkeakoulu*, 33–34. 3., uusittu painos. Kuopio: Grano Oy. Viitattu 24.3.2024 [https://aistienmenetelma.net/wp-content/uploads/2018/09/raty\\_aistien\\_menetelm\\_uusittu\\_painos\\_web.pdf](https://aistienmenetelma.net/wp-content/uploads/2018/09/raty_aistien_menetelm_uusittu_painos_web.pdf).

Salonen, K. 2013 *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Viitattu 15.2.2024 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Stenberg, T. 2015. *Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä*. Ikäinstituutti. Viitattu 8.6.2023 <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelmänä.pdf>.

Säteri, M. 2020. *Kulttuurialan opinnäyteohje. Opinnäytetyön ideointi ja käynnistyminen. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä*. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.6.2023 <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>.

Terveyskylä. 2023 *Väestön ikääntyminen Suomessa*. Viitattu 23.2.2024 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa>.

THL 2022. *Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi*. Viitattu 11.6.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

THL 2023. *Mitä toimintakyky on?* Viitattu 9.3.2024 <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

Tilastokeskus 2003. *Väestön ikääntyminen on suhteellista*. Viitattu 23.2.2024 [https://www.stat.fi/tup/tieto aika/tilaajat/ta\\_05\\_03\\_nieminen.html](https://www.stat.fi/tup/tieto aika/tilaajat/ta_05_03_nieminen.html).

Tilvis, R. 2016. *Biogerontologia*. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) *Geriatría*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. *Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja TEM raportteja 67/2015*. Viitattu 16.3.2024 [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap\\_67\\_2015\\_web.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1).

Vanhustyön keskusliitto 2011. *Eloniemi-Sulkava, U. & Savikko, N. Mielenmuutos-tutkimus- ja kehittämishanke: Tutkimusraportti 3, Mielenmuutos muistisairaiden ihmisten hoidossa: käytösoireiden hoidosta muistisairaana ihmisen hyvin-*

voinnin kokonaisvaltaiseen tukemiseen. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 21.2.2024 <https://vtkl.fi/wp-content/uploads/2019/07/Mielenmuutos-pitk%C3%A4aikaishoidossa.pdf>.

Vanhustyön keskusliitto 2022. Ainutlaatuinen tutkimus vanhuudesta, vanhenemisestä ja vanhustyöstä. Viitattu 29.2.2024 <https://vtkl.fi/ainutlaatuinen-tutkimus-vanhuudesta-vanhenemisesta-ja-vanhustyosta>.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

YleArkisto 2024. Freesound. Viitattu 7.2.2024 <https://freesound.org/people/YleArkisto/>.

Ympäristöministeriö 2024. Jokaisenoikeudet. Viitattu 7.2.2024 <https://ym.fi/jokaisenoikeudet>.

Wedenoja, J. 2022. Näkö. Teoksessa T. Rintala, K. Kokko, S. Sipilä & A. Viljanen (toim.) Gerontologia 5., uudistettu painos 2022. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 235–247.

## LIITTEET

- Liite 1. Muistojen aistimatkasalkun käyttöohjeet, toteutuskortit ja muistelukortti
- Liite 2. Palautelomake toimeksiantajalle

## Liite 1 1(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

**TERVETULOA KÄYTTÄMÄÄN MUISTOJEN AISTIMATKASALKKUA!**

Tämä Lapin ammattikorkeakoulun geronomi-opinnoissa opinnäytetyönä valmistettu ja ideoitu Muistojen aistimatkasalkku on tarkoitettu työvälineeksi, jonka avulla hoitajat voivat aktivoida toimintakykyrajoitteisten asiakkaitten aisti- ja muistitoimintoja. Muistojen aistimatkasalkun tarkoituksena on lisätä asiakkaiden osallisuuden tunnetta, parantaa hyvinvointia sekä edesauttaa muistitoimintojen ylläpitoa.



Muistojen aistimatkasalkku on suunniteltu kaksiosaiseksi; se sisältää tietoteknisen toteutuksen ja konkreettisen esineitä sisältävän salkun. Muistojen aistimatkasalkun materiaali on vapaasti käytettävissä omassa toimintaympäristössä. Tuotteen jatkokehittäminen toimintaympäristöönne sopivaksi on myös sallittua ja suotavaa tuotoksen kiinnostavuutta, käytettävyyttä ja ajantasaisuutta ajatellen!

**Huomioitavaa Muistojen aistimatkasalkun käytössä**

Aisteja aktivoimalla voidaan palauttaa asiakkaan mieleen jokin muisto esineen, tuoksun, äänen tai videon avulla. Muistoihin palaaminen tulee tapahtua kiireettömästi ja asiakkailla sekä hoitajilla tulee olla aikaa käsitellä kaikki muistoista nousevat tunteet.



Muistojen aistimatkasalkun käytössä toteuttajan on huomioitava asiakkaan mahdolliset allergiat, sillä Muistojen aistimatkasalkku sisältää mahdollisesti allergiaa sisältäviä esineitä.



Tuoksujen avulla tapahtuvaa aktivointia toteutettaessa on tärkeää huomioida asiakkaan hengitystiesairaudet, kuten astma ja yliherkkyydet! On siis tärkeää, että tutustut ennalta asiakkaan mahdollisiin allergioihin ja salkun sisältöön.

## Liite 1 2(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

## Muistojen aistimatkasalkku sisältää

Muistojen aistimatkasalkkuun on koottu videoita ja kuvia näköaistin tueksi, tuoksua hajuaistille sekä erilaisia kosketeltavia esineitä tuntoaistin aktivoimiseksi. Videoiden katsomiseen tarvitsette tietokoneen ja siihen PowerPoint-ohjelman.



- . Muistojen aistimatkasalkkuun sisältö:
  - . Toteutuskortit, 12 kpl
  - . Video tai kuvasarja jokaisesta teemasta, 18 kpl
  - . Valitut teemoja tukevat ja aisteja aktivoivat elementit, 38 kpl
- . Kuukausittaisia kuvakortteja voi myös käyttää muistelun tukena!
- . Muistot voidaan tallentaa esityksen lopussa sijaitsevan tulostettavan Muistelukortti-pohjan avulla.




## Käyttöohje

Muistojen aistimatkasalkun sisältöä voidaan käyttää joko kosketeltavien esineiden kanssa tai ilman. Aistitoimintojen aktivoimisen lisäämiseksi suosittelemme käyttämään niitä yhdessä. Muistojen aistimatkasalkku toimii mainiona muistelun tukemisen välineenä myös ilman videoita.



Videoiden tukena käytettäväksi tarkoitetut salkussa olevat esineet on eritelty jokaisen videon yhteydessä olevassa toteutuskorteissa. Toteuttajana voit myös käyttää muita saatavissa olevia kosketeltavia videoiden sisältämiä esineitä ja tuoksua kuin mitä salkku sisältää (esim. kesällä koivunoksa). Toteutuskorteista löydät myös muistelun tueksi tarkoitettuja apukysymyksiä.



Toteutuskorteissa on käytetty muutamia eriteltyjä ääniä kuunneltaviksi. Ne saat kuulumaan tietokoneestasi painamalla painiketta:  Videoiden äänen voimakkuutta voi säätää videon edistymistä kuvaavasta palkista tai tietokoneen omasta äänentoisto säätimestä.

## Käyttöohje

Voit valita haluamasi videon suoraan vasemmasta reunasta klikkaamalla diaa tai voit siirtyä yläkulmassa olevaan DIAESITYKSEEN.



Painamalla tietokoneen vasemman yläkulman ALUSTA-valikosta tai NYKYISESTÄ DIASTA diaesitys näkyy kokonäytön tilassa. Pystyt siirtymää diaesityksessä eteen- ja taaksepäin painamalla ENTER- näppäintä tai käyttämällä nuolinäppäimiä.



Voit aina poistua diaesityksestä painamalla ESC- näppäintä.



Osa videoista on nopeampoisia, joten voit asiakkaan halutessa keskeyttää videon tai kelata sen alkuun videon alla olevasta edistymistä kuvaavasta palkista.

## Liite 1 3(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutus kortti

## MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- HAJUAISTI
  - Sahapuru
- TUNTOAISTI
  - Lankakerä
  - Pitsiliinat
  - Pannun alunen
  - Villasukka
  - Lankarulla
  - Lampaanvilla
- KUULOAISTI
  - Sukkapuikot kikkattaa
  - Vasara

Käsisahan ääni paina kuvaketta



Mikä oli ensimmäinen käsityösi?

Mitä käsitoita olet tehnyt?  
 Millainen oli ensimmäinen ompelukoneesi?

Teittekö langat kotona?

Keritsitkö ja karstasitko villan itse?  
 Miten lankoja värjättiin?

Mitä vaiheita lampaan villan työstämisessä on?

Mitä puutöitä olet tehnyt?

Missä olet oppinut kutomaan/virkkaamaan/  
 sahaamaan/veistämään?

Liite 1 4(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

## Käsityöt



Kuva: Pixabay

## Puukäsityöt



## Käivikö sinulle koskaan näin?




## Liite 1 5(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutuskortti

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- **HAJUAISTI**
  - Savusauna tuoksu/ nuotio
- **MAKUAISTI**
  - Lämmin mehu
- **TUNTOAISTI**
  - Kylmä elementti, lumi tai jää.
- **KUULOAISTI**
  - Hiihdon ääniä kuulet painamalla kuvaketta 

Kuvaile millaiset olivat ensimmäiset suksetsi.

Millainen oli kaikista jännittävin hiihtoreissusi?

Laskitko mäkeä sukilla?

Rakensitko hyppyreitää?

Mikä on kaikista mukavin muistosi hiihtoretkeltä?

Menitkö sukilla kouluun?

Laskitko mäkeä laskiaisena?

## Mäenlasku

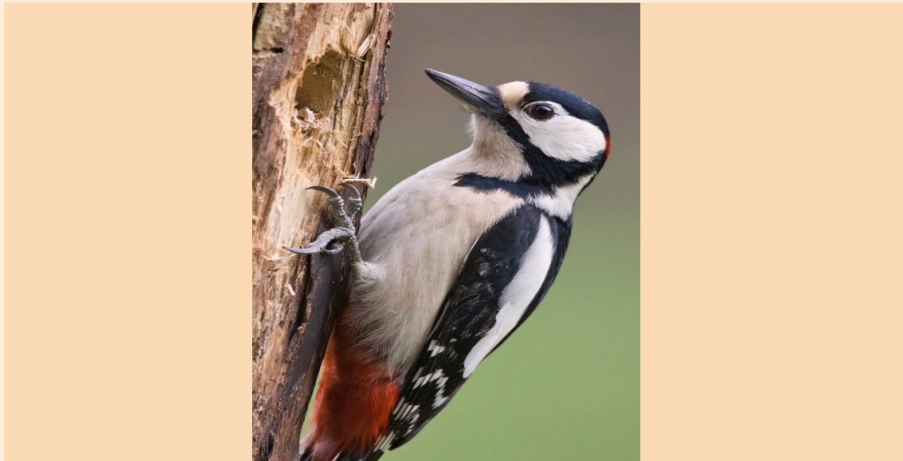


Liite 1 6(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



Kuva: Pixabay

## Lintulaudan eläimäi



## Toteutuskortti

**MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>NÄRÖAISTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lintulaudan vieraat</li> <li>○ Tunnistatko lintuja?</li> </ul> </li> <li>• <b>TUNTOAISTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sulkia</li> <li>○ Auringonkukan siemenet</li> </ul> </li> <li>• <b>KUULOAISTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lintujen viserrystä videolta</li> </ul> </li> </ul> | <p>Mitä lintuja tunnistit videosta?</p> <p>Ruokittinko teillä lintuja?</p> <p>Mikäli ruokittiin niin millä niitä ruokittiin?</p> <p>Minkälainen lintulauta oli?</p> <p>Rakensitko itse lintulaudan?</p> <p>Mikä oli lempi lintusi?</p> <p>Kävikö lintulaidalla muita eläimiä lintujen lisäksi?</p> |
|---|--|

Liite 1 7(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutuskortti

MITÄ TARVITSET TOTEUTUKSEEN:

• **MAKUAISTI**

- Nämmi
- Suklaa

• **TUNTOAISTI**

- Höyhenet
- Pääsiäismunia
- Pajunkissat
- Rairuoho (Tätä tulisi kasvattaa ennen pääsiäistä)

Oliko teillä jotain pääsiäisperinteitä?

Mitä pääsiäisherkuja teillä syötin?

Virvottiinko sinun lapsuudessasi?

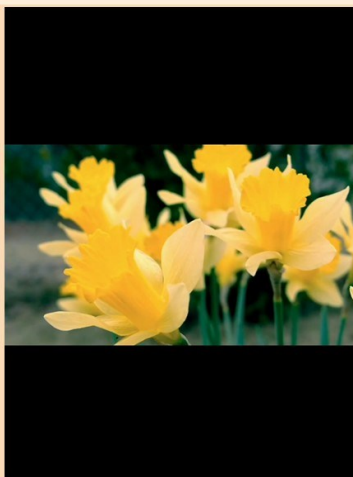
Kävikö teille virpoja?

Mitä virpojille annettiin palkaksi?

Miten virpomisloru menee..?

Kuva: Pixabay

## Pääsiäinen



Liite 1 8(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutuskortti

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- HAJUAISTI
  - Nahkan tuoksu hevosen ohjista
- TUNTOAISTI
  - Hevosen ohjat,
  - Hevosen jouhet
  - Kivet
- KUULOAISTI
  - Hevosen hirmuu 

Kasvatettiinko teillä kesällä vihanneksia/juureksia?

Oliko teillä kasvihuonetta?

Olette ollut mukana pellotöissä?

Oliko teillä hevosia?

Minkä nimisiä hevosia?

Tehtiinkö pellotyöt traktorilla vaiko hevosella?

Olette ajanut/ratsastanut/tehnyt pellotöitä hevosella?

## Perunan istutus



Liite 1 9(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

## Hevostelua



## KESÄKUU



## Toteutuskortti

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- **HAJUAISTI**
  - Savusauna
  - Koivun tuoksu
  - Terra
- **TUNTOAISTI**
  - Vesi
  - Koivun tuohi

Oletko opetellut uimaan?

Missä opit uimaan?

Kävitkö lapsena paljon uimassa?

Mikä on mukavin muistosi saunasta?

Kun olit nuorempi, millaisia perinteitä liittyi juhannukseen?

Liittyikö juhannukseen jotain erityisiä tapoja, esim. juhannustaikoja?

## Liite 1 10(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutuskortti

### MITÄ TARVITSET TOTEUTUKSEEN:

- **TUNTOAISTI**
  - Ongen kohe
  - Vesi

*Oletko käynyt mato-ongella?*

*Millaisia kaloja olet onkinut?*

*Kuinka iso oli suurin saamasi kala?*

*Oletko uistellut?*

*Oletko pauloittanut verkkoja/tehnyt katiskoja?*

*Millaisia ruokia olet tehnyt kalasta?*

*Missä kalastit mieleiten, joella vai järvellä?*

Kuva: Pixabay

## Kalastus



## Liite 1 11(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutuskortti

### MITÄ TARVITSET TOTEUTUKSEEN:

- **HAJUAISTI**
  - Juhannusruuusu
- **MARUAISTI**
  - Mansikat
- **TUNTOAISTI**
  - Kiviä
- **KUULOAISTI**
  - Kesäinen niitty 
  - Kanoja 

Tehtiinkö teillä heinää kesäisin?

Nostettiin heinät haasille vai seipäille?

Oliko hevosia mukana pellotöissä?

Minkä merkinen oli ensimmäinen traktorisi?

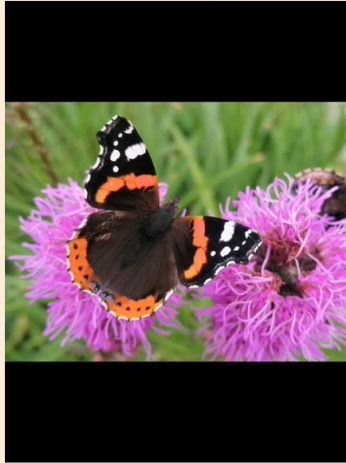
Kuva: Pixabay

## Heinänteko



## Liite 1 12(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

## Niitty



Pihlajankukkien kuvat:  
Pixabay

## ELOKUU



## Toteutuskortti

## MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- HAJUAISTI
  - Tilli
- MARVAISTI
  - Mikäli mahdollista makuaisista voi aktivoida satokauden mauilla!
- TUNTOAISTI
  - Tuntoaistia voi herätellä satokauden tuotteilla, kuten porkkanoilla ja perunoilla!

Säilöttiinkö teillä satoa tulevan talven varalle?

Mitä säilöitte? Miten säilöitte?

Keräsittkö luonnon antimia säilöön?

Poimitko marjoja?

Mikä on lempimarjasi?

Keititkö hilloa/mehuja marjoista?

Oliko teillä kellari säilömistä varten?

Liite 1 13(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

## Sadonkorjuu



## SYYSKUU



Liite 1 14(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet

## Toteutuskortti

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- HAJUAISTI
  - Terra, savu, koivu
- MAKUAISTI
  - Kahvi
  - Rinkilät
- TUNTOAISTI
  - Koivun tuhti
  - Joutsenen sulka
  - Käpy
  - Kivi
- KUULOAISTI
  - Joutsen
  - Kurki
  - Nuotio

Olette nukkunut yötä ulkona?

Millaisia muistoja sinulla on nuoruuden retkistä?

Mitä tavaroita retkelle pakattiin mukaan?

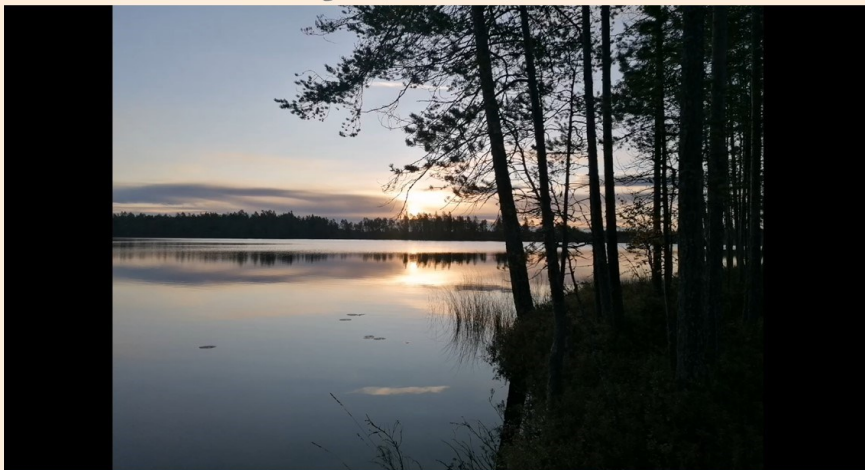
Mitä eväitä otettiin mukaan?

Mikä on ikimuistoinen retkesi?

## LOKAKUU



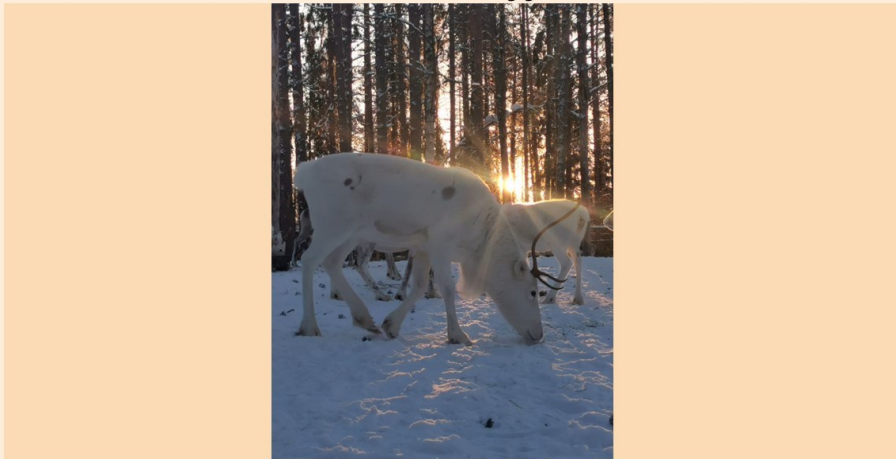
## Yö laavulla



Liite 1 15(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet




## Poroidalla



## Toteutuskortti

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- TUNTOAISTI
  - Poron karvaa
  - Poron sarvi
- KUULOAISTI
  - Poron kello 

Oletko ollut mukana porotoissa?

Onko teillä ollut poroja?

Millaista ruckaa poronlihasta tehtiin?

Oliko sinulla lempiporoa? Mikä sen nimi oli?

Oletko käyttänyt nutukkaita jaloissasi?

Liite 1 16(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



Kuva: Pixabay

## Leivonta



## Toteutuskortti

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- **HAJUAISTI**
  - Kaneli
  - Kardemumma
- **MARKUAISTI**
  - Tuoretta pullaa!
- **TUNTOAISTI**
  - Taikina
  - Jauhot
  - Esiliina leivontaliina?

*Mitä teillä leivottiin?*

*Missä olet oppinut leipomaan?*

*Millainen oli oma esiliinasi?*

*Oletko paistanut rieskoja/ruisleipiä itse?*

*Miten valmistauduttiin joulun tuloon?*

*Tektiinkö suurempaa siivousta ennen joulua?*

Liite 1 17(18). Muistojen aistimatkasalkun toteutuskortit sekä ohjeet



## Toteutuskortti, itsenäisyyspäivä

### MITÄ TARUITSET TOTEUTUKSEEN:

- HAJUAISTI
  - Terva ja koivu
- MAKUAISTI
  - Suklaakonvehti
- TUNTOAISTI
  - Kynttilä, koivun tuohi, joutsenen sulka
- KUULOAISTI
  - Finlandia

Miten teillä vietettiin itsenäisyyspäivää?

Mitä lintuja tunnistit videosta?

Mikä on lempivuodenaikasi?

Mitä itsenäisyys sinulle merkitsee?

Kuva: Pixabay

## Vuodenajat / itsenäisyyspäivä





## Liite 2 1(3). Palautelomake toimeksiantajalle

## Muistojen aistimatkasalkku

Olet päässyt osaksi Muistojen aistimatkasalkun toteutusta ja tutustunut toimintaympäristössi sen sisältöön!

### Opinnäytetyömme tavoitteena oli

- *Tukea ikääntyneen muistia ja hyvinvointia multisensorisen aktivoinnin ja muistelun keinoin.*
- *Saada henkilökunta näkemään asiakkaat yksilöllisesti heidän jäljellä olevien voimavarojensa kautta.*
- *Konkreettisen työn tavoitteena oli saada valmiiksi kokonaisuus, jossa aistien kautta tapahtuva aktivointi toteutuu erilaisten elementtien ja videoiden avulla.*

Tällä lyhyellä palautelomakkeella kartoitamme opinnäytetyömme tuotoksen käytettävyyttä laadukkaan ja osallistavan hoitotyön välineenä toimintaympäristössi.

*Kiitos vastauksestasi!*

*\* Pakollinen kysymys*

1. Oletko tutustunut Muistojen aistimatkasalkun sisältöön ja käyttöohjeeseen? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä olen  
 En ole

2. Oliko käyttöohje helppokäyttöinen ja selkeä? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä oli  
 Ei ollut

## Liite 2 2(3). Palautelomake toimeksiantajalle

3. Mitä mieltä olit Muistojen aistimatkasalkun sisällöstä? \*

---



---



---



---



---

4. Oliko Muistojen aistimatkasalkku helppokäyttöinen väline asukkaiden aktivoinnissa? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä oli  
 Ei ollut

5. Mikäli koit Muistojen aistimatkasalkun vaikeaksi käyttää, kuvaile lyhyesti mikä toteutuksessa tuntui haastavalta...

---

6. Mikäli koit Muistojen aistimatkasalkun helpoksi käyttää, kuvaile lyhyesti mikä toteutuksessa tuntui sujuvalta...

---

7. Vastasiko Muistojen aistimatkasalkun sisältö odotuksiasi?

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Ei o      Vastasi odotuksiani!

## Liite 2 3(3). Palautelomake toimeksiantajalle

8. Mitä mieltä olit Muistojen aistimatkasalkun videoista? \*

---

---

---

---

---

9. Tukivatko toteuttajakortit muistelutuokion toteuttamista asiakkaiden kanssa? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

Kyllä tuki

Ei tukenut

10. Mitä mieltä olit Muistojen aistimatkasalkun eri elementeistä? \*

---

---

---

---

---

11. Koitko, että asiakkaat hyötyivät Muistojen aistimatkasalkun avulla toteutetusta aktivoinnista? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Eivät      Hyötyivät