

Sini Sillvan

MUISTELUTUOKIOPROJEKTI SINISAAREN PALVELUKES-
KUKSEN ASIAKKAILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2014

MUISTELUTUOKIOPROJEKTI SINISAAREN PALVELUKESKUKSEN ASI- AKKAILLE

Sillvan, Sini

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden koulutusohjelma

Joulukuu 2014

Ohjaaja: Hannula, Erja TtM

Sivumäärä: 28

Liitteitä: 3

Asiasanat: vanheneminen, ikääntynyt ihminen, yksinäisyys, pienryhmä, päivätoiminta, muisteleminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ennaltaehkäisevää viriketoimintaa Sinisaaren palvelukeskuksen asiakkaille. Projektimuotoisen opinnäytetyön kohde-ryhmä oli arkipäivisin kokoontuva ikäihmisistä koostuva käsityöryhmä. Viriketoi-minnan aiheeksi valikoitui muistelutuokio, koska muistisairaudet ovat jo kovin yleisiä väestössä. Muistelun on myös huomattu vähentävän yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tavoitteena oli siis myös kotiin jäämisen aiheuttaman yksinäisyyden ehkäiseminen.

Muistelutuokioiden aikana kerättiin kuvamateriaalia ”muistelukirjekuoriin” ja osal-listujia oli myös informoitu, että tuokioihin voi ottaa myös omia valokuvia muistelun tueksi. Muistelutuokiot olivat kestoaltaan noin tunnin mittaisia. Osallistujat saivat nopeasti kiinni ajatuksesta ja muistelu lähti hyvin käyntiin. Toisella kokoontumis-kerralla otin osallistujista ryhmäkuvan, jonka teetin jokaiselle muistoksi tuokioista. Muistelutuokioihin osallistuneet ikäihmiset saivat kirjekuoret tuokioiden päätteeksi itselleen myöhempää, itsenäisestikin toteutettavaa muistelua varten sekä muistoksi tuokioista.

Projektimuotoisen opinnäytetyön arvioimisessa käytettiin havainnoimista ja kysely-lomakkeita. Palautetietoa kerättiin muistelutuokioon osallistuneilta ikäihmisiltä (n=10) sekä käsityöryhmän virikeohjaajalta. Opinnäytetyön projektiosuus onnistui kokonaisuutena hyvin. Muistelutuokioihin osallistuneet ikäihmiset olivat aktiivisia ja innokkaita. Muistelutuokioiden arvioinnista selviää, että muisteleminen oli hauskaa ja jokainen vastaajista koki muistelutuokioiden myötä saaneensa vinkkejä itsenäiseen muistin harjoittamiseen.

Muistelutuokioita voisi jatkossa järjestää Sinisaaren palvelukeskuksen virikeohjaaja sekä myös hoitoalan opiskelijat. Opinnäytetyöstäni saamani palautteen perusteella muistelutuokioissa käytettävä materiaali voisi jatkossa olla monipuolisempaa. Käytännössä kuvamateriaalia voisi olla enemmän ja tuokioihin voisi varata hieman enemmän aikaa.

REMEMBRANCE GROUP FOR THE RESIDENTS OF SINISAARI SERVICE CENTER

Sillvan, Sini

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

December 2014

Supervisor: Hannula, Erja TtM

Number of pages: 28

Appendices: 3

Key words: aging, elderly person, loneliness, small group, day activities, remembering

The purpose of this thesis was to organize preemptive activities for the residents of Sinisaari service center. The focus group for the project was a crafts group for seniors that gathered on workdays. For the form of the activity I chose to arrange a remembrance group, since memory disorders affect an increasing number of the population. Remembrance has also been noticed to reduce loneliness experienced by people. In other words, the goal of the thesis was also to prevent the sense of loneliness that is caused by staying at home.

During the remembrance groups photographic material was gathered in so-called "memory envelopes" and the participants had also been informed, that they were free to bring along their own photos in order to support the process of remembrance. The groups were approximately one hour in duration. The participants understood the idea rapidly and the remembering process began smoothly. On the second time the group gathered I took a picture of the group, which I later distributed for them in order for them to have something to remember the experience by. The seniors that participated in the groups were handed the envelopes post-project, since this was considered to be helpful for independently working on one's memory later on (and also, to function as a souvenir).

When it came to the evaluation of the thesis, the chosen methods were those of observation and questionnaires. Feedback was collected from both the app. ten senior participants and also from the instructor. All in all, the project section of the thesis was a success. The participants were very active and eager to contribute. It becomes evident from the evaluation of the remembrance groups that the remembering process was fun for the seniors, and each of the participants thought to have gained useful advice for their further independent memory work.

In the future, the remembrance groups could be organized by the activities instructor of Sinisaari service center and also the students of the healthcare field. If there is something to improve upon, based on the feedback received, the material for the groups could be even more versatile - which is to say that in practice the photographic material could be more numerous and the groups could be a little longer in duration.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA	5
	2.1 Vanheneminen.....	5
	2.2 Ikääntynyt ihminen.....	6
	2.3 Yksinäisyys	6
	2.4 Pienryhmä.....	9
	2.5 Päivätoiminta.....	10
	2.6 Muisteleminen	10
	2.7 Muistorasia menetelmänä.....	11
3	AIKAISEMPIA PROJEKTEJA RYHMÄMUOTOISESTA TOIMINNASTA	14
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	15
6	MUISTELUTUOKIOIDEN TOTEUTUS	16
	6.1 Kohdeorganisaatio.....	16
	6.2 Kohderyhmä ja muistelutuokioiden toteutus.....	17
	6.3 Palautetiedon kerääminen.....	17
7	MUISTELUTUOKIOIDEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUMINEN.....	19
	7.1 Lapsuus ja nuoruus	20
	7.2 Aikuisikä	21
	7.3 Nykyhetki	21
8	PROJEKTIN ARVIOINTI	22
9	PROJEKTIN POHDINTA	24
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Järjestin opinnäytetyönäni kolme muistelutuokiota Palvelukeskus Sinisaaren käsityöryhmän jäsenille, Sinisaaren palvelukeskuksen tilauksesta. Projektin tarkoituksena oli järjestää palvelukeskuksen käsityöryhmäläisille mielekästä toimintaa, jolla on terveyttä edistävä tarkoitus. Valitsin aiheeksi muistelun ryhmässä.

Yhteisöllisellä toiminnalla on lisäksi ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunteita ehkäisevä vaikutus. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden ihmisten kokema yksinäisyys on yleistä palvelutaloissakin asuvilla ja siksi kaikenlaiselle ryhmätoiminnalle on tarvetta. Sosiaalinen toiminta, kuten muistelutuokioiden järjestäminen on hyvä keino tukea ikääntyneiden ihmisten psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä sekä ehkäistä masennusta (Kivelä 2009, 130). Projektin tavoitteena oli tuottaa hyvää mieltä ikäihmisten arkeen sekä ehkäistä kotiin jäämisen aiheuttamaa yksinäisyyttä.

Muistelutuokioissa työstimme ryhmän kanssa muistelukirjekuoria Hohenthal-Antinin teemarasia- mallilla. ”Muistorasia voi toimia sekä muistin muokkaajana ja herättäjänä. Kun rasiaan laitetaan muistumia elämän tähtihetkistä ja kohokohdista, niin ne saavat elämän näyttämään kohokohdalta.” (Hohenthal-Antin 2009, 127.) Rasian sisältämiin hyviin muistoihin on mukava palata ja ne on tarkoitettu yhä uudelleen koettaviksi ja arkeen voimaa tuoviksi (Hohenthal-Antin 2009, 127.)

2 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

2.1 Vanheneminen

Vanheneminen on elinikäinen prosessi ja sen aikana tapahtuu erilaisia psyykkisiä, sosiaalisia sekä biologisia muutoksia. Prosessi alkaa hedelmöitymisestä sekä jatkuu ihmisen kuolemaan saakka. Vanhuus on elämän aikana tapahtuneiden muutosten tuloa ja vanheneminen koskee kaikenikäisiä ihmisiä. Ihmisen muiden elämänvaiheiden tunteminen auttaa ymmärtämään vanhuutta. Vanhuus saatetaan liittää psyykkisen, sosiaalisen sekä fyysisen toimintakyvyn menettämiseen. Gerontologit eli vanhuustutkijat rakentavat totuudenmukaisempaa ja monipuolisempaa kuvaa vanhuudesta. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2008, 13.)

Aiemmin vanhuutta on pidetty sosiaalisena ongelmana ja siihen pyrittiin etsimään yhteiskunnallisia ratkaisumalleja. Viimeaikoina vanhuuteen liittyvät arvot ja vanhuuteen asennoituminen on muuttunut. Uusien tutkimustulosten mukaan vanhuutta on alettu ymmärtämään paremmin ja sitä pidetään luonnollisena, ainutkertaisena ja normaalina elämänvaiheena. Vanhuuteen kuuluu myös tietynlaisia kriisejä sekä kehitysvaiheita. (Aejmelaeus ym. 2008, 13.)

”Vanheneminen” ja ”vanhuus” ovat käsitteenä yhtä vanhoja kuin ihminen. Vanhenemiseen ja sen estämiseen on liittynyt erilaisia käsityksiä ja uskomuksia. Liikunnan, ruokavalion unen ja henkisen aktiivisuuden merkitystä vanhenemisen ehkäisykeino-
na on korostettu jo noin vuoden 2700 eKr aikaisissa hieroglyfeissä ja samat ennalta-
ehkäisevät keinot kiinnostavat ihmisiä nykyäänkin. Vanhenemiseen vaikuttaa perin-
tötekijät sekä ulkoiset tekijät, eikä laajasta vanhenemisen tutkimuksesta huolimatta
ole vielä löytynyt yhtä selkeää vanhenemisen syytä, johon voisi ratkaisevasti vaikut-
taa. (Aejmelaeus ym. 2008,14)

2.2 Ikääntynyt ihminen

Käsitettä ”vanhus”- käytetään nykyään harvoin, sillä se on latautunut negatiivisilla arvoilla ja mielikuvilla. Moni vanhempi ihminen myös haluaa itseään kutsuttavan vanhuksen sijaan ikääntyneeksi ihmiseksi. Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä ikääntynyt ihminen tai ikääntynyt henkilö. ”Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Tämä perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä.” (Numminen & Vesala 2013.) Tilastollinen ikääntymiskäsite ei ole ainoa ikääntymisen määritelmä, vaan esimerkiksi toimintakykyyn perustuvan ikääntymiskäsityksen mukaan vanhuus alkaa vasta 75 vuoden iässä. Iällä on erilaisia merkityksiä, kuten biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen, subjektiivinen sekä kronologinen. Biologinen ja fysiologinen ikä kuvaavat ihmisen toimintakykyä ja terveydentilaa. Psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä määrittyvät yksilön omien tuntemusten sekä yhteisön odotusten mukaisesti. Kronologinen ikä tarkoittaa kalenteri-ään karttumista. (Numminen & Vesala 2013.)

2.3 Yksinäisyys

Yksinäisyys on nykyään yleistä. Jokainen ihminen kaipaa ystävää, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä muiden hyväksyntää. Yksinäisyyteen saattaa liittyä häpeän tunteita ja yksinäisyys saattaa tuntua pelottavalta. Yksinäisyys voi olla ahdistavaa tai tuskais- ta. Ihmisellä on tarve tuntea olevansa jollekin tärkeä sekä tarve tuntea joku toinen ihminen tärkeäksi ja läheiseksi. Jokainen ihminen tuntee itsensä yksinäiseksi jossain elämänsä vaiheessa ainakin ohimenevästi. Ihminen voi tuntea olonsa yksinäiseksi, vaikka hänellä olisikin paljon ystäviä eli yksinäisyydellä ei ole välttämättä yhteyttä siihen, onko ihmisellä seuraa. On olemassa sosiaalista yksinäisyyttä. Sosiaalista yksinäisyyttä saattaa kokea ihminen, joka ei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään, sekä kärsii mahdollisesti myös sosiaalisten verkostojen puutteesta. Mikäli ihmisellä ei ole ketään läheistä ystävää, jonka kanssa hän pystyisi puhumaan mistä tahansa tai hän on menettänyt läheisen suhteen, saattaa hän kärsiä emotionaalisesta yksinäisyydestä. Yksinäisyys saattaa olla joko tilapäistä tai pidempiaikaista. Koettuihin yksinäisyyden tunteisiin saattavat vaikuttaa ulkoiset tai sisäiset syyt, kuten kiusatuksi joutuminen tai ujo persoonallisuuden piirre. Yksinäisyys saattaa liittyä esimerkiksi ma-

sennukseen, opiskeluvaikeuksiin, heikkoon itsetuntoon tai uuteen elämäntilanteeseen, kuten uudelle paikkakunnalle muuttamiseen (Mielenterveyden keskusliiton www- sivut.)

”Yksinäisyyden lisääntyminen ainakin jossain määrin on elämän kulkuun ja ikääntymiseen liittyvä väistämätön tekijä. Oleellinen tekijä yksinäisyyden kokemusten lisääntymiseen ja voimistumiseen on liikkumiskyvyn heikentyminen ja kotiin sidotuksi joutuminen.” (Niemelä & Nikkilä 2009, 135.) Yksinäisyyden kokemista selvittäneiden tutkimusten perusteella yksinäisyyden tunteet ovat yleisiä ikääntyvien ja iäkkäiden keskuudessa. Lesket, äskettäin leskeytyneet tai ystävänsä menettäneet, yksinasuvat, sosiaalisesti eristäytyneet, vaikeasti sairaat, vajaakuntoiset ja vaikeasti sairaan puolisonsa kanssa asuvat ikäihmiset ovat ryhmiä, joiden keskuudessa yksinäisyyden tunteet ovat hyvin yleisiä. Kaupunkilaiset ikäihmiset ovat yleisesti yksinäisempiä kuin maaseudulla asuvat. (Kivelä 2009, 46.)

Mattila käsittelee kirjassaan ”Ujoudesta, yksinäisyydestä” yksinäisyyttä ujouden kautta. Ujous saattaa olla monen ihmisen ongelma ja syy yksinäisyyteen. Mattila kuvailee, että ujo persoona saattaa jopa pyrkiä piilottamaan ujoutensa. Ujoutensa piilottanut ihminen ei tunnista itsestään sielullisen läheisyyden tarvetta, vaan haluaa lähinnä fyysistä tyydytystä. Ujoutensa piilottavan henkilön ihmissuhteet eivät voi siksi toimia, vaan päätyvät helpommin välirikoon. (Mattila 2004, 170.)

Ujoutensa piilottavan henkilön toisilta ihmisiltä suojautuminen johtuu Mattilan mukaan siitä, että spontaaneissa ihmissuhteissa on mielekkyyden lisäksi myös vaaransa. Eihän kukaan voi olla varma, että ihmissuhde olisi varmasti harmiton ja sellainen, ettei siinä joutuisi kokemaan ujostumista, häpeää tai muita negatiivisia tunteita. Ujoa henkilöä ahdistaa toisen ihmisen kohtaaminen siten, että ujoutta voisi kutsua jopa kohtaamiskauhuksi. Ujoutensa piilottava henkilö saattaa myös omata keinoja, joilla hän pystyy välttämään liiallisen läheisyyden ihmiskontakteissaan, eikä tällöin välttämättä koe ahdistusta tai kohtaamisarkuutta. Ujo ihminen kuitenkin pelästyy, jos hänen välttelykeinonsa eivät toimi. Ujoutensa piilottaneen henkilön välttelykeinoihin kuuluu mm. katsekontaktin välttely. Ujo henkilö tuntee olonsa turvallisimmaksi, kun hän ei ole muiden ihmisten tavoitettavissa. (Mattila 2004, 170-171.)

Ujo ihminen ei välttämättä kaipaa läheisyyttä, jos hän ei ole kokenut sitä aiemmin. (Mattila 2004, 174.) Ujous voi aiheuttaa myös sen, että henkilö tuntee itsensä muiden seurassa ulkopuoliseksi ja ihmissuhteet jäävät etäisiksi ujouden vuoksi. Ujoutensa piilottava ihminen on siis yksinäinen ja tilanteen jatkuessa pidempään saattaa ujo ihminen sairastua esimerkiksi masennukseen. (Mattila 2004, 172.) Ujostumisen tunteiden kokeminen ja hämmentymisen ja häkeltyymisen tunteille antautuminen voi parhaimmillaan viedä ujoudesta kärsivää henkilöä kohti läheisyyttä. Ujouttaan piilotelevalle henkilölle on siis hyväksi hakeutua kontaktiin muiden henkilöiden kanssa, se on jopa hoitokeino ujouden hallinnassa. Piiloutujan matka sosiaalistumiseen saattaa olla pitkä ja hän joutuu kulkemaan monien tunteiden läpi. (Mattila 2004, 172.)

Hartikan (2012) tekemä tutkimus ikääntyneiden yksinäisyydestä osoittaa, että moni palvelutalossa asuva ikäihminen kokee olonsa jossain määrin yksinäiseksi. Tutkimuksen tuloksista selviää, että joka neljäs yksin asuva ikääntynyt tuntee yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti ja yli 60% tuntee vähintään joskus itsensä yksinäiseksi. Lisäksi selviää, että joka viides yksinasuva ikääntynyt ihminen on vakavasti tai todella vakavasti yksinäinen. Tutkimuksesta käy ilmi myös, että yksinäisyyttä kokevilla vanhuksilla on sekä emotionaalisen että sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksia, mutta emotionaalisen yksinäisyyden osuus on suurempi. Tutkimuksessa on käytetty kahta erilaista yksinäisyyttä mittaavaa menetelmää, joilla on saatu tarkasteltua tutkimustuloksista emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden eroja. Kahden yksinäisyydsmittarin; yksittäisen kysymyksen ja De Jong Gierveld Scalen tulosten suhteuttamisessa toisiinsa on eroja, mutta myös yhteneväisyyksiä havaittiin. (Hartikka 2012, 39.)

Mutafungwa on tutkinut, millä keinoin palvelutalon hoitajat ovat lievittäneet ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyden tunteita. Tutkimuksessa selviää, että ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn heiketessä seuran tarve korostuu ja he saattavat soittaa hoitajakutsukelloa tarpeettomasti. Kuitenkin on normaalia, että ihminen hankkii seuraa ympäristöstään. Mahdollisuus kommunikaatioon ja kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa on tärkeä tekijä mielenterveyden säilymisen kannalta. Ikääntyneiden ihmisten lapset ja lapsenlapset voivat olla kovin kiireisiä töidensä ja omasta perheestään huolehtimisen vuoksi, eivätkä ehdi tarjoamaan tukeaan laitostuneelle perheenjäsenelle. (Mutafungwa 2009, 23-25.)

2.4 Pienryhmä

Ryhmässä viestimisen- sekä toimimisen taitoja tarvitaan lähes päivittäin ja ryhmään kuulumisen onkin yksi ihmisen perustarpeista. Monien tutkijoiden mukaan pienryhmä muodostuu tyypillisesti 3-15 ihmisestä, jotka tunnistavat toisensa sekä kuuluvat ryhmään. Pienryhmässä käytetään nonverbaalista ja verbaalista viestintää. Ryhmässä on omat sääntönsä- sekä norminsa ja yhteinen päämäärä ja tavoite, johon jäsenet ovat sitoutuneet. Ryhmä voi olla primaari tai sekundaari ryhmä. Primaariryhmä on pitkäkestoisempi ja tällöin ryhmän jäsenillä on läheisemmät suhteet. Sekundaariryhmä perustetaan esimerkiksi päätöksentekoa varten ja sekundaariryhmän jäsenten suhteet ja kontaktit ovat etäisempiä ja harvempia kuin primaariryhmän. (Jyväskylän yliopiston kielikeskuksen [www- sivut](#).)

Tampereen avoimen yliopiston [www- sivuilla](#) pienryhmä on määritelty tiivistetysti näin: pienryhmään kuuluu 3-12 henkilöä ja ryhmän jäsenet tunnistavat toisensa sekä tuntevat itse kuuluvansa ryhmään. Ryhmän jäsenillä on vuorovaikutusta keskenään ja ryhmällä on yhteinen tehtävä tai tavoite. (Tampereen avoimen yliopiston [www- sivut](#).) ”Onnistunut pienryhmäkokemus - leiri, urheilujoukkue, hyvä luokkahenki tms. - voi olla ihmiselle elämänikäinen muisto ja positiivinen vaikuttaja. Vaikka ryhmiä on tutkittu erityisesti työtehtävien suorittajina, lienee suurempi syy niiden tärkeyteen ryhmien kyky tuottaa toiminnalle mielekkyyttä ja jäsenilleen positiivisia kokemuksia” (Tampereen avoimen yliopiston [www- sivut](#)).

Sosiaalipsykologiassa käsite ryhmä, on määritelty hyvin laajasti sekä jaoteltu erilaisiin ryhmämalleihin. Sosiaalipsykologian näkökulmasta pienryhmä koostuu 2-30 henkilöstä. Ryhmän kehittyminen on tyypillisesti monivaiheinen. Ryhmän jäsenten omat roolit saattavat muuttua, jos ryhmään tulee uusi jäsen. Ryhmän rakenne muodostuu ryhmän välisistä suhteista sekä käyttäytymissäännöistä ja ne tekevätkin mahdolliseksi ryhmän järjestyneen toiminnan. (Pennington 2002, 93-94.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään käsitettä pienryhmä, joka kuuluu kategorioihin psykologinen ryhmä sekä oma-apuryhmä.

Psykologinen ryhmä koostuu henkilöistä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, psykologisesti tietoisia toisistaan sekä he tuntevat myös olevansa ryhmä.

Psykologisen ryhmän määrittelyyn kuuluu sosiaalipsykologian näkökulmasta ryhmän yhteiset tavoitteet, joiden suhteen jäsenten tulisi olla yksimielisiä. Kun ryhmässä ollaan samaa mieltä tavoitteista, on ne helpommin saavutettavissa. Ryhmärakenteseen kuuluu normeja sekä sääntöjä, vähintään yksi johtaja ja seuraajia. (Pennington 2002, 8-9.) Oma-apuryhmä muodostuu vapaaehtoisesti ryhmään liittyneistä henkilöistä, jotka ovat kokoontuneet yhteen ja heitä yhdistävät samat tarpeet. Oma-apuryhmäksi voidaan luokitella esimerkiksi terveystyöryhmä tai vanhojen autojen harrastajien ryhmä. (Pennington 2002, 12.)

2.5 Päivätoiminta

Päivätoiminnan merkitystä tutkinut Lindahl on selvittänyt ikäihmisten mielipiteitä ja kokemuksia päivätoiminnan vaikutuksista heidän hyvinvoinnilleen ja toimintakyvylleen. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella päivätoiminnalla on vastaajille suuri merkitys. Yhdessäolo ja sosiaalinen kanssakäyminen olivat ylivoimaisesti tärkeimmät asiat päiväkeskuksessa. Päivätoiminnassa käymisellä koettiin olevan myös positiivisia vaikutuksia toimintakykyyn, onnellisuuteen, turvallisuuden tunteeseen, iloisuuteen sekä virkistäytyneisyyteen. Nämä tutkimustulokset viestivät siitä, että vanhuksille tulee järjestää viriketuokioita, joihin he osallistuvat mielellään. Viriketuokioiden edistävät fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. (Lindahl 2012, 43-44.)

2.6 Muisteleminen

Muisteleminen on osa ihmisen älyllistä eli kognitiivista toimintaa (Vilka & Airaksinen 2012, 31-32.) ”Muistelemisen uskotaan aktivoivan aivoja jopa siinä määrin, että kun muistellaan jotakin tekemistä, niin se kohta aivoista, joka on ollut aktiivinen siinä varsinaisessa toiminnassa, aktivoituu yhtäläillä myös muistelun hetkellä. Esimerkiksi kuuloaistimukseen liittyvän asian muistelu aktivoi aivoissa kuulemisen toiminnassa aktivoitunutta aluetta.” (Vilka & Airaksinen 2012, 31-32).

Lintusen ja Vuorenmaan (2012) tutkimus muistelun merkityksestä hoitotyön auttamismenetelmänä on tuottanut tuloksia, joita muistisairaiden ikääntyneiden ihmisten hoitajat voivat työssään hyödyntää. Tutkimustulokset osoittavat, että muistelu voi

mm. auttaa rauhatonta ja ahdistunutta ikääntynyttä ihmistä tyyntymään. Tutkimukseen haastatellut hoitajat kertoivat muistisairaiden olevan avoimempia, virkeämpiä ja iloisempia onnistuneen muisteluhetken jälkeen. (Lintunen & Vuorenmaa 2012, 28-29, 31.)

Räty (2012) pyrki opinnäytetyönään kehittämään hoitotyön laatua tehostetun palveluasumisen yksikössä, Sunnen Kodissa, Kuopiossa. Räty suunnitteli hoitohenkilökunnalle muistelutyön tueksi muistelukortit. Muistelukorttien tekemisessä Räty osallisti myös Sunnen Kodin asukkaat, jotka saivat kertoa muistojaan elämänsä varrelta. Tarinat tallennettiin muistelukortteihin ja niihin liitettiin apukysymyksiä muistelu-
tuokioiden ohjaajia varten. Räty huomasi opinnäytetyönsä tuloksista, että uuden työmenetelmän käyttöönottoa helpottaa sen demonstroiminen työyhteisölle pelkän kirjallisen ohjeistuksen sijaan. (Räty 2012, 31.)

2.7 Muistorasia menetelmänä

”Muistorasia voi toimia sekä muistin muokkaajana ja herättäjänä. Kun rasiaan laitetaan muistumia elämän tähtihetkistä ja kohokohdista, niin ne saavat elämän näyttämään kohokohdalta.” (Hohenthal-Antin 2009, 127.) Rasian sisältämiin hyviin muistoihin on mukava palata ja ne on tarkoitettu yhä uudelleen koettaviksi ja arkeen voimaa tuoviksi (Hohenthal-Antin 2009, 127.)

Ihmisiä yhdistävän muistelutyön avulla voi luoda yhteisöllisyyttä, jonka avulla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä. Muistelu voi olla sekä ennaltaehkäisevää että kuntouttavaa toimintaa. Kun muistoja käsitellään esimerkiksi askartelemalla muistorasia, jakaminen mahdollistuu. Yksilön tuodessa tarinansa näkyville, on se yksilön valikointiin perustuvaa kerrontaa ja siinä eletty elämä dokumentoituu yksilölle merkityksellisten kokemusten ja tapahtumien kautta. Muistoista saattaa löytyä yhteneväisyyksiä, jotka lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta. Muistelutyössä voidaan käydä läpi traumaattisia muistoja ja niiden jakaminen voi auttaa eheyttämään ihmisen, sillä vaikeat muistot ovat saattaneet jättää jälkensä yksilön persoonaan. Mieleen palaavat vaikeat muistot tulisi ohjata rakentavaan muotoon. (Hohenthal-Antin 2009, 31-32.)”Voimavarana

muistelu on menneen ja nykyisen välistä jatkuvaa keskustelua, joka parhaimmillaan synnyttää menneen ymmärtämistä.” (Hohenthal-Antin 2009, 118).

Turun ammattikorkeakoulussa on toteutettu InnoELLI-Seniori- ohjelman 2006-2007 puitteissa Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön- hanke. Hanke kattoi laajasti koko eteläisen Suomen alueen toteutuen kolmena osahankkeena. Hankkeen tavoitteena oli löytää keinoja, joiden avulla eri toimijatahot voivat vahvistaa ikääntyneiden maahanmuuttajien hyvinvointia. Hankkeen tavoitteena oli myös tukea ikääntyneiden maahanmuuttajien kulttuurista identiteettiä. (Lind 2008, 4.)

KUTSU- kohtaamisia taiteen äärellä –osahankkeen taustalla käytettiin sosiokulttuurisia menetelmiä. Osahankkeessa hyödynnettiin kulttuuri- ja taidelähtöisiä toiminnallisia työmenetelmiä, kuten maalausta ja teatteria. Hankkeessa käytettiin menetelmänä mm. muistorasia –työskentelyä. Ohjaajina toimineet kuvataiteilijat olivat mukana muisteluprosessissa ja he kokosivat muistorasiat ryhmän jäsenten; inkeriläisten ikäihmisten esineiden ja muistojen pohjalta. Koska ryhmän jäseniä yhdisti rankat muistot Siperiasta, kokosivat kuvataiteilijat ryhmän yhteisen muistorasian ”Junamatka Siperiaan” –teemalla. Muistorasia yhdisti ryhmäläisiä. (Taipale 2008, 65.)

Toisen ryhmän kanssa toimittiin erilaisella menetelmällä. Ryhmän ohjaajana toimineet seurakuntayhtymän maahanmuuttotyön sihteeri ja kuvataiteilija vierailivat ryhmän jäsenten kodeissa kuuntelemassa heidän tarinoitaan ja muistojaan sekä tutustuivat heidän vanhoihin esineisiinsä. Ryhmän jäsenet työstivät muistorasiansa itsenäisesti ohjaajien innostamana. Molemmat muistorasian toteutusmenetelmät osoittautuivat onnistuneiksi. Muistoihin syventymisessä voidaan käyttää erilaisia metodeja ja niitä voidaan visualisoida monenlaisilla tavoilla. (Taipale 2008, 65.)

Toimintaterapeuttiopiskelijat Okulow ja Pitkänen (2014) toteuttivat opinnäytetyönsä Leväsen palvelukeskuksella Kuopiossa. Opinnäytetyö oli projektitutkimus, jossa kaksi muistisairasta asukasta pääsivät tekemään omia muistorasioita. Opinnäytetyön tekijät tutkivat työssään mm., miten muistisairaus vaikuttaa muistorasiatyöskentelyyn sekä miten toimintaterapeutti voi tukea muistisairaahan muistorasiatyöskentelyä. (Okulow & Pitkänen 2014, 8.)

Okulow:n ja Pitkäsen tutkimuskokemusten mukaan muistorasiatyöskentelyä voidaan toteuttaa myös pidemmälle edennyttä muistisairautta sairastavan henkilön kanssa, mutta tällöin muistisairauden aste on huomioitava. Muistisairauden tason mukaan huomioidaan myös mahdollinen toiminnan mukauttamisen tarve. Projektiin osallistuneiden asukkaiden muistisairaus näkyi vaikeutena tunnistaa ihmisiä ja myös heikentynyt lähimuisti hankaloitti keskinäisen vuorovaikutuksen muodostumista, keskustelun pysymistä yllä sekä muistojen jakamista toisten kanssa. Opinnäytetyön tekijät huomasivat, että kommunikointi pidemmälle edennyttä muistisairautta sairastavan henkilön kanssa voi olla haastavaa. Vuorovaikutuksen syntymiseksi muistelu- ja muistorasiatyöskentelyssä olisi hyvä huomioida, että osallistujat olisivat kognitioltaan samantasoisia. (Okulow & Pitkänen 2014, 47.)

Muistorasiatyöskentelyyn osallistuneet asukkaat eivät konkreettisesti rakentaneet rasioitaan, mutta he osallistuivat kuitenkin muistia aktivoiviin tehtäviin, muisteluun ja he saivat myös valita muistorasioissa käytettäviä materiaaleja. Opinnäytetyön tekijät päätyivät toteuttamaan muistorasiat asukkaiden puolesta. (Okulow & Pitkänen 2014, 47.) Kohdehenkilöitä seuratessaan opinnäytetyön tekijät havaitsivat, että muistisairaana mielenkiinto aiempiin mielihyvää tuoviin asioihin säilyy, mutta niiden toteuttamiseen muistisairas tarvitsee ulkopuolisen ohjausta sekä tukea kun sairaus etenee. (Okulow & Pitkänen 2014, 48.)

Muistorasiatyöskentely toi palvelukeskuksen kahdelle asukkaalle vaihtelua ja sisältöä arkeen. Muistorasioiden avulla he voivat palata muistoihin ja he voivat jakaa muistoja henkilökunnan ja omaisten kanssa. Opinnäytetyön osana toteutettuja muistelurasioita voidaan pitää palvelukeskuksessa myös malleina, joiden avulla muistorasiatyöskentelyä voidaan toteuttaa myös muiden asukkaiden kanssa. Opinnäytetyön tulokset viittaavat myös siihen, että muistorasiatyöskentely muistisairauden varhaisessa vaiheessa voisi tukea kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitämistä sekä saattaisi myös hidastaa muistisairauden etenemistä. (Okulow & Pitkänen 2014, 51.)

3 AIKAISEMPIA PROJEKTEJA RYHMÄMUOTOISESTA TOIMINNASTA

Geronomiopiskelijat Laurila ja Spets järjestivät projektimuotoisena opinnäytetyönään muistiterveyden edistämiseen tähtäviä koulutustilaisuuksia vapaaehtoistyössä toimiville ikääntyneille henkilöille. Laurila ja Spets tekivät opinnäytetyönsä yhteistyössä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden kanssa ja koulutustilaisuudet he järjestivät vanhuskeskuksissa Helsingissä. Tilaisuuksissa hyödynnettiin ryhmä-, pienryhmä sekä yksilöopetusta. Teoriatietoa osallistujat saivat ryhmätalaisuudessa. Pienryhmätalaisuudessa osallistujien oli mahdollista käydä subjektiivista dialogia sekä asettaa itselleen tavoitteita muistitoimintojen edistämiseksi. (Laurila & Spets 2013, 22).

Jokaisessa koulutustalaisuudessa oli noin 20 osallistujaa. Koulutustalaisuuksiin osallistuneet kokivat mieluisiksi ryhmätyöt ja ilmapiirin. Osallistujat saivat tilaisuuksista ideoita sekä ymmärrystä oman toiminnan merkityksestä muistiterveyden edistämisessä. Yhteistyökumppaniltaan opinnäytetyön tekijät saivat kiitosta tilaisuuksien ohjelman etenemisen huolellisesta suunnittelusta ja monipuolisten menetelmien hyödyntämisestä. (Laurila & Spets 2013, 27-28).

Sairaanhoidajaopiskelija Sourulahti toteutti projektimuotoisena opinnäytetyönään terveysneuvontatuokioita sekä viriketuokioita Sorvakko-kodin asukkaille Uudessa-kaupungissa. Tuokioiden oli terveyden edistämisen näkökulman lisäksi myös ajatuksena sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen. Terveysneuvontatuokioita oli kaksi ja niistä ensimmäisessä käsiteltiin ikääntyneen suun- ja hampaiden hoitoa. Toisessa tuokiossa käsiteltiin ravitsemusta, jonka lopuksi oli ravitsemusvisa. Viriketuokion teema oli muistelu ja mielen piristys. Osallistujia tuokioissa oli 15-16. Arviointia projektissa suoritettiin jokaisen tuokion jälkeen suullisesti ja ravitsemusvisaa käytettiin myös arviointikeinona. Tuokioiden arvioinnissa oli mukana myös opinnäytetyön opponetti sekä Sorvakko-kodin työntekijä, jotka kertoivat tuokioiden päätteeksi omat havaintonsa. (Sourulahti 2012, 26-29.)

Tuokioihin osallistuneiden palaute oli pääosin positiivista. Osallistujat kokivat aiheet hyödyllisiksi sekä kertoivat saaneensa paljon uutta, hyvää tietoa terveyteen liittyen. Sairauksien vaikutuksista ravitsemukseen olisi yksi vastaajista kaivannut lisää tietoa.

Ravitsemusaiheista tuokiota kommentoitiin viihdyttäväksi sekä asialliseksi. Projektin arvioijat antoivat kokonaisuudessaan positiivista palautetta projektin toteuttajalle, kuten tuokioihin osallistuneet Sorvakko-kodin asukkaatkin. Mielen piristystä sai aikaan uuden oppiminen, muistelu sekä hyvä ryhmähenki. (Sourulahti 2012, 26-29.)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena on järjestää palvelukeskuksen käsityöryhmäläisille erilaista mielekästä toimintaa, jolla on myös terveyttä edistävä tarkoitus. Valitsin aiheeksi muistelun ryhmässä.

Projektin tavoitteena on tuottaa hyvää mieltä ikäihmisten arkeen sekä ehkäistä kotiin jäämisen aiheuttamaa yksinäisyyttä järjestämällä kohderyhmälle mukavaa ja samalla terveyttä edistävää viriketoimintaa.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ammattikorkeakouluopiskelijan toiminnallinen opinnäyteyö on vaihtoehto tutkimusmuotoiselle opinnäytetyölle. Eri oppilaitoksissa käytetään erilaisia nimityksiä toiminnallisesta opinnäytetyöstä, kuten ilmaisullinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös käytettävä selvitystä eli siinä tulee käyttää jotakin opinnäytetyön aiheeseen sopivaa tutkimusmenetelmää. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tavoitella käytännön toiminnan opastamista, ohjaamista tai järjestämistä ammatillisella kentällä. Koulutusala riippuen opinnäytetyö voi olla jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten messuosaston, näyttelyn, kansainvälisen kokouksen tai konferenssin järjestäminen. Se voi olla myös ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, opastus tai ohjeistus, esimerkiksi perehdyttä-

misopas, turvallisuusohjeistus tai ympäristöohjelma. Toteutustapoja on erilaisia, tutkimuksellinen opinnäytetyö voi olla kohderyhmästä riippuen kirja, vihko, kansio, opas, cd-rom, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma tai näyttely. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Ammattikorkeakoulutuksen tavoitteena on, että opiskelija valmistuttuaan työskentelee asiantuntijatehtävissä omalla alallaan ja taitaa siihen liittyvät tutkimuksen ja kehittämisen perusteet. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu, riittävässä määrin alan taitojen ja tietojen hallintaa osoittava. Toiminnallinen opinnäytetyö on siis ammatillisuuden ja ammatillisen teorian yhdistämistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.) Hyödynnän opinnäytetyössäni hoitotyön teoriaopintojani sekä terveydenhoitotyön ennaltaehkäisevää näkökulmaa. Opinnäytetyössäni yhdistyy hyvin käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys ja olen käyttänyt suunnittelussa hyödyksi aiempia tutkimuksia sekä aiheeseen liittyvää teoriaa.

6 MUISTELUTUOKIOIDEN TOTEUTUS

6.1 Kohdeorganisaatio

Sinisaaren palvelukeskus muodostuu viidestä kerrostalosta, joissa asiakkaat asuvat yksiöissä ja kaksioissa. Palvelukeskus on melko lähellä Rauman keskustaa ja sen palveluita. Sinisaaren palvelukeskuksessa toimii Rauman kaupungin sosiaalitoimen kotihoito ja tukipalvelut, jotka mahdollistavat ikääntyneiden ihmisten pärjäämisen kotiolosuhteissa. Palvelukeskuksen asiakas voi käydä syömässä yhdessä muiden palvelukeskuksen asiakkaiden kanssa yhteisessä ruokalassa. Sinisaaren palvelukeskuksessa kokoontuu myös käsityöryhmä, jonka ohjaamisesta vastaa virikeohjaaja. Sinisaaren palvelukeskukseen kuuluu myös tehostetun palveluasumisen yksikkö, kotikaari. Siellä asukkaalla on tarvittaessa mahdollisuus saada tukea ja hoitoa mihin vuorokauden aikaan tahansa.

6.2 Kohderyhmä ja muistelutuokioiden toteutus

Muistelutuokioiden kohderyhmä on Sinisaaren palvelukeskuksen käsityöryhmän jäsenet. Jäsenet ovat ikääntyneitä henkilöitä ja heitä osallistuu ryhmätoimintaan vaihtelevasti 12-14, ryhmä kokoontuu aamupäivisin. Ryhmän koko on mielestäni sopiva, jotta jokaisen oli mahdollista osallistua tuokion kulkuun. Kohderyhmäläiset ovat ikäihmisiä, joten senkin puolesta muistia tukeva toiminta sopi heistä jokaiselle.

Muistelutuokioissa kokoontuvat käsityöryhmästä toisilleen tutut henkilöt. Muistelutuokioissa heillä on mahdollisuus tutustua toisiinsa paremmin, sillä ryhmässä on tarkoitus kertoa itsestään muistelun avulla. Muistot yhdistävät ryhmän jäseniä, sillä muistoista saattaa ilmetä yhteneväisyyksiä. Jotta muistelutuokioistamme jäisi konkreettinen muisto, saa jokainen tehdä oman muistikirjekuoren, jota käytämme välineenä muistelutuokioissa ja joihin tuotamme materiaalia tuokioiden aikana.

Sovellan muistelutuokioprojektissani Hohenthal-Antinin teemarasiamallia. Käytän rasian sijasta kirjekuoria. Jokainen ryhmän jäsen saa oman kirjekuoren, johon tuokioiden aikana kootaan materiaalia, kuten lehdistä leikattuja kuvia ja ryhmän jäsenen omia valokuvia. Tuokioissa muistellemme kullakin kokoontumiskerralla yhtä aihetta. Teemoiksi olen suunnitellut lapsuuden ja nuoruuden, aikuisiän sekä ajan eläkkeelle jäämisestä nykyhetkeen. Jokainen saa valita valmiista vaihtoehdoista yhden kuvan tai tuoda mukanaan oman valokuvan. Jokainen saa vuorollaan halutessaan kertoa muiston tai tarinan elämästään, joka hänelle on kuvasta tullut mieleen. Jos kukin ryhmän jäsenistä on suostuvainen, otamme toisella kokoontumiskerralla ryhmäkuvan muistoksi tuokioista. Teetetyn valokuvan voi liittää muistikirjekuoreen tuokioiden lopuksi. Pääpaino muistelutuokioissa on elämän positiivisilla asioilla ja ilmapiirin pyrin pitämään rentona. Ketään ei kuitenkaan rajoiteta, jos he haluavat kertoa omista surullisista tai traumaattisista muistoista. Muistelutuokioissa on myös kahvia tarjolla.

6.3 Palautetiedon kerääminen

Arvioin opinnäytetyöprojektini toteutumista laadullisella sekä määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Palautetiedon keräämisen menetelmänä on käytetty osallistuvaa

havainnointia, joka on laadullinen tutkimusmenetelmä. Havainnoinnin luotettavuuden lisäämiseksi työssä on käytetty myös kyselylomaketta (liite 1 ja 2), joka puolestaan on määrällinen tutkimusmenetelmä. Tuokioiden arvioijalla sekä tuokioon osallistuvilla ryhmän jäsenillä on erilaiset kyselylomakkeet. Teen muistiinpanoja havainnoistani tuokioiden aikana ja avaan havaintoja sekä kyselylomakkeista saamaani palautetta työn toteutumisen ja arvioinnin osuuksissa.

Havainnointi eli observointi on aineistonkeruumenetelmä, jota hyödynnetään tutkimusmenetelmänä siten, että tutkittavasta ilmiöstä kootaan tietoa havaintoja tehden ja ilmiöitä seuraten. Havainnoinnissa keskitytään kohderyhmän jäsenten toimintaan sekä käyttäytymiseen, kuten siihen, miten tutkittavaa ilmiötä käytetään tai miten ihmiset toimivat kyseiseen ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. (Jyväskylän avoimen yliopiston [www](#)- sivut n.d.)

Havainnoissa voidaan tarkkailla ihmisten verbaalista ja nonverbaalista ilmaisua sekä on pystyttävä erottamaan omat havaintonsa muiden ihmisten kerronnasta. Havaintoja voi dokumentoida tekemällä muistiinpanoja, valokuvaamalla, äänittämällä ja videoimalla. Havainnointi voi olla strukturoitua tai strukturoimatonta. Sisäpuolisesta näkökulmasta tehty havainnointi toimii osana havainnoitavaa tilannetta sekä yhteisöä ja tällaista osallistuvaa havainnointia kutsutaan kenttätyöksi. (Jyväskylän avoimen yliopiston [www](#)- sivut n.d.)

Vilkan määrittelyn mukaan termi havainnointi on tieteellisessä tutkimuksessa käytetty perusmetodi, jota hyödynnetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa. (Vilka 2006, 37.) Havainnointi käsittää sekä määrällisellä että laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn havainnoinnin. Observointi sen sijaan käsittää lähinnä vain ulkopuolisen tarkkailun, ollen määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytettävä havainnointitapa. (Vilka 2006, 9.)

Havainnoimalla voidaan kerätä tietoa esimerkiksi siitä, tekevtkö ihmiset niin kuin he kertovat tekevänsä. Havainnointia voidaan käyttää tutkimusmenetelmänä laboratorio-olosuhteissa, tai luonnollisessa ympäristössä, jossa tutkittavat henkilöt elävät. Kun havainnoiteja tehdään luonnollisessa ympäristössä, on eduksi, että havainnot tehdään aina siinä asiayhteydessä, jossa se ilmenee. Havainnointitieto on tällöin

myös luotettavampaa. (Vilkkä 2006, 37.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteena olevan henkilön tai ryhmän elämään sekä osallistuessaan havainnoi tutkimuksen kohdetta. (Vilkkä 2006, 122.)

Tutkimuksessa käytetyllä teoriolla on tärkeä rooli, varsinkin kun tutkimusaineiston keräämisessä on käytetty havainnointia. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä havainnointi pohjautuu tutkimuksen tekijän omiin havaintoihin, eikä niiden yleistettävyys ole todennettavissa vain havaintoihin perustuen. Määrällisen tutkimusmenetelmän etuihin lukeutuu se, että kun tutkimuksen tekijä määrittää ennalta havainnoitavia asioita esimerkiksi kyselylomakkeeseen, tällöin tutkimuksen kohdehenkilöt vastaavat kysymyksiin itse, ilman tutkimuksen tekijän vaikutusta. (Vilkkä 2006, 79-80.)

7 MUISTELUTUOKIOIDEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUMINEN

Toteutin muisteluryhmät syyskuussa 2014. Olin yhteydessä Sinisaaren palvelukeskuksen virikeohjaajaan ja sovin hänen kanssaan sopivat ajankohdat muistelutuokioiden toteuttamiselle ja ajankohdaksi sopikin hienosti kolme peräkkäistä päivää ja päätin yhdistää lapsuuden ja nuoruuden muistelun samaan tuokioon. Ensimmäisen muistelutuokion aihe oli lapsuus ja nuoruus-, toisen aikuisikä- ja viimeisen nykyhetki, jossa oli tarkoitus aktivoida lähimuistia. Materiaalin tuokioihin hankin vapaasti käytettävissä olevaa kuvamateriaalia Kehitysvammaliiton internet- sivuilta sekä leikkasin kuvia lehdistä. Kahvitus sujui luontevasti muistelutuokioiden pitämisen yhteydessä.

Päädyn käyttämään palautteen keräämisen menetelmänä osallistuvaa havainnointia sekä sen lisäksi kyselylomakkeita (liite 1 ja 2). Poimin palautelomakkeista tuloksia sekä kommentteja arviointiini. Olen avannut havainnoidessani tekemiäni muistiinpanoja työn toteutumisen ja arvioinnin osuuksissa.

7.1 Lapsuus ja nuoruus

Ensimmäisellä muistelutuokiokerralla aloitimme tuokion kahvituksella ja tarjosin askarteluryhmän jäsenille ”vanhan ajan pikkuleipiä”. Aluksi esittelin itseni ja tuokioiden tarkoituksen ryhmän jäsenille ja ryhmä otti minut iloisesti vastaan. Selvitin, että tarkoituksenamme on kerätä kuvamateriaalia kirjekuoriin ja että kerättyä materiaalia voi hyödyntää jatkossakin muistelun tukena ja olisi hienoa, jos he keräisivät kuoriin jatkossa lisää materiaalia.

Aluksi jaoin ryhmälle suuret kirjekuoret, joihin kukin sai kirjoittaa oman nimensä. Seuraavaksi kerroin, että tarkoitus olisi muistella lapsuuden jouluja ja laitoin kiertämään muovitaskun, johon olin koonnut jouluaiheisia lehdistä leikkaamiani kuvia. Jokainen ryhmän jäsenistä löysi sopivan jouluaiheisen kuvan, joista he kertoivat mitä kuva toi mieleen. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla lähes jokainen ryhmän jäsenistä kertoi jotakin lapsuuden jouluihin liittyvää, moni oli esimerkiksi saanut joululahjaksi villasukkia. Muutamat ryhmän jäsenistä eivät halunneet muistella lapsuuttaan, mutta he kuuntelivat mielellään muiden muistelmia.

Ensimmäisen muistelutuokion aikana huomasin, että osa ryhmän jäsenistä ei kuunnellut yhtä muistelijaa kerrallaan, vaan jäivät keskustelemaan vieressään istuvien kanssa. Tila oli siten hieman haastava, että ne ryhmän jäsenet, joilla oli alentuneempi kuulo, eivät välttämättä kuulleet pöydän toisessa päässä istuvien henkilöiden muisteluja. Ohjasin ryhmää hienovaraisesti kuuntelemaan kunkin jäsenen kerrontaa.

Ensimmäisen muistelutuokion lopuksi kerroin kommenttini tuokion osalta ja kiitin hienosta tunnelmasta, kun keskusteluakin syntyi. Kerroin seuraavan muistelutuokion aiheen ja muistutin vielä ryhmän jäseniä valokuvista, joita olisi hienoa saada havainnollistavaksi materiaaliksi muistelutuokioihin. Kerroin myös suunnitelmastani, että seuraavalla kokoontumiskerralla voisimme ottaa ryhmäkuvan ja teettäisin useita kuvia viimeiselle kokoontumiskerralle valmiiksi ja jokainen voisi liittää kuvan sitten omaan muistelukuoreensa. Lopuksi ennen lähtöäni, kaksi käsityökerhon jäsentä esittelivät minulle tekemiään käsitöitä.

7.2 Aikuisikä

Toisella kokoontumiskerralla autoin virikeohjaajaa voileipien teossa ja aloitimme muistelutuokion kahvituksella. Kertasin muistelutuokioin aiheen, koska ryhmään oli tullut mukaan kaksi uutta jäsentä. Laitoin kiertämään aikuisikään liittyvää kuvamateriaalia; kuvia omakotitaloista, kerrostaloista ja erilaisista perhemuodoista, joista uskoin jokaisen löytävän kuvan, joka toisi mieleen jotakin omasta aikuisiästä. Muutamalla ryhmän jäsenistä oli mukanaan omia valokuviaan, joka oli hieno lisä tuokioihin.

Jokainen ryhmän jäsenistä kertoi omasta aikuisiästään ja kertomuksia oli hyvin monenlaisia. Ryhmän jäsenet kertoivat positiivisista asioista, mutta myös elämän koettelemuksista ja suruistakin. Oli hienoa huomata, kuinka vahvoja ihmisiä ryhmässä oli, kun he pystyivät kertomaan avoimesti kipeistäkin aiheista ja olivat silti positiivisia. Ryhmän henki oli hyvä ja ryhmän jäsenet kannustivat toinen toistaan kertomaan omia muistojaan. Tälläkin muistelutuokiokerralla syntyi hyvää keskustelua.

Muistelutuokion päätteeksi kerroin seuraavan tuokion aiheen ja selvitin ryhmälle, että tarkoituksenamme on aktivoita lähimuistia. Kerroin myös, että viimeisellä kerralla ryhmän jäsenet saivat antaa minulle palautetta muistelutuokioiden sujumisesta. Lopuksi otimme ryhmäkuvan, joka onnistui hyvin ja pääsin teettämään kuvat heti muistelutuokion jälkeen.

7.3 Nykyhetki

Viimeisellä muistelutuokiokerralla jaoin teettämäni kuvat kaikille ja kun ryhmän jäsenet olivat saaneet kuvansa, herätin keskustelua ryhmässä kysymällä, onko heillä muita harrastuksia käsityökerhon lisäksi. Aluksi keskustelua ei oikein syntynyt, mutta kun kysyin ryhmän jäseniltä, käyvätkö he yhdessä esimerkiksi teatterissa, alkoivat he kertoa omista teatteriesiintymisistään. Ryhmän jäsenten kertomukset teatterista olivat hauskoja ja herättivät hyvin uusia keskustelunaiheita mm. heidän askartelemissaan enkeleistä.

Viimeisen muistelutuokion päätteeksi pyysin ryhmän jäseniä sekä tuokioita arvioinutta virikeohjaajaa täyttämään arviointilomakkeen ja pyysin heitä arvioimaan tuokioita tarkemmin kuin yhdellä sanalla. Palautelomakkeet kerättyäni kiitin ryhmää tuokioista. Ryhmän jäsenet sekä virikeohjaaja kiittivät myös ja he taputtivat minulle kiitollisina sekä toivottivat hyvää jatkoa.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Muistelutuokioprojekti onnistui kohtalaisen hyvin. Aikatauluni ei pitänyt täysin, sillä aloin suunnitella työtä jo vuonna 2013. Opiskelukiireiltäni otollisin ajankohta muistelutuokioiden toteuttamiselle olisi ollut kesä 2014, mutta aivan en tavoitteeseeni päässyt. Hyödynsin kuitenkin kiireetöntä kesälomaani valmistelemalla tuokioiden ohjelmia.

Syyskuussa 2014 sain koulun puolesta luvan toteuttaa opinnäytetyöprojektini ja pääsin sopimaan muistelutuokioiden ajankohtia. Olin kesällä valmistellut materiaalit tuokioita varten, joten pystyin sopimaan tuokioiden ajankohdat lyhyellä varoitusaajalla. Sain sovittua Sinisaaren palvelukeskuksen virikeohjaajan kanssa ajankohdiksi kolme peräkkäistä päivää syyskuun loppupuolelle. Koin peräkkäiset päivät hyväksi ratkaisuksi, jotta tuokioiden tarkoitus pysyi ryhmän jäsenten mielessä paremmin.

Ryhmän jäsenet ottivat minut vastaan hyvin ja lähes kaikki ryhmän jäsenet osallistuivat tuokioihin aktiivisesti alun jälkeen. Muutama osallistuja oli tuokioiden aikana enemmän taka-alalla ja he keskittyivät mieluummin enemmän omiin käsitöihinsä, mutta mieluisen aiheen kohdalla innostuivat kertomaan oman muistonsa. Annoin ryhmän jäsenille mahdollisuuden kertoa vapaasti muistojaan eri aikakausilta, ei pelkästään kuvien mieleen tuomista muistoista.

Kohderyhmässä oli puheliaita persoonia ja välillä oli haastavaa saada ohjattua ryhmää kuuntelemaan yhtä kertojaa kerrallaan. Yksi osallistujista istui nojatuolissa, erillään pöydästä, jonka ääreen muut olivat kokoontuneet. Hänellä oli mukanaan useita valokuvia ja hän paljon kertoikin kuviin liittyvistä muistoista. Osallistujan ehdotuk-

sesta laitoimme kuvat kiertämään pöydän ääressä istuville, jolloin he keskittyivätkin paremmin kuuntelemaan kyseisen osallistujan kertomuksiin.

Kahvitus järjestyi yhteistyössä virikeohjaajan kanssa, joka loihti ryhmälle suunnittelemaansa syötävää muistelutuokioiden lomassa. Muistelutuokioissa oli jokaisella kokoontumiskerralla lähes sama kokoonpano. Tuokiot olivat sosiaalisia ja hyvätuulisia tilaisuuksia, joissa toteutui hyvin terveyttä edistävä sekä myös ennaltaehkäisevä näkökulma, kun aktivoimme muistia monipuolisesti.

Kyselykaavakkeita jakaessani ohjeistin ja kannustin osallistujia vastaamaan useilla sanoilla kysymyksiin. Kysyttäessä osallistujien palaute oli positiivista, vaikka useat vastaajista olivat jättäneet vastaamatta muutamiin kysymyksiin tai vastasivat vain yhdellä sanalla.

Jokaisen muistelutuokioon osallistuneen henkilön palautteen (n=10) sekä tuokioita arvioineen virikeohjaajan mukaan tuokioiden tarkoitus ja tehtävät selvisivät hyvin. Sain yhdeltä vastaajalta myös palautetta, jonka mukaan oli hauskaa muistella ja jokainen vastaajista (n=10) koki myös saaneensa tuokioista uuden keinon muistin tukemiseen. Osallistujista jokainen (n=10) oli sitä mieltä, että ohjaaja suoriutui tuokioiden vetämisestä hyvin. Kysymyksessä mitä ohjaaja olisi voinut tehdä paremmin, ehdotti vastaajista yksi (n=10), että materiaalia olisi voinut olla enemmän.

Muistelutuokioita arvioinut virikeohjaaja vastasi kysymyslomakkeen ensimmäiseen, tuokioiden tarkoituksen selvittämistä ja ohjausta käsittelevään kysymykseen, että kyseiset asiat sujuivat oikein hyvin. Muistelutuokioiden aiheet olivat tuokioiden arvioijan mielestä myös oikein hyvät ja sopivat. Muistelutuokioon osallistuneet ryhmän jäsenet suhtautuivat arvioijan palautteen perusteella iloisesti tuokioihin ja lähtivät niihin mukaan innokkaasti. Tuokiot etenivät arvioijan mielestä hyvin ja jokainen sai puheenvuoron. Viimeisen kysymyksen osalta parantamisen varaa jäi arvioijan mukaan siten, että olisin voinut hillitä ryhmää enemmän, jotta puheliaimmat eivät olisi puhuneet toistensa päälle, vaan olisivat keskittyneet yhteen kertomukseen kerrallaan.

Sain muistelutuokioita toteuttaessani uutta kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Oli myös hienoa kuulla erilaisia muistelmia ikäihmisten elämänvaiheista. Toteutin muistelutuokioita myös terveydenhoitotyön opintojen projektityöhön liittyen ja Sinisaarella toteuttamani muistelutuokioiden palautteiden pohjalta minun olikin hyvä lähteä kehittämään toimintaani jatkoa ajatellen.

9 PROJEKTIN POHDINTA

Opinnäytetyön projektiosuus onnistui hyvin aikataulun venymisestä huolimatta. Muistelutuokioiden onnistuminen toteuttamaan syyskuussa 2014. Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät täysin. Sinisaaren palvelukeskuksen käsityöryhmän jäsenet saivat mielekästä, erilaista terveyttä edistävää viriketoimintaa. Muistot herättivät keskustelua ryhmän jäsenten välillä, sillä monella oli samansuuntaisia kokemuksia. Muistelutuokioiden olivat hyväntuulisia ja sosiaalisia tilaisuuksia.

Muistelutuokioon osallistuneiden henkilöiden antamien palautteiden perusteella tuokioiden sujui lähes kaikilta osin hyvin. Onnistuin saamaan ryhmän jäsenet mukaan muistelemaan ja ikäihmiset olivat aktiivisia, eikä heitä tarvinnut houkutella puhumaan alun ohjeistuksien kertomisen jälkeen. Yksi tuokioiden jäsenistä olisi kaivannut materiaalia enemmän. Muistelutuokioihin osallistuneet olivat todella iloisia saadessaan valokuvan muistoksi tuokioista. Kohderyhmän jäsenet olivat tyytyväisiä tuokioihin sekä kokivat saaneensa uusia keinoja muistin harjoittamiseen. Puheliasta ryhmää olisi tuokioiden arvioijan mukaan voinut hillitä aktiivisemmin, mutta koska jokainen ryhmän jäsen tuli kuitenkin huomioiduksi, oli kokonaispalaute positiivista.

Muistelutuokioiden arvioija kiitti uudesta viriketuokioideasta ja olisikin hienoa, jos muistelutuokioiden saivat jatkoa Sinisaaren palvelukeskuksessa. Muistelutuokioita voisi jatkossa järjestää käsityöryhmän virikeohjaaja tai esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Palautteiden perusteella jatkossa muistelutuokioissa voisi olla monipuolisempaa materiaalia ja ryhmää olisi hyvä ohjata enemmän, jotta kaikki kuuntelisivat aktiivisesti toistensa muistelua. Toivoisin, että muistelutuokioissa tuottamam-

me materiaali, jonka jokainen sai omakseen, toisi iloa arkeen ja ehkä myös innostaisi työstämään sitä jatkossa lisää muistelun kautta.

LÄHTEET

Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-R. & Pohjola, L. Erikoistu vanhustyöhön. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Engerström, Y., Niemelä, A-L., Nummijoki, J & Nyman, J. (toim.). 2009. Lupaava Kotihoito: uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Juva: WS Bookwell Oy.

Hartikka, K. 2012. Vanhusten yksinäisyys palvelutaloissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121819866>

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi: muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell Oy.

Jyväskylän yliopiston kielikeskuksen www- sivut. Viitattu 29.11.2014. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maaritely.shtml

Jyväskylän avoimen yliopiston www- sivut. Viitattu 21.9.2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kentaetyoe>

Kehitysvammaliitto ry:n www.sivut. Viitattu 25.8.2014. <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

Kivelä, S-L. 2009. Depressiosta tasapainoon: hyvä elämä iäkkäänä. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.

Laurila, S. Spets, S. 2013. Muistiterveyttä etsimässä – Muistiterveyttä edistävää elämäntapaohjausta ryhmässä. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.11.2014. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65723/OPPARI%20JULKAISU.pdf?sequence=1>

Lind, K. 2008. Teoksessa Nylund, A. (toim.) Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print, Tampere. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160416.pdf>

Lindahl, E. Päivätoiminnan merkitys ikäihmisen hyvinvoinnille - Kyselytutkimus Kotipirtti ry:n päiväkeskus Päiväpirtin asiakkaille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012053111121>

Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. WSOY. Helsinki.

Mielenterveyden keskusliiton www- sivut. Viitattu 29.11.2014. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>

Mutafungwa, E. 2009. Nurses' perceptions and support of elderly loneliness in nursing homes. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2013.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200903111667>

Numminen, H & Vesala, H. Ikääntymisen määritelmä. Viitattu 25.10.2013.

<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/ikaantyminen/muutokset/maarittely.html>

Okulow, A & Pitkänen, A. "Tämän haluaisin sinun tietävän..." Kahden muistisairaana asukkaan muistorasian toteutus Leväsen palvelukeskuksella. Savonia ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.12.2014.

http://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/71540/Okulow_Anne.pdf.pdf?sequence=1

Pennington, D C. 2002. The Social Psychology of Behaviour in Small Groups. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Copyright Suomenkielinen laitos Gaudeamus Helsinki University Press Oy 2005.

Räty, H. 2012. "Muistoissa eilen, hoivassa tänään", muistelu osana hoitotyötä. Savonia ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.12.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51359/Raty_Hannele.pdf?sequence=1

Sourulahti, J. 2012. Terveysneuvonta- ja viriketuokioprojekti Sorvakko-kodissa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.11.2014.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54130/JennaSourulahti.pdf?sequence=1>

Taipale, M. 2008. Sosiokulttuuriset ryhmätoimintamenetelmät. Teoksessa Nylund, A. (toim.) Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print, Tampere. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160416.pdf>

Tampereen avoimen yliopiston www-sivut. Viitattu 10.11.2013.

<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/johdanto.html>

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Vuorenmaa, J & Lintunen, S. 2012. Muistelu muistisairaana hoitotyön auttamismenetelmänä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2013.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121219222>

LIITE 1

Tutkimuk- sen nimi, tekijä ja vuosi	Ketä tut- kittu, kuinka monta tutkimuk- seen osal- listui	Mitä tutkittu	Mitä tuloksia	Millainen tutkimus- asetelma	Missä maassa tutki- mus tehty
Muistelu muistisai- raan hoito- työn autta- mismene- telmänä Vuoremaa Johanna & Lintunen Seija- Marjaana 2012	Osastolla työskente- leviä lähi- , perus tai sairaan- hoitajia (N=4)	Miten hoitajat käyttivät muis- telua autta- mismenetel- mänä hoito- työssä	Muistelua hyödynnetty monin eri tavoin hoito- työssä, saatu edistettyä muistisaira- turvallisuus- dentunnetta, kävi ilmi myös omais- ten roolin tärkeys	Käytetty kvalitatiivis- ta tutki- musmene- telmä Aineiston- keruu tee- mahaastatte- luin	Suomi, Tampe- re
Vanhusten yksinäisyys palveluta- loissa. Kaisa Hartikka 2012	Palveluta- lojen yk- sinäisiä vanhuksia (N=138)	Ikääntyneiden ihmisten ko- kemuksia yk- sinäisyydestä	Yksinäisyyttä kokeneista kaikilla oli emotionaali- sen yksinäi- syyden koke- muksia ja 81%:lla sosi- aalisen yksi- näisyyden kokemuksia	Käytetty kvantitatiiv- ista tutki- musta Aineisto kerättiin strukturoi- duilla kysymys- lomakkeilla ja yksinäi- syyttä mitat- tiin kahdella eri yksinäi- syyksmittaril- la	Suomi, Oulu
Päivätoi- minnan merkitys ikäihmisen hyvinvoin- nille – kyse-	Palveluta- lojen asukkaat (N=49)	Päivätoimin- nan merkitystä ikäihmisen hyvinvoinnille	Päivätoiminta koettiin tärke- äksi ja sen koettiin vai- kuttavan posi- tiivisesti arki-	Kvantitatiiv- inen tutki- mus, kyse- lylomake oli puolistruk- turoitu ja se	Suomi, Pori

<p>lytutkimus Kotipirtti Ry:n Päivä- keskus Päi- väpirtin asi- akkaille</p> <p>Lindahl Eli- sa</p> <p>2012</p>			toiminnoissa selvitymiseen	sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä	
<p>Nurses' per- ceptions and support of elderly lone- liness in nursing homes</p> <p>Mutafungwa Edith</p> <p>2009</p>	<p>Vanhain- koti Taa- vinkodin sairaanhoid- tajia (N=5)</p>	<p>Kuinka hoita- jat ovat palve- lusalossa ha- vainneet van- huksen yksi- näisyyden ja millä keinoilla he ovat van- huksia tuke- neet</p>	<p>Toimintaky- vyn heiketes- sä tuen, län- näolon ja per- heenjäsenten tärkeys koros- tuu</p>	<p>Käytetty laadullista tutkimus- menetelmää, kysymys- lomakkeen kysymykset avoimia</p>	<p>Suomi, Espoo</p>
<p>Muistiterve- yttä etsimäs- sä – Muisti- terveyttä edistävää elämäntapa- ohjausta ryhmässä</p> <p>Spets Satu & Laurila Sari</p> <p>2013</p>	<p>Ryhmään osallistu- neet ikäihmiset (N=20)</p>		<p>Osallistujat saivat ideoita sekä ymmär- rystä muisti- terveyden edistämiseksi</p>	<p>Palautetie- toa kerättiin kyselylo- makkein sekä suulli- sena palaut- teena koulu- tuskertojen jälkeen</p>	<p>Suomi, Helsin- ki</p>
<p>Terveysneu- vonta ja virike- tuokiopro- jekti Sor- vakko- kodissa</p> <p>Sourulahti Jenna</p>	<p>Tuokioi- hin osal- listuneet Sorvakko- kodin asukkaat (N=16)</p>		<p>Osallistujat kokivat aiheet hyödyllisiksi- ja saivat hy- vää tietoa terveyteen liittyen</p>	<p>Palautetie- toa kerätty suullisena palautteena tuokioiden jälkeen</p>	<p>Suomi, Uusikau- punkki</p>

2012					
<p>”Muistoissa eilen, hoi- vassa tä- nään”, muis- telu osana hoitotyötä</p> <p>Räty, Han- nele</p> <p>2012</p>	<p>Sunnen- kodin asukkaat sekä hen- kilökunta</p>		<p>Muistelukortit koettiin hyö- dyllisiksi viri- ketuokioiden järjestämisen kannalta.</p>	<p>Palautetie- toa kerättiin kyselylo- makkein</p>	<p>Suomi, Kuopio</p>
<p>”Tämän haluaisin sinun tietä- vän...” Kahden muistisai- raan asuk- kaan muis- torasian toteutus Leväsen palvelukes- kuksella</p> <p>Okulow, Anne & Pitkänen, Aino</p> <p>2014</p>	<p>Leväsen palvelu- keskuksen kaksi asu- kasta</p>	<p>Miten muisti- sairaus vaikut- taa muisto- rasiatyöskente- lyyn ja miten toimintaterapeutti voi tu- kea muistisai- raan muisto- rasiatyöskente- lyä</p>	<p>Muistorasia- työskentelyä voidaan to- teuttaa muisti- sairaan kans- sa, kun huo- mioidaan muistisairau- den aste.</p> <p>Muistisairaus hankaloitti keskinäistä vuorovaiku- tusta.</p> <p>Muistisairaan mielenkiinto aiempiin mie- lihyvää tuot- taviin asioihin säilyy, mutta he tarvitsevat niiden toteut- tamisessa ulkopuolisen tukea ja apua.</p> <p>Opinnäyte- työn tulokset viittaavat myös siihen, että muisto- rasiatyösken- tely muistisai- rauden var-</p>	<p>Tutkimus- metodina käytettiin havainnoin- tia</p>	<p>Suomi, Kuopio</p>

			haisessa vaiheessa saattaa jopa hidastaa muistisairauksen etenemistä.		
--	--	--	---	--	--

LIITE 2

Muistelutuokioprojekti Sinisaaren Palvelukeskuksessa
Toteuttaja: Sini Sillvan, Satakunnan ammattikorkeakoulu
Terveystyön koulutusohjelma, Kevät 2014
Ohjaaja: Erja Hannula

Muistelutuokion arvioija ja pvm: _____

Miten muistelutuokion tarkoituksen selventäminen ja ohjaus mielestäsi sujui, käsiteltiinkö aihe ymmärrettävästi?

Olivatko muistelutuokioiden aiheet mielestäsi sopivia kohderyhmälle?

Miten muisteluryhmän jäsenet mielestäsi suhtautuivat tuokioihin?

Miten tuokio eteni?

Jäikö tuokion ohjaajalle parantamisen varaa jonkin tuokion/tuokioiden osalta?

LIITE 3

Muistelutuokioprojekti Sinisaaren Palvelukeskuksessa
Toteuttaja: Sini Sillvan, Satakunnan ammattikorkeakoulu
Terveystyön koulutusohjelma, Kevät 2014
Ohjaaja: Erja Hannula

Muistelutuokioon osallistuneen henkilön palautelomake

Selvittikö muisteluryhmän ohjaaja tuokion tarkoituksen ja tehtävät selkeästi?

Koetko saaneesi tuokioista keinoja muistin tukemiseen?

Miten ohjaaja mielestäsi suoriutui tuokioiden vetämisestä?

Mitä ohjaaja olisi voinut tehdä paremmin?
