

Meeri Linna

Muistisairaiden kokemukset vertaistukiryhmästä

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali ja terveys

Geronomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteet

Tutkinto-ohjelma: Gerontologi (AMK)

Tekijä: Meeri Linna

Työn nimi: Muistisairaiden kokemukset vertaistukiryhmästä

Ohjaaja: Anna-Kaarina Koivula, Katariina Perttula ja Kari Jokiranta

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 4

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ryhmätoiminnan koetaan tukevan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä onko muistiryhmässä yhteisöllisyyttä ja millaisena se koetaan. Tarkoituksena oli myös tutkia millaisena ryhmäläiset kokevat kognitiivisia taitoja kehittävät harjoitteet.

Tutkimus tehtiin toimintatutkimuksena. Tutkimukseen osallistui kaksi Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Muistiluotsi – hankkeen ylläpitämää muistiryhmää. Muistiryhmät ovat työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden vertaistuki- ja kuntoutusryhmiä. Aineisto kerättiin ryhmähavainnoinnilla ja ryhmähaastatteluilla. Havainnointiin osallistui 18 henkilöä ja haastatteluihin 16 henkilöä.

Tutkimustulosten keskeisin johtopäätös on se, että muistiryhmä koettiin todella tärkeäksi ja merkitykselliseksi asiaksi. Ryhmässä koettiin yhteisöllisyyttä ja ryhmä toi sisältöä elämään. Ryhmässä saatu vertaistuki auttoi elämään muistisairauden kanssa sekä hyväksymään muistisairauden. Näin ollen muistiryhmä tuki sekä psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. Kognitiiviset harjoitteet koettiin hyvänä asiana.

Tutkimukseni sisältää lisäksi Aivotreeni-tehtäväkirjan. Kirjan tarkoituksena on kannustaa käyttämään kognitiivisia toimintoja monipuolisesti ja itsenäisesti. Muistiryhmäläiset saavat kirjat itselleen. Näin he voivat tehdä tehtäviä silloin, kun se heille parhaiten sopii.

Avainsanat: muistisairaus, yhteisöllisyys, psyykinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky, kognitiivinen toimintakyky

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author: Meeri Linna

Title of thesis: Experiences of Patients with Memory Disorder Regarding Peer Support Groups

Supervisor(s): Anna-Kaarina Koivula, Katariina Perttula ja Kari Jokiranta

Year: 2016

Number of pages: 49

Number of appendices: 4

The purpose of this study was to find out how group activities are affecting psychological and social performance and to analyze the existence and influence of community spirit in memory groups. Another purpose was to study how people in the groups experience the practices that develop cognitive skills.

The study was conducted as an action research. Two memory groups managed by Etelä-Pohjanmaa Muistiyhdistys Muistiluotsi participated in the study. Memory groups are peer support and rehabilitation groups that consist of people who fell ill while still in workforce. The research data were collected by group observations and group interviews. Eighteen (n=18) people participated in the observations and sixteen (n=16) people in the interviews.

The main conclusion of the study is that the memory group was considered very important and meaningful. The participants experienced a sense of community and that the group gave meaning to their lives. The peer support that the group provided helped the participants to live with their memory disorder and helped them to accept it. Therefore, the memory groups supported both psychological and social performance. The participants were positive about the cognitive practice.

This research also utilizes the Aivotreeni (brain practice) practice book. The purpose of the book is to encourage people with memory disorders to use cognitive skills in a versatile manner and independently. The participants get the books for themselves and they can practice on their own schedule.

Keywords: memory disorder, community spirit, psychologic performance, social performance, cognitive performance

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 MUISTISAIRAUS	9
3 HYVINVOINNIN TUKEMINEN.....	11
2.1 Osallisuus.....	11
2.2 Yhteisöllisyys ja vertaistuki.....	13
2.3 Voimavarat.....	15
4 TOIMINTAKYKY.....	17
3.1 Kognitiivinen toimintakyky	17
3.2 Psykkinen toimintakyky.....	19
3.3 Sosiaalinen toimintakyky	20
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
5.1 Tutkimuskysymykset.....	21
5.2 Tutkimuksen eettisyys	21
5.3 Muistiryhmä.....	22
5.4 Tutkimusmenetelmä.....	25
5.5 Aineiston keruu ja analysointi	25
6 TUTKIMUSTULOKSET	32
6.1 Yhteisöllisyys	32
6.2. Sisällöllisyys.....	36
6.3. Palautteet.....	38
6.4 Tehtäväkirja	39
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41

8 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	46
LIITTEET.....	49

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Voimavarat ikääntyviltä kysyttäessä	18
Kuvio 2. Sisällönanalyysin eteneminen Tuomia & Sarajärviä (2009, 109) mukailleen	31
Kuvio 3. Tuloksista nousseet teemat	34
Taulukko 1. Opinnäytetyön sisällönanalyysi	33

1 JOHDANTO

Tällä hetkellä Suomessa arvioidaan olevan noin 193 000 muistisairautta sairastavaa henkilöä. Näistä lähes puolella muistisairaus on vähintään keskivaikeassa vaiheessa. (Muistiliitto, [viitattu 10.11.2015].) Muistisairaus vaikuttaa sairastuneeseen monin eri tavoin. Toimintakyky ja elämänlaatu saattavat heiketä ja erilaisia oireita ilmaantuu. Muistisairaus aiheuttaa aina myös moninaista haavoittuvuutta. Muistisairaudet ovat merkittävin syy joutua ympärivuorokautiseen pitkäaikaishoitoon. (Heimonen 2010, 60.) Muun muassa näistä syistä johtuen on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota muistisairaahan henkilön hyvinvoinnin tukemiseen ja kuntoutukseen.

Seinäjoella Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Muistiluotsi-hanke järjestää työikäisenä muistisairauteen sairastuneille henkilöille omia vertaistuki- ja kuntoutusryhmiä. Ryhmät tukevat toimintakykyä, osallisuutta ja sosiaalisia suhteita. Ryhmät ovat saaneet alkunsa projektin puitteissa vuonna 2000. Projektin tarkoituksena oli etsiä keinoja, joilla voidaan tukea muistisairaahan ja omaisen kotona asumista.

Geronomi (AMK) -koulutukseen kuuluvan harjoittelun aikana olin ohjaamassa edellä mainittuja muistiryhmiä. Tuolloin minulle tarjoutui mahdollisuus tehdä muistiryhmiin kytkeytyvä opinnäytetyö. Jo aiemmin Seinäjoen ammattikorkeakoululle oli tullut Asuntorakentamisen kehityssäätiöltä Jyväskylästä pyyntö opinnäytetöistä, joiden aiheena olisivat Ikääntyvien turvallinen ja viihtyisä asuminen. Teemat puolestaan olisivat yhteisöllisyys, turvallisuus, palvelut, terveys ja hyvinvointi sekä virikkeet. Näistä teemoista itselleni valikoitui virikkeet, johon yhdistän myös yhteisöllisyyden. Nämä aiheet sopivat mainiosti muistiryhmään, joten tartuin tilaisuuteen tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen kanssa.

Vieroksen sanaa virikkeet ja virikkeellisyys, koska pidän niitä ihmisarvoa alentavina käsitteinä. Sen sijaan käytän termiä ryhmätoiminta. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten muistiryhmäläiset kokevat ryhmätoiminnan ja sen tuoman mahdollisen yhteisöllisyyden. Tulosten avulla saadaan tietoa, jotka auttavat

muistiryhmien ohjaajia muokkaamaan muistiryhmiä aiempaakin asiakas- ja voimavaralähtöisemmiksi.

Varsinaisen tutkimuksen lisäksi opinnäytetyöni sisältää myös Aivotreeni-tehtäväkirjan, jonka tarkoituksena on kannustaa käyttämään kognitiivisia toimintoja muistiryhmän ulkopuolella. Muistiryhmäläiset saavat tehtäväkirjan omakseen opinnäytetyöni valmistuttua. Edellä mainittu tehtäväkirja on myös vastaus Asuntorakentamisen kehityssäätiön virikkeet-teemaan.

2 MUISTISAIRAUS

Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti. Muita eteneviä muistisairauksia ovat vaskulaariset (verisuoniperäiset) dementiat, Lewyn kappale – tauti sekä frontotemporaaliset degeneraatiot (otsa-ohimolohkorappeumat). Etenevän muistisairauden ensimmäisiä oireita ovat usein muistihäiriöt, erilaiset kielelliset häiriöt, liikesarjojen suorittamisen vaikeus, hahmottamisen heikentyminen sekä toiminnanohjaukseen liittyvät ongelmat. Muistisairaudet ovat ikääntyneillä ihmisillä merkittävin syy joutua ympärivuorokautiseen pitkäaikaishoitoon. (Heimonen 2010, 60–61.)

Muistisairaus aiheuttaa vähittäisiä muutoksia sairastuneen ihmisen toimintakykyyn ja elämänlaatuun (Heimonen 2010, 60). Toimintojen heikentyminen rajoittaa sairastuneen itsenäistä ja sosiaalista selviytymistä. Hän saattaa vetäytyä harrastuksista, jotka ovat olleet hänelle aiemmin tärkeitä, sekä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Muistisairaalla voi esiintyä erilaisia käytösoireita. Näitä ovat aloitekyvyttömyys, ärtyneisyys, masennus, ahdistus ja levottomuus. Käytösoireita esiintyy kaikissa muistisairauden vaiheissa. Sairauden alkuvaiheen keskeisin somaattinen oire on laihtuminen. Muistisairauden edetessä oiretiedostus heikkenee. Tällöin henkilö ei koe olevansa sairas. (Virkola 2009, 75–77.)

Muistisairauden kokeminen on hyvin yksilöllistä. Sairaus ei alkuvaiheessa välttämättä vaikuta juurikaan toimintakykyyn, vaan sairastuneen ja läheisten elämänlaatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin. Sairastunut saattaa joutua elämään ristiriitaisessa tilanteessa, koska sairaus on jo diagnosoitu, mutta toimintakyky ei ole välttämättä heikentynyt lainkaan. Tässä vaiheessa sairastunut tiedostaa tulevaisuudessa tapahtuvat muutokset, joita ei vielä ole tapahtunut. Tämä voi vaikuttaa psyykkisesti ja aiheuttaa ahdistusta. Muistin heikentymiseen ja sairauden muihin oireisiin voi liittyä erilaisia tunteita, kuten surua, turhautumista tai pelkoa. Myös häpeän ja vihan tunteita voi esiintyä sekä pelkoa siitä, mitä muut ajattelevat sairastuneesta. Muistisairaajat kokevat myös leimatuksi tulemista. Tämä vaikuttaa negatiivisesti heidän hyvinvointiinsa. (Virkola 2009, 77–78.)

Muistisairaus vaikuttaa myös läheisten arkeen ja hyvinvointiin. Läheisillä on erityisen suuri merkitys sairastuneen elämänlaatuun. Toisaalta läheiset tarvitsevat itsekin tietoa ja tukea sairaudesta ja kuinka selvitä uudessa elämäntilanteessa. Tärkeää onkin kuunnella sairastuneen henkilön lisäksi myös läheisiä. Sopeutumisprosessin ja voimavarojen tukeminen ovat myös tärkeässä roolissa. (Virkola 2009, 78.)

3 HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Hyvinvointi on jokaiselle tärkeää ja omasta hyvinvoinnista ollaan kiinnostuneita aikaisempaa enemmän. Hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen ovat oleellisessa osassa kehittämissuunnitelmissa, laeissa ja strategioissa. (Heimonen 2013, 2.) Myös Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi painottaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä ja tukemista (Laatusuositus 2013).

Hyvinvointiin vaikuttavat useat eri asiat. Osallisuuden nähdään lisäävän hyvinvointia (Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kallio, Koskinen-Ollonqvist & Nikula 2011, 56.) Myös voimavarat ovat yhteydessä hyvinvointiin. Kun on voimavaroja, on elämä laadukkaampaa. (Hakonen 2008, 122.) Yhteisöllisyys puolestaan auttaa selviytymään arjesta, tuo elämään merkityksellisyyttä ja sitä kautta tukee hyvinvointia (Jaakkola 2015, 187–188). Vertaistuen sen sijaan katsotaan lisäävän yhteisöllisyyttä (Hyväri 2005, 226).

Muistisairaus vaikuttaa hyvinvointiin ja aiheuttaa laaja-alaista haavoittuvuutta. Osallistuminen ja sen kautta myös osallisuus saattavat vaikeuttaa fyysisen toimintakyvyn heikennyttä. Tämän seurauksena esimerkiksi harrastuksista saatetaan luopua kokonaan. Erilaiset muutokset horjuttavat turvallisuuden tunnetta sekä kokemusta itsemääräämisestä ja osallisuudesta yhteiskunnassa. Tällöin vertaistuen ja samassa tilanteessa olevien henkilöiden yhteenkuuluvuudentunne on tärkeä ja kantava voimavara. (Heimonen 2010, 67–70.) Muistiyhdistyksen organisoiman muistiryhmän tarkoituksena on mahdollistaa osallistuminen ja osallisuus sekä antaa vertaistukea. Tarkoituksena on myös tukea niitä voimavaroja, joita muistisairaalla henkilöllä vielä on jäljellä.

2.1 Osallisuus

Muistiryhmässä osallisuutta ja osallistumista pyritään tukemaan monin eri keinoin. Ryhmäläisten mielipiteitä kuunnellaan ja heillä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmien sisältöön. Osallistumista helpottaa se, että ryhmä kokoontuu samoissa tiloissa

samaan aikaan. Koska ryhmät ovat suljettuja ryhmiä, ryhmäläiset ovat toisilleen tuttuja, eikä ryhmässä käymistä tarvitse näin ollen jännittää.

Osallisuudesta on olemassa erilaisia tulkintoja ja osallisuuden määrittäminen yksiselitteisesti on hankalaa. Osallisuus nähdään keinona tavoitteiden saavuttamiseksi sekä päämääränä itsessään. Demokraattinen näkökulma painottaa asiakkaiden äänen kuulemista ja heidän valtaistumistaan. Konsumeristisessa ajattelutavassa asiakkaat voivat osallistua päättäjien ja ammattilaisten ehdoilla palveluiden käyttämiseen. (Laitila 2010, 7-8.)

Osallisuus- ja osallistuminen- käsitteillä tarkoitetaan toisinaan samaa asiaa. Useiden tutkimusten (esim. Julkunen & Heikkilä 2007 ja Thompson 2007) mukaan osallisuus on kuitenkin laajempi käsite kuin osallistuminen. Käytettäessä käsitettä osallisuus oletetaan, että palveluiden käyttäjän toiminnalla on jonkinlaista vaikutusta palveluprosessiin. Osallistuminen sen sijaan on mukana oloa. Osallisuuden ja osallistumisen merkittävin ero lienee siis siinä, kuinka paljon asiakas tai palveluiden käyttäjä voi ottaa osaa päätöksen tekoon. (Laitila 2010, 8.) Myös Valtioneuvoston selonteossa (2002, 4) osallisuus ymmärretään laaja-alaisemmaksi käsitteeksi kuin osallistuminen. Valtioneuvoston selonteon mukaan osallisuuden katsotaan liittyvän edustuksellisen demokratian kehittämiseen. Selonteon mukaan osallisuus voi olla myös omaehtoista kansalaistoimintaa, kansalaisaktivismia tai järjestöosallisuutta. (Valtioneuvoston selonteko 2002.)

Ikääntyvän ihmisen osallisuus tarkoittaa täysivaltaista vaikuttamista yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä sekä vaikuttamista elinympäristön kehittämiseen. Jokaisella ikääntyvällä ihmisellä on oikeus olla osallisena ja arvostettuna jäsenenä yhteisöissä ja yhteiskunnassa riippumatta siitä, millainen hänen toimintakykynsä on. Kaikilla on oikeus ihmissuhteisiin, eivätkä heikentynyt toimintakyky tai asuminen pitkäaikaislaitoksessa saa evätä tätä oikeutta. (Kivelä & Vaapio 2011, 21.) Ikääntyvän ihmisen osallisuus on osallistumista omien asioiden käsittelyyn, omien palveluiden suunnitteluun sekä palveluiden laadun arviointiin. Osallisuus on yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä konkreettista osallistumista, toimimista ja vaikuttamista eri yhteisöissä. (Laatusuositus 2013, 17.)

Esteettömyys ja saavutettavuus ovat merkittävässä osassa ikääntyvien henkilöiden osallisuudessa ja osallistumisessa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että henkilöt

pystyvät käyttämään tuotetta, tilaa tai palvelua riippumatta iästä, sairaudesta, vammasta ja toimintakyvystä. Fyysinen esteettömyys ja järjestelyt, kuten valaistus, rampit ja hissi tukevat mahdollisuutta osallistua ja toimia. Myös henkilökohtaiset apuvälineet ovat hyvänä tukena. Hyvä ilmapiiri ja toimintaympäristö puolestaan tukevat sosiaalista esteettömyyttä. Jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua yhteisöihin ja tapahtumiin omana itsenään, ilman syrjinnän pelkoa. Vastuu tästä on meillä kaikilla, sillä asenteet vaikuttavat hyvin paljon siihen, miten sosiaalinen esteettömyys toteutuu. (Laatusuositus 2013, 19.)

2.2 Yhteisöllisyys ja vertaistuki

Yhteisöllisyys ja vertaistuki ovat muistiryhmässä oleellisessa osassa. Ryhmässä on mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä, jakaa omia kokemuksia ja mielipiteitä sekä saada tukea ja neuvoja toisilta samassa tilanteessa olevilta. Vaikka ryhmässä tehdään paljon muutakin kuin keskustellaan muistisairaudesta, vertaistuki kulkee mukana kaikissa asioissa ja toiminnoissa. Yhteisöllisyys lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja näin ollen vaikuttaa myös vertaistukeen positiivisesti.

Termit yhteisö ja yhteisöllisyys kulkevat usein käsi kädessä. Yhteisö on elämänmuodon, aatteellisten tai taloudellisten päämäärien perusteella kokonaisuuden muodostava ihmisryhmä tai yhteenliittymä. Yhteisöllisyys taas on tunnetta yhteisöön kuulumisesta. Näin ollen yhteisö voi olla olemassa ilman, että siellä olevat ihmiset kokevat keskinäistä yhteisöllisyyttä. (Heinonen 2008, 14.) Jaakkolan (2015, 27–28) mukaan yhteisöllisyys on paikallistasolla tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Hänen mukaansa yhteisöllisyys on vapaaehtoista sekä usein epävirallista tekemistä esimerkiksi naapureiden kanssa. Jaakkola (2015, 29) jatkaa, että ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä, joka koostuu yhdessä olemisesta ja tekemisestä, vuorovaikutuksesta, henkilökohtaisesti merkittävistä suhteista, luottamuksesta ja yhteenkuuluvuudesta.

Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa omia kokemuksia ja tietoa. Vertaistukea voi saada ja antaa monella eri tavalla. Se voi tapahtua esimerkiksi kahden henkilön välillä tai vertaisryhmissä.

(Nylund 2005, 203.) Vertaistuki on yksi vapaaehtoistoiminnan alalajeista (Hokkanen 2011, 217).

Mikkosen (2009, 29–31) mukaan vertaistuki on tukea, jota voi antaa samassa elämäntilanteessa oleva toinen henkilö. Hän kuvaa vertaistukea vuorovaikutteiseksi, vapaaehtoiseksi sekä palkattomaksi toiminnaksi, joka lisää yhteisöllisyyttä. Hokkanen kirjoittaa, että vertaistuki perustuu yhteiseen kokemukseen, tilanteeseen tai mielenkiinnon kohteeseen. Vertaistuki ilmenee usein ensisijaisesti emotionaalisenä tukena, oman tilanteen jakamisena sekä siihen liittyvän kokemuksen yhteisenä pohdintana. Vertaistuki voi olla aineellista, tiedollista, toiminnallista, yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevaa, emotionaalista tai henkistä. (Hokkanen 2011, 217–218.)

Oleellista vertaistuessa on keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo sekä luotettavuus. Keskinäisellä kunnioituksella tarkoitetaan sitä, että henkilön kokemusta ei kyseenalaisteta. Kunnioitus viittaa myös samassa tilanteessa olemiseen. Tasa-arvo tarkoittaa henkilöiden keskinäistä tasa-arvoisuutta. Tämä ei kuitenkaan sulje pois roolien syntymistä. Jo aiemmin asian kokenut henkilö voi toimia auttajan roolissa kokemattomalle henkilölle eli autettavalle. Luotettavuus nousee edellä mainituista asioista sekä siitä, että vertaisen tuki on kokemusperäistä. Luotettavuus on myös oleellisessa osassa pohdittaessa vaitiolovelvollisuutta. (Hokkanen 2011, 218.)

Vertaistuen taustalla on kokemustiedoksi kutsuttu ilmiö. Kuten edellä on jo mainittu, vertaistuen luotettavuus tulee tiedon kokemuksellisuudesta. Näin ollen tieto ei ole lähtöisin kirjasta eikä ulkoa opittua vaan se on henkilön kokemaa, elämässä koeteltua ja kypsytettyä. Toinen vertaistuen taustalta löytyvä tiedon erityislaji on käytäntötieto. Tämä tarkoittaa sitä, että tieto ei ole teoreettista eikä hypoteettista vaan se soveltuu suoraan käytäntöön. Kolmas vertaistuen taustalta paikannettava asia on jaettu kokemus. Jaettu kokemus rakentaa yhteisyyttä ja lisää me-henkeä. (Hokkanen 2011, 219.)

Vertaistukiryhmät ovat tunnetuin tapa käyttää vertaistukea (Hokkanen 2011, 222). Ryhmissä ennestään tuntemattomat henkilöt kokoontuvat jakamaan kokemuksia ja saamaan tietoa jokapäiväisen elämän tueksi. Yhteenkuuluvuudentunne on tärkeää. (Mikkonen 2009, 30.) Vertaistukiryhmät koetaan yleensä turvallisiksi paikoiksi, joissa tullaan hyväksytyksi ilman leimaavaa suhtautumista (Hokkanen 2011, 222).

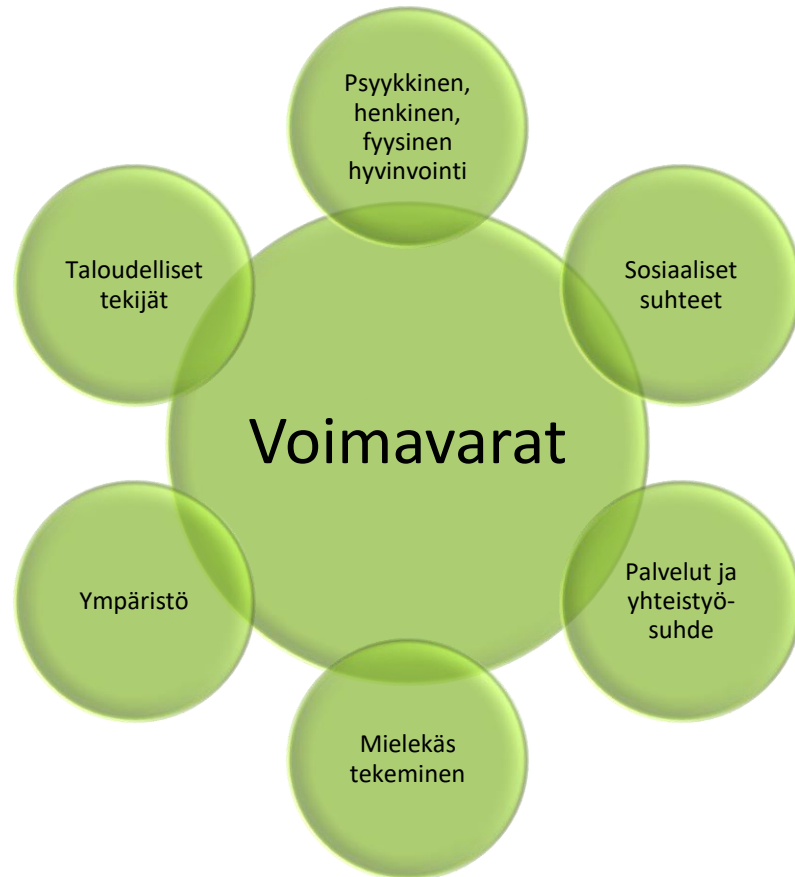
Vertaistukiryhmät kokoontuvat säännöllisesti esimerkiksi kerran viikossa (Nylund 2005, 203). Vertaistukiryhmää voi olla ohjaamassa vertainen ilman ammattilaistaustaa. Tuolloin asiantuntijuus nousee kokemuksesta. Ryhmä voi olla myös ammattilaisen vetämä, jolloin professionaalisuus on asiantuntemuksen taustalla. Myös vertainen ja ammattilainen yhdessä voivat ohjata ryhmää. (Hokkanen 2011, 224.)

2.3 Voimavarat

Voimavara-käsitettä käytetään paljon, mutta sen sisältö jää monesti epäselväksi. Voimavarat tarkoittavat ihmisessä itsessään olevia tekijöitä, jotka auttavat välttämään kuormitustekijöitä tai selviämään niistä. (Hokkanen, Häggman-Laitila & Eriksson 2006, 15.)

Tarkastellessaan ikääntyneiden voimavaroja Hakonen (2008, 122) jakaa ne neljään osa-alueeseen. Nämä ovat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristölliset voimavarat. Fyysisiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa terveydentila ja elämäntavat. Psyykkiset voimavarat sisältävät suhtautumisen omaan vanhenemiseen, elämän tarkoituksellisuuden, mielialan sekä suhtautumisen tulevaisuuteen. Sosiaaliset voimavarat käsittävät ryhmää koskevat voimavarat, kuten elämänkulun mittaisen kokemustiedon ja hiljaisen tiedon, sosiaaliset verkostot sekä virkistys- ja harrastustoiminnan. Myös taloudelliset voimavarat kuuluvat tähän osa-alueeseen. Ympäristöllisiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa koti, naapurusto ja muu lähiympäristö, yhteisöt, yhteiskunta sekä palvelu- ja toimintaympäristöt. Yhteisöllisyys on isossa roolissa. (Hakonen 2008, 122-151.)

Ikääntyviltä itseltä kysyttäessä voimavaroiksi on noussut kuusi pääkäsitettä (Kuvio 1.): psyykkinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, palvelut ja yhteistyösuhde, mielekäs tekeminen, ympäristö sekä taloudelliset tekijät. (Hokkanen ym. 2006, 15–16.)



Kuvio 1. Voimavarat ikääntyviltä kysyttäessä.

Psyykkinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi sisältävät ikääntyviltä kysyttäessä elämänhallintaa, myönteistä asennetta elämään, elämäntapoja, arvokkuuden kokemisen tunnetta, hengellisyyttä, rakkautta, tulevaisuuteen suuntautumista, toimintakykyisyyttä, turvallisuutta ja terveyttä. Sosiaalisiin suhteisiin kuuluvat ystävät, sosiaalinen aktiivisuus, perhesuhteet, sekä saatu ja annettu tuki. Palvelut ja yhteistyösuhde sisältävät yhteistyön luonteen, saadut palvelut ja informaation. Mielekäs tekeminen käsittää harrastukset, myönteisen asenteen toimintaan, työn tekemisen, elämän haasteellisuuden ja tapahtumat. Ympäristöön kuuluu kodin toimivuus, oma koti ja liikkumavapaus. Talous käsittää tulot ja taloudellisen turvallisuuden. Voimavara-käsite on siis varsin laaja. (Hokkanen ym. 2006, 15–17.)

4 TOIMINTAKYKY

Toimintakyky on käsite, joka liittyy laajasti ihmisen hyvinvointiin ja jota voidaan tarkastella eri näkökulmista. Toimintakykyä voidaan määritellä todettuja toiminnanvajauksia tai jäljellä olevaa toimintakyvyn tasoa kuvaten. Toimintakyky määritellään erilaisiksi ihmisen toiminnoiksi, joita hän toteuttaa osallistuessaan eri tilanteisiin. Näin ollen toimintakyky ilmenee työkyynä, päivittäistoiminnoista selviytymisenä ja harrastuksissa toimimisena. (Heimonen 2009, 9.) Laajimmillaan toimintakyky voidaan nähdä ihmisen toimintoina, joita hän toteuttaa osallistuessaan elämän eri tilanteisiin (Pohjolainen 2009, 18). Toimintakyky jaotellaan useimmiten kolmeen eri osa-alueeseen. Nämä ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Niemelä 2011, 4 ja Pohjolainen 2009, 21.)

Muistisairauden vaikutus toimintakykyyn on suuri. Kognitiiviset oireet vaikeuttavat harrastuksiin osallistumista, arjen perustoiminnoissa selviämistä sekä vuorovaikutusta. Kognitiivisen toimintakyvyn muutokset heijastuvat minäkuvaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Sairaus itsessään voi aiheuttaa epävarmuutta, ahdistuneisuutta, pelkoa ja masentuneisuutta ja tätä kautta psyykkisen toimintakyvyn heikentymistä. (Heimonen 2010, 70.) Opinnäytetyössäni keskityn psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Otan mukaan myös kognitiivisen toimintakyvyn, vaikka usein se lasketaan kuuluvaksi psyykkiseen toimintakykyyn. Koska opinnäytetyössäni olennaista ovat kuitenkin kognitiiviset taidot, on perusteltua keskittyä kognitiiviseen toimintakykyyn omana alueenaan. Fyysisen toimintakyvyn jätän työssäni huomioimatta, koska tutkittavan kohderyhmän päätavoite on tukea nimenomaan kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

3.1 Kognitiivinen toimintakyky

Muistiryhmän yhtenä tarkoituksena on tukea kognitiivista toimintakykyä. Ryhmässä tehdään erilaisia tehtäviä, kuten täytetään sanaristikkoita, piirretään ohjeen mukaan, yhdistellään tavuista sanoja ja kysellään tietokilpailukysymyksiä. Näiden

ratkomisessa tiedonkäsittelyn toimintoja tulee käytettyä monipuolisesti. Tarkoituksena on kannustaa käyttämään aivoja mahdollisimman paljon. Aivoja käyttämällä ja uusia asioita opettelemalla on mahdollista jonkin verran hidastaa muistisairauden etenemistä. Muistiryhmässä tehtävät asiat ovat sen verran helppoja, että ryhmäläisille syntyy onnistumisen kokemuksia, mutta samalla sen verran vaikeita, että on jonkinlaista haastetta.

Kognitiiviset toiminnot eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot ovat psyykkisen toimintakyvyn keskeisin osa-alue ja kognitiivinen toimintakyky ihmisen toiminnan perusta (Heimonen 2009, 56). Perustoimintoja tiedonkäsittelyssä ovat havaintotoiminnot, psykomotoriikka, tarkkaavuus, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus sekä oppiminen ja muistaminen. Näiden varaan perustuvat monimutkaisemmat kognitiiviset toiminnot, joita ovat ajattelu, suunnittelu, päättely, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Kognitiivisten toimintojen suurimpana alakäsitteenä pidetään älykkyyttä, jota on kuitenkin vaikea rajata ja määritellä tarkasti. Oleellista kognitiivisissa toiminnoissa ovat myös metakognitiot eli yksilön omat käsitykset, tiedot ja arviot havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoiminnoistaan. (Suutama 2004, 76.)

Kognitiivisissa toiminnoissa tapahtuu iän myötä heikkenemistä. Erityisesti näön ja kuulon heikentyminen vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin heikentävästi. Vanhenemismuutokset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja voivat olla hyvinkin erilaisia. Ensimmäiset muutokset ilmenevät yleensä joustavissa kyvyissä. Näitä tarvitaan uuden oppimisessa ja suoritusnopeutta vaativissa tehtävissä. (Suutama & Ruoppila 2007, 117.)

Aikaisemmin kognitiivisten toimintojen heikkenemisen on ajateltu olevan etenevää ja palautumatonta. Uudet tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että harjoituksilla on myönteistä vaikutusta kognitiiviseen kyvykkyyteen myös ikääntyneillä. Harjoituksilla on mahdollista vaikuttaa sellaisten henkilöiden kognitiiviseen kyvykkyyteen, joiden suoritusaso on laskenut jo voimakkaasti, mutta myös niihin, joilla laskua ei ole vielä ilmennyt. Näin ollen harjoitusten avulla voidaan lisätä ikääntyvien kognitiivista kapasiteettia tai ainakin hidastaa kognitiivisten toimintojen heikentymistä. Kognitiivista toimintakykyä edistävät muun muassa omaehtoinen opiskelu ja muu älyllinen aktiivisuus, kuten ristisanatehtävien ja muiden

ongelmatehtävien ratkominen, erilaiset luovat ja elämyksiä tuottavat harrastukset sekä sosiaalinen ja fyysinen aktiivisuus. (Suutama & Ruoppila 2007, 121 ja 127.)

3.2 Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, muodostaa käsityksiä ympärillä olevasta maailmasta sekä kykyä tuntea ja kokea. Psyykkinen toimintakyky myös kuvaa ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arkielämän haasteista ja elämän kriisitilanteista. (Eloranta & Punkanen 2008, 12–13.) Psyykkiseen toimintakykyyn katsotaan kuuluvaksi kognitiiviset toiminnot, persoonallisuus, mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi, psykofysiologiset toiminnot, asenteet, tarpeet, toiveet ja motivaatio, luovuus ja viisaus sekä elämäntilanteiden hallinta (Heimonen 2009, 55–56).

Persoonallisuus käsittää luonteenpiirteet, minäkuvan, itsearvostuksen ja sosiaaliset taidot. Persoonallisuuden ajatellaan kehittyvän läpi koko elämän. Mielenterveyteen kuuluu tunne-elämän, mielialan ja ihmissuhteiden toimivuuteen liittyvät asiat. Mielenterveys on psyykkisen toimintakyvyn edellytys. Mielenterveyttä voidaan kuvata myös mielen tasapaino- käsitteellä. Mielen tasapaino tarkoittaa hyvää oloa, jaksamista vaikeuksissa ja sopeutumista välttämättömiin rajoihin. Mielen tasapaino on elämän kokemista hyväksi. (Heimonen 2009, 56–57.)

Viisauden tunnusmerkkejä ovat erinomainen ymmärrys, arviointi- ja kommunikointitaidot, yleinen pätevyys, ihmissuhdetaidot sekä itsehillintä. Viisauteen ja luovuuteen liittyvät läheisesti ristiriitojen sieto, ratkaisujen etsiminen ja avoimuus uusille asioille. Viisaus näyttäytyy ihmisen toiminnassa ja sitä tarvitaan erilaisten ongelmien ratkaisuihin. Viisaus on yhteydessä oman elämän merkityksellisyyteen, sosiaaliseen tukeen sekä tyytyväisyyteen elämässä ylipäättään. Viisauden tasapainoteoriassa viisaus, älykkyys sekä luovuus muodostavat kokonaisuuden. (Heimonen 2009, 57.)

Elämäntilanteiden hallinnalla tarkoitetaan ihmisen psyykkisten hallintakeinojen ja strategioiden kokonaisuutta, jonka avulla ihmisen on mahdollista selvittää erilaisista ongelmatilanteista. Elämäntilanteiden hallinta käsittää tilanteiden hallintaa sekä elämän

tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä. Elämänhallinnalla voidaan kuvata aktiivisen toimijuuden ja elämään sopeutumisen välistä suhdetta. Elämän tarkoituksellisuus tarkoittaa kokemusta siitä, miten ja miksi elämä koetaan elämisen arvoiseksi ja mielekkääksi. Tällä on vahva yhteys elämän tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen sekä terveyteen ja toimintakykyyn. (Heimonen 2009, 57–58.) Muistiryhmän tavoitteena on tukea psyykkistä toimintakykyä ja tuoda sisältöä ja vaihtelua elämään. Ryhmäläiset voivat osallistua ryhmän sisällön suunnitteluun ja saada sisällöstä siten mielekästä ja heille itselleen sopivaa.

3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliselle toimintakyvylle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Laajimmillaan sosiaalinen toimintakyky nähdään kykynä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien mukaisesti, toisaalta se nähdään selviytymisenä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista. Useissa määritelmässä korostetaan yksilön resursseja, rooleja, sosiaalisia taitoja tai suhdetta yhteiskuntaan (esim. Pohjolainen 1990 ja Rissanen 1999). Rissanen (1999) on määritellyt sosiaalisen toimintakyvyn yksilötasolla sosiaalisiksi kontakteiksi, ajankäytöksi ja harrastuksiksi. Vuorovaikutuksen näkökulmasta hän näkee sosiaalisen toimintakyvyn olevan yksilön kykyä selviytyä sosiaalisista tilanteista sekä kykyä toimia yhteiskunnan jäsenenä. (Simonen 2009, 64–65.)

Muistiryhmässä käyminen tukee sosiaalista toimintakykyä ja lisää muistisairaiden sosiaalista verkostoa. Sosiaalinen toimintakyky käsittää ihmisen valmiudet suoriutua elämässä toisten ihmisten kanssa. Olennaisena osana ovat vuorovaikutussuhteet ja ihminen aktiivisena toimijana. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät läheisesti suhteet omaisiin ja ystäviin, vastuu läheisistä, harrastukset, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen sekä elämän mielekkyys. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää myös fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Sosiaalisia taitoja tarvitaan ihmissuhteissa ja yhteisöissä toimimisessa. Hyvät ihmissuhteet kohottavat elämänlaatua ja antavat samalla merkitystä ja arvoa elämälle. (Eloranta & Punkanen 2008, 16–17.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Aloitin muistiryhmien ohjaamisen syyskuussa 2015. Aloittaessani ryhmien ohjaamisen en vielä tiennyt, että tulisin tekemään opinnäytetyöni tästä aiheesta. Syksyn aikana kehittyi kuitenkin ajatus opinnäytetyön aiheesta ja sain mahdollisuuden tehdä opinnäytetyöni Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistykselle. Minulle oli jo aiemmin valikoitunut opinnäytetyön teemaksi virikkeet ja yhteisöllisyys, joten nämä teemat sopivat mainiosti myös ohjaamiini muistiryhmiin.

5.1 Tutkimuskysymykset

- Miten ryhmätoiminnan koetaan tukevan psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä?
- Onko muistiryhmässä yhteisöllisyyttä ja millaisena ryhmäläiset kokevat sen?
- Millaisena ryhmäläiset kokevat kognitiivisia taitoja kehittävät harjoitteet?

5.2 Tutkimuksen eettisyys

Tämän tutkimuksen teossa on käytetty hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Hyvät tieteelliset käytännöt tarkoittavat muun muassa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, sekä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Lähtökohtana tutkimuksessa on ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–25.)

Ennen aineiston keräämistä, kerroin ryhmäläisille useamman kerran opinnäytetyöstäni. Kerroin heidän mahdollisuudestaan osallistua tutkimukseeni. Painotin, että vaikka kaikki eivät haluaisikaan osallistua varsinaiseen tutkimukseen, he saavat silti osallistua toimintaan aivan kuten ennenkin. Kerroin myös, että kaikki saavat opinnäytetyön valmistuttua tehtäväkirjat omaksi, vaikka eivät olisi osallistuneetkaan tutkimukseen. Näin ollen opinnäytetyöstäni hyötyvät kaikki muistiryhmäläiset. Pyysin ryhmäläisiltä suostumuksen kirjallisesti. Laadin saatekirjeen (Liite 1), jossa kerroin tulevasta opinnäytetyöstäni. Kirjeen lopussa oli

suostumus osallistua tutkimukseen. Tähän pyysin allekirjoituksen ryhmäläiseltä itseltään sekä läheiseltä. Yksi ryhmäläinen ei halunnut, että häntä valokuvataan, joten hänestä en ole ottanut kuvia lainkaan.

Tehtäväkirjaa varten sain ryhmäläisiltä luvan valokuvata ryhmän toimintaa. Sain heiltä myös luvan esitellä tehtäväkirja opinnäytetyöseminaarissa. Theseukseen laitettavasta kirjasta olen sen sijaan poistanut kohdat, joissa on muistiryhmäläisten kuvia.

5.3 Muistiryhmä

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen Muistiluotsi-hanke järjestää Seinäjoella työikäisenä muistisairauteen sairastuneille henkilöille vertaistuki- ja kuntoutustoimintaa. Ryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja ne on tarkoitettu kotona asuville muistisairaille. Ryhmien tarkoituksena on muistisairaahan henkilön tukeminen vertaistuen ja kuntoutuksen keinoin. Tavoitteena on tukea toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja osallisuutta sekä saada muistisairaahan henkilön arkeen vaihtelua. Ryhmien sisältö koostuu muun muassa erilaisista tehtävistä, peleistä, muistiharjoitteista ja keskusteluista. Ryhmät ovat pitkälti ohjaajansa näköisiä, mutta ryhmäläisillä on mahdollisuus vaikuttaa ryhmien sisältöön.

Ryhmiä on kaksi ja ne kokoontuvat keskiviikkoisin Seinäjoen Ikäkeskuksen tiloissa. Osallistujia aamupäivän ryhmässä on viidestä seitsemään henkilöä ja iltapäiväryhmässä kymmenestä kahteentoista. Osalla muistisairaus on edennyt todella hitaasti, osalla nopeasti. Iältään ryhmäläiset ovat 53–78 –vuotiaita. Kaikilla on diagnosoitu etenevä muistisairaus ja he ovat jääneet pois työelämästä, osa normaalin eläköitymisen, osa sairauden takia. Vaikka kyseessä on virallisesti työikäisten muistiryhmä, jätän työikäisyyden opinnäytetyössäni huomioimatta siitä syystä, että suurin osa ryhmäläisistä ovat kuitenkin yli 65-vuotiaita.

Muistelua syksystä 2015 kevääseen 2016. Tein geronomi (AMK) -koulutukseen kuuluvan ennakoivan ja voimavaralähtöisen harjoittelun muistiryhmissä syksyn 2015 aikana. Muistiryhmän ohjaamisen aloitin 2.9.2015. Ensimmäisellä kerralla olin pelkästään seuraamassa ryhmien toimintaa. Tuolloin minut esiteltiin ryhmäläisille ja

kerrottiin, että tulen ohjaamaan kyseisiä ryhmiä ainakin syksyn ajan. Minut otettiin todella hyvin vastaan molemmissa ryhmissä. Toisesta kerrasta lähtien ohjasin ryhmiä itsenäisesti. Aamupäiväryhmässä muistiryhmäläisiä oli pääsääntöisesti kuusi ja iltapäiväryhmässä kymmenestä kahteentoista henkilöä.

Parilla ensimmäisillä kerralla kysyin sekä aamu- että iltapäiväryhmässä, mitä he toivovat ryhmässä tehtävän. Aamupäiväryhmässä toivottiin muun muassa tanssia, leipomista, vesivärimaalausta ja matemaattisia tehtäviä. Iltapäiväryhmäläiset puolestaan toivoivat tietokilpailuja ja muita kilpailuja, sekä kirjallisia tehtäviä. Tässä ryhmässä tuli huomattavasti vähemmän ideoita ja ehdotuksia.

Toiveet huomioon ottaen suunnittelin syksyn ryhmiin erilaisia tehtäviä ja toimintoja. Aamupäiväryhmän kanssa teimme paljon luovia toimintoja, kuten vesivärimaalausta, musiikin kuuntelua ja heijastimien askartelua. Toki teimme myös kirjallisia tehtäviä. Ryhmäläiset pitivät kädentaidollisista toiminnoista paljon ja toivoivat usein lisää niitä. Kaikki olivat aina innolla mukana ja heittäytyivät tekemiseen täysillä. Kukaan ei kyseenalaistanut teettämiäni asioita missään vaiheessa.

Iltapäiväryhmässä sen sijaan ei tykätty luovista toiminnoista. Syksyllä teimme heidän kanssaan heijastimet. Naiset olivat suhteellisen innokkaasti tässä mukana, mutta useimmat miehet sanoivat suoraan, etteivät ala tuollaista tekemään. Loppujen lopuksi kaikki kuitenkin saivat omatekoiset heijastimet mukaansa. Iltapäiväryhmässä teimme syksyn aikana paljon erilaisia ristikoita, äidinkielellisiä tehtäviä ja maantietoon liittyviä tehtäviä. Kyselin heiltä myös tietokilpailukysymyksiä. Edellä mainittuja tehtäviä ryhmäläiset tekivät innolla.

Molemmissa ryhmissä oli todella positiivinen tunnelma. Jo ensimmäisten viikkojen aikana minulle kävi selväksi, että sairaudestaan huolimatta ryhmäläiset nauttivat elämästään. Monet heistä kävivät ulkomaanreissuilla. Ryhmän kokoontuessa he kertoivat kaikille lomastaan ja toivat joka kerta tuliaisia. Ryhmässä jaettiin muutenkin tapahtumia, joita ryhmäläisille oli tapahtunut ja jotka he kokivat merkittäväksi.

Ryhmäläisten kesken syntyi paljon spontaania keskustelua. Olin hämmästynyt, miten tarkasti he seurasivat muun muassa uutisia ja olivat tietoisia tapahtuneista asioista. Itse jouduin monta kertaa tunnustamaan tyhmyyteni ja tietämättömyyteni

ja vain seurasin heidän keskusteluaan. Yleensä annoin ryhmäläisten vapaasti keskustella, koska kysehän oli heidän ryhmästä ja vertaistuesta. Vertaistukea tuli mielestäni tekemisen lomassa. Toisinaan juttelimme muistisairauksista ja sen vaikutuksista arjessa, mutta parhaimmat keskustelut käytiin muun tekemisen ohessa spontaanisti. Huumori oli asia, jota ryhmässä käytettiin paljon. Kuulin myös paljon mustaa huumoria muistisairauksista, mutta ymmärsin, että se oli heidän yksi tapansa käsitellä muistisairautta.

Harjoittelun lopuksi kokosin ryhmäläisille 23-sivuisen tehtävävihkon, jossa oli erilaisia kognitiota kehittäviä harjoitteita. Vihot jaoin ryhmäläisille joulukuussa. He saivat tehdä siinä olevia tehtäviä omaan tahtiinsa kotona. Osa ryhmäläisistä toi kevään aikana vihon näytille muistiryhmään. Innokkaimmat olivat tehneet tehtävät jo muutamassa päivässä. Idea tehtävävihon tekemiseen nousi osittain ryhmäläisiltä itseltään. Useimmat heistä tykkäsivät tehdä paperille tehtäviä harjoitteita ja osa heistä kysyi, olisiko niitä mahdollista saada myös kotiin tehtäväksi. Tästä syntyi varsinainen idea tuottaa tehtävävihko. Vihon tarkoituksena oli, että harjoitteita tulisi tehtyä muulloinkin kuin pelkästään muistiryhmässä ja tätä kautta muistia ja kognitiivisia taitoja ylipäätään tulisi käytettyä.

Varsinaisen harjoittelun loputtua jatkoin ryhmien ohjaamista. Tässä vaiheessa oli jo tiedossa, että tulen tekemään opinnäytetyöni muistiryhmälle, joten oli varsin loogista jatkaa ryhmien ohjaamista. Ryhmät olivat joulutauolla noin kuukauden ajan joulukuun puolesta välistä tammikuun puolelle. Tammikuusta lähtien jatkoin ryhmän ohjaajana toimimista. Kevään ryhmien sisällöt suunnittelin hyvin pitkälle ryhmäläisten toiveiden pohjalta. Muun muassa pidin tietokilpailuja, olimme hirsipuuta, laskimme matematiikan tehtäviä, kuuntelimme musiikkia ja teimme aivojumppa-liikkeitä.

Havainnointia tein helmi-maaliskuun aikana. Haastattelut puolestaan toteutin toukokuussa. Kesäkuun alussa oli viimeinen kevään ryhmäkokouminen. Silloin kävimme Lapualla lounastamassa ja jokilaivaretkellä.

5.4 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni teen toimintatutkimuksena. Se sopii hyvin opinnäytetyöhöni, koska opinnäytetyössäni on paljon käytäntöä ja sosiaalista toimintaa. Olen myös itse aktiivisesti toiminnassa mukana.

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, jolla käytäntöä voidaan kehittää ja parantaa. Sen päämääränä on käytännön hyödyn lisäksi osallistujien valtautuminen ja käyttökelpoisen tiedon lisääntyminen. (Heikkinen 2010, 16–17 ja 20.) Toimintatutkimuksessa toiminnan käsitteellä tarkoitetaan sosiaalista toimintaa eli toimintatutkimus tutkii ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Toimintatutkimus lähtee ajatuksesta, että teoria on sisällä käytännöissä ja käytännöt teoriassa. Tätä kuvaa Kurt Lewisin lause: ”Mikään ei ole niin käytännöllistä kuin hyvä teoria.” (Heikkinen 2007, 197.)

Eräs toimintatutkimuksen keskeisistä piirteistä on reflektiivisyys. Reflektiivisen ajattelun kautta toimintaa pyritään ymmärtämään uudella tavalla ja sen kautta kehittämään toimintaa. (Heikkinen 2007, 201.) Keskeistä toimintatutkimukselle on myös syklisyys. Ensimmäistä suunnitelmaa testataan käytäntöön. Tästä saatujen kokemusten perusteella kehitetään uusi, paranneltu suunnitelma. Näin toimitaan, kunnes on saatu hyvin toimiva versio. Olennaista toimintatutkimuksessa on myös se, että tutkija itse on aktiivinen vaikuttaja ja toimija tutkittavien henkilöiden lisäksi. (Heikkinen 2010, 19–20.)

5.5 Aineiston keruu ja analysointi

Aineistoa keräsin havainnoinnilla ja haastatteluilla. Lisäksi käytin aineiston tukena omaa muistelua syksystä 2015. Havainnoinnilla ja haastatteluilla keräsin tietoa osittain samoista asioista, kuten ryhmän yhteishengestä ja ryhmäläisten osallistumisen mahdollisuuksista. Myös omassa muistelussa kiinnitin huomiota samoihin asioihin. Havainnointiin osallistui 18 henkilöä ja haastatteluihin 16 henkilöä.

Havainnointi. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa, toimivatko henkilöt kuten he sanovat toimivansa. Havainnointia pidetään tutkimuksen yhtenä aineistonkeruun

perusmenetelmänä. Sen katsotaan olevan kuitenkin melko työläs menetelmä ja tästä syystä sitä käytetään vähemmän kuin kyselyä ja haastattelua. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada välitöntä, suoraa tietoa yksilöiden tai ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin etu on se, että sitä voi käyttää myös silloin kun tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia. Havainnoinnin menetelmät jaetaan kahteen eri menetelmään, systemaattiseen havainnointiin ja osallistuvaan havainnointiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 213–214.)

Opinnäytetyössäni käytin osallistuvaa havainnointia. Tyypillistä osallistuvalla havainnoinnille on, että havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan aktiivisesti. Havainnoija pyrkii myös pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi. Osallistuva havainnointi on vapaasti tilanteessa muotoutuvaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 214–216.)

Havainnoinnit tein ryhmätasolla molemmissa ryhmissä erikseen helmi-maaliskuun aikana. Havainnointia tein yhteensä neljänä eri kertana. Havainnoinnin avuksi tein lomakkeen (Liite 2.), jota käytin havainnoinnissa ”rasti ruutuun”-periaatteella. Lomakkeeseen listasin havainnoitavat asiat sekä tein sarakkeet, jossa vaihtoehdot olivat kyllä, osittain, ei ja muuta huomioitavaa. Lisäksi lomakkeessa oli kohta, johon kirjoitin päivämäärän ja päivän sisällön. Havainnoitavia asioita lomakkeessa oli yhteensä kymmenen. Niitä olivat muun muassa ryhmän tunnelma, keskustelun syntyminen ja ryhmätoimintaan osallistuminen aktiivisesti. Havainnointia tein ryhmän ohjaamisen yhteydessä ja lomakkeet täytin kunkin ryhmän lopuksi. Havainnointilomake oli mielestäni toimiva ja sopivan yksinkertainen, joten sen pystyi täyttämään parissa minuutissa.

Haastattelu. Haastattelut toteutin puolistrukturoituna haastatteluna, eli teemahaastatteluna. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että aihepiirit eli teemat ovat tiedossa. Kysymysten tarkka muoto ja järjestys voivat kuitenkin puuttua. (Hirsjärvi ym. 2009, 208.) Haastattelut tein ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelua pidetään tehokkaana tiedonkeruun muotona, koska tietoja saadaan samaan aikaan usealta henkilöltä. Erityisen hyvänä ryhmähaastattelua pidetään silloin, kun tutkitaan tietyissä ryhmissä omaksuttuja kulttuurisia jäsennyksiä, arvoja ja näkemyksiä. Ryhmähaastattelussa on myös kielteisiä puolia. Ryhmässä saattaa olla dominoivia henkilöitä, jolloin keskustelun suunta määräytyy heidän mukaansa. Tämä asia on

otettava huomioon tulosten tulkinnassa sekä johtopäätöksiä teossa. (Hirsjärvi ym. 2009, 210–211.)

Haastattelut tein molemmille ryhmille erikseen toukokuun lopulla. Aamupäiväryhmässä osallistujia oli seitsemän ja iltapäiväryhmässä yhdeksän. Haastatteluun osallistujia en valikoinut mitenkään. Haastattelut toteutin ryhmien normaalina kokoontumisaikana ja kaikki ryhmäläiset saivat halutessaan osallistua. Iltapäiväryhmässä oli kaksi sellaista henkilöä, jotka eivät puhuneet haastattelun aikana. He kuitenkin kuuntelivat tarkasti ja nyökkäilivät, kun olivat asioista samaa mieltä.

Haastattelussa apuna minulla oli tarkat kysymykset, joita oli yhteensä 15 (Liite 3.). Kysymysten muotoilussa pyrin mahdollisimman yksinkertaiseen asetteluun, jotta kaikki ymmärtäisivät kysymykset. Haastattelun avulla selvitin muun muassa ryhmän yhteishenkeä, ryhmän parhaimpia asioita, millaiset tehtävät ovat hyödyttäneet eniten ja millaisia tunteita ryhmässä koetaan. Vastausten pituudet vaihtelivat paljon. Aamupäiväryhmässä vastattiin lyhyillä ja ytimekkäillä vastauksilla, kun taas iltapäiväryhmästä tuli todella pitkiä vastauksia. Joillakin haastateltavilla vastaukset harhailivat paljon varsinaisesta aiheesta, mutta annoin kaikkien puhua vapaasti. Ajallisesti haastattelu kesti aamupäiväryhmässä noin tunnin ja iltapäiväryhmässä noin 1,5 tuntia.

Haastattelemalla muistisairaita itseään sain arvokasta ja kokemusperäistä aineistoa. Haastattelut sujuivat mielestäni oikein hyvin. Olen kuullut usein sanottavan, ettei muistisairaita voi haastatella. Oma kokemukseni kuitenkin on, että heitä voi haastatella yhtä hyvin kuin muitakin. Kysymysten pitäminen yksinkertaisina auttoi paljon. Myös sillä oli varmasti vaikutusta haastattelujen sujuvuuteen, että olin haastateltaville jo ennestään tuttu henkilö. En tehnyt haastattelusta suurta numeroa, vaikka toki informoin siitä etukäteen.

Analysointi. Opinnäytetyön aineiston analysointiin käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia pidetään laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan tekstimuotoisia aineistoja. Sen tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Analyysin avulla aineiston sisältö kuvataan sanallisesti. Sisällönanalyysilla aineisto kuitenkin vain järjestetään

johtopäätösten tekoa varten. Laadullisen tutkimuksen analyysimuotoja on kolme. Nämä ovat aineistolähtöinen analyysi, teoriaohjaava analyysi ja teorialähtöinen analyysi. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 99–104.) Aineiston analyysia kuvataan kolmevaiheiseksi prosessiksi: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009,108).

Opinnäytetyöni sisällönanalyysi eteni kuvion osoittamalla tavalla (Kuvio 2). Nauhoitetut haastattelut litteroin sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen luin haastattelut kokonaisuudessaan muutaman kerran läpi. Tässä vaiheessa karsin tekstiä melko paljon pois. Syynä tähän oli se, että haastateltavat kertoivat paljon asioita, jotka olivat tutkimuksen kannalta epäoleellisia. Varsinaista litteroitua tekstiä tuli noin kahdeksan sivua. Luettuani tekstin useaan kertaan läpi etsin tutkimuskysymysten kannalta oleelliset kohdat. Käytännössä leikkasin nämä kohdat irti ja kiinnitin sinitarralla tyhjälle paperille. Tämän jälkeen oli helppo etsiä samankaltaiset ilmaukset ja siirtää ne omalle paperille.



Kuvio 2. Sisällönanalyysin eteneminen Tuomia & Sarajärviä (2009, 109) mukailleen.

Alaluokat muodostin samaa asiaa tarkoittavista ilmauksista (Taulukko 1). Alaluokkia kertyi yhteensä kuusi, jotka ovat avoin ilmapiiri, vertaistuki, yhteishenki, vaihtelua arkeen, odotettu ryhmä sekä positiiviset tunteet. Näistä kuudesta alaluokasta sain kaksi pääluokkaa, jotka ovat yhteisöllisyys ja sisällöllisyys. Yhdistäväksi tekijäksi sain muistisairaiden kokemukset vertaistukiryhmästä.

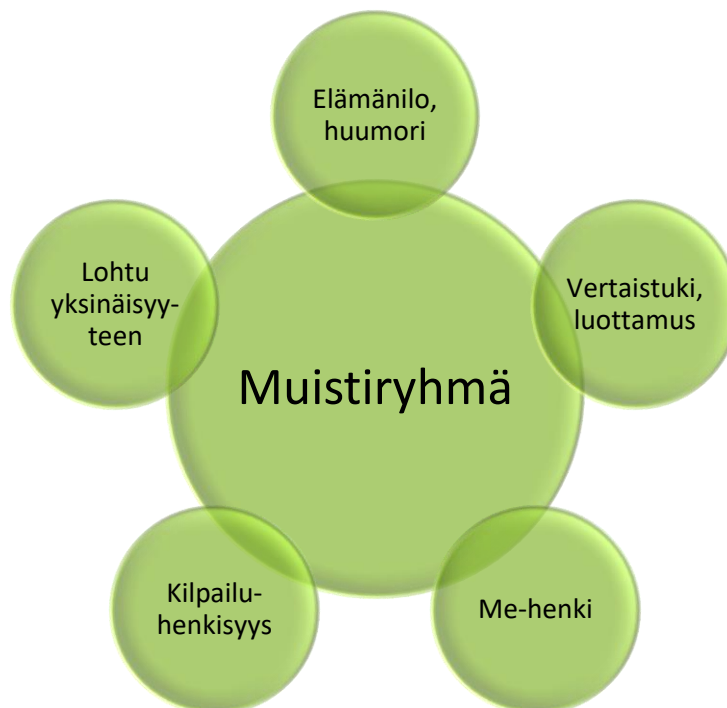
Taulukko 1. Opinnäytetyön sisällönanalyysi.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	PÄÄLUOKKA	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Saa olla oma itsensä Kehtaa sanoa Saa sanoa mielipiteensä Ei tarvitse orjailia	Avoin ilmapiiri	Yhteisöllisyys	Muistisairaiden kokemukset vertaistukiryhmästä
Saa tukea toisilta Muistisairautta ei tarvitse hävetä On auttanut elämään muistisairauden kanssa	Vertaistuki		
Hyvä porukka Kaikki on samanarvoisia Ilman hyvää yhteishenkeä ei ryhmässä tulisi käytyä	Yhteishenki		
Vaihtelu virkistää Pääsee hetkeksi pois kotoa Tuo sisältöä elämään	Vaihtelua arkeen	Sisällöllisyys	
Keskiviikot järjestetään vapaaksi ryhmää varten On viikon kohokohta Keskiviikkoa odotetaan	Odotettu ryhmä		
Tuo hyvää mieltä Piristää Ei tarvitse pelätä	Positiiviset tunteet		

6 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää muistisairaiden omia kokemuksia vertaistukiryhmästä. Tarkoituksena oli tutkia, kuinka ryhmätoiminta tukee psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä onko muistiryhmässä yhteisöllisyyttä ja millaisena muistisairaat kokevat mahdollisen yhteisöllisyyden. Lisäksi tarkoituksena oli kartoittaa, millaisena muistisairaat kokevat kognitiiviset harjoitteet.

Tässä luvussa kerron haastattelun ja havainnointien sekä oman muistelun pohjalta nousseista tuloksista. Haastatteluissa tuli jonkin verran palautetta ryhmätoimintaan liittyen, joten käyn myös niitä läpi. Tuloksista nousi esiin teemoja, jotka kuvaavat ryhmää hyvin. Näitä ovat elämänilo ja huumori, vertaistuki ja luottamus, me-henki, kilpailuhenkisyys ja lohtu yksinäisyyteen (Kuvio 3).



Kuvio 3. Tuloksista nousseet teemat.

6.1 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys nousi haastatteluvastausten sisällönanalysissä ensimmäiseksi pääluokaksi. Yhteisöllisyys koostui alaluokista, jotka olivat avoin ilmapiiri, vertaistuki

sekä yhteishenki. Haastattelussa kartoitin muun muassa ryhmän tunnelmaa, yhteishenkeä sekä vertaistukea. Näihin tuli vastauksia kohtalaisesti ja ne olivat melko yhteneväisiä.

Avoin ilmapiiri. Kaikki haastateltavat olivat yksimielisesti sitä mieltä, että ryhmässä saa olla vapaasti oma itsensä ja tuoda omat mielipiteensä esille. Myös oma havaintoni oli, että ryhmäläiset olivat varsin vapaasti ja vapautuneita ryhmässä. Vaikka eriäviä mielipiteitä ryhmässä vaihdettiin, se ei häirinnyt ketään, vaan ryhmäläiset itse totesivat, että asioistahan saa olla montaa eri mieltä.

Mun mielestä täällä on sillai vapaata. Että ketään ei tartte orjailla. Että on sellasta ymmärtävää väkeä. Täällä saa olla vapaasti ja tuntuu, että kaikki ymmärtää, vaikka välillä vähän höpjääkin. (Haastateltava 1)

Just tää ku saadaan keskustella mitä sylki suuhun tuo ja saadaan sanoa. Toinen sanoo ei se oo hyvä ja tämä on hyvä. Tällai, että saa niinku verrata, että mikä niinku olis hyvä. Kaikilla on ne omat mielipiteensä. (H8)

Sanan vapaus on täällä. Kehtaa sanoa, mitä mieleen tulee. (H2)

Avoin ilmapiiri salli hersyvän huumorin kukkia kaikin puolin. Ymmärsin huumorin olevan kantava voimavara muistiryhmässä ja ylipäättään tapa käsitellä muistisairautta. Vaikka asioita ei välttämättä enää tarkasti muistettukaan, niin huumorintaju oli tallella ja sitä käytettiin.

Vertaistuki. Kysymys, jolla vertaistuesta kysyin, oli seuraavanlainen: "Oletko saanut ryhmässä käyviltä henkilöiltä tukea muistisairauteen liittyen?" Haastattelussa osa henkilöistä ei ensimmäisellä kerralla ymmärtänyt kysymystä. Avasin kysymystä enemmän, jolloin se ymmärrettiin paremmin. Edellä mainittu kysymys oli ainoa, joka vaati tarkempaa selittämistä. Vertaistukeen liittyvät vastaukset olivat huomattavasti pidempiä kuin muut vastaukset. Ryhmäläiset pohtivat tätä asiaa myös huomattavasti pidempään kuin muita kysymyksiä. Suurin osa haastateltavista koki saaneensa tukea muilta ryhmäläisiltä. Muistiryhmässä

käyminen oli auttanut elämään muistisairauden kanssa ja hyväksymään sairauden paremmin. Erityisesti se oli vaikuttanut siihen, ettei muistisairautta tarvitse hävetä.

On tää auttanu. Minä oon monta kertaa sanonu, että minoon varmaan onnellisten tähtien alla syntyny, ku minen tunne semmosta, ku masennus ollenkaan. Enkä murehdi huomista. En tietenkään mee torille sitä toittamaan, että mulla on muistisairaus, mutta en myöskään sitä häpeä tuua julki. (H9)

Niin ainaki sen, ettei sitä tartte, ei se oo, jos se nyt on minkäläinen onki kelläki on, ettei se oo itte hankittua. Ettei sitä tartte hävetä. (H1)

Kyllä minä oon saanu ainaki tukea täältä kaikilta ja tänne oli helppo tulla. Mä muistan kun mä tulin tänne ... vuotta sitte, mä pelkäsin, ku mä en osannu puhua. Että nii mitenkä mun otetaan täällä vastaan, mutta ei mitään. Kaikki on hienosti ja otti mun ystävällisesti vastaan. Ja nyt puhun aika hyvin, mutta välillä tuntuu, että tulee tuota, en saa jotain sanaa sanottua. (H10)

Kyllähän se on mukava kuunnella muitenki tarinoita, että miten on tapahtunu. (H12)

Ryhmässä oli selvästi havaittavissa, että muistisairaus koettiin yhdistäväksi tekijäksi. Vaikka muistisairauksista ei välttämättä suoranaisesti paljon puhuttukaan, oli se kuitenkin taustalla olemassa ja perimmäinen syy siihen, miksi ryhmässä käytiin. Saatu ja annettu vertaistuki kertoo siitä, että ryhmäläisten kesken oli täysi luottamus toisia kohtaan. Luotettiin siihen, ettei tarvinnut muistaa asioita. Luotettiin myös siihen, ettei toisille naurettu, mikäli asiat muistettiin tai sanottiin väärin.

Yksi henkilö koki, ettei muistisairaudesta oltu puhuttu ryhmässä.

Mutta se, että ei me niinku oo keskusteltu mun mielestä, että tästä, mitä tuota kelläki on vaikeutta. Niin, mutta emmä tiä tartteekokaan. (H3)

Tämän palautteen pohjalta pyysin seuraavalla ryhmän kokoontumiskerralla ryhmäläisiä kertomaan omasta muistisairaudestaan ja siihen liittyvistä asioista. Ainoastaan kaksi ryhmäläistä, joista toinen oli edellä mainittu henkilö, kokivat, että heillä oli ongelmia muistin kanssa. Muilla sairaus oli edennyt jo niin pitkälle, että sairaudentunnetta ei heillä enää ollut. Tällaisen havainnon olin tehnyt itse jo aiemmin ja siitä syystä emme olleet paljoa puhuneet muistisairaudesta.

Yhteishenki. Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että ryhmässä on todella hyvä yhteishenki. He kokivat, että kaikki ovat samanarvoisia taustasta riippumatta. Useampi haastateltavista sanoi, etteivät kävisi ryhmässä ollenkaan, ellei muistiryhmässä olisi niin hyvä yhteishenki. Myös sitä pidettiin hyvänä asiana, että oli opittu tuntemaan toisia muistisairaita.

Mä sanon, että meillä on oikein kiva yhteishenki. (H10)

Eihän tänne varmaan tuliskaan, jos ei olis nii hyvä yhteishenki. (H9)

Hyvä. Kympin arvoinen. Saa sanoa ajatuksensa ja tulee lähdettyä. Täällä on helppo olla. Ei tartte ketään orjailla. Voi olla tällanen köyhä työläinen... Kaikki on samanarvoisia. Minä ainaki tunnen olevani teidän kans saman arvonen. Ei parempi eikä huonompi. Enkä yritäkkää. (H1)

Tää koko porukka. Ei tartte arkailla... On opittu tuntemaan. (H8)

Niin... Jotenkin niinku olis enemmänki tuttuja, ku mitä ollaankaan. (H12)

Omat havainnot ryhmän yhteishengestä olivat samanlaisia kuin haastateltavat kertoivat. Ryhmä puhalsi yhteen hiileen lähes asiassa kuin asiassa. Ryhmäläiset pohtivat yhdessä ratkaisuja, mikäli jollakin oli ongelmia tai ei osannut tehdä päätöstä johonkin asiaan liittyen. Molemmat ryhmät olivat todella ”tiivitä” ja hieman jännitin, kuinka ryhmäläiset ottavat vastaan uuden henkilön. Huhtikuussa toiseen ryhmään tuli uusi ryhmäläinen. Ryhmän tiiviistä yhteishengestä huolimatta hänet otettiin

varsin hyvin ja avoimesti vastaan. Uusi ryhmäläinen kertoi minulle ryhmän loputtua, että hän tunsi olevansa hyvin tervetullut ryhmään.

6.2. Sisällöllisyys

Toinen laajempi aineistosta nouseva pääluokka oli sisällöllisyys. Pääluokka koostui kolmesta alaluokasta, jotka ovat vaihtelua arkeen, odotettu ryhmä sekä positiiviset tunteet. Haastatteluissa kysyin muun muassa sitä, mikä ryhmässä on parasta ja millaisia tunteita ryhmässä koetaan.

Vaihtelua arkeen. Haastattelussa kysyttäessä, mikä ryhmässä on parasta, vastauksena tuli, että ryhmä on vaihtelua tavalliseen arkeen ja tuo sisältöä elämään. Kaikki haastatteluun osallistujat kokivat, että vaihtelu virkistää ja on hyväksi. Yksi ryhmäläisistä, joka ei puhunut koko haastattelun aikana, nyökkäili tämän kysymyksen kohdalla ja osoitti siten olevansa toisten kanssa samaa mieltä.

Kaikki täällä on ollu hyvännäkösiä, ei kukaan oo irvistelly mulle. (Naurua!) Ainakaan vielä! Täällä on seuraa, ei tarvi yksin istua kotona, ku ketään ei oo. Tulee lähdettyä kotoa. Tulee hyvä mieli. (H4)

Se, että tulee lähdettyä johonki. Mun mielestä. Joku rytmi, kun ei oo enää töissä. (H1)

No se on tavallaan vaihtelua. (H2)

Niin... Ja tuo sisältöä tähän elämähän. Ja vaihtelua. Nimenomaan vaihtelua. (H13)

Monet muistiryhmäläisistä asuivat yksin kotona ja tämä näkyi myös heidän vastauksissa. Osa heistä ei voinut lähteä yksin mihinkään, joten muistiryhmässä käyminen saattajan kanssa oli melkeinpä ainoa paikka, jossa he näkivät muita ihmisiä. Tulkitsin tämän siten, että osa ryhmäläisistä olivat yksinäisiä ja muistiryhmästä haettiin myös lohtua yksinäisyyteen.

Odotettu ryhmä. Monet haastateltavat kertoivat, että keskiviikkoa odotetaan todella paljon. Yksi vastaaja koki, että ryhmään pääseminen on viikon kohokohta. Eräs vastaaja suri jo tulevaa kesätaukoa.

Mää pyrin aina järjestämään keskiviikot vapaaks, että pääsee tänne. (H9)

Ja kyllä minä odotan tätä keskiviikkoa aina, että tämä on viikon kohokohta minulle. (H10)

Tämä loppuu tämä ryhmä kesäks, että tulee ikävä tätä ryhmää. (H6)

Odotetusta ja pidetystä ryhmästä kertoo paljon sekin, että yksi ryhmäläinen kävi ryhmässä, vaikka oli hiljattain ollut leikkauksessa. Muutamat osallistuivat ryhmään kevään aikana, vaikka olivat puolikuntoisia flunssan jäljiltä. Myös tässä kohtaa esille nousi yksinäisyys. Moni ryhmäläinen kertoi, että kesä on yksinäistä aikaa, kun monet toiminnat jäävät kesätauolle.

Positiiviset tunteet. Ryhmässä käyminen antoi positiivisia tunteita ryhmäläisille. Haastateltavat kokivat, että hyvää mieltä toi myös hyvä seura. Omat havaintoni olivat myös positiivisia. Aamupäiväryhmässä kaikki olivat havainnointikertoina todella hyväntuulisia ja iloisia. Tässä ryhmässä oltiin muutenkin lähes poikkeuksetta iloisella mielellä. He olivat myös todella innostuneita. Havaintojeni mukaan kaikilla neljällä havainnointikerralla kaikki olivat innostuneita, oli päivän aihe mikä tahansa. Iltapäiväryhmä ei näyttänyt iloisia tunteita yhtä avoimesti, mutta havainnointikertoina lähes kaikki olivat kuitenkin iloisia.

Hyvä... Pääsee pois kotoa, ku yksin ei voi lähteä mihinkää. Hyvä mieli ja hyvä seura. Ei tarte pelätä. (H4)

Niin, kyllä tässä positiivisia on... Joo... Kyllä tämä piristää. Tässä on jotaki, mistä tästä saa jotaki positiivista. (H5)

Eikä poiskaan lähde pahalla mielellä. (H2)

Mulla just puolitettiin tää masennuslääke ja tää ryhmä on osa syytä sitä. Että niin... Mä pidän itseäni ihan samana, ku vaikka olisin nuori. Nii että emää pidä enää minää. Mulla ei oo murheita. (H10)

Ylipäätään muistiryhmäläiset olivat todella elämäniloa pursuvia henkilöitä. Ero aamu- ja iltapäiväryhmän välillä ei ollut kovin suuri, mutta havaitsin sen kuitenkin. Aamupäiväryhmässä tunteet näytettiin avoimemmin kuin iltapäiväryhmässä. Aamupäiväryhmässä myös heittäydettiin tekemiseen täysillä. Varmaa syytä tälle en tiedä, mutta arvelin sen johtuvan siitä, että pääsääntöisesti aamupäiväryhmän henkilöillä muistisairaus oli edennyt jo pidemmälle ja tietynlainen varautuneisuus oli hävinnyt.

6.3. Palautteet

Haastattelujen lopussa ryhmäläiset saivat kertoa kehitettäviä tai muutettavia asioita, tai ylipäätään muistiryhmään liittyviä asioita, joita ei vielä ollut tullut haastattelussa esille. Neljä haastateltavaa toivoivat erilaisia kilpailuja ja kysymyksiä. Myös paperille täytettäviä tehtäviä toivottiin. Yksi haastateltava toivoi leipomista ja yksi musiikin kuuntelua. Aamupäiväryhmässä toivottiin luovia toimintoja, kun taas iltapäiväryhmässä niitä ei missään tapauksessa haluttu tehdä.

Mutta niinku aikanaan, ku alotettiin tää ryhymä, nii keksittiin kaikenlaista kilpailua. Että tosiin jopa tikunheittoa oli. Että tuota, ni pysty vaikka talavellaki tekemään tuola käytävillä. Ei se pitkälle lentäny. Jos yrittää heittää pitkälle, ni se ei todella lennä. Tipahtaa melekeen varpaille. Ja kyllä me oltiin viime kesänä kaikki innolla mukana mölökyn peluussa. Siinä kyllä kulu aika ehkä liian äkkiä. (H9)

Kilpailujen toivominen kertoi kilpailuhenkisyydestä. Olin myös tehnyt havaintoja tähän asiaan liittyen. Kun jaoin ryhmäläisille tehtävät, jotkut tekivät ne mahdollisimman pian, vaikka vastaukset eivät välttämättä olleetkaan oikein.

Kilpailuhengessä ei mielestäni ole mitään pahaa, mutta on huomioitava, että kaikki eivät välttämättä ole yhtä kilpailuhenkisiä.

Myös kehittämiskohteita tuli joitakin. Eräs haastateltava toivoi, että tehtävien tekoon olisi mahdollista käyttää enemmän aikaa. Toinen ehdotti, että tehtäviä voisi olla eritasoisia, jolloin olisi mahdollista päättää itse, minkä tasoisen tehtävän haluaa tehdä. Tämä eritasoisten tehtävien tarjoaminen oli jo itsellänikin käynyt aikaisemmin mielessä. Koska ryhmässä käyvien henkilöiden kognitiiviset toiminnot olivat jokaisen yksilöllisellä tasolla, olisi perusteltua tarjota sekä helpompia että vaikeampia tehtäviä.

Mä ehkä niinku, ku mä mietin, niin mitä sä oot antanu meille (tehtäviä), niin mä oon vasta puoleen väliin vastannu, ku moon niin hidas. (H11)

Vois olla vähän eri tasosia tehtäviä. Vois kysyä, että haluakko helpomman vai vähä vaikeemman. Että olis niinku vaihtoehtoja. (H9)

6.4 Tehtäväkirja

Opinnäytetyöni sisältää erillisen tehtäväkirjan (Liite 4). Kirjan tarkoituksena on kannustaa käyttämään kognitiivisia toimintoja itsenäisesti muulloinkin kuin muistiryhmässä. Tehtäviä ratkoessa on käytettävä muun muassa havaintotoimintoja, tarkkaavuutta, muistitoimintoja sekä ongelmanratkaisu- ja päättelykykyä.

Tehtäväkirjaa tehdessäni otin huomioon muistiryhmäläisten omat toiveet ja mielenkiinnon kohteet. Ryhmässä toivottiin muun muassa matematiikan tehtäviä, tietokilpailukysymyksiä ja erilaisia ristikoita. Myös urheiluun liittyvät kysymykset saivat paljon kannatusta.

Mitä ... sano niin näitä kilpailuja ja olis ihan kiva. Ja tietokilpailuja ja nämä paperitehtävät on mun mielestä ollu ihan miellyttäviä. (H11)

Ja niinku paperitehtäviä. Ne on hyviä. Ja niinku kysymyksiä. (H12)

Ja jos sä löyät jostain sellasen hyvän ristikon, nii jokainen sais tämän parituntisen ratkoa ja lopussa katottas, kuka sen sai ratkottua. Se on ainaki yks parhaimpia muistia kehittäviä. (H9)

Kirjan tehtävät suunnittelin ja laadin itse toiveiden pohjalta, mutta myös sen mukaan, mitkä havaitsin toimiviksi ohjaamassani ryhmässä. Tehtävät ovat siis osittain samantyyppisiä, joita teimme ryhmässä syksyn ja kevään aikana. Jotta sain kirjan kohdistettua nimenomaan kyseiselle muistiryhmälle, käytin tehtävissä valokuvia, joita olen ottanut ryhmää ohjatessani. Valokuvien käyttäminen sai kannatusta myös ryhmässä. Ryhmäläisten mielestä kirjasta tulee kuvien myötä ikään kuin henkilökohtaisempi. Uskon, että tämän myötä kirjan tehtävien tekeminen on mielekkäämpää.

Tehtävät ovat vaikeustasoltaan erilaisia. Kirjan alkupäässä on helpommat tehtävät ja loppupäässä vaikeammat. Pyrin siihen, että oli taso mikä tahansa, tehtäviä on monipuolisesti. Jokainen voi siten valita itselleen mieluisimmat tehtävät.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisia omia kokemuksia muistisairailta on vertaistukiryhmästä. Tarkoituksena oli tutkia, kuinka ryhmätoiminta tukee toimintakykyä psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueilla. Tarkoituksena oli selvittää myös, millaisena yhteisöllisyys koetaan ja ylipäätään, onko ryhmässä yhteisöllisyyttä. Lisäksi halusin selvittää, millaisena kognitiivisia taitoja kehittävät harjoitteet koetaan.

Pikkaraisen (2013, 52) mukaan erilaiset ryhmät antavat parhaimmillaan vertaistukea, onnistumisen kokemuksia sekä ilon tunteita yhteisen tekemisen ja vuorovaikutuksen kautta. Hänen mukaansa kaikki ryhmät eivät välttämättä kuitenkaan edistä osallistujien hyvinvointia tai osallisuutta, vaan ryhmissä voi esiintyä muun muassa syrjäytymistä, vallankäyttöä ja manipulointia. Jokainen ryhmä on erilainen, koska jokaisessa ryhmässä on omat erityispiirteensä. Hokkanen (2011, 222) kirjoittaa, että vertaistukiryhmät koetaan kuitenkin yleensä turvallisiksi paikoiksi. Edellä mainituista syistä johtuen tutkimukseni johtopäätökset eivät ole yleistettävissä, vaan suuntaa antavia, vaikkakin kyseessä on vertaistukiryhmä.

Tutkimuksestani nousseet tulokset ja johtopäätökset ovat mielestäni melko selkeitä. Keskeisimpänä johtopäätöksenä voidaan pitää sitä, että muistisairaavat kokivat muistiryhmän todella merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Ryhmä oli asia, jossa koettiin yhteisöllisyyttä ja joka toi elämään sisältöä.

Yhteisöllisyyden merkitys muistiryhmässä oli suuri. Ryhmäläiset itse pitivät yhteishenkeä kantavana voimana. Itse ajattelen yhteisöllisyyden ja yhteishengen tässä yhteydessä tarkoittavan samaa asiaa. Yhteisöllisyys ja yhteishenki olivat siis asioita, jotka kantoivat ryhmää ja jonka takia ryhmässä käytiin. Jaakkolan tutkimuksen (2015, 187) mukaan yhteisöllisyys auttaa selviytymään arjessa ja tuo elämään merkityksellisyyttä. Yhteisöllisyys ja yhteishenki mahdollistivat myös vertaistuen antamisen ja saamisen ryhmässä. Toisaalta vertaistuen katsotaan lisäävän yhteisöllisyyttä, kuten Hyväri (2005, 226) kirjoittaa. Näin ollen yhteisöllisyys ja vertaistuki täydensivät toisiaan. Yhteishenki ja yhteenkuuluvuuden tunne

kertoivat hyvästä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, joka puolestaan tuki sosiaalista verkostoa ja hyvinvointia.

Muistisairauden takia muistisairas ihminen saattaa vetäytyä harrastuksista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Hänellä saattaa syntyä häpeän tunne ja hän voi kokea tulevansa leimatuksi sairauden takia. (Virkola 2009, 77–78.) Tutkimukseni mukaan saatu vertaistuki auttoi elämään paremmin muistisairauden kanssa. Vertaistuki oli auttanut myös hyväksymään sairauden paremmin ja poistamaan muistisairaudesta koituvaa häpeäntunnetta. Avoin ilmapiiri mahdollisti sen, että jokainen sai olla ryhmässä omana itsenään. Ryhmässä sai käydä ilman syrjinnän pelkoa. Vertaistuki ja avoin ilmapiiri vaikuttivat psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn positiivisesti. Kuten Laatusuosituksessakin (2012, 19) kerrotaan, positiivinen ilmapiiri ja toimintaympäristö tukevat sosiaalista esteettömyyttä ja edesauttavat osallistumista sekä osallisuuden ja yhteenkuuluvuudentunnetta.

Ryhmä toi sisältöä ja vaihtelua elämään. Ryhmässä käyminen toi arkeen tietynlaista rytmiä, kun työelämä oli jo takana. Monet ryhmäläisistä asuivat yksin ja muistiryhmä oli lähestulkoon ainoa paikka, jossa he näkivät muita ihmisiä. Yksinäisyyttä kokevalle henkilölle ryhmä oli todella tärkeä. Ylipäätään sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta oli tärkeää päästä käymään ryhmässä. Keskiviikkoa ja sen myötä muistiryhmää odotettiin todella paljon. Ryhmässä käymistä ei mielellään jätetty välistä. Ryhmä oli paikka, jossa sai käydä täydentämässä voimavaroja. Hokkasen ym. (2006, 15) tutkimuksen mukaan ikääntyvät kokivat myönteisen asenteen olevan tärkeä voimavara. Myös sosiaalinen aktiivisuus ja mielekäs tekeminen koettiin Hokkasen ym. tutkimuksessa tärkeiksi voimavaroiksi jaksamisen kannalta. Muistiryhmä koettiin positiivisia tunteita herättäväksi paikaksi. Sinne tultiin hyvällä mielellä ja sieltä myös lähdettiin hyvällä mielellä. Jo pelkästään se, että tuli lähdettyä kotoa, koettiin hyväksi. Positiiviset tunteet ja hyvä mieli tukivat psyykkistä hyvinvointia ja voimavaroja. Voimavarojen avulla on mahdollista selvitä elämässä eteenpäin (Hokkanen ym. 2006, 15).

Muistiryhmässä tehdyt erilaiset kognitiiviset harjoitteet koettiin hyvänä asiana. Monet ryhmäläiset sanoivat, että tehtäviä tehdessä joutuu käyttämään aivoja ja se on hyväksi. Luovat toiminnot sen sijaan jakoivat mielipiteitä. Niiden ei ajateltu olevan yhtä kehittäviä kuin esimerkiksi ristikoiden ratkomisen. Suutaman & Ruoppilan

(2007, 127) mukaan muun muassa ongelmatehtävien ratkominen, luovat harrastukset sekä sosiaalinen aktiivisuus edistävät kognitiivista toimintakykyä.

8 POHDINTA

Tehdessäni opinnäytetyötä opin paljon uusia asioita. Tällä hetkellä päällimmäisenä mielessäni ovat tutkimukseen liittyvät asiat. Havainnointi, sisällönanalyysi, tuloksien kirjoittaminen ja johtopäätökset olivat ennestään tuntemattomia. Haastattelu ja litterointi sen sijaan olivat tuttuja harjoitteluajalta.

Tärkeimmät oppimiskokemukset liittyvät kuitenkin muistisairauksiin ja muistiryhmien ohjaamiseen. Aloittaessani ohjaamaan muistiryhmiä olin melko ummikko, mutta tietoa ja taitoa karttui viikko viikolta lisää. Muistisairailta opin, että elämästä voi nauttia aivan yhtä lailla oli muistisairas tai ei. Heidän elämänilonsa oli häkellyttävää. He eivät juurikaan antaneet sairauden vaikuttaa elämäänsä. Tai ainakin he peittivät sen todella hyvin. Opin myös, kuinka kohdata muistisairaita ihmisiä. Totuin siihen, että samoja asioita kerrottiin viikosta toiseen. Tällainen opetti minulle kärsivällisyyttä. Edellä mainitut kokemukset kasvattivat minua niin ihmisenä kuin geronomiopiskelijanakin.

Olen sitä mieltä, että muistisairaiden kohtaamista olisi helpottanut, jos geronomi (Amk) – koulutukseen liittyvä muistisairauksiin liittyvä kurssi olisi ollut jo esimerkiksi ensimmäisenä vuonna eikä vasta kolmannen vuoden syksyllä. Näin ollen minulla olisi ollut jo jonkinlaista teoriapohjaa muistisairauksista, jota olisin voinut hyödyntää muistiryhmässä. Monet muistiryhmäläiset kyselivät muun muassa lääkitykseen liittyvistä asioista, enkä juurikaan osannut vastata heille. Ehdotankin, että opetussuunnitelmassa otetaan huomioon ehdotus muistisairauksien kurssin siirtämisestä opiskelun alkupuolelle.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää muistiryhmän kehittämisessä. Tärkeää olisi vastaisuudessaakin tukea niitä asioita, jotka ryhmässä koettiin hyväksi. Hyvän yhteishengen ja luottamuksen säilyttäminen ovat vertaistukiryhmässä oleellisessa osassa. Jos nämä asiat pysyvät jatkossakin hyvinä, voidaan luottaa siihen, että ryhmä on tulevaisuudessaakin toimiva. Täysin eri asia on se, tuleeko yhteiskunnan heikko taloudellinen tilanne vaikuttamaan niin kyseisiin muistiryhmiin kuin muihinkin vastaaviin ryhmiin. Tutkimukseni tulokset kuitenkin antavat selvän vastauksen siihen, että ryhmät ovat äärimmäisen tärkeitä etenkin yksinäisille muistisairaille.

Geronomin näkökulmasta katsottuna oleellista muistiryhmän ohjaamisessa on se, että ryhmästä huolimatta jokainen ryhmäläinen kohdataan yksilöinä. Jokaisen henkilökohtaiset voimavarat ja mielenkiinnon kohteet huomioidaan yksilöllisesti. Näin jokaista ryhmään osallistujaa pystytään tukemaan voimavaralähtöisesti ja ryhmässä käyminen on mielekästä ja tavoitteellista.

Asuntorakentamisen kehityssäätöön aiheeseen opinnäytetyöni tulokset antavat viitteitä, kuinka kotona asuvan ikääntyvän henkilön toimintakykyä ja sitä kautta hyvinvointia ja turvallisuutta voidaan tukea. Yhteisöllisyys ja sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä kotona asuvalle ikääntyvälle. Kunnossa olevat sosiaaliset suhteet luovat turvallisuuden tunnetta. Tärkeää on myös, että kotona asuvan henkilön elämässä on tarpeeksi sisältöä. Monipuoliset toiminnat ja aktiviteetit antavat elämään mielekkyyttä ja sisältöä. Aivotreeni-tehtäväkirja on yksi aktiviteetti, jolla voidaan treenata kognitiivisen toimintakyvyn aluetta. Edellä mainitut asiat tukevat toimintakykyä ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nämä voivat vaikuttaa myös siihen, että kotona on mahdollista asua pidempään.

Tutkimukseni osoitti, että muistisairaita itseään voi haastatella aivan yhtä hyvin kuin muitakin. Muistiryhmässä oli niitä, joiden muistisairaus ei juurikaan näkynyt eikä vaikuttanut normaalielämään, mutta ryhmässä oli myös niitä, joiden sairaus oli edennyt jo hyvin pitkälle. Tästä huolimatta sain vastauksia kaikilta. Muistisairaus ei siis ole perusteltu este haastattelujen tekemiselle tai tutkimukseen osallistumiselle.

Ohjatessani muistiryhmää ymmärsin, että ryhmän ohjaajalla on suuri vaikutus niin ryhmän sisältöön kuin ryhmäläisiinkin. Tästä voisi varmasti saada aiheen jatkotutkimukselle. Olisi mielenkiintoista tietää, minkä tyyppinen ohjaaja saa ryhmän innostumaan ja motivoitumaan tai mitä piirteitä ryhmänohjaajalla olisi hyvä olla.

LÄHTEET

- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–152.
- Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa: Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura. 16–38.
- Heimonen, S. 2013. Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa: Fried, S., Heimonen, S. & Jokinen, P. (toim.) Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Helsinki: Ikäinstituutti, 1-8.
- Heimonen, S. 2010. Muistisairaiden ihmisten haavoittuvuus. Teoksessa: Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 60–89.
- Heimonen, S. 2009. Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen. Teoksessa: Pohjolainen, P. & Heimonen, S. (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen Helsinki: Ikäinstituutti, 6-16.
- Heinonen, U. 2008. Sähköinen yhteisöllisyys – kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Väitöskirja. [Verkkajulkaisu]. Pori: Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja. [Viitattu 6.6.2016]. Saatavana: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/39380/diss2008heinonen.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila, A. & Eriksson, E. 2006. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen – katsaus tutkimuskirjallisuuteen. [Verkkolehtiartikkeli]. Gerontologia 1, 12–21. [Viitattu: 29.9.2015]. Saatavana: <http://libts.seamk.fi:2199/se/g/0784-0039/20/1/kotonaas.pdf>
- Hokkanen, L. 2011. Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa: Järvikoski, A., Lindh, J. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 284–298.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.

- Jaakkola, E. 2015. Yhteisöllisyys syrjäisellä maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponiensis 307.
- Kivelä, S-L. & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Suomen Senioriliike ry.
- Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkaisuja 173.
- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 11/2013. [Viitattu: 30.9.2015]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Muistiliitto. Ei päiväystä. Muistisairaiden määrä kasvussa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: <http://www.muistiliitto.fi/fi/alasivut/ajankohtaista/muistisairaiden-maara-kavussa-193-000-sairastunutta-suomessa/>
- Niemelä, K. 2011. Iäkkäiden tuettu kuntoutuminen. Laitoskuntoutusjakson, kotikuntoutuksen ja keinutuoliharjoittelun vaikutukset iäkkäiden henkilöiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund, M. & Yeung, A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195–213.
- Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu: 10.8.2016]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64864/JAMKJULKAISUJA1592_013_web.pdf?sequence=1
- Pohjolainen, P. 2009. Toimintakyvyn teoreettisia lähtökohtia. Teoksessa: Pohjolainen, P. & Heimonen, S. (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Helsinki: Ikäinstituutti, 17–29.
- Rouvinen-Wilenius, P., Aalto-Kallio, M., Koskinen-Ollonqvist, P. & Nikula, T. 2011. Osallisuus osana tasa-arvoa. Teoksessa: Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. (toim.) Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus, 49–76. [Viitattu: 10.6.2016]. Saatavana: http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf
- Simonen, M. 2009. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Pohjolainen, P. & Heimonen, S. (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen Helsinki: Ikäinstituutti, 64–73.

- Suutama, T. 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa: Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 76–108.
- Suutama, T. & Ruoppila, I. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa: Lyyra, T-M., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita Publishing Oy, 116–128.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valtioneuvoston selonteko Eduskunnalle kansalaisten suoran osallistumisen kehittämisestä. 2002. [Verkojulkaisu]. [Viitattu: 8.6.2016]. Saatavana: http://www.intermin.fi/download/31572_osallisuusselonteko_2002.pdf
- Virkola, E. 2009. Muistisairaiden ihmisten toimintakyvyn arviointi. Teoksessa: Pohjolainen, P. & Heimonen, S. (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen Helsinki: Ikäinstituutti, 74–88.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje ja suostumus

Liite 2. Havainnointilomake

Liite 3. Haastattelukysymykset

Liite 4. Aivotreeni -tehtäväkirja

LIITE 1. Saatekirje ja suostumus

Saatekirje opinnäytetyötutkimukseen osallistuville

Hei!

Olen kolmannen vuoden geronomiopiskelija. Työstän parhaillaan opinnäytetyötäni, jonka vuoksi olen ohjannut työikäisten muistiryhmää viime syksystä asti. Opinnäytetyössäni tutkin muistisairaiden omia kokemuksia vertaistukiryhmästä. Tutkin myös ryhmän tuomaa yhteisöllisyyttä. Näiden lisäksi teen muistiryhmäläisille tehtäväkirjan, jonka ryhmäläiset saavat ensi syksynä itselleen. Kirjasta löytyy erilaisia muistia harjoittavia tehtäviä.

Opinnäytetyötäni varten havainnoin ja haastattelen muistiryhmäläisiä. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa. Tehtäväkirjaa varten valokuvaan ryhmäläisiä. Havainnointi- ja haastattelumateriaalia sekä valokuvia ei tulla käyttämään mihinkään muuhun tarkoitukseen. Kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Yhteistyöstä kiittäen

Meeri Linna

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Geronomikoulutus

Suostun osallistumaan tutkimukseen. Suostun, että minua havainnoidaan, haastatellaan ja valokuvataan.

Päivämäärä _____

Ryhmään osallistuvan allekirjoitus

Läheisen allekirjoitus

LIITE 2. Havainnointilomake

Havainnointiasia	Kyllä	Osittain	Ei	Muuta huomioitavaa
Ryhmäläiset olivat innostuneita				
Ryhmäläiset olivat iloisia/hyvätuulisia				
Ryhmäläiset osallistuivat ryhmätoimintaan aktiivisesti (tehtävät, keskustelut ym.)				
Ryhmäläiset keskittyivät annettujen tehtävien tekemiseen				
Keskustelua ryhmäläisten kesken syntyi spontaanisti (ilman ohjaajan aloitusta)				
Ryhmästä tuli ehdotuksia ja ideoita esim. seuraavaan ryhmään liittyen				
Ryhmäläiset olivat oma-aloitteisia				
Ryhmäläiset kuuntelivat muita ryhmän jäseniä/ohjaajaa (toisten huomioiminen)				
Ryhmässä oli positiivinen tunnelma				
Kaikki pääsivät osallistumaan keskusteluun				
Päivämäärä, päivän sisältö, muuta huomioitavaa				

LIITE 3. Haastattelukysymykset

Haastattelu muistiryhmäläisille

Millaisia asioita ja/tai tehtäviä tekisit ryhmässä mieluiten?

Millaiset asiat ja/tai tehtävät hyödyttävät sinua eniten?

Ovatko tehtävät olleet sinulle liian helppoja, sopivia vai liian vaikeita?

Millainen tunnelma ryhmässä mielestäsi on?

Millainen yhteishenki ryhmässä on?

Oletko päässyt osallistumaan toimintaan ja keskusteluun riittävästi?

Oletko saanut ryhmässä käyviltä henkilöiltä tukea liittyen muistisairauteen? (=vertaistuki)
(tätä voi vielä avata haastattelutilanteessa, jos kysymystä ei ymmärretä)

Onko ryhmässä käyminen auttanut sinua elämään paremmin muistisairauden kanssa?

Oletko saanut ryhmästä ystäviä, joiden kanssa tapaat muuallakin kuin ryhmässä?

Tunnetko olevasi osa muistiryhmää?

Oletko hyötynyt ryhmässä käymisestä?

Millaisia tunteita koet ryhmässä?

Mikä ryhmässä on parasta?

Onko ryhmässä jotakin kehitettävää? Mitä kehittäisit tai muuttaisit toisin?

Onko jotain muuta mitä haluaisit kertoa muistiryhmään liittyen?



tehtäviä ja pulmia aivoille



Hyvä muistiryhmäläinen!

Käsissäsi on uunituore Aivotreeni – tehtäväkirja. Kirja on osa geronomi (Amk) –koulutukseen liittyvää opinnäytetyötäni, joka on tehty yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen kanssa. Tämän tehtäväkirjan tarkoituksena on kannustaa sinua käyttämään muun muassa havaintotoimintoja, tarkkaavuutta, muistitoimintoja sekä ongelmanratkaisu- ja päättelykykyä.

Aivotreeni – tehtäväkirjassa on erilaisia ristikoita, sudokuja, tietokilpailukysymyksiä, tunnistamistehtäviä sekä muita tehtäviä, joita ratkaistaessa joutuu käyttämään aivoja monipuolisesti. Tehtävät on sijoitettu kirjaan siten, että alkupäässä on helpompia tehtäviä ja loppupäässä vaikeampia.

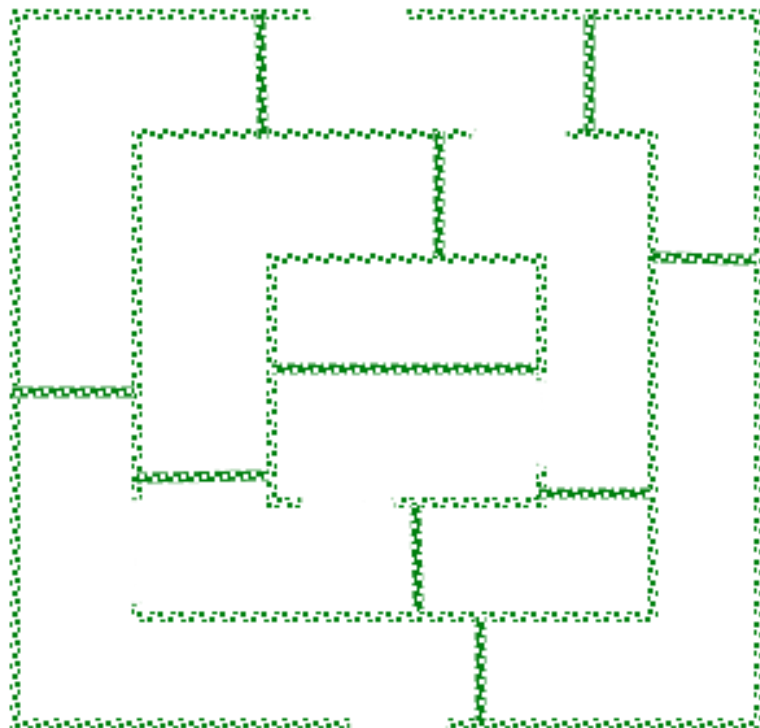
Antoisia hetkiä ja onnistumisen iloa toivottaa

Meeri



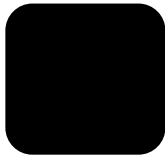


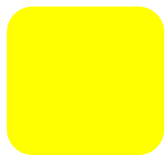
Etsi ja piirrä reitti ylhäältä alas.





Kirjoita värin nimi viivalle.



















Etsi alla olevista kuvista 5 eroa.

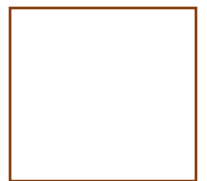
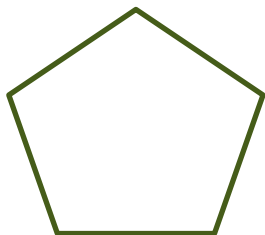
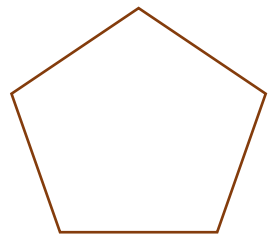
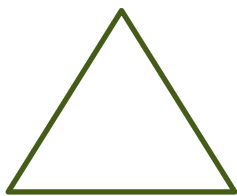
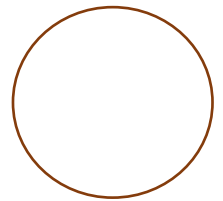
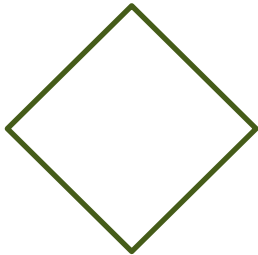
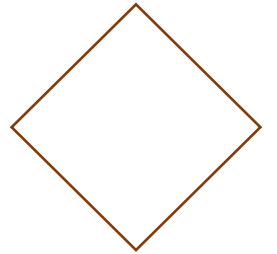
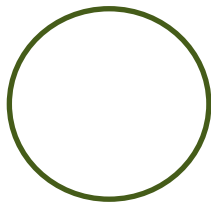
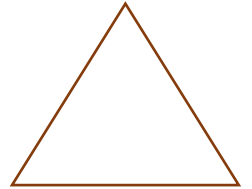


Tunnistatko, mikä paikka on kyseessä?





Yhdistä **samanlaiset** kuviot viivalla.





Etsi ruudukosta seuraavat sanat. Sanat ovat pysty- ja vaakatasossa.

SUU

SILMÄ

NENÄ

KORVA

LEUKA

S	I	L	M	Ä	H
U	R	V	S	J	K
U	S	T	Ö	K	O
M	N	E	N	Ä	R
E	Y	K	A	I	V
H	L	E	U	K	A

Ruudukkoon on piilotettu 6 syksyyn liittyvää sanaa. Etsi sanat.
Sanat ovat pysty- ja vaakatasossa.

S	Y	K	S	Y	H
R	N	M	P	T	L
U	V	S	A	D	E
S	I	E	N	I	H
K	R	Ö	A	E	T
A	H	V	Ä	R	I





Etsi parit. Yhdistä sana ja kuva viivalla.

Sakset



Polkupyörä



Avain

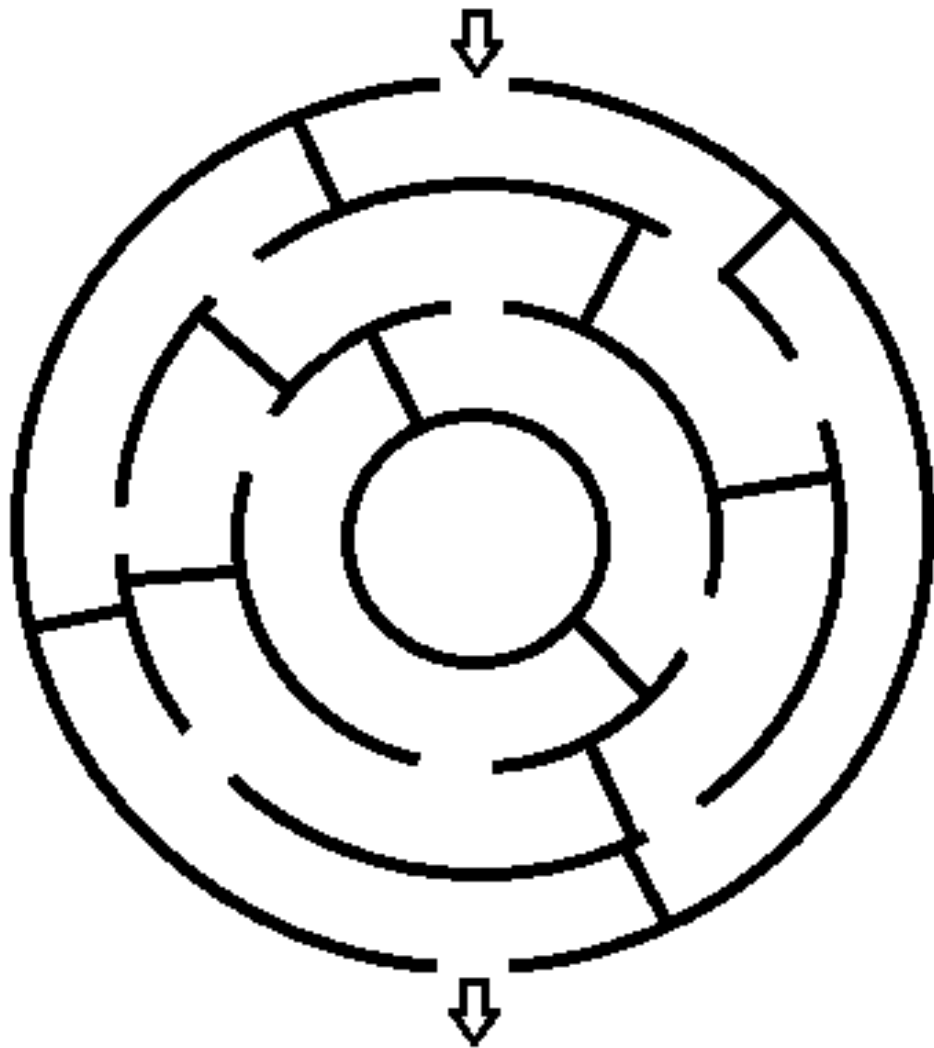


Kysymysmerkki





Etsi reitti ylhäältä alas.





Mikä numero tai kirjain puuttuu viivalta? Kirjoita se.

2 4 ___ 8 10

A B C ___ E

5 ___ 15 20 25

H I J K ___

P Q ___ ___ T

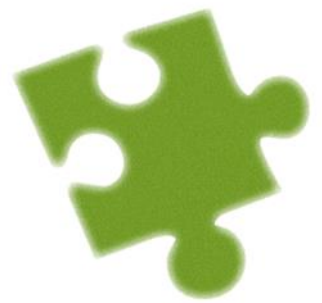
___ 20 30 ___ 50

3 6 ___ 12 15

E D C B ___

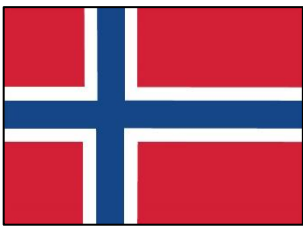
5 4 ___ 2 1

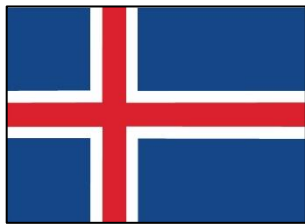




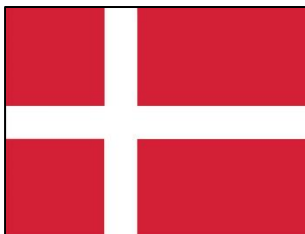
Tunnistatko nämä pohjoismaiden liput? Kirjoita maan nimi viivalle.















Mikä numero ei kuulu joukkoon? Ympyröi ylimääräinen numero.

8
8
8
8
8
8 8 8 8 8 3 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
8
8
8
8 8

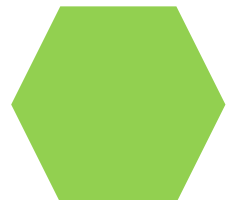
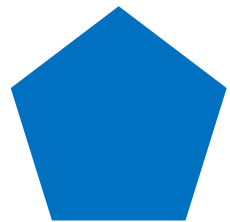
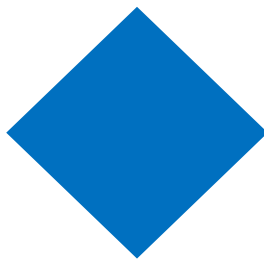
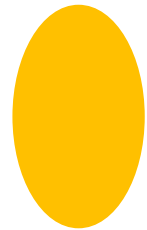
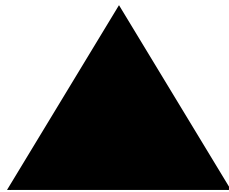
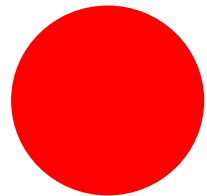
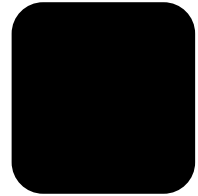
Mikä kirjain ei kuulu joukkoon? Ympyröi ylimääräinen kirjain.

O
O
O
O
O
O
O
O
O
O O





Yhdistä **samanväriset** kuviot viivalla.





Tietokilpailukysymyksiä. Kirjoita vastaus viivalle.

Montako naispresidenttiä Suomessa on ollut? _____

Mitä kaupunkia kutsutaan kalakukkojen kaupungiksi? _____

Missä on ihmisellä ruumiissaan vasara? _____

Mikä on laihialaisten kuuluisin ominaisuus? _____

Kenen nimipäivä on jouluaattona? _____

Missä lämpötilassa vesi kiehuu? _____

Missä lämpötilassa vesi jäätyy? _____

Mikä on veden kiinteä muoto? _____

Missä järjestetään tangomarkkinat? _____

Mitä pettu on? _____

Kuka kirjoitti Kalevalan? _____

Kuinka pitkä on peninkulma? _____

Mitä koksi on? _____

Mikä metro on? _____

Montako henkeä kissalla sanotaan olevan? _____

Mikä satakieli on? _____

Mistä maasta pizza on lähtöisin? _____

Kuinka pitkä tuuma on? _____

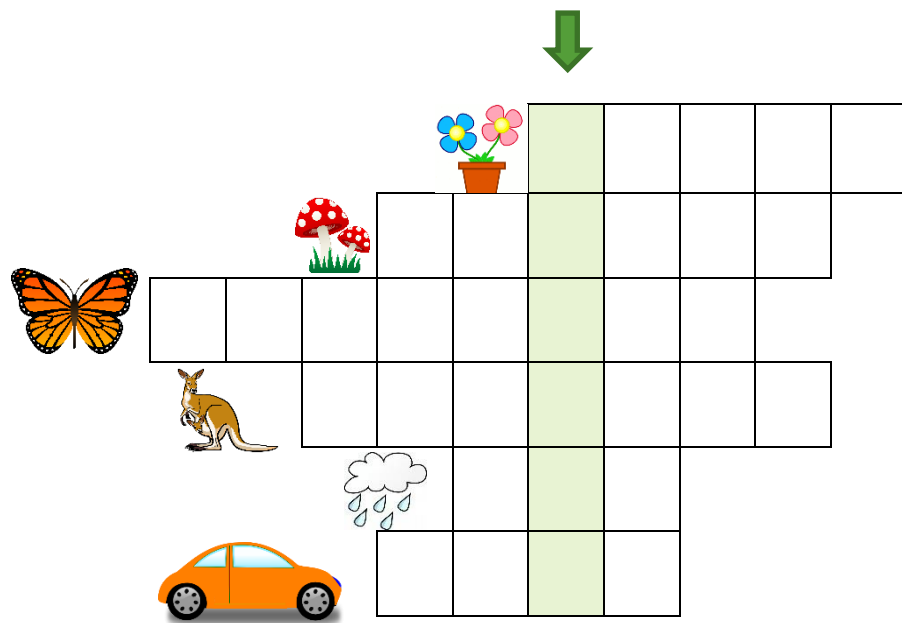
Mikä väri saadaan, kun yhdistetään sininen ja keltainen? _____

Mikä on Suomen pääkaupunki? _____





Ratkaise ristikko.





Mitä kuvien paikat ovat ja missä ne tarkalleen sijaitsevat? Kaikki ovat Etelä-Pohjanmaalla. Kirjoita vastaus viivalle.







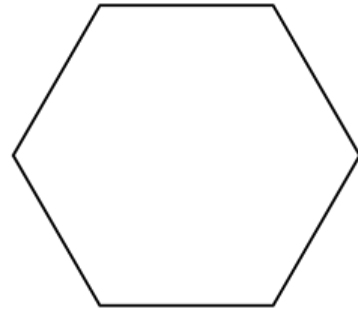
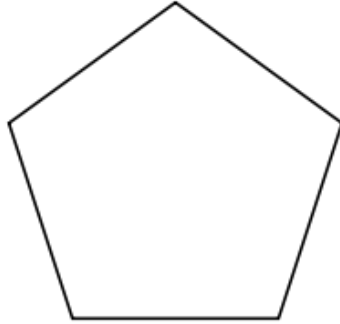




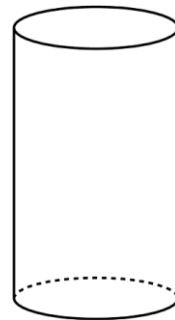
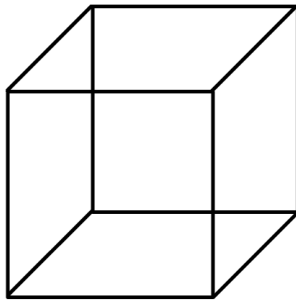




Kumpi kuvioista on kuusikulmio? Rasti oikea kuvio.



Kumpi kolmiulotteisista kappaleista on kuutio? Rasti oikea vaihtoehto.





Järjestä ja kirjoita nimet aakkosjärjestykseen viivoille.

Oskari	Amanda	Emilia	Esko
Risto	Tapani	Veeti	Leena
Anna	Irja	Heikki	Oiva
Irma	Ari	Johanna	Arto
Mauno	Esa	Jouko	Anssi
Helena	Vuokko	Taimi	Antti
Marja	Birgit	Aaro	Hilkka
Terho	Arja	Kalevi	Saimi





Mikä sana ei kuulu joukkoon? Alleviivaa ylimääräinen sana.

Joulu, juhannus, pääsiäinen, marraskuu, loppiainen

Sunnuntai, keskiviikko, heinäkuu, tiistai, lauantai

Hauki, ahven, lohi, siika, rotta

Kaivinkone, polkupyörä, traktori, pyöräkuormaaja, metsäkone

Leppäkerttu, pääskynen, laulurastas, räkättirastas, joutsen

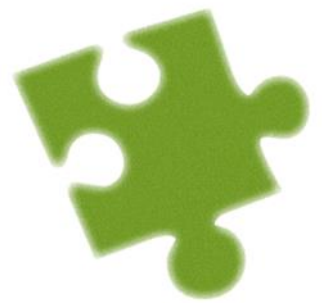
Ruuvimeisseli, porakone, vasara, pokasaha, haarukka

Puolukka, mustikka, sieni, vadelma, karpalo

Sänky, tuoli, lakana, pöytä, kirjahylly

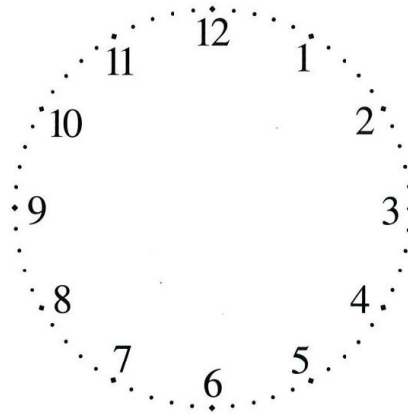
Puhelin, piano, huuliharppu, viulu, trumpetti



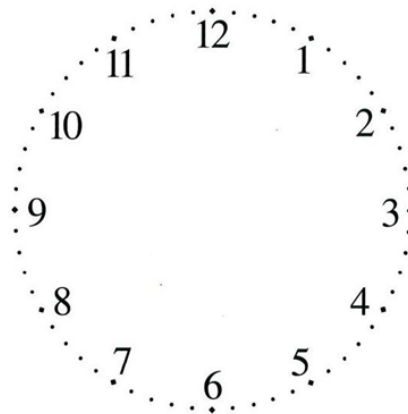


Piirrä kellotauluun viisarit osoittamaan oikeaa aikaa.

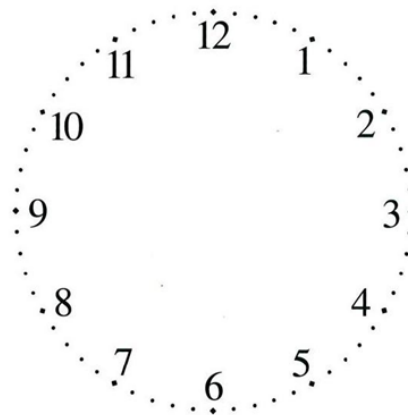
7.45



12.30

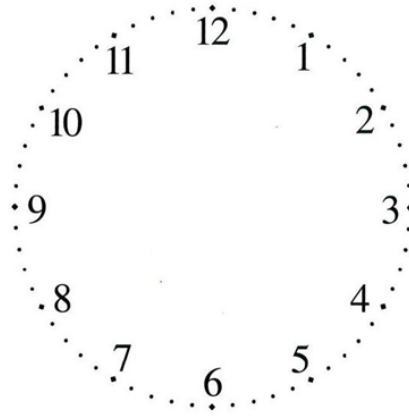


14.55

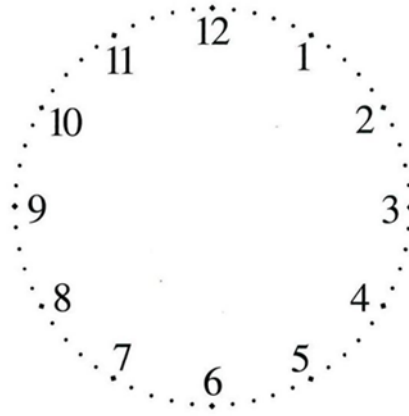




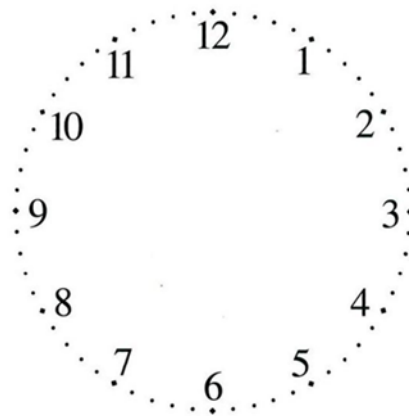
17.03

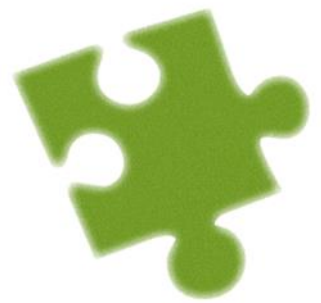


20.40



23.56





Ristikkoon on kätkeyty 15 Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevaa paikan nimeä. Ne voivat olla kaupunkien, kuntien tai kylien nimiä. Nimet ovat vaaka- tai pystysuorassa. Etsi paikan nimet.

K	U	R	I	K	K	A	V	N	R	N	U	R	M	O
T	U	E	I	A	H	K	S	A	O	S	K	L	P	P
I	S	O	U	U	A	J	U	R	V	A	A	R	E	E
S	E	V	I	H	N	M	K	J	P	Ä	R	Ö	Y	R
Ä	I	L	M	A	J	O	K	I	A	K	I	P	O	Ä
I	N	T	E	V	S	Ö	V	S	N	I	J	P	R	S
J	Ä	K	Y	A	S	M	E	O	K	J	O	U	I	E
H	J	L	H	K	Ö	P	Y	J	N	M	K	E	S	I
V	O	A	Y	H	J	E	O	O	R	P	I	L	Ö	N
J	K	P	U	L	A	P	P	A	J	Ä	R	V	I	Ä
T	I	U	R	K	L	H	U	I	Y	V	M	Ä	N	J
E	K	A	U	H	A	J	O	K	I	O	L	H	P	O
U	S	K	J	A	L	A	S	J	Ä	R	V	I	K	K
V	Y	S	T	R	A	J	E	M	S	H	I	K	P	I
A	Ö	Y	L	I	S	T	A	R	O	U	J	S	H	R





Mikä sana sananlaskusta puuttuu? Kirjoita vastaus viivalle.

Aamun _____, illan torkku.

Auta miestä _____, älä mäen alla.

Ei auta _____ markkinoilla.

Ei _____ koira pure.

Ei kahta ilman _____.

Ensin mies _____, sitten vasta hutkitaan.

Harjoitus tekee _____.

Hätä ei lue _____.

_____ pitkästä ilosta.

Joka keitetyn _____, se makean maistaa.

Joka _____ kurkottaa, se katajaan kapsahtaa.





Laske seuraavat matematiikan laskut:

$1 + 3 =$

$4 + 2 =$

$2 + 7 =$

$6 + 1 =$

$5 + 5 =$

$8 + 4 =$

$5 + 6 =$

$7 + 9 =$

$9 + 9 =$

$8 + 7 =$

$2 - 1 =$

$3 - 3 =$

$5 - 4 =$

$7 - 6 =$

$9 - 2 =$

$12 - 3 =$

$15 - 7 =$

$10 - 4 =$

$19 - 12 =$

$20 - 18 =$

$0,2 + 1,0 =$

$0,5 + 1,5 =$

$1,2 + 3,4 =$

$5,6 + 7,8 =$

$4,9 + 9,0 =$

$1,0 - 0,5 =$

$2,2 - 1,2 =$

$5,5 - 4,3 =$

$6,9 - 3,0 =$

$9,7 - 8,3 =$





Minkä yrityksen, yhdistyksen, tuotemerkin tai muun sellaisen logoja seuraavat kuvat ovat? Kirjoita vastaus viivalle.





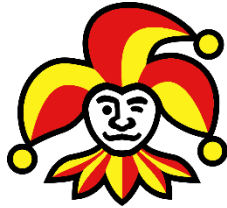












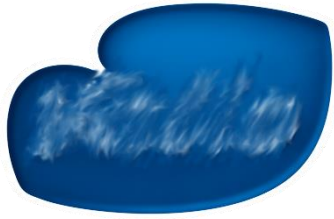


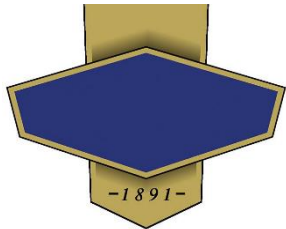












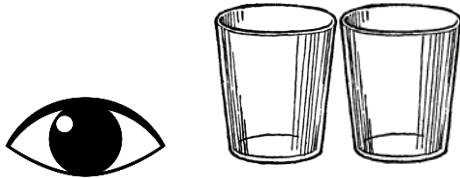


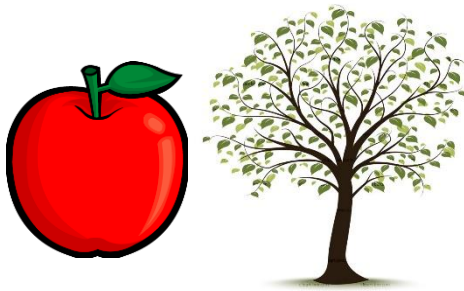


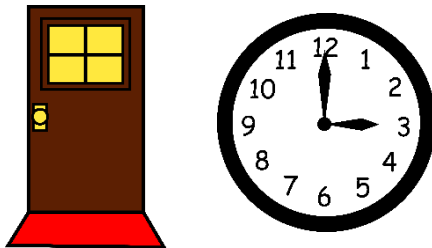




Mitä yhdyssanoja näistä kuvista muodostuu? Kirjoita vastaus viivalle.













Tietokilpailukysymyksiä urheilusta. Kirjoita vastaus viivalle.

Mitä erikoista Juha Mieto teki maaliintulon jälkeen jäätyään sijalle 44 hiihdon MM-kisoissa vuonna 1978? _____

Kuka on taitoluistelijatar Kiira Korven isä? _____

Minkä lajin miesten SM-kultaa voitti Santasport-seura vuonna 2007? _____

Missä lajissa Pertti ”Purtsi” Purhonen on saavuttanut olympiamitalin? _____

Minä vuonna Suomi on voittanut jääkiekon MM-kultaa? _____

Montako olympiakultaa juoksija Lasse Viren on voittanut ja minä vuonna ja missä? _____

Missä kaupungissa jääkiekkovalmentaja Raimo Summanen aloitti pelaajauransa? _____

Kenen suomalaisen talviurheilijan lempinimi oli Mr. Seefeld? _____





Sudoku on japanilainen logiikkapeli. Tarkoituksena on sijoittaa numerot 1-9 tyhjiin ruutuihin siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä ja jokaisessa 3 x 3 ruudun laatikossa on kaikki numerot yhdestä yhdeksään.

Esimerkki ratkaisemattomasta sudokusta:

1			6		8		3	
	2			4		9		7
		3			7		6	
2			4			1		8
	9			5			2	
3		8			6			5
	8		3			7		
9		2		6			8	
	3		1		4			9

Seuraavalla sivulla ratkaisu ylläolevaan sudokuun.





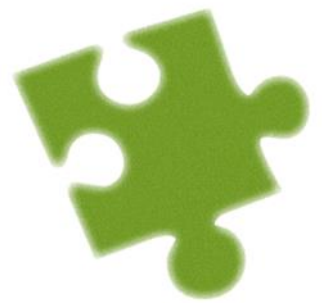
Tässä esimerkki ratkaistusta sudoku:

1	7	9	6	2	8	5	3	4
8	2	6	5	4	3	9	1	7
4	5	3	9	1	7	8	6	2
2	6	5	4	3	9	1	7	8
7	9	4	8	5	1	6	2	3
3	1	8	2	7	6	4	9	5
5	8	1	3	9	2	7	4	6
9	4	2	7	6	5	3	8	1
6	3	7	1	8	4	2	5	9

Seuraavassa sudokussa käytetään numeroita 1-4. Ratkaise sudoku.

3			1
	1	3	
	4	2	
	3		4





Ohessa on Suomen presidenttien nimiä. Yhdistä oikea sukunimi ja etunimi viivalla.

Ståhlberg

Lauri Kristian

Relander

Tarja Kaarina

Svinhufvud

Mauno Henrik

Kallio

Risto Heikki

Niinistö

Kyösti

Mannerheim

Urho Kaleva

Paasikivi

Martti Oiva Kalevi

Kekkonen

Carl Gustaf Emil

Koivisto

Juho Kusti

Ahtisaari

Kaarlo Juho

Halonen

Pehr Evind

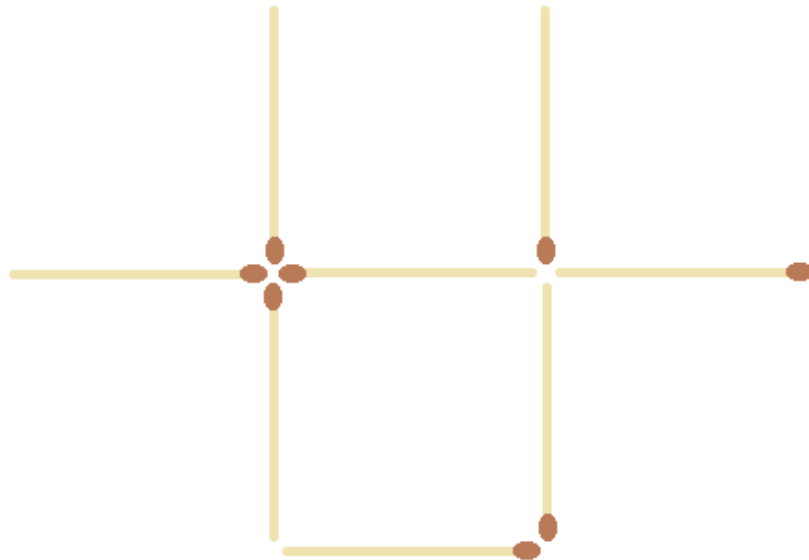
Ryti

Sauli Väinämö

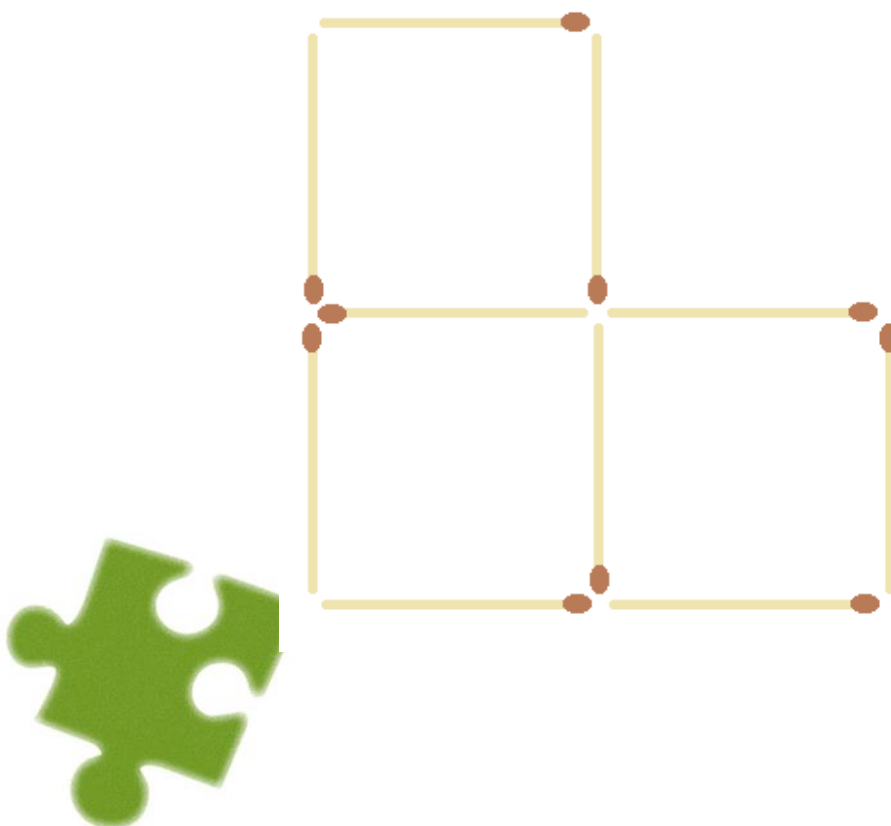




Tulitikkutehtäviä. Siirrä kahta tikkua siten, että saat kaksi neliötä.



Siirrä kahta tulitikkua siten, että L-kuvio kääntyy ylösalaisin.





Montako eläimen nimeä löydät yhdistämällä aina kaksi tavua toisiinsa? Yhtä tavua saa käyttää vain kerran. Entä mitkä tavut jäävät yli? Kirjoita sanat viivalle.

LA	NÄ	HII
TU	SI	MAS
SI	RI	LEH
KA	RO	LIN
MÄ	SA	LOK
PO	KI	KOI
RA	LA	LAM
HU	TU	KAR
KIS	MU	KET





Tietokilpailukysymyksiä. Kirjoita vastaus viivalle.

Montako tähteä on Euroopan unionin sinikeltaisessa lipussa?

Missä laulaja sanoittaja säveltäjä Juice Leskinen on syntynyt?

Kuka on kuvittanut Vänrikki Stoolin tarinat?

Minä vuonna Jyväskylässä ajettiin ensimmäisen kerran MM-tason rallia?

Kuka on sanoittanut iskelmän Tähti ja meripoika?

Milloin Apu-lehti ilmestyi ensimmäisen kerran?

Missä kaupungissa on Vermon ravirata?

Missä kaupungissa Olavinlinna sijaitsee?

Minä vuonna presidentti Mauno Koivisto syntyi?

Missä kunnassa sijaitsee Saariselän talviurheilukeskus?





Ratkaise sudoku käyttäen numeroita 1-4.

2			4
	1		3
	4	3	
	2		1

Ratkaise sudoku käyttäen numeroita 1-6.

1		5	3		6
6			2		
3	5	2			
			5	3	2
		1	6		
	6	4	1		3





Anagrammi tarkoittaa sanassa olevan kirjainten uudelleen järjestämistä. Hoksaitko, kenen tuttujen nimiä seuraavista anagrammeista muodostuu? Kirjoita vastaus viivalle.

Uoman _____

Pintaa _____

Meren laaja _____

Tiima _____

Tribig _____

Uk joo _____

Ase _____

Keos _____

Tinat _____

Jira _____

Rima _____

Rehto _____

Ria _____

Tora _____

Ali hkk _____

Aroa _____

Raja _____

Sivot _____





Ohessa on Etelä-Pohjanmaan kartta. Nimeä karttaan oikeille paikoille seuraavat kunnat tai entiset kunnat:

Alajärvi

Kauhajoki

Lapua

Alavus

Kauhava

Seinäjoki

Evijärvi

Karjajoki

Soini

Ilmajoki

Kuortane

Teuva

Isojoki

Kurikka

Vimpeli

Jalasjärvi

Lappajärvi

Ähtäri





Ratkaise sanaristikko.

	MYRDAL	↓	ÖINEN REISSU	akkulaite	↓			↓	SIELLÄ JOENSUU					
	VIISUVOITTAJA 2010													
	LEHMÄVAUVALLE			MYY										
	VIPYMATTA	SAARIKANGAS						PRESDENTTI CASTRO	↓					
	NYBERG	REPIVÄÄ	ilkeä			VIROA					EUSSA	MAINIO		
				↓						ILMATIIVIS				
vetää perässä					LADATAAN MIÄN MÄÄ									
EKSOTINEN MATKAKOMDE					VÄLITÄÄ TAUDIN							HEVSEN MENOA		
					LÄNNOITE				ONKO KUOPIO HÄMEESSÄ?	↓		ERI		
		MARSA+MARJA								-KIRJA				
				NEGATIIVISIA		KREIKKALAISEEPOS	↓	VAINU		POIKKEAVA			FRANSKALAIS HUMORISTI	
SANOONTYHMÄ PÄIKKA!		VILLAA												
LOLOBRIGIDA										SOPIMUKSIA TAPIO				
KAUPPIMÄKI TYKKI					↓	APIODIEN SYTÄ							PAPUKAIJOJA	
-kieli				PIIRITÄMISEEN						TUOKSUVA POU	↓		KOUVOLAA	
		Savo	FRANSKASSA	KEKSELIA'S SUUNTA									JUMALA	AHAA!
		BUŇUEL				EHTOOHUVIA								
		SÖININVAARA				HIRVITÄVÄ								
										VIRTAAVIA				
										MATTILA				





Keksi vastaukset kysymyksiin ja etsi sen jälkeen sana ruudukosta.
Sanat ovat ruudukossa vaaka- ja pystysuorassa.

Vuodenaika ennen kesää?

Auton säilytyspaikka?

Kulta, hopea ja -?

Uuden vastakohta?

Sata senttimetriä?

Luku, joka on myös puu?

Kalteva torni Italiassa?

Kirjailija Lönnrotin etunimi?

24. päivä joulukuuta?

Tampereen huvipuisto?

Helmikuun jälkeinen kuukausi?

Ei konsonantti vaan -?

Planeetan ja koiran nimi?

Lumimaja?

Kaksitoista kappaletta?

P	R	O	N	S	S	I	T	S	V	P	Ä	E	M	V
T	L	H	R	T	Y	E	O	N	Y	I	A	S	N	A
H	M	A	A	L	I	S	K	U	U	E	J	Ä	O	N
A	S	J	K	P	Ä	N	R	E	T	L	I	R	M	H
U	S	I	J	H	H	M	E	T	R	I	E	K	V	A
T	H	G	V	E	K	I	P	R	T	A	A	Ä	S	N
O	H	L	T	K	Ö	A	J	V	I	S	Y	N	O	V
T	J	U	K	P	E	P	N	O	M	H	V	N	U	U
A	S	A	I	L	H	K	O	K	E	M	L	I	L	K
L	A	J	O	U	L	U	A	A	T	T	O	E	H	E
L	R	T	U	T	E	T	L	A	H	H	L	M	Ä	V
I	S	R	H	O	N	P	M	L	J	U	O	I	Ö	Ä
T	E	V	J	L	K	I	P	I	Y	V	V	N	L	T
I	R	T	S	S	I	S	Ö	P	H	O	E	T	O	I
N	T	U	S	I	N	A	M	E	K	U	U	S	I	Ö





Ratkaise sudoku käyttäen numeroita 1-6.

	1		3		
			1		5
1		6	2		
		4	6		1
2					5
		1		6	

Ratkaise sudoku käyttäen numeroita 1-9.

	3	7		6	5			
5			7			8		6
4			1			5		
	4	8		3	9			
			5	8		4	2	
		3			4			8
2		5			7			9
			3	9		1	6	

