

Sini Pölkki

Muistiystävällisen ympäristön luominen – muistelutyö osaksi hoivakodin arkea

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi AMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Sini Pölkki

Työn nimi: Muistiystävällisen ympäristön luominen – muistelutyö osaksi hoivakodin arkea

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 69

Liitteiden lukumäärä: 1

Ympäri vuorokautisen hoivan parissa asuvien muistisairautta sairastavien ihmisten elämänlaadusta on tehty tutkimuksia viime vuosina. Saatujen tutkimustulosten perusteella voidaan ajatella, että muistisairaiden ihmisten elämänlaatuun ja arjen mielekkyyden lisäämiseen kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Jo pienien tekojen avulla voidaan tehdä ympäri vuorokautisen hoivan asukkaille mielekästä toimintaa arkeen sekä viihtyisyyttä ympäristöön. Näin voidaan tukea heidän hyvää elämänlaatuaan ja mahdollistaa heille arvokas yksilöllinen vanheneminen.

Idea kehittämistyölle syntyi hoivakodin tarpeiden pohjalta, kun pohdittiin keinoja asukkaiden arjen mielekkyyden lisäämiseksi. Muistiystävällisen ympäristön toteuttaminen ja muistelutyön tuominen osaksi hoivakodin arkea mahdollistui muistelunurkkauksen toteuttamisena, yhteissuunnittelun menetelmää käyttäen. Tarkoituksena vahvistaa asukkaiden yhteisöllisyyttä ja minäkuvaa sekä luoda hoivakodin henkilökunnalle keinoja muistelutyön toteuttamiseen. Tavoitteeni oli tuoda viihtyisyyttä ympäristöön yhteissuunnittelun avulla, jolloin työ palvelisi kaikkia osapuolia. Teoriaosuudessa käsitelin kolmea työhöni oleellisesti liittyvää asiaa, joita olivat muistisairauden vaikutus arkeen, muistiystävällinen ympäristö sekä muistelutyö.

Aloitin kehittämistyön prosessin kutsumalla omaiset yhteissuunnitteluiltoapäivään. Pidin asukaskokouksen sekä infon työtovereille. Omaisten kanssa pidetyssä iltoapäivässä kerroin kehittämistyöstä sekä toiveistani saada omaisia tuomaan muistelunurkkaukseen asukkaille tärkeitä asioita ja esineitä. Nurkkauksen ensimmäiseksi teemaksi nousi kevään kotityöt ja kotiin liittyvät asiat. Yhteissuunnittelun kautta tulleistä asioista ja esineistä syntyi muistelunurkkauksen teema. Testasin muistelutyön pitämistä sekä yksilö- että yhteismuistelun avulla. Molemmissa toteutuksissa asukkaan henkilökohtaisten muistojen tärkeys nousi esiin. Lisäksi esitin työni omaistenpäivässä, jossa todettiin, että muistelunurkkauksen toteuttaminen hoivakodin olohuonetilaan toi viihtyisyyttä ympäristöön. Muistelutyö jää elämään hoivakodin arkeen muistelunurkkauksessa vuodenaikojen mukaan vaihtuvien teemojen myötä.

Avainsanat: muistelutyö, muistelunurkkauksen toteuttaminen, ympäristö, yhteissuunnittelu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Sini Pölkki

Title of thesis: Creating a Memory-Friendly Environment - Reminiscing into the Everyday Life of a Nursing Home

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2017

Number of pages: 69

Number of appendices: 1

Research studies have been carried out in the last few years about the quality of life of people suffering from memory disorders. Based on the results of the research, more thought should be paid to the quality of life of people with memory problems and the increasing sense of everyday life. Even small actions in the day-to-day care of residents can bring about meaningful activities for everyday life and delight in the environment. This promotes residents' good quality of life and enables them to value their individual aging.

The idea for this development work came out as a result of the needs of our nursing home when considering ways to increase the residents' sense of everyday life. The implementation of memory and environmental activities and the introduction of reminiscing work into the care of the nursing home made it possible to implement a reminiscence corner using a co-design method. The purpose is to strengthen the community's inhabitants and self-image and to provide nursing staff with tools for performing reminiscing work. The goal was to bring comfort to the environment through co-design, whereby the work would serve all parties. The theoretical part deals with three aspects that were essentially related to this work: the effect of memory illness on daycare, memory-friendly environments and reminiscing.

I started the development process by inviting nursing home inhabitants' relatives to a joint planning day. The first theme of the reminiscence corner was home-work and home-related issues in spring. Things and objects that came through the co-design gave birth to the reminiscence corner. I tried to keep my memo work with both individuals and the community. In both implementations, the importance of personal memories of the residents emerged. In addition, the work was presented the day elderly people met their relatives, where it turned out that the introduction of a reminiscence corner into the living room of the nursing home brought comfort to the environment. Reminiscing will be alive in the reminiscence corner where the themes change according to the season.

Keywords: reminiscing, reminiscence corner, environment, co-design

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 MUISTISAIRAUDEN VAIKUTUS ARKEEN.....	8
2.1 Muistisairaiden ihmisten elämänlaadun tutkiminen.....	8
2.2 Elämänlaatua edistävät tekijät.....	10
2.2.1 Vuorovaikutussuhteet ja yhteisöllisyys.....	12
2.2.2 Osallistuminen ja itsensä toteuttaminen.....	13
2.3 Elämänlaatua haastavat tekijät.....	14
3 MUISTIYSTÄVÄLLINEN YMPÄRISTÖ.....	16
3.1 Ympäristön merkitys.....	16
3.2 Kotiutumista tukemassa.....	17
3.3 Ympäristön suunnitteleminen.....	18
3.4 Muistelunurkkaus.....	20
4 MUISTELUTYÖ.....	23
4.1 Muistelutyön toteutuksesta.....	24
4.2 Muistelunurkkauksen muistelutyötä virittävät asiat ja esineet.....	26
5 YHTEISSUUNNITTELU.....	29
5.1 Taustaa.....	30
5.2 Osana kehittämistyötä.....	31
5.3 Yhteissuunnittelun vaiheet.....	32
5.3.1 Info työtovereille.....	33
5.3.2 Asukaskokous.....	33
5.3.3 Yhteissuunnitteluiltapäivä omaisille.....	35
5.3.4 Päiväkirja.....	36
5.4 Eettisyys.....	37
6 TOTEUTUS.....	38

6.1 Muistelunurkkauksen kokoaminen	38
6.2 Muistelutyö käytännössä	46
6.2.1 Kalastaminen	47
6.2.2 Leipominen	48
6.2.3 Käsityöt	50
6.3 Yhteenveto muisteluhetkistä	52
6.4 Työtovereiden kokemuksia muistelunurkkauksesta	53
6.5 Muistelunurkkauksen esitleminen omaistenpäivässä	54
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	57
7.1 Tavoitteiden toteutuminen	58
7.2 Aukkaita ajatellen	61
7.3 Hoitajia varten	62
7.4 Jotta ketään ei unohdettaisi	62
8 POHDINTA	64
LÄHTEET	66
LIITTEET	69

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Kehittämistyön prosessin kuvaus.....	32
Kuva 1. Muistelunurkkauksen kalusteita; klaffilipasto ja arkku.....	39
Kuva 2. Muistoja keittiöstä.	40
Kuva 3. Eevan kahvipöytä ja reseptikirjoja.....	41
Kuva 4. Kodin työvälineitä.....	42
Kuva 5. Tuohitöitä.	42
Kuva 6. Käsitöitä erilaisista materiaaleista ja eri tekniikoita käyttäen.....	43
Kuva 7. Kodin esineitä.	44
Kuva 8. Hannan muistelukansiosta löytyy valokuvia ja runoja.	45
Kuva 9. Klaffilipaston laatikoista löytyy lukemista vuosilta 1933-1955.	46
Kuva 10. Arkun sisältä voi löytyä monenlaista muisteltavaa.	46
Kuva 11. Ensio ja kalamuistot.	47
Kuva 12. Pikkuleipien leipominen.	50
Kuva 13. Käsityöt muistinherättäjinä.	52
Kuva 14. Muistelunurkkaus teemalla kevät: kotityöt ja kotiin liittyvät asiat.	56

1 JOHDANTO

Ajatus kehittämistyöstä syntyi, kun pohdittiin keinoja hoivakodin asukkaiden arjen mielekkyyden lisäämiseksi. Ideaksi nousi muistiystävällisemmän ympäristön suunnittelu, jotta muistelutyö tulee osaksi arkea. Kehittämistyön avulla tuodaan hoivakodin asukkaille toimintaa arkeen ja viihtyisyyttä ympäristöön.

Kehittämistyössä käsittelem kolmea työhöni oleellisesti liittyvää teoriakokonaisuutta. Ensimmäisenä tarkastelen muistisairauden vaikutuksia arkeen, sillä jokaisen ihmisen yksilöllisen elämänhistorian vaikutukset näkyvät arjessa. Kuten Kan ja Pohjola (2012, 201) kertovat, että muistisairautta sairastava ihminen tulee kohdata oman elämänhistoriansa muovaamana, ainutkertaisena yksilönä.

Kolmannessa luvussa tarkastelen muistiystävällistä ympäristöä ja sen merkitystä erityisesti ympärivuorokautisen hoivan piirissä asuville. Kodinomaisuus ja muistot omasta kodista tuovat tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta, jonka vuoksi muistelunurkkaus on osa muistiystävällistä ympäristöä. Etenkin muistisairaille ympäristöllä on todettu olevan suuri merkitys. Neurotieteilijä Esther Stenbergin (2010) mukaan voidaan puhua jopa plasebovaikutuksesta. Hyvin toteutettu ympäristö viestii asukkaalle hyvänolon tunnetta, että hänestä välitetään ja näin asukas tuntee voivansa paremmin.

Neljäs luku käsittelee muistelutyötä. Mäki (2000, 103) kirjoittaa, että muistelutyön avulla jaamme toisille palan itsestämme ja ryhmässä voimme löytää yhteenkuuluvuutta samankaltaisten kokemusten myötä. Muistojen avulla jokainen pystyy säilyttämään oman persoonansa, jonka vuoksi muistelu on kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan.

Kehittämistyön menetelmänä käyttämäni yhteissuunnittelua on käsitelty luvussa viisi. Sanderssin ja Stappersin (2008, 6, 12) mukaan yhteissuunnittelu voi olla tapahtuma, jonka lopputuloksena syntyy yhteisluomista. Halusin osallistaa työn tekemiseen hoivakodin asukkaat, heidän omaisensa sekä työntekijät, koska toivon työn palvelevan heitä kaikkia. Kehittämistyön toteuttamisesta kerron enemmän luvussa 6.

2 MUISTISAIRAUDEN VAIKUTUS ARKEEN

Muistisairaudet ovat yhä yleisempiä ikääntyneiden keskuudessa. Alzheimerin tauti on tällä hetkellä yleisin etenevän muistisairauden diagnoosi, mutta myös verisuoniperäiset muistisairaudet, Parkinsonin taudin muistisairaus, Lewyn kappale -tauti, sekä otsa-ohimolohkorappeuma ovat tunnettuja. Vaikka muistisairauksia on tutkittu jo vuosia, ei selvää aiheuttajaa eikä parannuskeinoa ole vielä löydetty. Tiedämme vain keinoja, joilla sairautta voi ehkäistä ja käytössämme on lääkkeitä, joilla taudin etenemistä voidaan mahdollisesti hidastaa. Emme myöskään tiedä tarkalleen, miltä muistisairaana ihmisen elämä tuntuu hänestä itsestään ja ymmärtääkö hän itse tilanteensa. Jokaisen oireet ja kokemukset ovat yksilöllisiä.

Ulla Eloniemi-Sulkava (2011, 17) kertoo artikkelissaan, että muistisairaudet ovat tärkein riskitekijä, joka johtaa iäkkään ihmisen pois omasta kodistaan ympärivuorokautiseen hoitopaikkaan. Kaikista pitkäaikaishoidon asukkaista 80 prosentilla on muistisairaus. Mitä pidemmälle muistisairaus etenee, sen enemmän ihminen tarvitsee tukea päivittäisessä elämässään. Tärkein tuen antaja ovat toiset ihmiset, mutta myös fyysisellä ympäristöllä on merkitystä.

Muistisairaus ei koskaan vaikuta käytökseen tietyn kaavan mukaan, sillä kaikki muistisairaajat ihmiset ovat yksilöitä. Tämän vuoksi muistisairautta sairastava ihminen tulee kohdata oman elämänhistoriansa muovaamana, ainutkertaisena yksilönä. Muistisairauskin näkyy heissä yksilöllisesti. Aika ja paikka eivät merkitse välttämättä enää kovin paljoa, sen sijaan tunteilla ja tunnelmalla on merkitystä. Turvallisuus, luottamus ja onnistumisen kokemukset takaavat onnistuneen kohtaamisen. (Kan & Pohjola 2012, 201.)

2.1 Muistisairaiden ihmisten elämänlaadun tutkiminen

Muistisairaus vaikuttaa muistisairaana ihmisen jokapäiväiseen arkeen monin tavoin. Ulla Eloniemi-Sulkavan (2013) mukaan näin on varsinkin silloin, kun sairaus on edennyt dementia-oireyhtymän tasolle, jolloin useimmat kognitiiviset taidot ovat heikentyneet. Tällöin elämänlaadun tutkiminen voi olla haasteellista, mutta tietoa tulee aktiivisesti hankkia, jotta pystyisimme vaikuttamaan paremmin muistisairaiden

elämänlaatuun. Jo saatavilla olevaa tietoa jakamalla ja hyödyntämällä voimme osaltamme helpottaa ja tukea muistisairaiden ihmisten mielekkäämmän arjen luomista. Eloniemi-Sulkava (2013) on tutkinut muistisairaiden ihmisten elämänlaatua ympärivuorokautisissa hoitopaikoissa. Hänen mukaansa on tärkeää tukea muistisairaiden ihmisten elämänlaatua kaikissa sairauden vaiheissa.

Elämänlaadun tutkiminen vaatii ihmiskeskeistä työskentelyä, josta käytetään kansainvälisesti nimeä person-centeredness sekä tarvelähtöisyys. Tätä lähestymistapaa käytettäessä pyritään ymmärtämään muistisairaahan ihmisen tarpeita mahdollisimman laaja-alaisesti. Pyritään ymmärtämään muistisairasta ihmistä ja hänen tarinaansa, huolimatta hänen tiedonkäsittelynsä sujuvuudesta ja luotettavuudesta. (Juva & Eloniemi-Sulkava 2015, 523.)

Elämänlaatua tutkittaessa tulee huomioida aina elämänlaadun subjektiivisuus. Se koostuu monista ulottuvuuksista, kuten terveydestä, toimintakyvystä, turvallisuudesta, sosiaalisista suhteista, itsearvostuksesta sekä toimijuudesta. Unohtaa ei voi myöskään psykososiaalista ja fyysistä ympäristöä. Kaikkia osa-alueita ei välttämättä pystytä kunnolla tarkastelemaan, mikäli muistisairaahan ihmisen toimintakyky ja sosiaaliset suhteet ovat sairauksien vuoksi rajoittuneet. Tällöin tulee haastatella omaisia ja hoitajia, jotka ovat muistisairaahan ihmisen arjessa mukana. (Eloniemi-Sulkava 2013.)

Parhaimman tuloksen saavuttamiseksi on hyvä käyttää kolmea eri mittaamisen tapaa, jotka ovat itsearviointi, ulkopuolisen tekemä arviointi sekä suora havainnointi. Muistisairaiden ihmisten kuuleminen on tärkeää sairauden vaiheesta riippumatta. Vaikean muistisairautta sairastavan kohdalla luotettavin tapa on havainnointi, joka on suuressa osassa Suomen Muistiasiantuntijat ry:n asiantuntijaryhmän kehittämässä Elo-D -menetelmässä. (Eloniemi-Sulkava 2013.)

Elo-D -menetelmä on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n hankkeessa, joka toimi vuosina 2004–2007. Menetelmä perustuu hoitoyksikössä tapahtuvaan asukkaiden toiminnan ja hyvinvoinnin havainnointiin. Havainnoija työskentelee yhteisissä tiloissa seitsemän tunnin ajan ja havainnoi asukkaita viiden minuutin aikajaksoissa. Menetelmässä on seitsemän toimintaluokkaa ja neljä hyvinvoinnin arvoa.

Havainnoija huomioi myös hoitajakontaktit ja asukkaan liikkumisen sekä näiden aikaiset hyvinvoinnin arvot. Määrällisten arvojen lisäksi havainnoijat kirjaavat muistiinpanoja vuorovaikutustilanteista asioita, joilla on merkitystä asukkaiden hyvinvoinnin kannalta, olivat ne sitten myönteisiä tai huonoon oloon liittyviä. (Eloniemi-Sulkava 2013.)

Eloniemi-Sulkava (2013) kertoo, että havainnointimenetelmillä tehtyjen tutkimusten pohjalta on voitu todeta muistisairaiden ihmisten elämänlaadun olevan huono etenkin ympärivuorokautista hoivaa tarjoavissa yksiköissä. Syynä voivat olla pienet asiat, joita ei aina osata tarkastella toisen silmin. Muistisairaalla asukkaalla ei välttämättä ole mahdollisuutta toimintaan ja osallistumiseen ja vuorovaikutussuhteet voivat olla niukkoja. On myös mahdollista, että heidän tarpeensa vain sivuutetaan.

2.2 Elämänlaatua edistävät tekijät

Eloniemi-Sulkava (2013) kirjoittaa, että tutkimusten pohjalta on voitu osoittaa elämänlaatua edistäviä tekijöitä. Näitä ovat muun muassa vuorovaikutussuhteet, jotka tukevat omaa identiteettiä ja itsearvostusta. Myös hoitokulttuurilla ja asuinympäristöllä on suuri merkitys. Muistisairaalla ihmisellä tulee olla mahdollisuus osallistumiseen ja itsensä toteuttamiseen.

Hoivayksikössä päivät saattavat olla toisinaan yksitoikkoisia ja sisällöltään köyhiä, jos asukkaan oma toimintakyky on niin heikko, ettei hän pääse omin avuin osallistumaan ulkopuoliseen elämään. Jokaisen arjessa tulisi olla toimintaa ja iloa tuottavia asioita, jotta on syy elää. Vaikka hoivakodissa asuukin monta asukasta ja hoitajia on aina paikalla, voi arki tuntua siellä hyvinkin yksinäiseltä. Hoitohenkilökunnan tehtävä on varmistaa, ettei näin pääse tapahtumaan. (Kan & Pohjola 2012, 78.)

Hoivayksiköissä luvataan asukkaiden hyvä ja kokonaisvaltainen hoito, jolloin tulisi kiinnittää enemmän huomiota asukkaan yksilölliseen hyvinvointiin. Kan ja Pohjola (2012, 59) ovat sitä mieltä, että jokaisessa hoivayksikössä tulisi huomioida asukkaiden aktivoivan arjen mahdollistaminen. Asukkaan tulisi halutessaan saada osallistua kodinomaisiin askareisiin, kuten pöytien pyyhkimiseen ja kattamiseen, pyykki-

huoltoon tai kukkien kasvattamiseen. Kuitenkaan ei tule unohtaa myöskään yksilöllisiä mieltä virkistäviä asioita, kuten elokuvia, käsitöitä, korttipelejä tai vaikka leipomista. Myös yksikön yhteiset retket, juhlat, päivätanssit sekä säännöllinen ulkoilu ympäri vuoden piristävät ja antavat sisältöä elämään.

Hoivayksikön asukkaille tulee turvata riittävä kulttuuritoiminta. Ava Numminen (2011, 20) kutsuu kaikkea mielekästä toimintaa kulttuurityövälineiksi. Vaikka sairaudet rajoittaisivatkin toimintakykyä, löytyy sopivia kulttuurityövälineitä varmasti kaikille. Yksinkertaisimmillaan tekeminen voi olla mielimusiikin kuuntelemista, laulamista, lukemista, runojen tekemistä, maalaamista, piirtämistä, tanssimista, kissan hoivaamista, vihannesten tai kukkien kasvattamista. Kaikki toiminta, mihin tarvitaan mielikuvitusta, muistia, motoriikkaa ja iloa on hyväksi. Asukas saa näin kokea pysyväänsä päättämään ja tekemään vielä asioita, joista hän pitää. Etenkin muistisairautta sairastavat asukkaat tarvitsevat tällaisia kokemuksia minäkuvansa vahvistamiseksi.

Haasteena onkin aktivoivan arjen toteuttaminen. Siihen ei päästä, jos jokainen työyhteisön jäsen ei lähde mukaan. Voisi kuvitella, että arki olisi mielekkäämpää kaikille, jos siihen panostettaisiin hieman. Ajan puute ei saisi olla esteenä, sillä aikaa on kuitenkin joka päivä saman verran. Kyse on siitä, miten päivät suunnitellaan ja kuinka ne halutaan toteuttaa. Hoivayksikössä toimitaan asukkaiden kodissa, joten päivät tulisi toteuttaa heidän ehdoillaan. Mahdollistaen heille mahdollisimman hyvän ja mielekkään arjen toteutumisen.

Työntekijöiden kouluttamisen tärkeys ja heidän henkilökohtaisen osaamisen hyödyntäminen tulisi nostaa enemmän esille työyhteisöissä. Ulla Eloniemi-Sulkava (2011, 18) on tutkimuksessaan todennut, että asukkaiden hyvinvointi ja elämänlaatu parantuivat samalla, kun henkilökunnan työorientaatio kehittyi ihmislähtoisempään suuntaan. Tähän henkilökunta tarvitsee kuitenkin koulutusta. Koulutuksesta saadun tiedon perusteella henkilökunta hyödynsi psykososiaalisen hoidon erilaisia menetelmiä. Tämä vaati henkilökunnalta tavoitteellista työskentelyä, sitoutumista ja moniammatillista gerontologista osaamista. Työntekijöille tarjottiin lauluvalmennusta, muistelukoulutusta, liikeohjausta sekä ravitsemuskuntoutusohjausta.

2.2.1 Vuorovaikutussuhteet ja yhteisöllisyys

Vuorovaikutuksen ja kohtaamisen tärkeyttä ei tulisi koskaan unohtaa. Kaikenikäiset ihmiset tarvitsevat erilaisia kohtaamisia ja kuulluksi tulemisen tunnetta. Dosentti Raili Gothóni (1988) kertoo Nopparin ja Koistisen (2005, 92) toimittamassa teoksessa Laatussa vanhustyöhön, että ihminen tulee todella ihmiseksi vasta silloin, kun hän saa olla yhteydessä muihin ihmisiin. Jos kukaan ei enää huomaa eikä reagoi muutenkaan, voi olo tuntua näkymättömältä. Tällaisia kokemuksia tuntevat etenkin ikääntyneet ihmiset, jotka asuvat yksin tai ovat muuttaneet ympärivuorokautisen hoivan piiriin.

Kaikkien hoitotyössä olevien olisi tärkeää opetella kuulemista, koska toista ihmistä ei voi auttaa eikä ymmärtää ilman kuuntelun taitoa. Kuunteleminen on taito, jota ei opita koulussa asiantuntijoilta. Se taito täytyy oppia työssä, kuuntelemalla todellisia asiantuntijoita eli ikääntyneitä ihmisiä itseään. Ikääntyneet kaipaavat ihmistä, joka osaa pysähtyä vierelle ja kysyä: Mitä sinulle kuuluu? Ajan antaminen, kuunteleminen ja aito kohtaaminen ovat parhaimpia toimintayhteisöjen arvojen esille tuojia. On hyvä muistuttaa myös kultaisesta säännöstä; Jokaista ihmistä on kohdeltava niin kuin haluaisi itseään kohdeltavan. (Noppari & Koistinen 2005, 93.)

Tiikkaisen (2013, 288-289) mukaan hoivayksiköissä jo yhteisöllisyyden tunteella on suuri merkitys ikääntyneen ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn. Ikääntyneen ihmisen tulee saada vaikuttaa hoivakodin yhteisön asioihin, jotta hän kokee kuuluvansa sinne tasa-arvoisena jäsenenä. Tämä vaatii kaikilta hoivakodissa asuvilta asukkailta hyviä vuorovaikutussuhteita, luottamusta, yksityisyyden kunnioittamista ja huomiota ottamista.

Nopparin ja Koistisen (2005, 50-51) mukaan yhteisöön kuulumisen takaa ikääntyneelle ihmiselle mielenterveyden kannalta tärkeitä asioita, kuten turvaa ja itsensä hyväksymistä. Yhteisössä voidaan jakaa arvokkaita kokemuksia, mikä tukee myös ikääntyneen itsetuntoa. Yhteisöön kuuluessaan ikääntynyt ei koe olevansa sivullinen tai osaton, vaan hän pystyy jäsentämään ja ymmärtämään samalla myös toisten merkitysmaailmaa sekä pohtimaan näiden erilaisuutta.

Tiikkainen (2013, 288-289) kirjoittaa, että muistisairaalle ihmiselle tärkeitä yhteisöjä ovat myös hänen aiemmat lähiyhteisönsä: perhe, mahdolliset aiemmat harrastuspiirit ja asuinympäristö. Valitettavan monella ikääntyneellä ihmisellä läheisiä ei välttämättä enää ole tai he asuvat kaukana ja käyvät harvoin. Syynä voi olla myöskin se, ettei ikääntynyt kykene muistisairauden vuoksi enää itse pitämään yhteyttä läheisiinsä ainakaan ilman toisen henkilön tukea. Ei tule unohtaa, että muistisairas ihminen tarvitsee huomiota ja tukea toiselta ihmiseltä siinä missä muutkin, vaikka hänellä ei lauseita tai sanoja enää kunnolla tulisikaan. Aina ei tarvitse olla edes läheinen tai sukulainen, joskus riittää että on joku, vaikka omahoitaja, joka on läsnä, kuuntelee ja välittää. Tähän tulisi kiinnittää huomiota enemmän, sillä pienilläkin teoilla on suuri merkitys ikääntyneen elämänlaadun tukemisessa.

2.2.2 Osallistuminen ja itsensä toteuttaminen

Tiikkaisen (2013, 289-290) mukaan muistisairaalle ihmiselle on tärkeää taata osallisuuden, osallistumisen ja onnistumisen kokemuksia. Osallistuminen tukee itsetuntoa ja tarpeellisuuden tunnetta ja edistää näin hyvää elämänlaatua. Sen kautta voi toteuttaa itseään ja saada onnistumisen kokemuksia. Osallistuminen riippuu paljon yksilöstä, hänen kiinnostuksestaan, toimintakyvystään sekä ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Osallistuminen ei tarkoita kuitenkaan kaikille yhteisön toimintaa, vaan se voi olla myös itsenäistä toimintaa, kuten lukemista, musiikin kuuntelua, soittamista, luonnon seuraamista tai vain oleilua. Ketään ei saa pakottaa ryhmätoimintaan vasten tahtoaan. Pakottaminen voi saada aikaan vain pahempaa yksinäisyyden ja erillisyyden tunnetta. Yhteiseen toimintaan osallistumisessa tärkeintä on yhdessä oleminen ja yhteenkuuluvuuden tunne: se, että saa tehdä yhdessä jotain mielenkiintoista, kuitenkin ihan omanlaista juttua. Toiminnan ei aina tarvitse olla huolella suunniteltua, sillä monesti parhaimmat ideat nousevat esille aivan spontaanisti. Ryhmätoiminnassa on hyvä kuulla jokaisen yksilöllistä mielipidettä, mitkä asiat kiinnostavat, missä kukin on hyvä ja mitkä asiat tuottavat iloa. Parhaimmillaan toiminta tuottaa onnistumisen ja hyvän olon tunnetta, sekä yhteenkuuluvuutta ryhmässä.

Asukkaan minäkuvan vahvistamista tulisi tukea ja yksilölliset toiveet huomioida päivittäin, jotta asukas saa toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. Näin mielekkyys arkeen

säilyy. Kan ja Pohjola (2012, 59-60) pohtivat, että jokaisen hoivayksikössä asuvan asukkaan seinällä olisi hyvä olla hänelle tehty henkilökohtainen huoneentaulu. Taulu auttaisi asukkaan minäkuvan hahmottamisessa ja tukisi hänen yksilöllisyytään. Taulun tulisi sisältää asukkaan harrastukset, tavat ja tottumukset sekä mielenkiinnon kohteet - eli asiat, jotka auttavat henkilökuntaa kohtaamaan asukkaan yksilönä ja motivoivat asukasta aktiivisuuteen. Realistiset tavoitteet tukevat hoitajien osaamista hyödyntää aktivoivia asioita, jolloin tavoitteisiin olisi mahdollista päästä. Taulun tekemisestä voi vastata omahoitaja yhteistyössä asukkaan sekä omaisten kanssa.

2.3 Elämänlaatua haastavat tekijät

Vanhusten elämänlaatua haastavat asiat ovat monesti heistä itsestään riippumattomia asioita. Usein haasteet tulevatkin sairauksien myötä tai ympäristön ja ympärillä olevan ilmapiirin kautta. Eloniemi-Sulkava ja Savikko (2011, 20) kertovat Mielenmuutos-hankkeestaan, jossa tarkasteltiin vanhusten elämänlaatua. Hankkeen tulokset olivat mielenkiintoiset, koska sieltä löytyi syitä myös elämänlaatua heikentäville asioille. Elo-D -menetelmää hyödyntämällä havaittiin, että hoivayksikön asukkaiden arki koostui paljolti vain olemisesta. Heiltä puuttui toiminta sekä mahdollisuudet ilmaista tunteensa. Tällöin myös vuorovaikutussuhteet olivat niukkoja ja asukkaat eivät voineet ilmaista tarpeitaan tai ne sivuutettiin. Näiden asioiden katsottiin olevan yhteydessä huonoon elämänlaatuun sekä muistisairaiden ihmisten käytösoireisiin.

Numminen (2011, 20) toteaa, että asukkaiden huonoa elämänlaatua ruokkivia hoitokulttuureja on edelleen. Tällaisten hoitokulttuurien omaavissa yksiköissä henkilöstö kokee, että pesujen, ruokailun, lääkityksen ja vessatoimituksista huolehtimisen lisäksi ei aikaa jää muuhun toimintaan. Jos muuta aikaa jää, oletetaan sen kuuluvan esimerkiksi virikeohjaajille. Tällöin käy valitettavan usein niin, että asukkaiden toiveet ohitetaan. Tämä kulttuuritapa on huono myös hoitajien kannalta, koska päivät ovat täynnä fyysisesti ja henkisesti raskasta perustyötä. Kun päivästä puuttuu muu yhteinen ja mukava toiminta, ovat asukkaat passiivisia, koska he kärsivät kulttuurivajeesta. Sitä vajetta ei täytä aina auki oleva televisio eikä pauhaava radio. Jos

asukkaiden päivien kohokohtana on seuraavan ruuan odottaminen, ei voida ihmetellä miksi uniongelmat ja käytösoireet lisääntyvät. Virikkeetön hoitokulttuuri huonontaa asukkaiden elämänlaatua ja tekee myös hoitajien työstä entistä raskaampaa.

Muistisairaudet tuovat monien kognitiivisten oireiden lisäksi ihmisessä esiin myös psykologisia muutoksia käyttäytymisessä, jolloin puhutaan käytösoireista. Vataja ja Koponen (2015, 90) kertovat, että käytösoireita esiintyy lähes jokaisella etenevää muistisairautta sairastavalla. Yleisempiä ovat masennus, apatia, levottomuus, ahdistuneisuus, psykoottiset oireet, persoonallisuuden muuttuminen, uni-valverytmin häiriöt, seksuaaliset käytösoireet sekä syömishäiriöt. Tällaiset käytösoireet heikentävät muistisairaahan ihmisen elämänlaatua huomattavasti.

Vatajan ja Koposen (2015, 474-475) mukaan käytösoireita pyritään hoitamaan mahdollisuuksien mukaan ja lääkkeetön hoito on tässä ensisijainen vaihtoehto. Aluksi kuitenkin pyritään havainnoimaan ja etsimään syytä käytökselle, sillä se voi johtua monesta asiasta. Mietitään työyhteisössä vuorovaikutuskeinoja ja erilaisten psykososiaalisten menetelmien käyttöä. Huolehditaan muistisairaasta ja hänen tarpeistaan. Tuetaan jäljellä olevaa toimintakykyä, muun muassa asuinympäristön parantamisella, vältetään avuttomuuden tunteen tuomista sekä rajoittamistoimenpiteitä. Hoitokeinoina voidaan kokeilla muistelu-, musiikki-, taide-, tanssi- tai eläinterapiaa.

Käytösoireet tuovat arjen sujumiseen omat haasteensa. Hoitohenkilökunnan hyvä koulutus ja tietämys muistisairauden tuomista muutoksista on tarpeen. Jo hoitajan omalla käytöksellä on suuri merkitys arjen sujumiseen. Monesti haastava käyttäytyminen tulee esiin, kun muistisairas asukas ei ymmärrä mitä häneltä odotetaan tai minne ollaan menossa. Rauhallinen ja selkeä puhe sekä asukkaan tunteminen auttavat monessa tilanteessa. Muistelutyötä pidetään yhtenä hyvänä keinona lievittää käytösoireita, koska silloin ajatukset saadaan pois nykyhetkeä ahdistavista asioista ja palataan menneisiin mukaviin muistoihin.

3 MUISTIYSTÄVÄLLINEN YMPÄRISTÖ

Monissa palvelukodeissa pyritään luomaan kodikas ympäristö, jotta asukkaat viihtyisivät paremmin. Ongelmana on usein kuitenkin se, etteivät asukkaat ole voineet itse saada vaikuttaa ympäristön rakentamiseen, ainakaan yhteisissä tiloissa. Tällä tavalla meneteltynä ei tilaa voida sanoa kodiksi, koska se ei ole asukkaidensa näköinen. Jokaiselle ihmiselle koti ja kodikkuus merkitsevät erilaisia asioita.

Hoivayksikön kodikas ilmapiiri luodaan yhdessä olemisen ja tekemisen kautta. Muistisairautta sairastavat ihmiset eivät välitä aikatauluista, rutiineista tai jäykästä hierarkiasta, sillä ne ovat joustavuuden ja persoonallisuuden esteenä. He kaipaavat ensisijaisesti turvallisuuden tunnetta, hyväksyntää ja onnistumisen kokemuksia. Kun ilmapiiri on avoin ja lämminhenkinen, on mahdollista tuntea olonsa kotoisaksi. Myös yhteistyö omaisten kanssa auttaa ympäristön suunnittelussa, sillä he tuntevat läheisensä parhaiten. (Kan & Pohjola 2012, 217.)

3.1 Ympäristön merkitys

Ympäristöllä katsotaan olevan suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille etenkin silloin, kun ihminen joutuu sairauden tai muun rajoittavan syyn vuoksi olemaan paljon samassa ympäristössä eikä hän omaehtoisesti osaa, kykene, voi tai tahdo liikkua erilaisiin ympäristöihin. Tämä näkyy erityisesti ikäihmisten kohdalla, kun ympäristö supistuu terveyden ja toimintakyvyn alenemisen myötä asteittain. (Pikkarainen 2007, 44,48.)

Esteettisen, turvallisen ja toimivan ympäristön lisäksi yhteisössä tärkeäksi tekijäksi nousee ilmapiiri. Jokaisen asukkaan tulee kokea olonsa turvalliseksi, arvostetuksi sekä heidän yksilöllisyyttään tulee kunnioittaa. Kun hoitoympäristö on viihtyisä, tuntevat kaikki olonsa siellä kotoisaksi. (Kan & Pohjola 2012, 45.)

Etenkin muistisairaille ympäristöllä on todettu olevan suuri merkitys. Neurotieteilijä Esther Stenbergin (2010) mukaan voidaan puhua jopa plasebovaikutuksesta. Hyvin toteutettu ympäristö viestii asukkaalle hyvänolon tunnetta, että hänestä välitetään ja näin asukas tuntee voivansa paremmin. Ympäristön esteettisyydellä eli sillä, miltä

ympäristössä näyttää ja tuntuu, on vaikutusta myös asukkaan käyttäytymiseen. Hyvällä ympäristösuunnittelulla voidaan vaikuttaa muistisairaahan asukkaan jokapäiväiseen toimintaan, tyytyväisyyteen, stressin vähenemiseen ja myös hoivan laatuun. (Semi, Salmi & Mykkänen 2016, 11.) Ympäristön katsotaan vaikuttavan myöskin ihmisten kanssakäymiseen. Ympäristön tulisi olla mukava, tutun oloinen ja kodikas, koska silloin pystyy paremmin keskittymään, kun ei tarvitse huolehtia siitä, missä on. (Mäki 2000, 114.)

3.2 Kotiutumista tukemassa

Kun ihminen joutuu sairauden tai toimintakyvyn alenemisen vuoksi muuttamaan palveluasumisen piiriin, joutuu hän monesti luopumaan omasta kodistaan. Sen vuoksi hän ei välttämättä halua heti kutsua uutta paikkaa kodikseen. Kotiutuminen on kuitenkin hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää. Kotiutumista voi tukea monin tavoin.

Uuden asukkaan muuttaessa yksikköön, tulee meidän katsoa monia asioita eri näkökulmasta, jotta voimme ymmärtää ja tukea häntä, sekä huomioida ympäristöä myös hänen kannaltaan. Kan ja Pohjola (2012, 44) kertovat, että ensivaikutelmasta tulisi tehdä mahdollisimman hyvä ja lämminhenkinen. Ensikokemus tulee vaikuttamaan mielikuviin ja viihtyvyyteen jatkossa. Mikäli mukana on omainen saattamassa, tulee myös hänet huomioida. Uuden asukkaan tulisi saada tunne, että hän on tervetullut ja häntä on odotettu. Hänelle tulee näyttää oma huone ja yhteiset tilat sekä esitellä muut talon asukkaat ja henkilökunta.

Pikkaraisen (2007, 49-51) mukaan ihmiselle uusi ympäristö näyttää yleensä neutraalilta, persoonattomalta tilalta, jonka kalusteet kertovat sen käyttötarkoituksen. Uudessa toimintaympäristössä huomio kiinnittyy usein ensin väreihin, valoihin, kalusteisiin sekä kulkureitteihin, mistä mihinkin pääsee. Uudessa tilassa ihminen pyrkii löytämään turvallisen ja rauhallisen paikan, josta voi seurata ympärillä tapahtuvia asioita. Vasta kokemukset ja ympäristötekijät opettavat, kuinka siinä tilassa toimitaan. Jo lyhyen ajan jälkeen ihminen löytää usein itselleen tilasta lempipaikan. Lempipaikasta tuleekin yleensä vakiopaikka. Paikka tuo turvallisuuden tunnetta, sillä siinä on jotain tuttua.

Nopparin ja Koistisen (2005, 54) mukaan vanhuksen tulisi saada ottaa vanhan kodin esineet, valokuvat, vaatteet ja kasvit mukaan muuttaessaan hoivayksikköön. Näin hän saa mukaansa kaikki tutut ja kotoiset asiat. Myös vanhuksen kulttuuri, tavat ja tottumukset muuttavat hänen mukanaan. Näitä asioita voidaan vahvistaa perinnetruuilla, ja -juhlilla, paikallismurteen ja kaskujen käyttämisellä sekä maakunnan omilla tavaroilla ja esineillä. Myös Pikkarainen (2007, 61, 63) on sitä mieltä, että kodinomaisen ympäristön luominen, asiakaslähtöinen ja yhteisöllinen hoito, auttavat uutta asukasta asettumaan uuteen ympäristöön. Edellä mainitun vuoksi jokainen asukas tulee huomioida yksilöllisesti ympäristötarpeita suunniteltaessa. Aiemmat kodit säilyvät aina muistoissa. Sieltä asukas voi tuoda mukanaan tärkeitä muistoja, esineitä ja tavaroita. Koti ei kuitenkaan synny pelkästään tavaroista vaan kokonaisuudesta, siksi palveluasumisen kotiutumisen tukemiseksi tarvitaan asukkaan, omaisten ja henkilökunnan yhteistyötä.

Kotiutuminen voi olla erityisen haastavaa, jos asukas sairastaa etenevää muistisairautta. Hän ei sairautensa vuoksi kykene oppimaan uutta eikä sen vuoksi osaa toimia uudessa ympäristössä. Henkilökunnan tulee auttaa ja tukea asukasta kotiutumisessa. Hän tarvitsee apua perushoivassa sekä turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Asukas kaipaa myös tuttuja kotikokemuksia. Kotikokemukset syntyvät usein muistojen, mielikuvien sekä tunteiden kautta. Vaikka kotikokemukset olisivat vain hetimitäisiä hyvän olon tunteita jostain mukavista muistoista, ovat ne tärkeitä pieniä valopilkkuja muistisairaana ihmisen arjessa. Kotikokemukset vaativatkin oikeanlaisen ympäristön, tarkoituksenmukaista toimintaa sekä hoitajan tietämystä ja hyvää vuorovaikutusta. (Pikkarainen 2007, 64-65.)

3.3 Ympäristön suunnitteleminen

Asukkaiden toimintakyvyn heikkenemisen myötä myös ympäristö kutistuu. Tämän vuoksi hoivakodin ympäristön yksilöllinen suunnitteleminen on entistä tärkeämpää. Aivan viimeisinä vuosina ikääntyneen oma henkilökohtainen tila, eli koti, voi olla pieni huone hoivayksikössä. Sen vuoksi on tärkeää tehdä myös yhteiset tilat kodinomaisemmaksi. Tunne kodista mahdollistuu, kun ympäristöä tarkastellaan kotina ja huomioidaan asukkaan elämänhistoria, toiveet ja mieltymykset. Tavoitteena on,

ettei kodittomuus saisi koskaan olla ihmisen viimeinen ympäristökokemus. (Pikkarainen 2007, 67.)

Aila Pikkarainen (2007, 66) kertoo, että ikääntyneiden ihmisten ympäristöä suunniteltaessa tulee ensisijaisesti huomioida ympäristön esteettömyys, turvallisuus, viihtyisyys, virikkeellisyys sekä se, että tila tukee mahdollisimman hyvin asukkaiden sosiaalista hyvinvointia. Näin voidaan puhua terveyttä edistävästä ympäristöstä. Jotta nämä kaikki tulevat huomioitua palveluasumisessa, tulee henkilökunnan, asukkaiden sekä omaisten yhdessä osallistua ympäristön suunnitteluun.

On havaittu, että myös erityisesti muistisairaus tulisi huomioida fyysisen ympäristön suunnittelemisessa. Semi, Salmi ja Mykkänen (2016, 12) toteavat, että useiden tutkimusten mukaan huono suunnittelu aiheuttaa muistisairaalle haasteita ja voi aiheuttaa esimerkiksi avaruudellista hämmennystä, ahdistuneisuutta, vihamielisyyttä tai jopa sosiaalista eristäytymistä. Hyvin suunnitellussa ympäristössä huomioidaan muistisairauden erityispiirteet, jolloin tuetaan positiivista käyttäytymistä ja sosiaalisuutta. Mäki (2000, 114) muistuttaa, että muistisairaahan ihmisen kohdalla olisi hyvä huomioida se, ettei tilan läpi saisi kenenkään päästä kulkemaan. Myöskään seinän takaa ei tulisi kuulua ylimääräisiä ääniä, jottei ne ole häiriöksi. Pienetkin häiriötekijät voivat saada muistisairaahan unohtamaan asian, josta oltiin juuri keskusteltu tai mitä oltiin tehty.

Päivi Topon (2011, 18-19) artikkelissa kerrotaan, kuinka muistisairaus heikentää ihmisen kykyä vaikuttaa omanlaisensa ympäristön rakentamiseen. Muistisairauden myötä myös tilan tarjoamien mahdollisuuksien havaitseminen ja hyödyntäminen heikkenevät. Muistisairaajat ihmiset ovat siis varsin riippuvaisia toisten ihmisten avusta ja tuesta, etenkin silloin, kun he asuvat sosiaali- tai terveydenhuollon yksiköissä. Näitä toimintaympäristöjä säätelevät monet säädökset, organisaatiokulttuuri, perinteet, toimintatavat sekä henkilökunnan mieltymykset.

Muistisairaahan ihmisen voimavarojen ja kykyjen tukemiseksi tulee huomioida ympäristössä liikkumisen helppous. Jopa valaistuksella on suuri merkitys, sillä sen avulla voidaan tukea monia muistisairaahan visuaalisia taitoja, kuten näkemistä, hahmottamista, suunnistamista, tunnistamista ja kohtaamista. Huono valaistus voi taas lisätä ahdistusta, vaikeuttaa vuorokausirytmien hahmottamista sekä lisätä kaatumisia. Jo

pelkällä päivänvalon lisäämisellä voidaan parantaa muistisairaana unenlaatua, mielialaa, aktiivisuutta sekä vuorokausirytmien ylläpitämistä. Pienillä teoilla, kuten vaikka verhojen ja kaihtimien valinnalla ja päivittäisellä ulkoilulla, on mahdollista vaikuttaa päivänvalon saantiin. (Semi ym. 2016, 12.)

3.4 Muistelunurkkaus

Yksi tapa lisätä ympäristön muistiystävällisyyttä on luoda muistelunurkkaus. Outi Mäki (2000, 114-115) kertoo, että muisteluhetkiä varten paras paikka on muisteluhuone tai nurkkaus, jossa olisi iältään noin 40-100 vuotta vanhoja tavaroita ja huonekaluja. Nurkkauksessa olisi hyvä olla sellaisia asioita, jotka ovat olleet yleisessä käytössä nykyisten ikäihmisten lapsuudessa ja nuoruudessa. Myös huonekalut elävöittävät tilaa, joten niitä kannattaa hankkia mahdollisuuksien mukaan. Esimerkiksi piironki, kirjavitriini, keinutuoli, päästä vedettävä sänky, arkku tai kaappikello voivat olla hyviä esineitä muistelunurkkaukseen. Piirongin laatikoita on mielenkiintoista tutkia, jos niistä löytyy erilaisia asioita, kuten työkaluja, räsynukke, käpylehmä, kirjoja, reseptejä, runoja tai lehtiä. Arkkuun voi kätkeä vaikka kenkiä, hattuja tai pöytäliinoja. Myös rukki, pyykkilauta, taulut ja ryijyt sopivat hyvin somistamaan muistelunurkkausta, koska ne tuovat muistoja eletystä elämästä. Kun asiat ja esineet ovat nähtävillä ja kosketeltavissa, niistä syntyy paljon aiheita muisteluun. Olisi hyvä, mikäli tilasta löytyisi myös mahdollisuus katsoa videoita ja valokuvia sekä kuunnella musiikkia.

Muistelunurkkauksen voi toteuttaa niin, että siinä olevat esineet ja asiat vaihtuvat vuodenaikojen mukaan. Teemat voivat vaihdella, vaikka seuraavalla tavalla: keväällä keskitytään kotiin ja sisätöihin, kesällä ulkotoihin ja eläimiin, syksyllä sadonkorjuu ja metsästys asioihin ja talvella koulunkäyntiin ja harrastuksiin. Muistelutyössä voidaan huomioida myös vuodenaikoihin liittyvät juhlapyhät. Muistelunurkkaukseen voi mennä sekä itsenäisesti, että ohjattuna yksin tai ryhmässä. Siellä voi hyödyntää eri aisteja, kuten kuulo-, haju-, tunto-, näkö- ja makuaistia.

Muistelunurkkauksia ja -huoneita on toteutettukin joissain palvelutaloissa ja hoivayksiköissä. Useimmat on koottu ulkopuolisilta lahjoituksina saaduista tavaroista

ja esineistä. Minun rakentamani muistelunurkkaus eroaa niistä, koska muistelunurkkaukseen kootut asiat ja esineet ovat hoivakodin asukkaiden omia. Näin niissä on myös enemmän tunnearvoa ja ne toimivat paremmin muistinvirittäjinä.

Esimerkiksi Englannissa Marlboroughin kaupungissa sijaitsevaan pieneen hoitokotiin on tehty muisteluhuone, joka on suoraan 1950-luvulta. Huone mahdollistaa Alzheimerin tautia sairastavalle ihmiselle matkan muistoihin. Huoneesta löytyy muun muassa gramofoni, kirjoituskone ja vanha puhelin, jotka toimivat muistin virittäjinä muun retron sisustuksen kanssa. Muisteluhuoneessa hoitokodin asukkaat saavat rauhoittua, rentoutua ja muistella, joko yksin tai yhdessä toisten kanssa. Hoitokodin henkilökuntaan kuuluva Sue Linsley kertoo, että huoneessa muistelemisen myötä asukkaiden rauhoittavia lääkkeitä on voitu vähentää huoneen rauhoittavan ja rentoututtavan vaikutuksen myötä. (Nursing older people 2011.)

Jokaisessa hoivayksikössä ei ole mahdollisuutta muisteluhuoneen toteuttamiseen, mikä on aivan ymmärrettävää. Kaikista hoivakodista tulisi kuitenkin löytyä materiaalia, jonka avulla muistelutyötä voidaan toteuttaa tai luoda niistä nurkkaus. Tällaisia asioita ovat mm. vanhat esineet, keskustelukortit, laulukirjat, pelit, äänilevyt ja selkokieliset kirjat. Materiaalin tulisi olla hyvin saatavilla, jotta sitä olisi helpompi hyödyntää. Esimerkiksi kaappi, lipasto, vitriini tai lasikannella varustettu pöytä ovat sopivia säilytyspaikkoja. Sisältö on hyvä olla näkyvillä ja sitä voi muuttaa ja järjestellä. Myös valokuvataulut, joissa on vuosiluku sekä merkittävimmät tapahtumat, elävöittävät ympäristöä. Muistelua virittäviä asioita, kuten pelikortteja, valokuvia tai lehti-leikkeitä, voi myös unohtaa pöydille. Koskaan ei olisi hyvä siivota kaikkia virikkeitä pois. (Mäki 2000, 116-117.)

GeroArtist Taina Semi (2016) muistuttaa lehtiartikkelissa kaikkia siivoilemaan mallilla kotiaan, koska tutuista tavaroista voi olla hyötyä myöhemmin itselle tai omaiselle. Hän kertoo, että vaikka esineet eivät hidastakaan muistisairauden etenemistä, voi niistä silti olla hyötyä. Tavaroista minimoitu ympäristö voi aiheuttaa stressiä ja jopa tainnuttaa muistisairasta ihmistä. Semi on hyödyntänyt tuttuja esineitä muistelutyössä ja tarinoinnissa muistisairaiden ihmisten kanssa työskennellessä. ”Tavarat voivat aktivoida muistisairaahan kognitiivista toimintakykyä. Esineisiin liittyy tunteita ja tarinoita. Niiden kanssa puuhailu tarjoaa myös mielekästä tekemistä”, hän sanoo.

Taina Semi on listannut esimerkkejä asioista, joista muistisairaat ihmiset saavat turvaa ja lohtua. Tällaisia asioita ovat muun muassa lipasto, jossa voi olla matkamuittoja tai vaikka kankaanpaloja, joita voi järjestellä. Myös laatikot, kirstut tai matkalaukut, joihin kätkeytyvät rakkaat kirjat ja vanhat työkalut, sekä esineet tai vaikka käsilaukku, lompakko, korut, hatut sekä lapsuuden lelut ovat sopivia muistoja. Semi kannustaa muistisairaiden ihmisten läheisiä sekä hoitajia kiinnittämään huomiota, mihin esineisiin muistisairas on kiintynyt. Mitä asioita hän hakee jatkuvasti tai mitkä asiat hän pelkää kadottavansa. Juuri ne asiat ja esineet ovat niitä tärkeimpiä. (Semi 2016.)

4 MUISTELUTYÖ

Muistelunurkkaus tukee paitsi iäkkään ihmisen hyvinvointia myös hoivayksikössä tehtävää muistelutyötä. Hohenthal-Antin (2009, 23) kertoo, että aikoja sitten ajateltiin muistelutyön olevan vain muistoista kirjoittamista ja keskustelemista. Käsitys on kuitenkin muuttunut vuosien myötä. Nykyään muistelutyötä käytetään laajasti ammatillisena työmenetelmänä. Muistelutyö auttaa jakamaan tietoutta omasta elämästä, kulttuurista ja juurista.

Muistelutyön katsotaankin olevan yksi monimuotoisista ja hedelmällisistä toimintamuodoista ikääntyneiden parissa. Muistelutyön avulla jaamme toisille palan itseltämme ja ryhmässä voimme löytää yhteenkuuluvuutta samankaltaisten kokemusten myötä. Muistojen avulla jokainen pystyy säilyttämään oman persoonansa, jonka vuoksi muistelu on kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. (Mäki 2000, 103.)

Muistelutyön tapoja on useita ja niitä voidaan myös yhdistellä. Muistelutyö sopii kaikille, mutta on varsin hyvä menetelmä etenkin muistisairaiden kanssa työskennellessä. Kuten Hohenthal-Antin Leonie (2013, 31) kirjoittaa, hoitajien on tärkeää tuntea muistisairaana menneisyys, koska se auttaa kohtaamaan hänet omana yksilönä. Outi Mäen (2000, 104-105, 121) mukaan etenkin muistisairaille on tärkeää heidän minäkuvansa vahvistaminen. Se ei toteudu, mikäli heidän arkensa pyörii vain perushoidon, ruokailun, peseytymisen ja nukkumisen ympärillä. Tällöin aiemmin eletty elämä on pyyhkäisty pois ja tilalla on nykyhetki hoivayksikössä, jossa toteutuvat vain hoidettavan ja hoitajan roolit. Tilanteesta voi seurata laitostuminen sekä apaattisuutta ja käytösoireita. Muistisairaiden hoitaminen ilman muistelutyötä on kuin tanssiminen ilman musiikkia: toistetaan väkinäisiä liikkeitä sekä koetaan tylsyyttä.

Irene Pakkasen (2012) mukaan muistelutyön katsotaan vaikuttavan myös kognitiivisten taitojen säilymiseen. Muistelun avulla voidaan vahvistaa ja ylläpitää havaitsemista, tunnistamista, päättelyä, pohdiskelua, mielikuvitusta ja muistia. Tuttujen asioiden muisteleminen auttaa puheen säilymisessä ja saa ajatukset pois normaalista arjesta. Muistelemisen kautta voidaan saada myös uusia merkityksiä aiemmin tapahtuneille asioille. Yhdessä muistella voi vertailla kokemuksia, koska monet hoivayksiköiden asukkaat ovat eläneet sodat, puutteen sekä nopean yhteiskunnan muutoksen jälleenrakentamisen ja muuttoaallon matkassa.

Mielessämme olevat muistot ja muistijäljet, eivät välttämättä palaudu koskaan yksityiskohtaisesti mieleemme. Voimme kuitenkin muistaa osia niistä ja ehkä ajan kuluessa muistot hieman muuttavat merkitystään. Sillä ei kuitenkaan ole merkitystä muistelutyön kannalta, ovatko muistot tosia vai eivät. Tärkeämpää on ymmärtää se, mitä muistelutyö saa meissä aikaan ja mikä sen muiston merkitys on elämässämme ollut. (Hohenthal-Antin 2009, 28.)

4.1 Muistelutyön toteutuksesta

Jokainen ihminen pohtii jossain vaiheessa oman elämänsä tarkoituksellisuutta. Näin käy yleensä viimeistään silloin, kun ikää on jo tullut niin paljon, että tiedostaa oman elämänsä väistämättömän loppumisen. Elettyä elämää prosessoidaan tällöin muistelutyön avulla. Usein siihen tarvitaan kuitenkin toisen ihmisen tuki ja kannustus.

Muistelua voi toteuttaa suunnitellusti, kertaluontoisesti tai toistuvasti ja myös spontaanit muisteluhetket tuottavat iloa. Ohjaajan päätettävissä on se, pitääkö hän muistelua yksilöllisesti vai ryhmälle, onko se kestoiltaan minuutteja vai pitkäkestoista sekä jakautuuko se tarkoituksellisesti usealle päivälle. Ohjaajan ei ole pakko laatia suunnitelmaa, hän voi myös vain ohjailla keskustelua ja tuoda siihen ns. apuvälineitä ja aiheita. Kaikki nämä muisteluhetket luovat virikeympäristöä, joka saa osallistujat ja ohjaajat erilaisiin tunnetiloihin. Sen ansiosta ympäristö tuntuu kodinomaiselta ja mukavalta paikalta, jossa saa olla oma itsensä. (Mäki 2000, 110.)

Mäki (2000, 104-106) kertoo, että parhaimmillaan muistelu on yhteistä keskustelua, jossa koetaan yhteenkuuluvuutta. Muistelutyössä voi hyödyntää erilaisia menetelmiä, mutta se ei ole välttämätöntä. Hyviä muistelutyön kohteita ovat kaikki tavalliset aiheet, kuten koulunkäynti, työ, koti, perhe ja ystävät. Myös harrastukset sopivat muisteluun. Hyviä teemoja ovat musiikki, elokuvat, matkailu, leivonta tai puutarhan- ja eläintenhoito. Ohjaajan olisi hyvä tuntea entuudestaan osallistujien elämänhistoriaa, ainakin iät, ammatit, perhesuhteet, mieltymykset ja harrastukset, jotta hän voi ohjata keskustelua oikeaan suuntaan. Jos ohjaajalla ei ole mitään tietämystä osallistujista ennestään, keskustelu painottuu ohjaajan omiin elämäkokemuksiin, tunteisiin ja luuloihin. Myös muistisairauksien tunteminen on tärkeää, ettei osallistujien

kykyjä ali- tai yliarvioida, jolloin syntyy vaivaantunut tunnelma. On hyvä osata tunnistaa muistisairauden tuomat oireet. Ja nähdä osallistujat omina yksilöinä, joilla on pitkä elämänkaari.

Jokainen ohjaaja tuo omalla persoonallaan erilaisuutta muistelutyön pitämiseen. Ohjaaja voi käyttää tukena erilaisia kuvia (valokuvia, dioja, lehtikuvia, elokuvia), musiikkia, vanhoja esineitä tai vaikka jotain pientä syömistä. Monesti ajatellaan, että asiat ovat pieniä, mutta niillä voidaan saada aikaan suuria elämyksiä ja merkittäviä muistoja. Näiden elämysten avulla myös muistisairaavat heräävät mukaan keskusteluun. (Mäki 2000, 115.)

Hohenthal-Antin Leonien (2013, 31, 36) mukaan luova muistelu on hyvä vuorovaihtusmenetelmä etenkin muistisairaiden kanssa. Luovan muistelun avulla muistisairas voi ilmaista itseään, vaikkei hän enää pystyisi tuottamaan sanoja. Muistisairaana ehdoilla toteutettuna luova muistelu on parhaimmillaan elämyksellistä, toiminnallista ja sen avulla voidaan lisätä yhteisöllisyyttä sekä tukea jäljellä olevia voimavaroja. Tarkoituksena on aktivoida jäljellä olevia voimaannuttavia muistoja. Muistot tuovat tarpeellisuuden tunteen, kun saa elää uudelleen aikaa, jolloin koki itsensä tarpeelliseksi ja osaavaksi.

Monesti unohdetaan se, että lähimuisteluakin voidaan harjoittaa. Aina ei tarvitse palata kauas menneisyyteen. Lähimuistelu auttaa huomaamaan, että sairauksista ja menetyksistä huolimatta pystyy vielä kokemaan iloa ja onnistumisen kokemuksia. Jotta tämä lähimuistelu olisi mahdollista, tarvitaan mielekästä tekemistä ja elämyksiä, joita voidaan yhdessä muistella. Lähimuistelua voidaan elävöittää musiikilla, valokuvilla, valokuvakirjalla tai mahdollisesti jopa videolla, jota varmasti jaksetaan katsoa useammankin kerran. (Mäki 2000, 112-113.)

Muisteluhetkien ei tarvitse olla kestoiltaan pitkiä, vaikka monesti asiaa syntyykin kuin itsestään. Ohjaajan ohjaus ja tilannetaju ovat kuitenkin välttämättömiä, jotta kaikki saavat kerrottua oman tarinansa. On selvää, että toiset tahtoisivat olla koko ajan äänessä ja toiset eivät välttämättä saa sanottua mitään, kuitenkin puheenvuoron mahdollisuus tulee antaa jokaiselle. Näin kaikki tuntevat kuuluvansa joukkoon.

Muistelutyössä saattaa nousta esiin hyvien muistojen lisäksi myös ne huonot muistot. On kuitenkin tärkeää, että kaikki muistot pystyttäisiin käymään läpi. Muistoista

saa voimaa ja ratkaisukeinoja myös nykypäivän ongelmiin. Usein kuitenkin käy niin, että aika kultaa muistot, sillä suhtautuminen muuttuu iän myötä. (Mäki 2000, 104.)

4.2 Muistelunurkkauksen muistelutyötä virittävät asiat ja esineet

On todettu, että muistisairaat hyötyvät muistelusta aivan erityisesti, vaikka monet ajattelevatkin toisin. Muistisairaat eivät ole kiinni tämän päivän asioissa eivätkä välttämättä muista lähivuositakaan mitään. Silti heillä on menneisyyden muistot elävinä tallessa. Muistoja täytyy vain vähän rohkaista ja kannustaa, jotta ne uskaltavat tulla esiin. Muistoja voi yrittää palauttaa esimerkiksi liikkeen kautta. Myös leipomisen, tanssimisen, urheilun ja pelit keho muistaa hyvin. Lisäksi aistien hyödyntämisestä voi olla apua, kuten vanhojen esineiden tunnustelemisesta; Kuinka paljon jokin esine painaa, mistä materiaalista se on tehty, tai minkä muotoinen se on. Myös kuvat, musiikki, tuoksut ja maut aktivoivat muistia ja niistä syntyy helposti keskustelunaiheita. (Hohenthal-Antin 2013, 37.) Muistelunurkkausta suunniteltaessa kannattaakin pohtia ja pitää mielessä, mistä asioista yksikön asukkaat ensisijaisesti nauttivat.

Hyviä keskustelun virittäjiä ovat kirjoista luetut pätkät. Kertomukset eivät kuitenkaan saa olla kovin pitkiä tai niitä voi jatkaa toisella kertaa. Erinomaisia muistin virittäjiä ovat elämäkerrat, kotiseutukuvaukset, muistelmat, kaskut, lorut, sananparret sekä vanhojen työmenetelmien kuvaukset. Muistelun tukena voi lisäksi käyttää myös muistelukortteja. Kortteja on saatavilla valmiina tai niitä voi tehdä itse tutuista kuvista, piirroksista tai sanoista. Mikä parasta, korttien kysymyksiin ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, koska kukin saa kertoa oman henkilökohtaisen mielipiteensä oman kokemuksensa mukaan. Kortteja voi tehdä mielikuvituksensa mukaan eri aihealueita hyödyntäen. Esimerkiksi ruokakorttien avulla voidaan pohtia mistä kukaan pitää tai mitä kotona ennen syötiin ja millaisia juhlaruokia söivät. (Mäki 2000, 117.) Näitä kaikkia edellä mainittuja esineitä ja asioita olisi hyvä löytyä muistiystävällisestä hoivakodista, eli esineitä ja asioita, jotka luovat tuttuuden tunnetta ympäristöön. Näitä voi hyvin tuoda juuri muistelunurkkaukseen.

Muistelun tueksi voidaan tehdä myös muistorasioita sekä -kansioita, johon kerätään henkilökohtaiset tärkeät pikkuesineet ja asiat, kuten valokuvat, todistukset, korut,

ansiomerkit, kirjeet, kortit, koriste-esineet, pitsiliinat ja lehtileikkeet. Nämä esineet toimivat myöhemmin hyvinä muistiherättäjinä. Liitteenä olisi hyvä olla tarina sisältöön liittyen, jotta ajan kuluessakin muistaa esineiden merkityksen. (Mäki 2000, 118; Hohenthal-Antin 2009, 40.)

Hoivakodissa asuville muistisairaille ihmisille elämyksiä tuottavia hetkiä voivat olla myös retket, teatterit, näyttelyt ja konsertit. Mikäli tähän ei ole mahdollisuutta, voidaan elämys tuoda paikanpäälle, esimerkiksi muistelunurkkaukseen. Muistelunurkkaukseen toteutettu näyttely voi syntyä nopeasti, vaikka käsitöistä, työkaluista, miellesineistä tai valokuvista. Esimerkiksi valokuvanäyttely, jossa on kuvat asukkaista nuorena ja nyt, on mielenkiintoinen ja keskustelua herättävä. Monet muusikot käyvät myös mielellään vierailuilla hoivayksiköissä pientä korvausta vastaan.

Olen ollut hoitajana mukana hoivakodista tehdyillä retkillä ja olen saanut huomata, että ne tuottavat valtavasti iloa ja elämyksiä jokaiselle. Retket vaativat vähän suunnittelua ja järjestelyjä muun muassa työvuorojen suhteen, mutta lopputulos on ollut aina hyvin onnistunut. Retkiä on mukava muistella yhdessä myös jälkepäin, vaikka valokuvakirjan avulla.

Makuaistin avulla muisteleminen on varmasti jokaiselle mieluinen kokemus. Kaikki ruuat, juomat, kuten juurekset, marjat, hedelmät, makeiset, keksit ja mehut, sopivat hyvin makuaisti-muistin herättämiseen ja niitä voidaan maistella hoivakodin muisteluokiossa. Tällöin voidaan miettiä, onko maku kirpeä, karvas, makea, voimakas, hyvä tai paha, mitä asioita maku toi mieleen. Täytyy vain muistaa huomioida ruuan rakenne ja allergiat. Samalla teemalla voidaan jatkaa myös tuoksujen maailmaan. Muistelunurkkauksessa voidaan myös haistella erilaisia mausteita ja yrttejä, jauhetua kahvia ja teetä, jne. Ruuan tuoksujen lisäksi hyviä hajuaistin herättäjiä ovat kukat, terva, pihka ja hajuvedet. (Mäki 2000, 119-120.)

Myös työkalut ovat oivallisia esineitä muistelunurkkaukseen. Mäki (2000, 120) kertoo, että vanhojen esineiden ja työkalujen avulla muistisairaakin ikäihmiset saavat päteä, kun he voivat opettaa nuorille ohjaajille niiden käyttöä. Tällaisia voivat olla käsin veivattava pora, höylä, kahvimylly, pulikka, mankeli ja sormustin. Ikäihmisillä on paljon kokemusta erilaisista työvälineistä, joista nuoremmilla ei ole aavistustakaan, koska nykyään tekniikka korvaa nämä työvälineet. Vanhat työmenetelmät

ovat kuitenkin hyvä keskustelunaihe, sillä ikäihmiset kokevat, että ovat osanneet ja selvinneet.

Edellä mainittuja menetelmätapoja hyödyntäen voidaan muistelunurkkaukseen tehdä näyttely, jossa on mahdollista hyödyntää eri aisteja. Jokaisella näyttelyllä voi olla oma teemansa, jonka ympärille muistot on helppo kasata. Hohenthal-Antin (2009, 96-97) on kannustanut järjestämään elävän näyttelyn, jossa mahdollistuvat hypistely, haistelu ja maistelu. Näyttelyssä olevat tavarat, niiden tarinat, musiikki ja äänimateriaali saavat aikaan monia muistoja. Näyttelyn vaihtuminen takaa kiinnostuksen ja keskustelun jatkumisen.

5 YHTEISSUUNNITTELU

Kehittämistyön idea syntyi työpaikallani hoivakoti Mistelissä, jossa olen työskennellyt lähihoitajana vuodesta 2008. Hoivakoti Misteli on 16 paikkainen ympärivuokautisen hoivan yksikkö. Asukkaat ovat iältään noin 60-100-vuotiaita. Suurin osa asukkaista sairastaa muistisairautta, joka näkyy Mistelin arjessa. Arkeen tarvitaan toimintaa ja virikkeitä ja etenkin muistisairautta sairastavia asukkaita ajatellen muistiväylyisemmän ympäristön toteuttaminen tuntui hyvältä ajatukselta. Muistelunurkkaus on osa sitä, koska siitä sekä asukkaat että hoitajat saavat keinoja muistijälkien herättämiseen. Muistelutyön tärkeydestä olenkin kertonut enemmän teoria-luvussa 4.

Kehittämistyön tavoitteena on ollut saada hoivakodin asukkaille mielekästä toimintaa arkeen sekä viihtyisyyttä ympäristöön, koska muistelunurkkaus kootaan suurelta osin asukkaiden omista tavaroista ja esineistä. Toivon muistelunurkkaukseen kootujen asioiden herättävän asukkaissa muistoja, keskustelua ja sitä kautta hyvää mieltä. Tavoitteenani on myös asukkaan minäkuvan vahvistaminen ja asukkaiden yhteisöllisyyden lisääminen. Kehittämistyön tarkoitus on antaa myös hoitohenkilökunnalle keinoja muistelutyön toteuttamiseen ryhmässä ja lisäksi myös omahoitajan ja hoidettavan kahdenkeskiseen muisteluun.

Pyrin osallistamaan työn tekemiseen myös asukkaiden omaiset, koska he ovat läheistensä parhaita asiantuntijoita. Ideani onkin toteuttaa kehittämistyö yhteistyössä hoivakodin asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa. Tämän vuoksi työssä näkyy viitteitä yhteissuunnittelusta sekä yhteisluomisesta. Menetelmästä on löydettävissä monenlaista tietoa, koska sille on niin monia käyttökohteitakin. Päällimmäisenä tavoitteena on kuitenkin yhdessä suunnitteleminen ja tekeminen, jotta lopputulos olisi käyttäjilleen mieluinen ja toimiva. Koko prosessin ajan pidän päiväkirjaa, johon kirjaan työn vaiheita ja käytyjä keskusteluja. Pyrin havainnoimaan erityisesti asukkaiden kokemuksia muistelunurkkauksen toteuttamisen eri vaiheissa sekä sen avulla pidetyn muistelutyön vaikutuksista. Tavoitteenani on saada tietää: Miten asukkaat kokevat muistelunurkkauksen? Miten muistelunurkkaus toimii muistelutyössä? Miten työntekijät sitä hyödyntävät?

5.1 Taustaa

Hyödynsin kehittämistyössäni yhteissuunnittelun periaatteita. Yhteissuunnittelu juontaa juurensa 1970-luvulta, kun Skandinaviassa syntyi työpaikkademokratialiikkeen myötä ajatus osallistuvasta suunnittelusta (participation design), jossa käyttäjät saivat osallistua käyttämiensä tuotteiden suunnitteluun. Osallistuvassa suunnittelussa suunnittelijat hyötyvät käyttäjien erityisosaamisesta sekä niin sanotusta hiljaisesta tiedosta (tacit knowledge), jolloin kaikki hyötyvät. (Ehn 2008, 93-94; Sanders & Stappers 2008, 7.)

Vasta 2000-luvun alkupuolella käsitteestä on alettu puhumaan nimellä yhteissuunnittelu (co-design) tai yhteisluominen (co-creation). Nämä käsitteet sekoittuvatkin toisinaan keskenään ja voivat olla myös yhtä. Yhteissuunnittelu voi olla tapahtuma, jonka lopputuloksena syntyy yhteisluomista. Yhteissuunnittelussa myös käyttäjän roolit voivat vaihdella, kun prosessi etenee. Riippuu paljon käyttäjien luovuudesta ja innokkuudesta, minkä verran he osallistuvat yhteissuunnitteluprosessin vaiheisiin. Monia hyviä käyttäjäesimerkkejä on löydettävissä muun muassa terveydenhuollon alalta, jossa yhteissuunnittelijana toimivat lääkärit, hoitajat ja muut ammattihenkilöt ovat osallistuneet terveydenhuollon järjestelmien sekä ympäristön suunnitteluun. Myös potilaat ja omaiset voivat toimia yhteissuunnittelijan roolissa. (Sanders & Stappers 2008, 6, 12.)

Co-designeri Juha Koskinen (2016) kirjoittaa blogissaan osallistavasta, yhteisöllisestä suunnittelusta eli co-designistä, joka tarkoittaa yhdessä suunnittelemista ja tekemistä. Hän kertoo, että yhteisöllistä suunnittelua voi toteuttaa joko pienimuotoisesti tai avoimesti ja laajasti osallistamalla. Sen vuoksi menetelmä sopii hyvin julkisen tai yksityisen sektorin kehittämistyöhön. Pääperiaatteena on kuitenkin, että ihmiset kohdataan aidosti, jotta tietoa voidaan jakaa luottamuksellisesti. Tämän menetelmän avulla kehittäminen on nopeaa ja tuloksellista, jonka vuoksi se onkin tehokas työtapo. Yhteisöllinen suunnittelu opettaa ja avartaa, kun ihmisten osaaminen, ajattelu sekä eri näkökulmat kohtaavat.

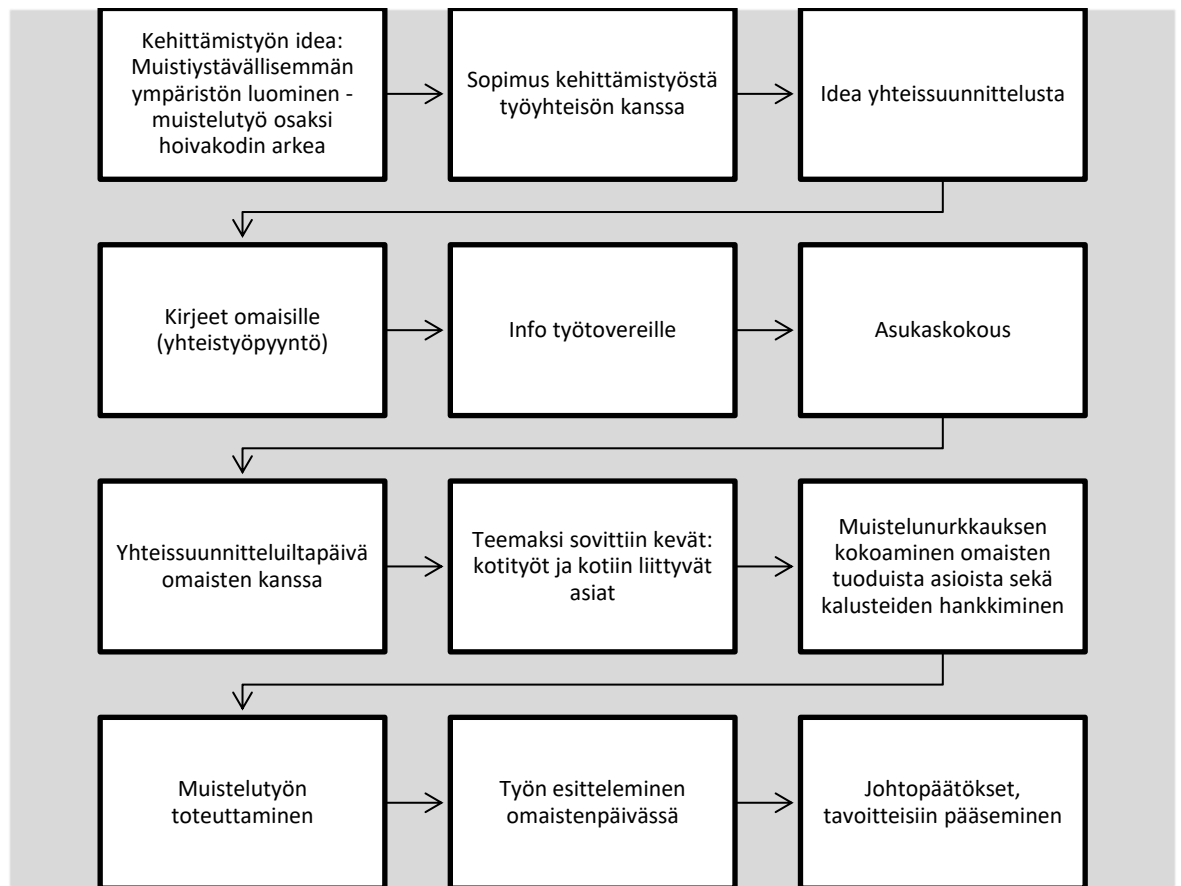
Hyvä fasilitaattori (valmentava ohjaaja) on läsnä, ohjaa, kuuntelee ja ymmärtää. Hän pitää myös aikataulun ja kokonaisuuden hallinnassa, jotta saadaan hyviä tuloksia. Fasilitaattorin täytyy osata motivoida käyttäjiä oikealla tavalla, jotta yhteisöllisen

työskentelyn tunnelma säilyy. Hyvä fasilitaattori osaa arvostaa enemmän sitä, mitä sanotaan kuin sitä kuka asian sanoo. Tärkeintä on, että yhteissuunnittelussa on innostava henki ja työ etenee tuloksellisesti. (Koskinen 2016.)

5.2 Osana kehittämistyötä

Yhteissuunnitteluun osallistumista ja osallisuutta voidaan tarkastella kolmelta eri tasolta. Tasot eroavat toisistaan sen mukaan, miten käyttäjä osallistuu ja vaikuttaa suunnitteluprosessiin. Ensimmäinen taso on suunnittelu käyttäjille (design for users), jolloin käyttäjät antavat ainoastaan tietoa haastattelujen ynnä muiden kautta, mutta eivät osallistu päätöksiin, jolloin eivät ole tasavertaisia yhteissuunnittelun jäseniä. Toinen taso on suunnittelu käyttäjille (design with users), jolloin käyttäjät ja suunnittelijat tekevät suunnittelutyön yhteistyössä. Vastuu suunnittelutyön etenemisellä on kuitenkin suunnittelijoilla ja käyttäjät vastaavat suunnittelun asiantuntijuudesta, jolloin molemmat ovat tasavertaisia. Kolmas taso on käyttäjien tekemä suunnittelu (design by users), jolloin käyttäjät ovat itse suunnittelijoita. (Bergvall-Kårebom & Stålbrost 2008, 106-107.)

Työssäni näkyy parhaiten toinen taso, suunnittelu käyttäjille. Työn suunnittelun etenemisen vastuu on minulla. Pyrin kuitenkin tekemään tiivistä yhteistyötä hoivakodin asukkaiden, omaisten ja työntekijöiden kanssa. Heidän avullaan toivon saavani luotua muistelunurkkauksen, joka on osa muistiystävällistä ympäristöä. Näin saadaan tuotua muistelutyö osaksi hoivakodin arkea.



Kuvio 1. Kehittämistyön prosessin kuvaus.

Kuviosta 1 voi nähdä kehittämisprosessin vaiheet, mistä kaikki lähti liikkeelle ja minne prosessi päättyi. Kun olimme solmineet työyhteisön kanssa sopimuksen kehittämistyön tekemisestä hoivakodilla, alkoi hahmottua yhteissuunnittelun toteuttaminen. Seuraavaksi kerronkin kehittämistyön prosessin vaiheita vaihe vaiheelta tarkemmin.

5.3 Yhteissuunnittelun vaiheet

Idea kehittämistyön toteuttamisesta yhteissuunnitteluna syntyi, kun mietin keinoja, kuinka saan työstä mahdollisimman paljon hoivakodin asukkaiden näköisen ja sitä kautta heille mieluisan. Sen vuoksi halusin ensin osallistaa asukkaat suunnitteluun ja kuulla heidän toiveitaan ja ajatuksiaan muistelunurkkauksen toteuttamisesta. Omaiset tuntevat asukkaiden elämänhistoriaa parhaiten, joten myös he ovat tärkeitä

asiantuntijoita, jos asukkaan muistisairaus on jo edennyt niin pitkälle, etten saa häneltä itseltään tietoa. Sen vuoksi päätin lähestyä myös omaisia kirjeitse. (Ks. Liite 1.)

Mietimme yhdessä esimieheni kanssa omaisia, keille lähetämme kirjeet. Postiin lähti lopulta kymmenen kappaletta kirjeitä. Kirjeessä kerroin kehittämistyöstäni ja sen tavoitteista sekä toiveeni omaisten osallistumisesta. Pyysin heiltä yhteydenottoa, mikäli he haluaisivat osallistua kehittämistyön suunnitteluun sekä yhteissuunnittelupäivään. Kirjeet postitettiin marras-joulukuun vaihteessa.

Halusin ottaa myös hoivakodin henkilökuntaa työhön mukaan, koska he tuntevat asukkaiden nykytilanteen parhaiten. Niinpä päätin järjestää työtovereille oman info-tilaisuuden kehittämistyöstäni tiimipalaverin yhteydessä. Osallistamalla työtoverit mukaan toiveeni oli, että he voivat hyödyntää ja jatkaa kehittämistyötä tulevaisuudessa.

5.3.1 Info työtovereille

Järjestin työpaikalla infon työtovereilleni tiimipalaverimme yhteydessä, jolloin kerroin kehittämistyöstäni sekä omaisille lähetetystä kirjeestä. Paikalle pääsi tulemaan yhteensä viisi henkilöä. Mielestäni oli tärkeää tiedottaa työyhteisöä ajoissa, jos omaiset ottaisivat yhteyttä asian tiimoilta. Samalla kyselin heiltä ideoita ja yhteistyötä työn toteuttamiseen. Ajatusta muistelunurkkauksesta pidettiin kannatettavana.

Osa työtovereista lupautui heti infopalaverin jälkeen tuomaan lainaksi vanhoja esineitä muistelutyöhön. He lupautuivat tuomaan ainakin kahvimyllyn, kuparipannun ja grammarin. Samalla tuli idea, että omahoitajan ja hoidettavan yhteistä aikaa voisi viettää mukavasti asukkaan omia muistoesineitä katsellen ja niistä keskustellen. Suunnitelmat alkoivat edetä, kun sain ideoita pohdittua muiden kanssa.

5.3.2 Asukaskokous

Yhteissuunnitteluun tärkeänä osana kuuluu asukkaiden mielipiteet. Pidin asukaskokouksen, johon osallistui kymmenen hoivakodin asukasta. Suurin osa asukkaista

sairastaa muistisairautta, joka haastaa yhdessä työskentelyä. Aluksi ajattelin rakentaa asukaskokouksen siten, että kaikki voivat osallistua samaan aikaan. Jouduin kuitenkin muuttamaan toimintatapaa muun muassa kuulo-ongelmien ja kysymyksen ymmärtämisen vuoksi. Kirjasin asukkaiden ajatuksia ylös, jotta voin hyödyntää niitä muistelunurkkauksen toteuttamisessa. Päädyin ratkaisemaan asian niin, että kiersin asukkaat yksitellen, kysellen heiltä heidän tärkeistä muistoistaan. Kysyin heiltä: Mitä teit kotona usein? Mikä asia herättää hyviä muistoja?

Monille asukkaille tärkeitä asioita olivat kotityöt, joista esille nousivat jokapäiväiset asiat, kuten siivoaminen, pyykinpesu, lastenhoito, maataloustyöt ja kasvimaanhoito. Ruuanlaittamisesta ja leipomisesta heräsi paljon keskustelua: ”Leivottiin seittemää sorttia.” Usein tehtiin leipää, karjalanpiirakoita, pullapitkoja, pikkuleipiä ja jopa kalakukkoja. Joitakin esineitä nousi keskustelun lomassa. Näitä olivat ainakin kirnu ja separaattori.

Naisten keskuudessa käsityöt koettiin erittäin tärkeiksi asioiksi ja taidoista syntyi keskusteluakin suunnittelukokouksessa. Asukkaat kertoivat, että rukillahan sitä paljon kehrättiin. Kangaspuilla kudottiin kaikki matot, liinat ja seinäraanut. Sukat, lapaset ja pipot kudottiin. Sängynpeittoja, hartiahuiveja, liinoja sekä vaatteita virkattiin ja ommeltiin. Käsityötaidot opittiin äidinäidiltä, äidiltä ja siskoilta.

Myös eläintenhoito koettiin tärkeäksi. Jokaisen asukkaan kotoa löytyi ainakin kissa, joka piti hiiret loitolla ja pitihän talonvahtina olla koira. Hyödyllisimpiä olivat hevoset, joilla kuljettiin pitkiäkin matkoja ja ne autoivat maataloustöissä. Jokaisen kotona oli ollut myös lemmikki, jotta saatiin maitoa. Myös munivia kanoja piti olla ja joissain talouksissa oli ollut myös lampaita ja sikoja.

Vuodenaikojen mukaan marjastus ja sienestys koettiin tärkeäksi asiaksi. Kaikki mahdolliset metsänantimet pyrittiin keräämään talteen. Niistä tehtiin hilloa ja mehua. Myös kalastus oli tärkeä asia etenkin miehille.

Harrastuksista esille nousi juokseminen, hiihtäminen, pyöräily ja tanssit. Erityisesti tansseissa käyminen ja meikkaaminen koettiin jännittäväksi nuoruudessa koetuksi asiaksi, josta oli hyvät muistot. Muistoja heräsi myös päiväkirjan ja runojen kirjoittamisesta, sekä kotimaisten elokuvien katsomisesta ja musiikin kuuntelemisesta. Ar-

tisteista nousi esille muun muassa Danny ja Armi. Eräs asukas innostui muistelemaan myös pääsiäistä, jolloin soitettiin aina lehmänkelloa toisten ikkunoiden alla. Se oli ollut kovin hauskaa ja jännittävää.

Asukaskokouksesta nousi mielestäni hyvin esille asioita, joista oli hyötyä muistelunurkkauksen toteuttamisesta. Sain paljon suuntaa-antavia ideoita, jotka voin ottaa puheeksi omaisten kanssa pidettävässä yhteissuunnitteluiltapäivässä. Toivoin saavani heiltä lisäystä näihin asukkailta nousseisiin asioihin.

5.3.3 Yhteissuunnitteluiltapäivä omaisille

Yhteissuunnittelupalaveri järjestettiin myös asukkaiden omaisille. Kirjeiden pohjalta tammikuun alkuun mennessä vain kaksi omaista oli ilmoittanut osallistuvansa yhteissuunnitteluun. Päätin soittaa kaikki omaiset vielä läpi, sillä toivoin heidän osallistuvan työn suunnitteluun aktiivisemmin. Sain sovittua puhelimitse heidän kanssaan yhteissuunnitteluiltapäivän, jossa voisimme yhdessä miettiä työn toteutusta.

Yhteissuunnitteluiltapäivä järjestettiin helmikuun alussa. Paikalle pääsi seitsemän omaista. Aluksi kerroin vielä kehittämistyöstäni ja sen toteutuksesta. Kerroin myös asukkaiden kanssa käydystä keskustelusta ja siitä mitä ajatuksia sieltä syntyi. Omaiset olivat mielellään mukana työn tekemisessä. Alussa he tosin toivoivat, että olisin kertonut heille, mitä heidän täytyisi tuoda. Keskustelun edetessä omaisilta alkoi kuitenkin nousta ideoita esineistä ja heidän läheisilleen tärkeistä muistoista. Yhteissuunnittelun toteutumisen kannalta on tärkeää, että ideat nousevat heiltä, joten olin keskustelun kulkuun lopulta oikein tyytyväinen.

Kehittämistyön on tarkoitus jäädä elämään yksikköön eli teema vaihtuu aina vuodenaikojen mukaan ja siinä pyritään huomioimaan ajankohtaiset juhlapyhät ja muut teemat. Omaisten kanssa tehdyn yhteissuunnittelun pohjalta ensimmäiseksi teemaksi nousi kevät: kotityöt ja kotiin liittyvät asiat.

Omaisilta nousi ideoita teemasta keskustelemisen lomassa. Heidän läheisilleen tärkeitä asioita olivat valokuvat, musiikki, käsityöt ja reseptit. Esineistä nousi esille kahvimyly, suutarin työvälineet, tuohivirsut ja kontit, pyykkilauta, silitysrauta, puhelin,

radio sekä postikortit. Sain heiltä myös neuvoja, mistä voisin kysellä erikoisia esineitä.

Omaisten kanssa muistoista keskusteleminen herätti monenlaista keskustelua vanhoista ajoista. He innostuivat muistelemaan, kuinka syötiin peukaloleipää eli peukalolla vaan laitettiin voita leivälle. Muisteltiin, kuinka soitettiin puhelimella keskuksen, josta sitten yhdistettiin puhelu ja miten keskuksen nainen saattoi heittää oman kommenttinsa puhelun lomaan.

Koin onnistuneeni, koska yhteissuunnitteluiltaapäivässä omaisten kanssa oli hyvä ilmapiiri ja ideoita nousi esille paljon. Sovimme, että omaiset tuovat heidän läheisilleen tärkeitä muistoja (esineitä, tavaroita, työkaluja, käsitöitä, valokuvia, kirjoja tai musiikkia) maaliskuun loppuun mennessä, jotta pääsen kokoamaan muistelutyötä käytännössä.

5.3.4 Päiväkirja

Heti kehittämistyön alusta saakka aloitin kirjoittamaan päiväkirjaa prosessin kulusta. Kirjoitin ylös omaisten yhteissuunnitteluiltaapäivän sekä asukaskokouksen antia. Näin pystyin vähitellen hahmottamaan millaisia asioita muistelunurkkaukseen tulisi. Pohdin samalla työn teoreettista osuutta, millaisia asioita työstäni tulisi löytyä, jotta ne tukevat työn tavoitteita ja tarkoitusta.

Kävin välillä hoivakodilla töissä tai muuten vain vierailulla, jotta pystyin suunnittelemaan muistelunurkkauksen toteuttamista. Sen ohella kirjoitin teoriaosuutta, joka osaltaan auttoi hahmottamaan, millaisia muistelutyön välineitä nurkkaukseen olisi hyvä saada. Huomasinkin pian, että omaisten, asukkaiden ja teorian välillä oli selvä yhteys siinä, millaiset asiat tuovat muistoja ja ovat tärkeitä.

Maaliskuun lopulla hoivakodilla oli jo mielestäni hyvä määrä omaisten tuomia esineitä ja asioita. Ne odottivat minua pahlilaatikoissa ja pusseissa toimistossa. Halusin päästä kasaamaan muistelunurkkausta, mutta ensin minun piti löytää sinne sopivat kalusteet, joihin esineet saisi hyvin esille. Etsin niitä kirpputoreilta ja Tori.fi:stä. Kun mielestäni löysin sopivat, pyysin esimieheltäni luvan niiden hankkimiseen. Olin

tyytyväinen, kun eräänä sunnuntai-iltapäivänä hain kalusteet hoivakodille. Valokuvain omaisten tuomia asioita ja etsimme yhteistyössä muutaman asukkaan ja työtoverin kanssa niille oikeita paikkoja. Työn konkreettinen kasaaminen oli mielenkiintoista ja odotinkin innolla, että pääsen toteuttamaan muistelutyötä sen avulla. Seuraavassa luvussa kerronkin tarkemmin työn toteuttamiseen liittyvistä vaiheista.

5.4 Eettisyys

Työn toteuttamisen kuvaaminen laittoi minut ajattelemaan myös eettisiä periaatteita, kuten sitä, voinko kuvata asukkaita ja saanko käyttää kuvia elävöittämään työtäni. Tarkistin esimieheni kanssa, että kuvausluvut olivat kunnossa. Kuvaamishetkellä kysyin myös asukkailta itseltään luvan kuvien ottamiseen. Halusin kuitenkin varmistaa asian vielä omaisilta, joten kysyin asiaa heiltä vielä omaistenpäivässä. Sain omaisilta luvan kaikkien ottamieni kuvien julkaisemiseen. Yksityisyyden suojan vuoksi asukkaiden nimet ovat muutettuja.

Kehittämistyöni tavoitteita ja eettisiä periaatteita tukevat myös Sosiaali ja terveystieteiden ministeriön julkaisemat, valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunta ETENE:n (2014) painopistealueet. Sillä painopistealueena vuosille 2014-2018 on edistää avointa ja eettisesti kestävää toimintakulttuuria asiakkaan hoidossa ja kohtaamisessa. Pyrkimyksenä on huomioida erityisesti haavoittuvat väestöryhmät hyvän hoidon, huolenpidon, kohtelun, terveyden ja arjessa tapahtuvan hyvinvoinnin edistämisen kautta. (ETENE 2014.)

6 TOTEUTUS

Muistelunurkkauksen toteuttaminen tuntui erittäin mielenkiintoiselta projektilta, koska pidän vanhusten kanssa työskentelystä ja etenkin muistisairaudet kiehtovat minua. Geronomi-opintojen myötä olen päässyt näkemään työskentelyä eriasteista muistisairautta sairastavien ihmisten parissa. Olen huomannut, että muistisairaus vaikuttaa ja etenee jokaisella ihmisellä eri tavalla. Toiset myös hyväksyvät sairauden paremmin kuin toiset. Pidänkin tärkeänä sitä, että muistisairautta sairastavat ihmiset saavat vielä tuntea itsensä tarpeellisiksi ja kokevat onnistumisen kokemuksia, vaikka asuvatkin ympärivuorokautisen hoivan piirissä. Muistelutyö tarjoaa elämyksiä kuitenkin jokaiselle, myös hoivakodin työntekijöille.

Muistelunurkkauksen toteuttaminen haastaa minua soveltamaan geronomi-opintojen aikana saamaani tietoa ja taitoa. Kokonaisvaltainen vanhustyön osaaminen, muistisairauksien tunteminen sekä vanhuksen ja erityisesti muistisairaana ihmisen kohtaaminen ovat sellaisia taitoja, joita tarvitaan muistiystävällisemmän ympäristön luomisessa.

6.1 Muistelunurkkauksen kokoaminen

Yhteissuunnittelun jälkeen aloitin omaisilta tuoduista esineistä ja tavaroista kokoamisen muistelunurkkaukseksi. Omaiset osallistuivat hyvin työn toteuttamiseen. Sain paljon muistoesineitä ja asioita muistelunurkkausta varten. Myös työntekijät auttoivat ja toivat esineitä lainaksi. Hoivakodilta sain materiaalien hankintaan 300 euron tuen. Sovin esimiehen kanssa, että hankin sillä rahalla kalusteita, joihin muistelutyön esineitä ja asioita voidaan laittaa esille. Kalusteiden tulisi olla iäkkäitä, jotta ne sopivat nurkkaukseen. Etsin kalusteita kirpputoreilta ja Tori.fi:stä. Löysin mielestäni sopivat kalusteet: klaffilipaston ja arkun, joihin voi kätkeä monia muistoaarteita, ks. Kuva1.



Kuva 1. Muistelunurkkauksen kalusteita; klaffilipasto ja arkku.

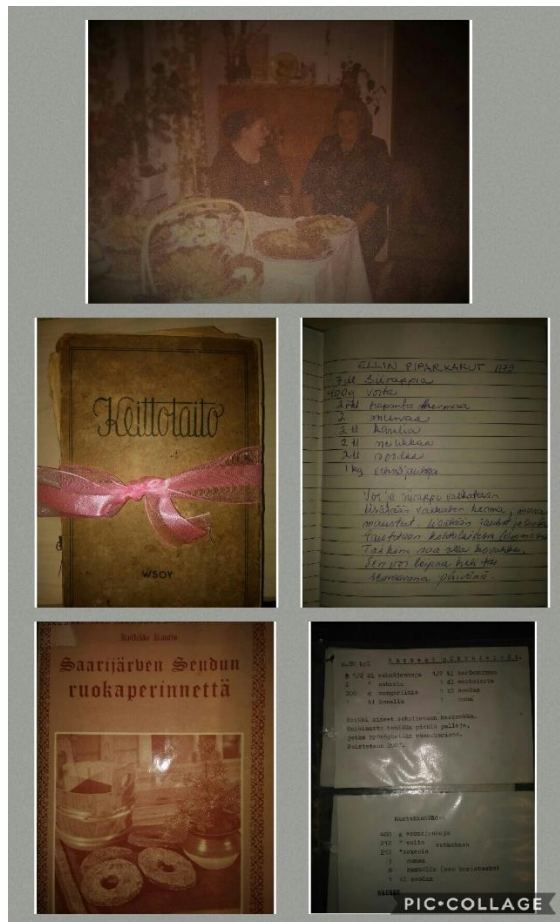
Yhteissuunnittelun tiimoilta ensimmäiseksi muistelutyön teemaksi nousi keittiössä tapahtuvat kotityöt. Ennen naisen paikka oli suurimmaksi osaksi keittiössä. Sekä omaisten että asukkaiden kanssa keskustellessa tärkeiksi asioiksi nousivatkin leipominen ja ruuan laittaminen. Alla olevassa kuvassa 2 onkin muistelunurkkaukseen tuotuja keittiössä tarvittavia välineitä. Sain omaisilta nurkkaukseen kahviprännäriin, jolla paahdettiin kahvinpavut sekä sokeripihdit, joilla annosteltiin sokeri. Lisäksi nurkkaukseen tuotiin pikkuleipäpursotin, johon saa vaihdettua erilaisia kuviolevyjä erimuotoisia pikkuleipiä varten. Hyviä esineitä olivat myös voikirnu ja mäntä, jolla voi ennen tehtiin sekä leipätiinu, jossa valmistettiin leivänjuuresta leipätaikina. Omaisilta tuli muistinvirittäjäksi myös kahvipannu ja siihen myssy, kahvimyllyt sekä Jyväshyvä-keksipurkki. Lisäksi itse hankin nurkkaukseen pienen kahviastiaston, josta voidaan juoda kahvit muisteluhetken päätteeksi.



Kuva 2. Muistoja keittiöstä.

Omaisiet toivat muistelunurkkaukseen myös useita reseptikirjoja. Kuvassa 3 näkyvä Eevan keittotaitokirja vuodelta 1945 on ollut ahkerassa käytössä. Kirja on suljettu rusetilla, koska vuosien käytön jälkeen se on jo kulunut. Kirja on tärkeä vielä 101-vuotiaalle Eevalle, joten sitä on kiva katsella. Vihkoon on koottu keittokirjasta tuttuja pikkuleipäohjeita, joita on kiva muistella ja leipoa yhdessä. Eevan kahvipöydässä on ollut aina tarjolla seitsemän sorttia herkkuja ja ohjeet ovat olleet kyseisestä keittokirjasta. Kuvassa 3. näkyy myös Eevan mahtava kahvipöytä, jonka ääressä hän istuu siskonsa kanssa.

Muistelunurkkaukseen saatiin myös Hiljan omistama ”Saarijärven seudun ruokaperinnettä” kirjanen, jonka on koonnut Kyllikki Kautto vuonna 1983. Kirjasessa kerrotaan seudulla perinteisesti valmistettuja ruokia, joihin löytyy myös ohjeita. Kirjasessa on paljon vanhoja sanontoja ja sanoja, joita voidaan muisteluhetkissä yhdessä miettiä. Myös Hilja on ollut hyvä leipomaan pikkuleipiä ja kakkuja. Myös hänen vihostaan löytyvät monet hyvät ohjeet, kuten ruskeat pikkuleivät, mantelintähdet, vaniljakierukat, isoäidin kakkuresepti, persikkatorrttu, raparperipiirakka, juutalaiskakkuja, kanelimuroleivät, vaniljaleivät, Ritvan kakku, voilehtiä sekä teeviipaleet.



Kuva 3. Eevan kahvipöytä ja reseptikirjoja.

Omaiset toivat muistelunurkkaukseen myös tärkeitä työvälineitä (kuva 4). Näitä olivat karsta, millä karstattiin villaa ja rukki millä kehrättiin lankaa. Kangaspuihin kuuluva pirta piti loimilangat erillään, jolloin sillä voitiin määrittää haluttu tiheys. Pyykkilauta on auttanut monessa pyykinpesussa. Oikealla kaksi vierekkäistä puuesinettä kuuluvat yhteen ja ovat eräänlainen mankeli, missä puukapulan ympärille on pyöritetty vaate ja laudan näköisellä osalla on kaulittu sitä, jolloin vaatteet ovat suoristuneet. Sen vasemmalla puolen on pieni mankeli, jolla on puristettu vaatteista enimmäkseen vedet pois. Edessä silitysrauta, jonka sisällä kuumennettava luoti. Myös puuhöylä oli tärkeä lautojen höylämisessä ja sitä käytettiin ennen jopa tuvassa.



Kuva 4. Kodin työvälineitä.

Erilaiset tuohityöt koettiin omaisten ja asukkaiden kanssa käydyissä keskusteluissa hyviksi muistoiksi. Monella oli taitoa tehdä näitä itse ja ne olivat käytössä myös jokapäiväisissä askareissa. Etenkin tuohikontti, jolla eväät kulkivat mukana ja erilaiset tuohikorit, koettiin tärkeiksi. Kuvassa 5 näkyvät muistelunurkkaukseen tuodut tuohivirsut, tuohikori, tuohikontti sekä tuohitorvi, jolla lampaita ja lehmiä kutsuttiin laitumelta.

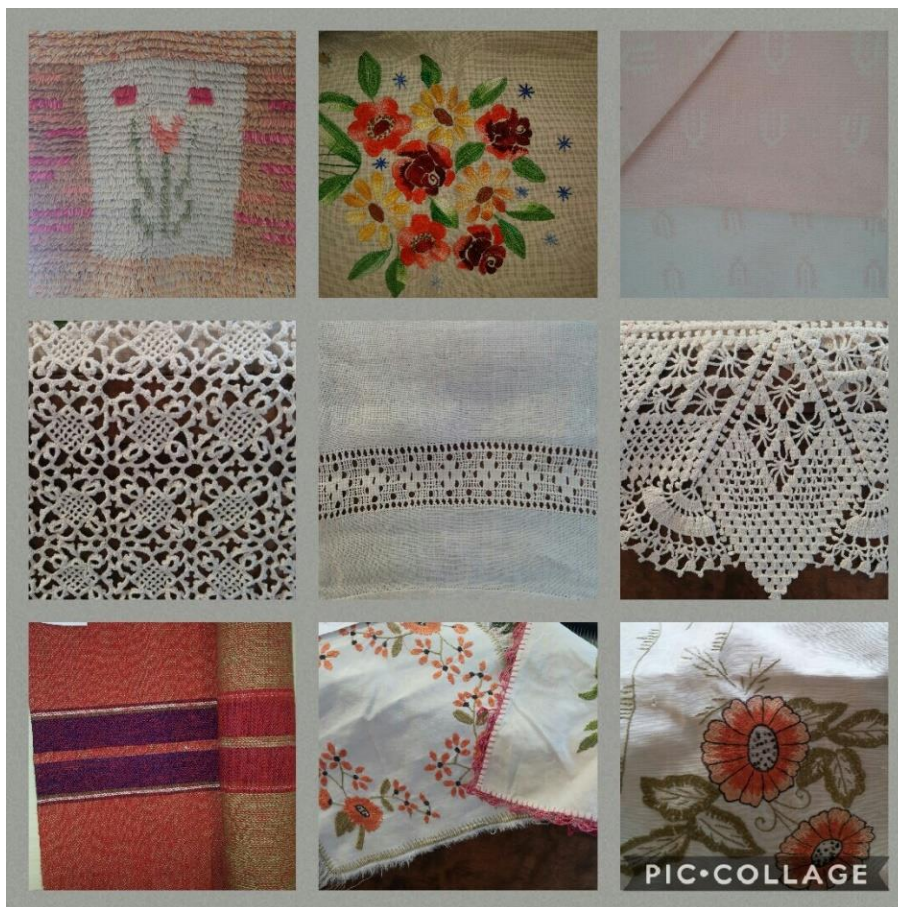


Kuva 5. Tuohitöitä.

Pitämässäni asukaskokouksessa ja omaisten iltapäivässä nousi erityisesti naisten kotitöinä esille erilaiset käsityöt. Niitä oli tehty usein myös samaan aikaan jonkun muun kotityön kanssa. Käsitöiden tekeminen koettiin erittäin tärkeänä. Erilaisilla kuvioilla ja materiaaleilla koristeltiin yksinkertaisia kankaita erittäin kauniiksi. Käsitöiden tekemisen taito oli opittu jo pienestä, sillä vaatteet, liinavaatteet ja kaikki kodin tekstiilit tehtiin suurimmaksi osaksi itse.

Käsityöt ovatkin oivallisia asioita muistelunurkkaukseen. Ne ovat kauniita ja ne toimivat muistinvirittäjinä. Käsitöiden tarkastelun avulla muistelutyössä voidaan hyödyntää sekä näkö- ja tuntoaistia, kun niitä voidaan katsella ja tunnustella. Erilaisia materiaaleja tarkastelemalla voidaan muistella mitä tekniikoita on käytetty.

Kuvassa 6 on nähtävillä osa muistelunurkkaukseen tuoduista käsitöistä. Käsityöt ovat siis hoivakodin asukkaiden nuoruudessaan tekemiä. Osa käsitöistä on valmistettu kangaspuilla, osa virkkaamalla ja osassa on myös kirjontaa. Materiaaleina on käytetty muun muassa pellavaa, puuvillaa ja kalastajanlankaa.



Kuva 6. Käsitöitä erilaisista materiaaleista ja eri tekniikoita käyttäen.

Kuvassa 7 on työntekijän tuoma gramofoni, omaisen tuoma vanha puhelin sekä eräälle asukkaalle tärkeä c-kasetti ja valokuva. Ne sopivat hyvin muistelunurkkauksen tämän hetkiseen teemaan: kotiin liittyvät asiat. Gramofoni on toimiva ja sen mukana on levyjä, joita voidaan kuunnella yhdessä asukkaiden kanssa. C-kasetti sisältää kalajuttuja, jota voidaan kuunnella asukkaiden kanssa yhdessä tai erityisesti kasetin omistajan kanssa kahdestaan, koska kasetti on hänelle tärkeä ja tuttu. Siihen liittyy myös valokuva, jossa on hänen poikansa suuren hauen kanssa. Gramofoni, puhelin ja c-kasetit nousivat esille keskusteluissa muistelunurkkausta suunniteltaessa.



Kuva 7. Kodin esineitä.

Koska kaikki hoivakodin asukkaat eivät toimintakykynsä vuoksi pysty itse kertomaan muistoistaan, pyysin omaisia miettimään heille tärkeitä asioita. Yhteissuunnittelu iltapäivässä ehdotin, että omaisen voisi tehdä tai tuoda tarvikkeita, kuten valokuvia, runoja tai laulunsanoja muistelukansiota (luku 4.2) tai huoneentaulua (luku 2.2.2) varten. Muistelukansio ja huoneentaulu auttavat kahdenkeskisessä muistelutyössä.

Olin oikein tyytyväinen, että Hannan omainen oli tarttunut tähän ehdotukseen. Hän soitti minulle myöhemmin ja kysyi mielipidettä, onko taulu vain kansio parempi. Päädyimme yhteistuumiin ajatukseen kansioista. Kuvassa 8 on nähtävillä osa muistelukansion upeasta kokonaisuudesta. Kansio sisältää Hannalle tärkeitä muistoja, kuten valokuvia, runoja, kansakoululauluja, kotieläinten nimiä, tutun iltarukouksen sekä pieniä muistoja elämän varrelta. Valokuvat ovat tärkeitä muistoja ja niiden alla on

kerrottu kuvassa olevien henkilöiden nimet ja perhesuhteet, mikä helpottaa muistelu-työn toteuttamista. Hannan valokuvissa on pääosin perheenjäseniä, koska perhe on tärkeä. Hääkuva on kotitalon pihasta, jossa Hanna vietti Hilja siskonsa kanssa kaksoishäitä. Kansion avulla voimme tuottaa Hannalle mielekkyyttä arkeen, kun kerromme valokuvista, luemme runoja sekä laulamme hänelle.



Kuva 8. Hannan muistelukansiosta löytyy valokuvia ja runoja.

Muistelunurkkauksen kokoaminen on ollut mielenkiintoista ja innostavaa puuhaa. Asukkaat ovat seuranneet mielenkiinnolla, mitä olohuoneessa tapahtuu. Eräs asukas kysyikin minulta, että aionko muuttaa taloon, kun minulla on niin paljon tavaraa mukana. Asukkaat ja työntekijät ovat auttaneet minua muistelunurkkauksen koamisessa. Olemme yhdessä siirrelleet tavaroita paikoilleen ja miettineet niille sopivia paikkoja.

Aluksi tavarat hakivat paikkaansa, mutta pian kaikille hahmottui oikeat paikat. Lehdet, reseptit ja käsityöt pääsivät klaffilipaston laatikoihin (kuva 9), josta niitä voi käydä kurkistelemassa. Lipastosta löytyy myös omaisten tuomia lehtiä; Koti, Maatalousnainen, Kotiliesi, Pallerokerho ja Kodin käsitöitä vuosilta 1933-1955, sekä Sampo-lehdistä koottu kirja vuodelta 1944.



Kuva 9. Klaffilipaston laatikoista löytyy lukemista vuosilta 1933-1955.

Myös arkkuun on hyvä laittaa muistinvirittäjiksi sopivia esineitä ja asioita. Tällä kertaa siellä on kuvassa 10 näkyvä valikoima muistoja. Sisältöä on tarkoitus vaihtaa ajan kuluessa, jotta aina ei voi arvata, mitä sieltä löytyykään.



Kuva 10. Arkun sisältä voi löytyä monenlaista muisteltavaa.

6.2 Muistelutyö käytännössä

Kootessani muistelunurkkausta omaisten tuomista esineistä ja asioista halusin kokeilla muistelutyön pitämistä myös käytännössä. Vaikka muistelunurkkaus ei vielä ollutkaan valmis, pystyin sitä varten tuotujen asioiden pohjalta pitämään muistelutyötä. Muistelunurkkauksen kokonaisuuden valmistuttua tavoitteena on saada muistelutyö vakiinnutettua osaksi yksikön toimintaa. Muistelunurkkauksen avulla pidän muistelutyötä ja havainnoin samalla muistelun vaikutuksia asukkaissa.

Testasin muistelunurkkauksen toimivuutta asukkaille sekä yksilömuisteluna että yhteismuistelun avulla. Kuvaan ensin yksilömuistelun, jonka teemana oli kalastaminen. Sen jälkeen kuvaan kaksi eri yhteismuistelua, joissa teemoina olivat leipominen ja käsityöt.

6.2.1 Kalastaminen

Kalastaminen nousi esille pitämässäni asukaskokouksessa ja myös eräältä omalta saamani tieto kalajuttujen tärkeydestä antoivat minulle idean ensimmäisestä muistelutuokiosta. Omainen toi yhteissuunnitteluiltapäivän keskustelun pohjalta Ensiolle tärkeän valokuvan sekä ”kalajuttuja” C-kasetin (kuva 7). Halusin pitää tämän muisteluhetken kahdestaan Ension kanssa, koska muistot olivat tärkeitä juuri hänelle.

Muistelutuokiossa kuunneltiin Ension omaa c-kasettia, jossa kerrotaan vanhoja kalajuttuja. Kasetin on äänittänyt Ensiolle tuttu saarijärveläinen mies vuonna 1985. Samalla muisteltiin hänen omia kalareissujaan (kuva 11). Ensio tykkäsi katsella valokuvaa, koska siinä on hänen poikansa suuren hauen kanssa. Ensio kertoi, että kaloja pyydettiin verkoilla sekä veneen perässä vedettiin uistinta. Saaliiksi tuli usein haukia, kuhia ja ahvenia. Ension mielestä mummun valmistama paistettu kala oli parhainta herkkua.



Kuva 11. Ensio ja kalamuistot.

Pyrin havainnoimaan muisteluhetkeä samalla, kun Ensio muisteli kalareissujaan. Hän nautti selvästi siitä, että sai kahdenkeskistä aikaa ja että minulla oli aikaa kuunnella. Ensio on tavallisesti hiljainen mies, mutta hän juttelee mielellään, kun on aikaa keskustella rauhassa hänen kanssaan. Kasetin kuunteleminen herätti hänessä monia muistoja ja ajatuksia. Uskon, että ilman kasetin kuuntelemista ja valokuvasta muistelua en olisi saanut tällaista muisteluhetkeä aikaiseksi. Viittaan teoriaosuuteeni (luku 4), jossa Hohenthal-Antin (2013) ja Mäki (2000) kertovat, että muistelutyössä on tärkeää olla mukana erilaisia muistinvirittäjiä. Parhaiten muistoja saadaan aktivoitua hyödyntämällä useita eri aisteja, kuten tässä hetkessä kuulo- ja näköaistia.

Yksilömuistelussa käytettyä aineistoa voidaan käyttää myös ryhmämuistelussa. Silloin tilanne ei ehkä ole niin henkilökohtainen kuin yksilömuistelussa oli, koska kasetti ja valokuva ovat Ension omia. Luulen kuitenkin, että ryhmämuistelussa osallistujille voisi herätä omia kalastamiseen liittyviä muistoja, jonka vuoksi yksilömuistelussa käytettyä materiaalia voidaan ajatella käytettäväksi myöskin ryhmämuisteluun.

6.2.2 Leipominen

Muistelunurkkauksen teemana oli kotityöt ja kotiin liittyvät asiat. Koska leipominen ja reseptit nousivat esille sekä asukaskokouksessa että omaisten yhteissuunnittelu iltapäivässä, päätin aloittaa yhteisen muistelutyön tällä teemalla. Leipominen on yksi hyvistä muistelutyössä käytetyistä menetelmistä. Leipominen on hyvä muistinvirittäjä, koska tekemisen kautta saadaan aikaan muistoja, jolloin tutut liikkeet ja teknikatkin löytyvät kuin itsestään. Leipomisessa voidaan hyödyntää eri aisteja, kuten tunto-, näkö-, haju- ja makuaistia. (Ks. Luku 4.1.)

Omaiset toivat muistelunurkkaukseen paljon reseptejä ja keskusteluissa ilmeni, että pikkuleipäreseptit olivat eniten käytettyjä, jonka vuoksi valitsin tähän päivään ruskeiden pikkuleipien ohjeen. Leivontaan osallistui seitsemän hoivakodin asukasta ja yksi työtoverini oli apunani leipomishetkellä. Koska leipomiseen liittyy monia esivalmisteluja, pohdimme niitä hetken yhdessä asukkaiden kanssa ennen varsinaista leipomista. Muistelimme taikinaan tarvittavia aineita sekä leipomisessa käytettyjä keittöön työvälineitä. Ennen näissä asioissa käytettiin monesti mielikuvitusta apuna, jos

kaikkia tarvittavia aineita ei ollut saatavilla. Muisteluhetkessä taikina oli keittiössä kuitenkin valmiina. Olimme hoivakodin keittäjän kanssa sopineet, että hän tekee sen valmiiksi. Myös asukkaat muistivat, että pikkuleipätaikinan oli hyvä olla kylmässä ainakin vuorokauden ajan ennen leipomista. Aluksi kävimme reseptin yhdessä läpi. Käytimme Hiljan omaa reseptiä ja hän tunnistikin sen heti omakseen. Muutkin asukkaat tunnistikin ohjeen tutuksi ruskeiden pikkuleipien ohjeeksi. Sain kuulla, että reseptejä vaihdeltiin ennen vanhaan kylällä toisten kanssa. Osalle oli äiti opettanut.

Reseptin tarkastelemisen jälkeen muistelimme leivontaan liittyviä asioita. Mietimme yhdessä, että taikinan lisäksi tarvitaan jauhoja, leivinpaperia ja pellit sekä kuuma uuni. Muistelun tukena oli myös erään asukkaan vanha pikkuleipäpursotin, jolla oli ennen tehty monenlaisia kuviopikkuleipiä. Kaikki tahtoivat katsoa pursotinta lähempää. Osa kertoikin tehneensä samankaltaisella pursottimella tähden muotoisia pikkuleipiä.

Pohdimme yhdessä, mitä kaikkea sitä ennen leivottiin. Pikkuleipiä oli aina oltava vierasvarana, joten niitä tehtiin useita kymmeniä kerralla. Juhliin leivottiin sitäkin enemmän, koska tarjolla oli aina montaa lajia. Myös kuivakakut, pullapitkot ja piirakat olivat varsin suosittuja makeita leivonnaisia.

Pikkuleipien tekeminen oli kaikille mieluista puuhaa, kuten kuvasta 12 voi nähdä. Tekeminen sujui vanhasta muistista. Oli mukavaa huomata, että kaikki keskittyivät tekemiseen. Leipomisen ohella juteltiin ja muisteltiin leipomiseen liittyviä asioita. Kuvasta voi nähdä myös, miten Maria ja Hilja tarkistavat, että kaikki pikkuleivät on aseteltu pellille riittävän välimatkan päähän toisistaan, jotteivat ne paistuessaan leviä toisiinsa kiinni.

Kun pikkuleivät olivat uunissa, luimme yhdessä Saarijärven seudun ruokaperinne - kirjasta keittiö- ja tupasanastoa. Siellä olikin paljon sellaisia sanoja, joista minulla ei ollut aavistustakaan. Asukkaat nauttivat tilanteesta, kun pääsivät vähän kisailemaan keskenään, koska sanat olivat heille tuttuja. Esimerkiksi vörkkeli on esiliina, tustlain on lävikkö / siivilä, retanekka on kermanekka, sekä pulukki on puinen survin. Moni ehti kysyä kymmenen minuutin aikana, että eihän ne pikkuleivät nyt vain pala. Ennen leipomukset leivottiin kaikki leivinuunissa, jolloin uunia piti vahtia vähän tarkemmin kuin tänä päivänä. Pikkuleipiä odoteltiin uunista malttamattomana. Pitihän niitä

sitten lämpimänä heti maistella. Kaksi leipuria oli sitä mieltä, että jauhoja olisi pitänyt laittaa enemmän, koska pikkuleivät levisivät kovin. Maku oli kuitenkin erinomainen ja kaikki olivat tyytyväisiä tulokseen. Sovittiin, että seuraavalla kerralla kokeillaan jotain toista reseptiä.



Kuva 12. Pikkuleipien leipominen.

Oli hienoa havaita, kuinka leipominen sujui jokaiselta. Jokaisella oli oma pyöritys-tekniikkansa, mutta siloisia niistä kaikista tuli. Taikinan tuoksukin herätti muistoja ja paistettujen pikkuleipien tuoksu toi kaikille hymyn huulille. Leipominen tuntui olevan mieluista ja rentouttavaa puuhaa. Se sai kaikkien ajatukset keskittymään leivontaan ja sen muistelemiseen, jonka vuoksi koin onnistuneeni tässä muistelukerrassa hyvin.

6.2.3 Käsityöt

Muistelunurkkaukseen saatiin paljon asukkaiden itse tekemiä käsityöitä. Olen koonnut käsityöistä kuvakollaasin (kuva 6), josta niitä voi paremmin katsella. Nurkkauksessa on nyt eri materiaaleista tehtyjä käsityöitä, kuten pellavasta, puuvillasta ja ka-

lastajanlangasta tehtyjä. Isoimmat työt on tehty kangaspuilla ja pienemmät virkkamalla tai ompelemalla kankaasta. Useassa käsityössä on kirjomalla tehty kukkia ja muita kauniita kuvioita.

Käsityöt merkitsevät hoivakodin asukkaille paljon, koska ne ovat itse tehtyjä ja niiden avulla on helppo muistella myös käsitöiden tekemiseen liittyviä asioita. Käsitöitä voidaan tunnustella sekä tarkastella millä tekniikoilla niitä on tehty. Samalla käsitöiden tekijä saa ihailua ja kehuja siitä, miten taitava on käsistään ollut. Se vahvistaa myös asukkaan itsetuntoa ja arvostusta yhteisössä. Viittaan teorialukuun 3 jossa kerrotaan, että yhteenkuuluvuus yhteisössä kasvaa, kun asukkaat keskustelevat yhteisistä muistoista ja kokemuksista.

Kuten kuvasta 13 voidaan nähdä, pidin toisen yhteisen muistelutuokion käsityöt teemalla, sillä käsitöiden merkitys korostui paljon jo muistelunurkkauksen suunnitteluvaiheessa. Muisteluun osallistui aktiivisesti viisi hoivakodin naista. Muutama asukas halusi seurata sivusta ja osa oli päivälevolla.

Kierrätimme ja tunnustelimme vuorotellen käsitöitä ja mietimme yhdessä, kuinka ne on tehty. Suurin osa käsitöistä on Eevan tekemiä. Hän ihastuikin katselemaan töitään oikein hartaasti. Etenkin kirjutut pikkuliinat olivat hänelle tärkeitä. Hän kyseli useasti, kuka nämä on tehnyt. Kun hän kuuli, että hän itse ne on nuorempana tehnyt, oli hymy huulilla. Muistelimme, kuka käsityön taidot heille on opettanut ja suurin osa kertoi saaneensa opin äidiltään tai äidin äidiltä, koska ennen asuttiinkin samassa taloudessa. Kylällä on pidetty myös kutomakouluja, joissa sai käydä opettelemassa ja jakamassa oppeja myös toisille. Joihinkin talouksiin saattoi tulla myös käsityölehti, josta sitten otettiin mallia ja uusia ideoita.

Kuvassa 13 vasemmalla alhaalla Saara tunnustelee ja katsoo pellavakangasta lähempää. Pellavakangas on tehty kangaspuilla ja sitä voi käyttää kaitaliinoiksi tai pyyhkeiksi. Kuvassa oikealla alhaalla Maria ja Mirja tutkivat kalastajanlangasta virkattua pitsineliötä. Maria kertoo virkanneensa monia samankaltaisia ja Mirja ihastelee tehtyä työtä. Oli jotenkin mystistä katsella, kuinka asukkaat keskittyivät tunnustelemaan ja katselemaan käsitöitä. Aivan kuin aika olisi pysähtynyt siihen hetkeen. Asukkaiden iloisuus ja ihmetys käsitöiden katselemisesta levisi myös ympäristöön.



Kuva 13. Käsityöt muistinherättäjinä.

6.3 Yhteenveto muisteluhetkistä

Muistelunurkkauksen asioita hyödyntäen muistelutyön pitäminen onnistuu helposti sen enempää suunnittelematta. Niin kuin Tiikkainenkin (2013, 289-290) kertoo, yhdessä tehty mielenkiintoinen toiminta ja yhdessä oleminen vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tuovat hyvää oloa. Koska muistelunurkkaus on koottu suurelta osin hoivakodin asukkaiden omista esineistä ja asioista, niistä syntyy muistelutyössä muistoja aivan kuin itsestään.

Pidin muistelutyötä ryhmissä aiheina leipominen ja käsityöt. Sain huomata, että leipomiseen asukkaiden oli helpompi keskittyä yhdessä, toisin kuin käsitöiden katselamiseen ja niistä keskustelemiseen yhdessä. Molemmissa tilanteissa heräsi muistoja. Leipomishetken tunnelma oli kuitenkin tiiviimmin leivonnan ympärillä, kun kaikki osallistujat pääsivät yhdessä tekemään ja jakamaan samalla kokemuksiaan. Havaintoni ovat yhteneväiset luvun 4.2 kanssa, jossa Leonie Hohenthal-Antin (2013, 37) kertoo muistelutyön virittäjistä, joista leipomisen katsotaan olevan yksi hyvistä keinoista. Asukkaista näki selvästi sen, että he pitivät siitä, kun pääsivät itse tekemään ja kertomaan toisille, että pikkuleivät ovat heidän tekemiään. Käsitöiden

muistelussa kaikki keskittyivät enemmän omaan, edessä olevaan käsityöhön ja sen tunnustelemiseen. Minun piti kiertää ja kysellä heiltä henkilökohtaisesti, millaisia muistoja ne herättivät.

Vaikka osa asukkaista ei enää osaa sanoa muistojaan kuin parilla sanalla, on heidänkin vastauksensa tärkeitä kuunnella rauhassa. Ajattelisin, että muistelutyön ryhmien ei tulisi olla kovin suuria, ihanne ryhmäkoko olisi ehkä neljästä kuuteen osallistujaa kerrallaan. Näin muistojen jakaminen sujuu paremmin ja kaikki osallistuvat mielellään, kun eivät joudu odottamaan vuoroaan liian kauaa.

Teorialuvussani 4.1 Hohenthal-Antin (2013, 31, 36) kertoo, kuinka muistot tuovat tarpeellisuuden tunteen, kun saa elää uudelleen sitä aikaa, jolloin on kokenut itsensä tarpeelliseksi ja osaavaksi. Sen myötä ihminen kokee voimaantumisen tunteita. Mielestäni tämä havainto on yksi tärkeimmistä muistelutyöhön liittyen. Uskon, että muistelunurkkauksen hyödyntäminen säännöllisesti lisää kunkin asukkaan omaa voimaantumista. Sellaisia hetkiä oli jo nähtävillä pitämässäni muistelutuokioissa.

Muistelutyön tärkeys nousi konkreettisesti esille, kun pidin kahdenkeskistä muisteluhetkeä Ension kanssa. Kalastaminen on hänelle tärkeä asia ja omaisen tuoman tutun c-kasetin ja valokuvan avulla saatiin kalamuistoja heräteltyä. Tällainen kahdenkeskinen muistelutyö tukee asukkaan minäkuvaa ja tutut muistot tuovat myös turvallisuuden tunnetta. Yhteys hoitajan kanssa syvenee, kun muistelutyön kautta kokemuksia jakamalla tutustutaan paremmin. Yhdelle asukkaalle muistelua pidettäessä muistelemiseen ja kuuntelemiseen pystyy eläytymään paremmin, kuin ryhmälle pidettävään. Suosittelen jokaista kokeilemaan muistelutyötä myös kahdestaan, vaikka omahoidettavan kanssa.

6.4 Työtovereiden kokemuksia muistelunurkkauksesta

Yhteissuunnittelun ideana oli myös työntekijöiden osallistaminen kehittämistyön tekemiseen, jotta muistelutyöstä tulisi osa hoivakodin arkea. Virikkeellinen toiminta kuuluu myös ikääntyneiden ihmisten hyvään elämänlaatuun, josta olenkin kertonut enemmän ensimmäisessä teorialuvussani.

Sain muutaman työtoverin osallistettua muistelunurkkauksen kokoamiseen. Yksi työtoveri oli minun apunani myös ryhmämuistelun pitämisessä. Lisäksi ainakin yksi työtoveri on pitänyt ryhmämuistelutyötä myös käytännössä, hyödyntäen siinä muistelunurkkausta.

Haastattelin työtoveriani hieman, jotta saan hänen ajatuksensa esille tässä työssä. Hän piti muistelutyötä kahvi -teemalla. Muisteluhetkessä oli käytetty muistinviritäjänä muistelunurkkauksessa olevia esineitä, joita olivat kahviprännäri, kahvimylly, kahvipannu sekä myssy (kuva 2). He olivat käyneet esineitä läpi yhdessä ja muistelleet, kuinka sitä kahvia tehtiin. He olivat jauhaneet kahvinpajuja myllyssä, jolloin saatiin myös kahvin tuoksua aikaseksi. Lopuksi oli tietysti juotu kahvit.

Työtoveri kertoi, että asukkaat olivat osallistuneet muisteluun hyvin. Muistelun haasteena vain on se, että asukkaat eivät välttämättä vastaa mitään, jos asiaa kysytään yleisesti. Pitää mennä aivan viereen ja kysyä esineestä tai asiasta suoraan ja vuorotellen, jotta kaikki saavat sanottua. Kun muistelutyötä pitää yksin, voi koko joukon seuraaminen ja asiassa pitäminen olla välillä haasteellista. Olen itse havainnut samat haasteet omissa muistelutuokioissani.

Muutama työtoveri kertoi havaintojaan siitä, kuinka asukkaat ovat huomioineet muistelunurkkauksen tuoman muutoksen olohuoneessa. Muutos on herättänyt heissä mielenkiintoa ja asukkaat ovat jutelleet toisilleen esillä olevista esineistä. Asukkaat ovat myös nauttineet siitä, kun ovat saaneet esitellä hoitajille sellaisia muistelunurkkauksessa olevia esineitä, joiden käyttötarkoitusta hoitajat eivät tiedä. Olohuonetila koetaan nyt viihtyisäksi, kun siellä on katseltavaa ja ihmeteltävää.

6.5 Muistelunurkkauksen esitleminen omaistenpäivässä

Hoivakoti Mistelissä vietettiin omaistenpäivää huhtikuun viimeisenä lauantaina. Omaistenpäivässä oli mukana melkein kaikkien asukkaiden omaisia, joten paikalla oli melkein viisikymmentä henkilöä, asukkaat ja hoitajat mukaan luettuna. Omaiset olivat toivoneet kuulevansa muistelunurkkauksen toteuttamisesta enemmän, jonka vuoksi esittelin työni vaiheet heille Powerpoint-esityksen avulla.

Omaisiet pitivät kovasti tekemästani esityksestä. Sen avulla he näkivät muistelutyön toteutusta myös valokuvina. Lisäksi esittelin heille muistelunurkkaukseen kootut esineet ja asiat sekä mietimme jo kesän teemaa yhdessä. Lopuksi meillä oli yhteistä vappumuistelua vappuaiheisten kysymysten kautta.

Sain omaisilta paljon kiitosta muistelunurkkauksen toteuttamisesta. He olivat tyytyväisiä siihen, että muistelutyötä oli pidetty nurkkaukseen kootuilla esineillä. Osa omaisista oli jännittänyt sitä, miten asukkaat suhtautuvat siihen, että nurkkauksesta löytyy heidän vanhoja tavaroitaan. Esityksen kautta saatoin näyttää heille, kuinka paljon asukkaille merkitsi juuri omien tavaroiden näkeminen ja tunnusteleminen. He pitivät tärkeänä asiana sitä, että muistelutyö jää elämään hoivakotiin.

Olen erittäin tyytyväinen muistelunurkkauksen kokoonpanoon sekä olohuoneen yleisilmeeseen. Saan olla kiitollinen siitä, että asukkaiden lisäksi myös omaiset ja työtoverit osallistuivat tämän työn toteuttamiseen, sillä juuri yhteissuunnittelun avulla työstä tuli ainutlaatuinen. Kuvassa 14 on kuvattuna muistelunurkkauksen tämänhetkinen kokonaisuus.



Kuva 14. Muistelunurkkaus teemalla kevät: kotityöt ja kotiin liittyvät asiat.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehittämistyön tarkoituksena oli toteuttaa hoivakodille muistiystävällinen ympäristö ja tuoda muistelutyö osaksi hoivakodin arkea. Tämän työn avulla halusin vahvistaa asukkaiden yhteisöllisyyttä ja minäkuvaakin sekä luoda hoivakodin henkilökunnalle keinoja muistelutyön toteuttamiseen. Muistiystävällisen ympäristön luomisen tavoitteena oli saada viihtyisyyttä ympäristöön sekä tukea mielekästä elämänlaatua. Lisäksi toiveeni oli toteuttaa työ yhteissuunnittelun menetelmän avulla.

Koen onnistuneeni rakentamaan hoivakodille muistiystävällisemmän ympäristön muistelunurkkauksen avulla, koska muistelunurkkauksen kokonaisuus tuo kodikkuutta ympäristöön. Olohuonetilassa ei ennen ollut muuta, kuin sohvia, nojatuolia, pöytiä, tv ja piano. Eli sieltä puuttuivat virikkeellisyttä tuovat sekä ympäristöä piristävät asiat. Jo luvussa 3 kerrotaan ympäristön merkityksestä ja sen virikkeellisuuden tärkeydestä. Nurkkauksen esineet ja asiat tuovat asukkaille muistoja vanhoilta ajoilta sekä lisäävät kodikkuuden tunnelmaa. Kodikas ilmapiiri lieventää turvattomuuden tunnetta, kun ne ankkuroivat muistisaraan ihmisen mieltä tuttuihin aikoihin ja asioihin.

Muistelunurkkaus antaa välineitä muistelutyön pitämiseen. Muistelutyön menetelmistä olenkin kertonut enemmän luvussa 4, mutta muistelutyötä voidaan toteuttaa myös ilman mitään varsinaista suunnitelmaa. Nurkkaukseen voi mennä yksin, hoitajan tai omaisen kanssa muistelemaan vanhojen tuttujen esineiden ja asioiden kautta, sillä ne toimivat hyvinä muistinvirittäjinä.

Muistiystävällisempi ympäristö ja muistelutyön toteuttaminen mahdollistavat mielekkäämmän elämänlaadun toteutumisen, joten viittaan tässä kohtaa lukuun 2. Ikäänntyneet ihmiset kaipaavat virikkeitä, kulttuuria ja nauttivat viihtyisästä ympäristöstä samalla tavalla kuin me nuoremmatkin. Edes muistisairauden tuomat muutokset eivät saa olla esteenä, vaan juurikin niiden haasteiden tulisi havahduttaa meidät hoitoyöntekijät parantamaan heidän elämänlaatuaan. Näin voitaisiin saada jopa muistisairauden tuomat käytösoireet minimoitua.

7.1 Tavoitteiden toteutuminen

Kehittämistyön tavoitteena oli saada hoivakodin asukkaille mielekästä toimintaa arkeen sekä viihtyisyyttä ympäristöön. Koen onnistuneeni tässä tavoitteessa hyvin. Muistelunurkkauksen toteuttaminen hoivakodin olohuonetilaan tuo virikkeitä sekä viihtyisyyttä ympäristöön tuttujen asioiden kautta. Nurkkaukseen tuotujen esineiden ja asioiden pohjalta uskon, että arkeen tulee lisää mielekkyyttä ja merkitystä asukkaalle itselleen tärkeiden asioiden välityksellä. Myös sosiaalisuus kasvaa, kun asukkailla on enemmän keskustelun aiheita virikkeellisemmässä ympäristössä. Tätä ajatusta tukevat työtovereideni havainnot asukkaiden mielenkiinnon ja keskustelun lisääntymisestä, joista olen kertonut luvussa 6.4. Myös omaistenpäivässä sain omaisilta palautetta, että muistelunurkkauksen toteuttaminen hoivakodin olohuonetilaan toi viihtyisyyttä ympäristöön.

Viittaan myös lukuun 3.3, jossa Aila Pikkarainen (2007, 66) kertoo, että ikääntyneiden ihmisten ympäristöä suunniteltaessa tulee ensisijaisesti huomioida ympäristön esteettömyys, turvallisuus, viihtyisyys, virikkeellisyys sekä se, että tila tukee mahdollisimman hyvin asukkaiden sosiaalista hyvinvointia. Näin voidaan puhua terveyttä edistävästä ympäristöstä. Jotta nämä kaikki tulevat huomioitua palveluasumisessa, tulee henkilökunnan, asukkaiden sekä omaisten yhdessä osallistua ympäristön suunnitteluun.

Muistelunurkkauksessa toteutettava muistelutyö tukee hyvin myös osallistumista ja itsensä toteuttamista. Mielekäs toiminta ja vuorovaikutussuhteet lisääntyvät yhteisen tekemisen kautta. Eloniemi-Sulkavan (2013) mukaan tutkimusten pohjalta on voitu osoittaa elämänlaadun edistäviä tekijöitä. Näitä ovat muun muassa vuorovaikutussuhteet, jotka tukevat omaa identiteettiä ja itsearvostusta. Myös hoitokulttuurilla ja asuinympäristöllä on suuri merkitys. Muistisairaalla ihmisellä tulee olla mahdollisuus osallistumiseen ja itsensä toteuttamiseen.

Toivoin muistelunurkkaukseen koottujen asioiden herättävän asukkaissa muistoja, keskustelua ja sitä kautta hyvää mieltä. Jo muistelunurkkauksen kokoamisvaiheessa osa asukkaista katseli esineitä ja muisteli niiden käyttötarkoitusta. Minun sekä työtoverini pitämät muistelutuokiot vahvistavat myös sen, että muistot tulevat

pintaan, kun on oikeanlaisia muistinvirittäjiä nähtävillä. Keskustelua oli hyvin jokaisessa tuokiossa ja kaikki osallistujat olivat hyvillä mielin. Lisäksi työtovereiltani kuulemat havainnot tukevat tämän tavoitteen toteutumista (luku 6.4).

Viittaan myös lukuun 3.4, ja Outi Mäen (2000, 114-115) ajatuksiin siitä, että muisteluhetkiä varten paras paikka on muisteluhuone tai nurkkaus. Nurkkauksessa olisi hyvä olla sellaisia asioita, jotka ovat olleet yleisessä käytössä nykyisten ikäihmisten lapsuudessa ja nuoruudessa. Myös huonekalut elävöittävät tilaa, joten niitä kannattaa hankkia mahdollisuuksien mukaan. Kun asiat ja esineet ovat nähtävillä ja kosketeltavissa, niistä syntyy paljon aiheita muisteluun.

Tavoitteenani oli myös asukkaan minäkuvan vahvistaminen ja asukkaiden yhteisöllisyyden lisääminen. Minäkuva vahvistuu, kun asukas saa muistella ja kertoa omaa elämäntarinaansa eli tärkeitä kokemuksia elämänsä varrelta. Kuten luvussa 4 sanotaan, Outi Mäen (2000, 104-105, 121) mukaan etenkin muistisairaille on tärkeää heidän minäkuvansa vahvistaminen. Se ei toteudu, mikäli heidän arkensa pyörii vain perushoidon, ruokailun, peseytymisen ja nukkumisen ympärillä. Ava Nummisen (2000, 11) mukaan kaikki toiminta on hyväksi, mihin tarvitaan mielikuvitusta, muistia, motoriikkaa ja iloa. Vanhus saa näin kokea pystyvänsä päättämään ja tekemään vielä asioita, joista pitää. Etenkin muistisairaot ihmiset tarvitsevat tällaisia kokemuksia minäkuvansa vahvistamiseksi.

Uskon, että yhteisöllisyyskin kasvaa ja vahvistuu yhteisen tekemisen kautta ajan myötä. Koska Mäen (2000, 103) mukaan muistelutyön katsotaankin olevan yksi monimuotoisista ja hedelmällisistä toimintamuodoista ikääntyneiden parissa. Muistelutyön avulla jaamme toisille palan itsestämme ja ryhmässä voimme löytää yhteenkuuluvuutta samankaltaisten kokemusten myötä.

Kehittämistyön tarkoitus oli antaa myös hoitohenkilökunnalle keinoja muistelutyön toteuttamiseen ryhmässä tai omahoitajan ja hoidettavan kahdenkeskiseen muisteluun. Teorialuvussani 4.1 on tullut esiin, että muistelua voi toteuttaa suunnitellusti, kertaluontoisesti tai toistuvasti ja myös spontaanit muisteluhetket tuottavat iloa. Outi Mäen (2000, 110) mukaan ohjaajan päätettävissä on se, pitääkö hän muistelua yksilöllisesti vai ryhmälle. Onko se kestoltaan minutteja vai pitkäkestoista sekä jakau-

tuuko se tarkoituksellisesti usealle päivälle. Ohjaajan ei ole pakko laatia suunnitelmaa, hän voi myös vain ohjailta keskustelua ja tuoda siihen apuvälineitä ja aiheita. Kaikki nämä muisteluhetket luovat virikeympäristöä, joka saa osallistujat ja ohjaajat erilaisiin tunnetiloihin. Sen ansiosta ympäristö tuntuu kodinomaiselta ja mukavalta paikalta, jossa saa olla oma itsensä.

Muistelunurkkaus antaa välineitä muistelutyön pitämiseen. Toivon että kaikki työyhteisössä innostuvat seuraamaan minun sekä työtoverini esimerkkiä, joka on jo kokeillut muistelutyön pitämistä asukkaille. Olenkin jo jutellut usean hoitajan kanssa muistelutyön tärkeydestä. Myös Kan ja Pohjola (2012, 49) muistuttavat, että elämänhistorian avulla hoitajat saavat tietää asukkaille tärkeitä arvot ja näkemykset. Myös luonteenpiirteet, huumorintaju ja temperamentti välittyvät paremmin, kun asukkaat kertovat elämästään.

Päällimmäisenä tavoitteena oli yhdessä suunnitteleminen ja tekeminen, jotta lopputulos olisi käyttäjilleen mieluinen ja toimiva. Yhteissuunnittelu sujui hyvin, kun sain useita omaisia osallistettua mukaan. Asukkaiden ja omaisten mielipiteet muistelunurkkaukseen tuoduista esineistä ja asioista olivat melko yhteneväiset keskenään ja myöskin teoria tuki näitä asioita. Työntekijätkin osallistuivat mahdollisuuksiensa mukaan työn vaiheisiin.

Yhteissuunnittelun teorialuvussa 5.1 Sandersin ja Stappersin (2008, 6, 12) mukaan yhteissuunnittelu voi olla tapahtuma, jonka lopputuloksena syntyy yhteisluomista. Yhteissuunnittelussa myös käyttäjän roolit voivat vaihdella, kun prosessi etenee. Riippuu paljon käyttäjien luovuudesta ja innokkuudesta, minkä verran he osallistuvat yhteissuunnitteluprosessin vaiheisiin.

Kuvasta 14 voi nähdä, mitä kaikkea omaiset ovat tuoneet muistelunurkkaukseen. Viittaaan teorialukuun 3.4, jossa Outi Mäen (2000, 114-115) ajatukset hyvistä muistinvirittäjistä tukevat muistelunurkkaukseen tuotuja esineitä ja asioita. Hän näkee, että myös huonekalut elävöittävät tilaa, joten niitä kannattaa hankkia mahdollisuuksien mukaan. Esimerkiksi piironki, kirjavitriini, keinutuoli, päästä vedettävä sänky, arkku tai kaappikello voivat olla hyviä esineitä muistelunurkkaukseen. Piirongin laaticoita on mielenkiintoista tutkia, jos niistä löytyy erilaisia työkaluja, kuten työkaluja, räsynukke, käpylehmä, kirjoja, reseptejä, runoja tai lehtiä. Arkkuun voi kätkeä,

vaikka kenkiä, hattuja tai pöytäliinoja. Myös rukki, pyykkilauta, taulut ja ryijyt sopivat hyvin somistamaan muistelunurkkausta, koska ne tuovat muistoja eletystä elämästä.

7.2 Asukkaita ajatellen

Mäki (2000, 106-107) on sitä mieltä, että hyvin toteutetulla muistelutyöllä saavutetaan monia hyviä tuloksia. Kun asukkaat kohdataan arvostavasti yksilöinä, omina persooninaan, antaa se voimaa ja hyvän mielen tunnetta, jolloin myös motivaatio kasvaa. Elämä tuntuu mielekkäämmältä ja omatoimisuuden säilyttämisen halu kasvaa. Muistelu tarjoaa onnistumisen elämyksiä, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Muisteleminen lähentää asukkaita, kun jaetaan kokemuksia menneiltä vuosilta. Jokainen saa ainakin hyvän mielen, mikä on jo itsessään tavoittelemisen arvoinen asia.

Toivon, että asukkaat saavat hyödyntää aktiivisesti muistelunurkkausta ja sinne koottuja asioita muistelutyön kautta. Mielestäni olisi myös hienoa, jos he rohkenisivat mennä tutkimaan nurkkauksen tavaroita ja asioita ihan vain uteliaisuuttaan. Tällä hetkellä hoivakodin asukkaat kuitenkin tarvitsevat hoitajan tuen tähän, joten toivon hoitajien ymmärtävän muistelutyön merkityksen ja tarpeellisuuden tämän työn kautta.

Koska muistisairautta sairastavalla ihmisellä muistoja herää usein paljon lapsuudesta, voidaan ajatella, että juuret ovat hyvin muistissa, vaikkei nykyhetki enää olikkaan. Vanhat tutut tavarat, asiat ja esineet synnyttävät turvallisuuden tunnetta, jolloin myös ahdistus vähenee. Omien kokemusten jakaminen tuo yksilöllisyyttä esiin sekä entisten taitojen muisteleminen lisää hyväksytyksi tulemistä ja tällöin itsekunnioitus kasvaa. Vaikka muistoja ei saisi enää puettua sanoiksi, täytyy huomioida se, että voimme tuottaa muistoja ja elämyksiä tuntemusten, kuulon, näön, hajun ja maun kautta. (Mäki 2000, 109-110.)

7.3 Hoitajia varten

Mäen (2000, 111-112) mukaan muistelutyön pitäminen vaikuttaa myös hoitajiin hyvällä tavalla. Kun hoitajat saavat enemmän tietoa asukkaiden elämänhistoriasta ja mieltä virkistävästä asioista, voivat he hyödyntää näitä tietoja myös perushoidon sujumisessa. On tärkeää, että hoitajat tutustuvat asukkaisiin paremmin, niin he osaa- vat kohdata asukkaat omina persooninaan. Hoitotyössä tarvitaan luottamusta ja hyvää vuorovaikutusta. Muistelutyöstä voidaankin puhua etenevänä vuorovaikutusilmiönä. Kun ohjaajan kannustava ja kiinnostunut olemus saa esiin asukkaassa positiivisia ja mielenkiintoisia puolia, kasvaa myös ohjaajan kiinnostus ja sympatia asukasta kohtaan.

Muistelutyön avulla ohjaaja voi viettää myös yksilöllistä omahoitaja aikaa asukkaan kanssa hyödyntäen muistelunurkkauksen antia. Onhan muistelutyö mitä parhain tapa tutustua asukkaaseen sekä saada selville hänen elämäntarinansa. Omahoitajan ja asukkaan välinen yhteys syntyy näin vuorovaikutuksen ja luottamuksen kautta. Kan ja Pohjola (2012, 49) kertovat, että elämänhistorian avulla hoitajat saavat tietää asukkaille tärkeät arvot ja näkemykset. Myös luonteenpiirteet, huumorintaju ja temperamentti välittyvät paremmin, kun asukkaat kertovat elämästään. Hoitajien on hyvä kirjata tiedot ylös, sillä elämänhistoriatietoja olisi tärkeää käyttää apuna hoidon jatkuvassa suunnittelussa ja toteutuksessa. Näin voidaan varmistaa mahdollisimman yksilöllinen hoito. Vaikka muistelutyön pitäminen voikin olla joskus haastavaa eri asteista muistisairautta sairastaville ihmisille, hyötyvät siitä sekä hoitajat että osallistujat. Hoitajan tarvitsee vain olla perillä asioista ja harrastaa vähän ajatustyötä, jotta hän saa kaikki punaiset langanpäät solmittua yhteen.

7.4 Jotta ketään ei unohdetaisi

Toivon kehittämistyön palvelevan hoivakodin asukkaita ja henkilökuntaa myös tulevaisuudessa. Siihen tarvitaan kuitenkin tahtoa ja halua toteuttaa muistelutyötä sekä ylläpitää hyvää omaisyhteistyötä. Koska muistelunurkkauksen teema vaihtuu vuodenaikojen mukaan, vaatii se koko työyhteisön panosta.

Toivon, että muistelunurkkaus koettaisiin tarpeellisena myös tulevaisuudessa ja siinä huomioitaisiin jokaisen asukkaan yksilöllinen elämänhistoria, jotta ketään ei unohdettaisi. Sen myötä työ elää eri ikäluokkien mukana. Tulevaisuudessa muistelunurkkaus voi koostua aivan erilaisista muistoista, mutta ideana onkin, että työ elää koko ajan.

Kehittämistyöni tekeminen herättää myös uusia mielenkiintoisia tutkimus – ja kehittämisideoita. Alla kuvaan muutamia ideoita.

Kehittämistyöstäni voitaisiin tehdä jatkotutkimus, jossa selvitetäisiin laajemmin muistelunurkkauksen ja muistelutyön vaikutuksia hoivakodin asukkaisiin. Kiinnostavaa olisi, jääkö muistelutyö osaksi hoivakodin arkea. Tämä vaatisi pidemmän aikavälin seuraamista muistelutyön toteutuksen osalta.

Muistelunurkkauksessa pidettävää muistelutyötä voitaisiin järjestää yhteistyössä myös nuorempien ikäpolvien kanssa. Uskon, että kouluikäiset hyötyisivät vanhemman ikäpolven siirtämästä elämänhistoriatiedosta. Koska hoivakodin asukkailla on valtavaa tietämystä, jota ei voida kirjoista oppia. Tätä ideaa voitaisiin toteuttaa kehittämistyönä, jolloin toiminta juurtuisi yksikköön ja sitä voitaisiin myös tutkia, kuinka eri ikäpolvien yhteistyö vaikuttaa.

Tulevaisuudessa voitaisiin myös tutkia, kuinka muistelunurkkaus on elänyt hoivakodissa vuosien kuluessa. Olisi kiinnostavaa tietää, miten muistoesineet ja asiat muuttuvat ikäluokkien vaihtuessa.

8 POHDINTA

Geronomiopintojen myötä olen saanut perehtyä muistisairauksien pariin syvällisemmin ja etenkin harjoittelut ovat antaneet minulle paljon. Vaikka olenkin lähihoitajana työskennellyt muistisairautta sairastavien ihmisten kanssa, koen nyt ymmärtäväni heitä kokonaisvaltaisemmin. Tahdon mahdollistaa heille hyvän, arvokkaan ja yksilöllisen vanhenemisen. Olemmehan kaikki erilaisia yksilöitä, joten kohdellaan toisiamme sen mukaisesti.

Tämä kehittämistyö koski nyt vain yhtä hoivayksikköä. Toivoisin kuitenkin, että myös muut hoivayksiköt pohtisivat, kuinka toteuttaa asukkaille viihtyisyyttä ja mielekkyyttä arkeen. Olisiko mahdollista toteuttaa muistiystävällinen ympäristö, joka minun työväni näkyi muistelunurkkauksen toteuttamisena. Muistelunurkkaus, jossa muistelu-työtä voidaan toteuttaa monella tavalla, tukee yksilön minäkuvaa ja sitä kautta myös hyvää elämänlaatua. Muistelunurkkauksessa muisteleminen ei edellytä muistisairautta, mutta se tukee erityisen hyvin muistisairauteen sairastuneita.

Pidin yhteissuunnittelua parhaana menetelmänä tämän työn toteuttamiselle, koska halusin saada usean henkilön näkemyksen siitä, mikä on hoivakodin asukkaille tärkeää ja mielekästä. Hoivakoti on kuitenkin lähes jokaisen asukkaan viimeinen koti, jonka vuoksi myös niistä vuosista tulisi saada hyvät muistot. Yhteissuunnittelun avulla toteutettuna jokaisesta muistelunurkkauksesta tulee asukkaita palveleva ja ainutlaatuinen.

Oppimiskokemukset

Tämän kehittämistyön myötä olen kasvanut geronomina, vaikka taustalta lähihoitajan tuntojakin vielä löytyy. Koen, että tutkinnot sopivat hyvin yhteen täydentäen toinen toistaan. Tein työni kehittämistyönä, koska halusin vaikuttaa hoivakodin asukkaiden arjen mielekkyyteen, ilon ja onnistumisen tunteen kasvamiseen. Yhteisöllisyyden kasvaminen on tärkeää ja sitä meidän tulisi vahvistaa yhteisen tekemisen kautta.

Viitataan Seinäjoen ammattikorkeakoulun opetussuunnitelman pohjalta tehtyihin geronomi-osaamisen kompetensseihin (2014). Siellä kerrotaan, että geronomi on vanhustyön ammattilainen, joka edistää vanhan ihmisen hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista osallistumista. Kehittämistyöni kautta pyrin edistämään näitä kaikkia osa-alueita hoivakodin asukkailla. Iäkkään ihmisen näkeminen yksilönä ja yhteisön jäsenenä sekä heidän arvostava kohtaamisensa muistelunurkkauksen suunnittelussa alusta lähtien toteutuivat mielestäni hyvin. Työssäni huomioin myös asukkaiden hyvinvoinnin, voimavarat, yksilöllisen elämän sekä elinympäristön suunnitellessani muistelunurkkausta ja muistelutyötä. Työni kautta pyrin edistämään asukkaiden elämän hyvinvointia muistelutyöhön osallistamisen ja sen voimaannuttavien kokemusten kautta. Asukkaita aktivoivan, mielekkään arjen mahdollistamisen ja yhteisöllisyyteen tukemisen kautta pyrin myös ehkäisemään syrjäytymistä ja yksin jäämistä. Lisäksi kompetensseista täyttyvät läpi koko työn osallisuuden sekä toimijuuden mahdollistaminen ja erityisesti muistisairaana ihmisen hoidon ja kuntoutumisen osaaminen. Myös oman työn kehittämisosaaminen näkyy muistelutyön tuomisessa osaksi arkea.

Toteutin kehittämistyön omalla työpaikallani, jossa asukkaat ja koko yhteisö olivat minulle tuttuja. Yhteissuunnittelun myötä sain tutustua paremmin myös asukkaiden omaisiin. Koen, etten olisi onnistunut vieraassa yhteisössä saamaan yhteissuunnittelua toteutumaan näin hyvin. Uskon myös, että tutussa yhteisössä toteutettu muistelutyö jää paremmin osaksi hoivakodin arkea.

LÄHTEET

- Bergwall-Kåreborn, B. & Ståhlbrost, A. 2008. Participatory design – one step back or two steps forward? In Proceedings of the Tenth Anniversary Conference on Participatory Design, 102-111. Teoksessa: Ylitalo-Kallio, P. 2012. Osallistava suunnittelu. Interaktiivisen median suunnittelun tutkimus. [Verkkójulkaisu]. Tampereen yliopisto. [Viitattu 3.1.2017]. Saatavana: https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiuhc2ljrrRAhXIECwKHb6cBMsQFgg-XMAA&url=https%3A%2F%2Fwiki.metropolia.fi%2Fdownload%2Fat-tachments%2F30268653%2FITIMS53_kirjoitelma_PD_paiviyk.pdf%3Fversion%3D1%26modificationDate%3D1342507461000&usq=AFQjCNF-ZOj3GFtzy_74Y4mn-09BZf3jP1Q&cad=rja
- Ehn, P. 2008. Participation in Design Things. Participatory Design Conference 200, Experiences and Challenges, Proceedings of the tenth anniversary conference on Participatory Design (1-4) Bloomington, Indiana, USA. Teoksessa: Tuononen, S. 2013. Muotoilun ja terveydenhuollon yhteistyö. Yhteissuunnittelu Aalto-yliopiston yhteistyöprojekteissa. [Opinnäytetyö]. Aalto-yliopisto. Muotoilun laitos. [Viitattu 3.1.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-201307067178>
- Eloniemi-Sulkava, U. 2011. Miten käy iäkkään ihmisen pitkäaikaishoidon arjessa? [Verkkolehtiartikkeli]. Tieteessä tapahtuu 2011 (6), 17-18. [Viitattu 25.4.2017]. Saatavana: <https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwiTuOnY977TAhXrPZoKHT8DoEQFggpMAE&url=http%3A%2F%2Fjournal.fi%2Ftt%2Farticle%2Fdownload%2F4409%2F4147%2F&usq=AFQjCNGGnk6Bm5hWpDa76KGvfZeFqWzB3w&sig2=-jRzgszeMjQOh7HCKHpiMw&cad=rja>
- Eloniemi-Sulkava, U. 2013. Suomen Muistiasiantuntijat. [Verkkolehtiartikkeli]. Memo lehti 2013 (3). [Viitattu 30.9.2016]. Saatavana: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=37&issue=2013-03&lang=fi>
- ETENE 2014. Toimintasuunnitelma. Toiminnan painopisteet vuosina 2014-2018. [Verkkójulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. [Viitattu 30.4.2017]. Saatavana: <http://etene.fi/toiminta>
- Geronomin osaamisen kompetenssit 2014. [Verkkójulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 29.4.2017]. Saatavana: Seinäjoen ammattikorkeakoulun Moodle oppimisympäristöstä. Vaatii käyttöoikeuden.

- Gothi, R. 1988. Pitkääikaissairaana selunhoito rukouksen näkökulmasta. Teoksessa Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juva, K. & Eloniemi-Sulkava, U. 2015. Hyvä ympärivuorokautinen hoito. Ihmissuhteisuus ja elämänlaatu. Teoksessa: Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soinen, H. (toim.) Muistisairaudet. 2. uud.p. Helsinki: Duodecim, 520-529.
- Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. 3.uud.p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaulio-Kuikka, K. 2009. "Tässä ja nyt". Toiminnallista ja luovaa taidetta vanhusten kanssa, joilla on muistihäiriöitä. Humanistisen ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon koulutusohjelma. Erikoistumisopinnot Voimaa taiteesta – Hyvinvointia tuottamassa. Teoksessa: Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus, 94.
- Koskinen, J. 2016. Aihearkisto: Co-design. Miten suunnitella ja tehdä toisin. [Blogikirjoitus]. Koskinen Jari. [Viitattu 6.1.2017]. Saatavana: <https://palvelu-design.wordpress.com/>
- Mäki, O. Muistelu – kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa: Heimonen S-L. & Voutilainen P. (toim.) 2000. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. 1.-2.p. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, 103-121.
- Noppari, E. & Koistinen, P. (toim.) 2005. Laatu vanhustyöhön. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Numminen, A. 2011. Miten käy iäkkään ihmisen pitkäaikaishoidon arjessa? [Verkkolehdistäartikkeli]. Tieteessä tapahtuu 2011 (6), 20. [Viitattu 25.4.2017]. Saatavana: https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ah_UKEwiTuOnY977TAhXrPZoKHT8DoEQFggpMAE&url=http%3A%2F%2Fjournal.fi%2Ft%2Farticle%2Fdownload%2F4409%2F4147%2F&usq=AFQjCNGGnk6Bm5hWpDa76KGvfZeFqWzB3w&sig2=-jRzgszeMJqOh7HCKHpjMw&cad=rja
- Nursing older people 2011. Memory room helps to soothe residents. [Verkkolehdistäartikkeli]. Nursing Older People 23 (1), 4. [Viitattu 24.4.2017]. Saatavana: <http://libts.seamk.fi:2483/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&sid=6c9de757-c923-4e01-aeaa-4f7755d05360%40sessionmgr4004&hid=4206>

- Pakkanen, I. 2012. Muistelemine on mielen hoivaa. [Verkkosivusto]. Rautalampi: Rautalammin museo. [Viitattu 24.4.2017.] Saatavana: <http://kulttuuripolku.rautalamminmuseum.fi/muistelemine>
- Pikkarainen, A. Ympäristö. Teoksessa: Lyyra T-M., Pikkarainen A. & Tiikkainen P. (toim.) 2007. Edita Publishing Oy. Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-paino Oy, 48-67.
- Sanders, E. & Stappers, J. 2008. Co-creation and the New Landscapes of Design. [Verkkolehtiartikkeli]. CoDesign: International Journal of CoCreation in Design and the Arts, Taylor and Francis, 4 (1), 5-18. Teoksessa: Tuononen, S. 2013. Muotoilun ja terveydenhuollon yhteistyö. Yhteissuunnittelu Aalto-yliopiston yhteistyöprojekteissa. [Opinnäytetyö]. Aalto-yliopisto. Muotoilun laitos. [Viitattu 3.1.2017]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-201307067178>
- Semi, T. 2016. Huomaa tämä kun raivaat! Tutut esineet auttavat muistisairasta. [Lehtiartikkeli]. Voi hyvin. Psykologia. Kodin kuvalehti 19.1.2016. [Viitattu 24.4.2017]. Helsinki: Sanoma Media Finland Oy. Saatavana: http://www.kodin-kuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/huomaa_tama_kun_raivaat_tutut_esineet_auttavat_muistisairasta
- Semi, T., Salmi, T. & Mykkänen, J. 2016. Yötaivaan toivo. Muistiystävällinen ympäristö tilasta kokemukseen. GeroArt muistityön käsikirja 2. Helsinki: T&J Semi Oy, GeroArtist.
- Stenberg, E. 2010. Healing spaces: The science and place of well-being. Cambridge, MA: Harvard University Press. Teoksessa: Semi, T., Salmi, T. & Mykkänen, J. 2016. Yötaivaan toivo. Muistiystävällinen ympäristö tilasta kokemukseen. GeroArt muistityön käsikirja 2. Helsinki: T&J Semi Oy, GeroArtist.
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.uud.p. Helsinki: Duodecim, 284-290.
- Topo, P. 2011. Miten käy iäkkään ihmisen pitkäaikaishoidon arjessa? [Verkkolehtiartikkeli]. Tieteessä tapahtuu 2011 (6), 18-19. [Viitattu 25.4.2017]. Saatavana: https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ah_UKEwiTuOnY977TAhXrPZoKHT8DoEQFgqpMAE&url=http%3A%2F%2Fjournal.fi%2Ftt%2Farticle%2Fdownload%2F4409%2F4147%2F&usq=AFQjCNGGnk6Bm5hWpDa76KGvfZeFqWzB3w&sig2=-jRzgszeMJqOh7HCKHpiMw&cad=rja
- Vataja, R. & Koponen, H. 2015. Muistisairauteen liittyvät käytösoireet. Teoksessa: Erkinjuntti, T., Remes, A., Rinne, J. & Soinen, H. (toim.) Muistisairaudet. 2.uud.p. Helsinki: Duodecim, 90-98.

LIITTEET

Liite 1. Kirje omaisille.

Liite 1. Kirje omaisille

Hei!

Toteutan opinnäytetyönä kehittämistyön työpaikallani Kalmarin Hoivakoti Mistelissä. Tarkoitukseni on uudistaa olohuonetilaa, jotta ympäristö olisi muistiystävällisempi. Lisäksi haluan tuoda muistelun osaksi hoivakodin arkea. Kehittämistyöni antaa työntekijöille välineitä asukkaiden kanssa keskustelemiseen sekä mielekkään arjen tukemiseen. Muistelutyö aktivoi asukkaita ja lisää myös hoivakodin yhteisöllisyyttä.

Ajatukseni on toteuttaa työ yhteissuunnittelun avulla. Järjestän sitä varten suunnittelu-päivän, johon toivoisin teitä omaisia, henkilökuntaa ja asukkaita osallistumaan. Jotta ympäristöstä saataisiin hoivakodin asukkaiden näköinen, tarvitsen siihen teidän apu-
anne. Kaipaisin työhön omaisestanne esim. valokuvia, maalauksia, käsitöitä, runoja, reseptejä, kirjoja, esineitä tai asioita, jotka ovat olleet tärkeitä omaisellenne. Asiat ja esineet voivat olla pieniä muistoesineitä, tai ne voivat olla isompia, kuten keinutuoli. Liitteenä olisi hyvä olla pieni teksti / tarina, miksi juuri se valitsemanne esine tai asia on tärkeä omaisellenne.

Hankin osan muistelutyön välineistä hoivakodille pysyviksi ja lahjoituksiakin otamme vastaan. Myös lainaaminen sopii oikein hyvin, koska osan esillä olevien muistelutyön välineiden on tarkoitus vaihtua vuodenaikojen ja esim. juhlapyhien mukaan.

Opiskelen viimeistä vuotta Seinäjoen ammattikorkeakoulussa, joten opinnäytetyön toteuttamisen aloitan tammikuun 2017 aikana. Sitä ennen tarkoitukseni on pitää suunnittelupäivä. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan, ilmoitathan minulle, niin sovitaan sitten kaikille sopiva päivä. Voitte olla myös yhteydessä, mikäli teillä on kysyttävää asian tiimoilta. Voitte halutessanne toimittaa lainattavat asiat tarinan kera suoraan Misteliin siellä käydessänne.

Yhteistyöterveisin,

Sini Pölkki (geronomiopiskelija)

p. 045 1234 567

sini.polkki(at)seamk.fi

Sirkka Partala (vastaava ohjaaja)

p. 040 5678 910

sirkka.partala(at)mikeva.fi