



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenna Piirto

Taiteelliset menetelmät muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksen tukena

Luova toiminnanohjausopas ennaltaehkäisevään muistityöhön

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Jenna Piirto

Työn nimi: Taiteelliset menetelmät muistisairauksien ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksen tukena

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 47

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyön tavoitteena on laatia luova toiminnanohjausopas matalan kynnyksen muistityön tarpeisiin esimerkiksi asumisyksikkötyöhön, ryhmäohjaukseen tai läheisen kanssa toimimiseen. Tämän kehittämisprosessin tarkoitus on tuoda luovat menetelmät osaksi matalan kynnyksen muistityötä, ja oppaan rakenne on kehitetty siten, että se helposti otettavissa kuluvaan arkeen otettavaksi työvälineeksi. Oppaan keskeisimpiä teorioita on luovan muistelun teoria, ja opas on kehitetty hyödyntäen palvelumuotoilun teoriaa. Valmiiseen oppaaseen on koottu ohjeita muistisairaahan ohjaamisen tueksi, sekä kahdeksan eri aisteja harjaannuttavaa ja useita luovia menetelmiä kattavaa harjoitetta.

¹ Asiasanat: muistiterveys, muistityö, muistisairaudet, luovat menetelmät, luova muistelu, palvelumuotoilu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Seinäjoki University of Applied Sciences

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Jenna Piirto

Title of thesis: Artistic methods preventing memory disorders and promoting

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2021

Number of pages: 47

Number of appendices: 1

The aim of the thesis is to develop a creative ERP guide for the needs of low-threshold memory work, for example, for housing unit work, group guidance or working with a loved one. The purpose of this development process is to make creative methods part of low-threshold memory work, and the structure of the guide has been developed in such a way that it can be easily taken into account as a tool to be taken into everyday life. One of the guide's key theories is the theory of creative reminiscence, and the guide has been developed using the theory of service design. The completed guide contains instructions to support the guidance of people with memory disorders, as well as eight exercises that train different senses and cover several creative methods.

¹ Keywords: memory health, memory work, memory disorders, creative methods, creative reminiscence, service design

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	7
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tutkimuskysymykset.....	7
2.2 Opinnäytetyön yhteistyötahot	8
2.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	9
3 MUISTISAIRAUDET.....	11
3.1 Yleisimmät muistisairaudet.....	11
3.2 Muistisairauksien vaikutus yksilöön ja yhteiskuntaan	13
3.3 Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja kuntoutus	15
3.4 Luovat menetelmät muistityössä	18
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS: OPPAAN KANTAVAT MENETELMÄT	23
4.1 Palvelumuotoilun käsite.....	23
4.2 Luovan muistelun menetelmiä.....	24
4.3 Muistisairaahan henkilön ohjaus ja kohtaaminen	26
5 TOIMINNANOHJAUSOPAS.....	29
5.1 Taustateoria	29
5.2 Oppaan sisältö ja kehittämiskysely.....	34
5.3 Arvio.....	40
6 JOHTOPÄÄTÖS.....	41
LÄHTEET	44
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Taiteella ja taiteen tekemisellä on lukuisia eri merkityksiä. Minulle taide on näyttäytynyt pääasiallisesti oman sisäisen vision valjastamisena konkreettiseksi, visuaalista silmää miellyttäväksi teokseksi. Taide tarjoaa kuitenkin visuaalista ulkoasuun laajempia ulottuvuuksia: se voi olla historian, tarinan ja oman elämäntaipaleen kerrontaa, muistojen tallettamista, oman kulttuurin vahvistamista, aatteen ilmaisua ja myös ihmisiä ja kansoja toisiinsa yhdistävää sekä yhteiskunnan heikoimpia esiin nostavaa. Taide tarjoaa sanoja vahvemman äänen ilmaista itseään, ajatuksiaan, tunteitaan ja arvojaan. Tällä ilmaisuvoimalla voi olla myös sosiaalityölle paljon annettavaa. Taide antaa mahdollisuuden sanoittaa kokemuksiaan erityisesti silloin, kun se on muilla keinoin vaikeaa.

Muistisairaus voi olla henkilökohtainen tragedia, joka edetessään häivyttää yksilön muistot ja toimintakyvyn arjessa, vaikeuttaa itsensä ilmaisua, vaikeuttaa sosiaalisia suhteita ja murentaa yksilön osallisuuden kokemusta. Etenevä muistisairaus ikään kuin riistää yksilöltä vähitellen sen, mikä on tiiviisti osa yksilön omaa identiteettiä. Muistisairaudet ovat myös väestön ikääntyessä kasvava kansanterveydellinen ongelma, mikä vaikuttaa merkittävästi kansanterveyden lisäksi kansantalouteen. Koska muistisairaus ei ole parannettavissa, muistiterveyden ylläpidolla ja ennaltaehkäisyllä on erityisen tärkeä rooli sekä kansantalouden ja -terveyden että yksilön oman hyvinvoinnin ja arvokkaan ikääntymisen kannalta. Tarvetta matalan kynnyksen palveluille ja menetelmille on.

Muistiterveyden ja muistityön kannalta taidemenetelmistä on moneksi: taiteen keinoin yksilö voi ilmaista omia tunteitaan ja "taltioida" muistot konkreettiseksi teokseksi itselleen ja mahdolliselle jälkipolvelleen, ylläpitää ja löytää uusia taitoja ja ilmaisun keinoja sekä ylläpitää ja vahvistaa sosiaalisia suhteita. Erityistä arvoa on sillä, että taide antaa sairastuneelle äänen, jonka sairaus on häneltä riistämässä, olipa kyse omista läheisistä ihmissuhteista tai osallisuuden kokemuksesta yhteiskunnassa. Taide voi nostaa tekijänsä esiin, vahvistaa hänen identiteettiään ja antaa hänen elämänsähistorialleen merkityksen. Toisaalta taide voi olla myös yhdessä tekemistä ja kokemista, ja se voi luoda uudenlaista ymmärrystä ja läheisyyttä omien tärkeiden ihmisten, ja myös mahdollisen hoitohenkilökunnan kanssa. Taide voi olla myös iloa ja mielekkyyttä tuottavaa, rentouttavaa ja uudenlaista kanssakäymistä mahdollistavaa, kun puheen sijasta vuorovaikutuksen välineitä ovatkin taiteelliset menetelmät.

Näitä mahdollisuuksia silmällä pitäen halusin luoda opinnäytetyönäni *Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi* -oppaan. Opas on ensisijaisesti tarkoitettu käytettäväksi matalalla kynnyksellä toteutettavan muistityön tarpeisiin. Mahdollisia käyttökohteita ovat esimerkiksi asumispalveluyksiköt, ryhmätoiminta tai vaikkapa muistisairastuneen tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluvan henkilön kanssa jaetut hetket. Näin ollen oppaan kantavia arvoja ovat helppokäyttöisyys sekä ohjaajan että ohjattavan näkökulmasta. On tärkeää, että opasta pystyy hyödyntämään riippumatta ohjaajan tai ohjattavan taitotasosta, mahdollisimman helposti saatavilla olevista materiaaleista ja riippumatta käytössä olevan tilan koosta tai käytettävissä olevasta ajasta. Pidän harjoitteiden moniaistillisuutta tärkeänä arvona siksi, että ohjattava saisi mahdollisimman monipuolista harjaannusta huomioiden, että mahdollinen muistisairaus aikanaan rapauttaa entisiä olemassa olevia taitoja ja kykyjä.

Opas on laadittu palvelumuotoilun menetelmää hyödyntäen, ja teoksen kantava voima on luovan muistelun teoria. Opas on laadittu yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n kanssa, ja yhteistyö on ollut ensisijaisesti oppaan kehittämistä ja loppuarviota. Pidän kokemuksellista asiantuntijanäkemyksestä tärkeänä, että oppaassa näkyisi myös käytännön työ ja sen tuoma kokemus, josta voi kokematonkin ohjaaja ammentaa tietoa omiin tarpeisiin. Valitettavaa on, että tämä opas on syntynyt keskellä vallitsevaa COVID-19 -pandemiaa. Koska oppaan ohjattava kohderyhmä on pääasiallisesti riskiryhmään kuuluvaa, harjoitteiden konkreettinen ohjaus ei mahdollistunut opinnäytetyöprosessin aikana. Tältä osin luotan palvelumuotoilun mahdollisuuteen jatkokehittää opasta edelleen sen mukaan, millaisia tarpeita käyttö osoittaa tulevaisuudessa. Henkilökohtaisesti tämä prosessi tarjosi kuitenkin tekijälleen uuden näkökulman taiteen tekemiseen ja luoviin menetelmiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni keskeinen elementti on matalan kynnyksen muistityöhön laadittu luova toiminnanohjausopas. Opas on laadittu ohjaustyön tarpeisiin esimerkiksi asumisyksikkötyöhön, ryhmäohjaukseen tai läheisen kanssa yhdessä tekemiseen, ja huomio on matalan kynnyksen toiminnassa. Oppaan harjoitteet on laadittu silmällä pitäen muistityötä, jolloin on huomioitava myös ikäihmiset muistisairauksien suurena riskiryhmänä. Aiheen valinta on ajankohtainen: matalan kynnyksen muistityön rooli on alati kasvava huomioiden väestön ikääntymisen ja muistisairauksien yleistymisen. Oppaan laatimisen runkona on perehtyminen muistisairauksiin sekä siihen, millä tavoin muistisairaudet vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja yhteiskuntaan, sekä siihen, miten tarpeisiin voidaan vastata luovien menetelmien keinoin.

Opasta laadittaessa keskeistä on ollut huomioida oppaan kohderyhmä. Mikä on oppaan kohderyhmä, ja mitä oppaan on tarkoitus heille tarjota? Millaisia harjoitteita kohderyhmässä pystytään toteuttamaan? Miten toteutuu parhaiten matalan kynnyksen periaate? Esimerkiksi asumisyksikkötyössä esteeksi matalan kynnyksen luovalle toiminnalle voivat olla käytettävissä oleva aika ja materiaaliressurit, ohjattavan taitotaso toteuttaa harjoitteita, ohjeiden vaikealukuisuus tai se, etteivät harjoitteet ole tarkoituksenmukaisia siihen tarpeeseen, mihin ne on laadittu.

Opas on kohdennettu ohjaajille ja henkilöille, jotka toimivat muistisairauksien riskiryhmien, kuten iäkkäiden ja toimintakykyisten sairastuneiden arjessa. Matalan kynnyksen käytön turvaamiseksi oppaan tulisi olla hyödynnettävissä mahdollisimman kynnyksettömästi ja monipuolisesti eritasoisissa ryhmissä. Näin ollen oppaan arvoperiaatteita ovat 1. harjoitteiden helppous silmällä pitäen muistisairaiden ja/tai iäkkäiden ihmisten mahdollisuuksia toteuttaa harjoitteita, 2. harjoitteiden helppolukuisuus ohjaajan kannalta, 3. mahdollisimman edulliset ja helposti hankittavat materiaalit ja 4. mahdollisuus toteuttaa harjoite nopealla aikataululla.

Luovat menetelmät ylläpitävät ja vahvistavat muistiterveyttä ja antavat uusia välineitä itsensä ilmaisuun erityisesti silloin, kun ikä tai muistisairaus alkavat heikentää olemassa olevia taitoja. Toisaalta luovat menetelmät voivat mahdollistaa muistisairaalla ja/tai ikäihmisellä osallisuuden kokemuksen ja tuoda häntä lähemmäs yhteisöjä ja yhteiskuntaa. Myös nämä näkökulmat

vahvistavat oppaan arvopohjaa. Harjoitteissa on huomioitu moniaistillisuus, ja vaikka luovat menetelmät pohjautuvat ensisijaisesti kuvataiteisiin, harjoitteisiin sisältyy myös muun muassa draamallisuutta, musiikkia ja luovaa muistelua. Osa harjoitteista nojautuu myös yhteisölliseen yhdessä tekemiseen ja yhteisen taideteoksen luomiseen osallisuuden, kuuluvuuden tunteen ja yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistamiseksi.

Oppaan pyrkimyksenä on tuoda luovat menetelmät osaksi matalan kynnyksen muistityötä, sekä tuoda taide lähemmäs muistisairauksien riskiryhmien, kuten ikäihmisten, sekä muistisairauksiin jo sairastuneiden arkeen luontevalla ja helposti lähestyttävällä tavalla. Huomioin oppaassa myös ohjaajan ja ohjattavan välisen vuorovaikutuksen, sillä luovat menetelmät voivat rakentaa ja vahvistaa sosiaalisia siteitä ohjattavan ja ohjaajan, läheisten, ryhmien ja yhteisöjen välillä omaa identiteettiä ja ilmaisua sekä osallisuutta ja elämän merkityksellisyyttä vahvistavalla tavalla.

2.2 Opinnäytetyön yhteistyötahot

Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry on vuonna 1987 perustettu Etelä-Pohjanmaan alueella toimiva yhdistys, ja se on Muistiliitto ry:n jäsenjärjestö. Yhdistys kuvaa toimintansa keskittyvän etenevien muistisairauksien ja muistioireiden haittavaikutusten vähentämiseen, ennaltaehkäisemiseen sekä muistisairauksista kärsivien sekä heidän omaistensa etujen valvomiseen. Yhdistys ylläpitää muistityön hanketoimintaa, osallistaa ja verkostoituu myös muiden toimijoiden kanssa ja toimii yhteistyössä muiden yhdistysten ja kuntien kanssa, ja tarjoaa palveluinaan muun muassa koulutusta ja muuta asiantuntijapalvelua. (Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry 14.4.2021a.)

Tässä opinnäytetyöprosessissa Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry on tarjoutunut toimimaan toiminnanohjausoppaan kommentaattorina. Yhteistyö on painottunut erityisesti prosessin loppuvaiheeseen, jolloin laadin opasta koskevan kehittämiskyselyn jaettavaksi Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n piirissä toimiville alan asiantuntijoille. Tämän kyselyn vastausten perusteella olen viimeistellyt oppaan siten, että siinä kuuluu muistityön ammattilaisten, osaajien, asiantuntijoiden ja kokemusasiantuntijoiden oma kokemus teorian lisäksi.

2.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohjeistaa, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittelemisessä sekä näiden arvioinnissa. Tutkimukseen on määrä soveltaa kriteerien mukaisia ja eettisyydeltään kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, ja tulokset julkaistaan avoimesti ja vastuullisesti. On tärkeää, että tutkija huolehtii siitä, että viittaa ja huomioi asianmukaisesti toisten tutkijoiden tekemän työn ja saavutukset. Tutkimus tulee suunnitella ja toteuttaa, sekä raportoida ja tallentaa tutkimuksen tiedot vaatimusten mukaisesti. Tutkimusta varten on hankittava tutkimuslupa ja mahdollinen eettinen ennakoarviointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittää myös tutkimushankkeen tai -ryhmän sopimukset sekä ryhmän jäsenten oikeudet, rahoituksen ja tämän ilmi tuomisen, esteellisyyden arvioinnin arviointi- ja päätöksentekotilanteissa sekä hyvän henkilöstö- ja taloushallinnon vaalimisen tutkimusorganisaatiossa (2012, 7). Koska tämä tutkimus on laadittu opiskelijan opinnäytetyönä, nämä kysymykset eivät ole kuitenkaan koskettaneet tätä opinnäytetyötä, koska muita tutkijoita ei ole, tämä opinnäytetyö ei ole saanut rahoitusta, eikä opinnäytetyötä ole laadittu organisaation työtehtäväluonteisesti.

Tämä tutkimus on edellyttänyt kyselyn laatimista Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:lle. Olen lähestynyt Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n toiminnanjohtajaa opinnäytetyöprosessissani, ja Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry on lupautunut opinnäytetyöni kommentaattoriksi. Näin ollen laadin toiminnanohjausoppaaseeni liittyvän kyselyn Microsoft Word -tekstitiedostona, jonka olen välittänyt toiminnanjohtajalle välitettäväksi eteenpäin työyhteisön sisällä. En määritellyt vastauksille tarkkaa vastausaikaa, mikä näin jälkikäteen ajateltuna ei ollut järkevä ratkaisu, sillä vastaukset kyselyyn jäivät vähäisiksi.

Artikkelissaan Turvaa tutkittavan anonymiteetti! Arja Kuula-Lumi (15.3.2018) huomioi, että laadullisten tutkimusten raportoinnissa anonymiteetin turvaaminen vaatii huolellista tapauskohtaista harkintaa erityisesti tilanteissa, jolloin käytössä ovat suorat aineistolainaukset. Kuula-Lumin mukaan esimerkiksi useamman tiedon yhdistelmät, kuten asuinpaikkakunta, ikä ja ammattinimike sekä sukupuoli voivat paljastaa vastaajan.

Koska vähäisen vastausmäärän vuoksi anonymiteetti on erityistä huolellisuutta vaativaa, kiinnitin kyselyssäni huomiota siihen, että vastaajan ikä, sukupuoli, ammattinimike ja asema työyhteisössä eivät paljastu kyselyyn vastattaessa. Laadin tutkimukseeni liittyvän kyselyn Microsoft word -tekstitiedostona, jonka välitin Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n toiminnanjohtajalle, joka vuorostaan lähetti kyselyn eteenpäin työyhteisössä. Kyselyyn vastanneet lähettivät vastauksen kyselyyn minulle sähköpostissa kyselyssä mainittuun sähköpostiosoitteeseen. Kyselyn heikkoudeksi osoittautuu juuri se, että kysely on sähköpostimuodossa lähetetty, jolloin minun saatavilleni tulee lähettäjän sähköpostiosoite. Tämän seikan olisi voinut jo alustavasti huomioida siinä, että olisin voinut neuvotella toiminnanjohtajan lähettävän minulle saadut vastaukset, jolloin osoitetiedot eivät olisi saavuttaneet minua. Lisäksi kyselyyn vastanneita on vähäinen määrä, joten vaatii erityistä huolellisuutta huomioida se, että tässä tutkimuksessa vastaajan tiedot jäävät pimentoon. Näin ollen en ole kyselyssäni käyttänyt suoria sitaatteja, eikä mikään kyselylomakkeen ulkopuolinen tieto, kuten lähettäjän osoitetiedot tai sähköpostin välityksellä välitetty kyselyn ulkopuolinen viestinvaihto tule esiin tutkimuksessa. Minun on myös määrä hävittää saadut tiedot sitten, kun tutkimus on saatettu valmiiksi, jolloin en voi hyödyntää saatuja tietoja mihinkään muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen.

3 MUISTISAIRAUDET

3.1 Yleisimmät muistisairaudet

Muistisairauksista puhuttaessa käytetään usein termiä dementia. Dementiaalla kuitenkin tarkoitetaan usean kognitiivisen taidon heikkenemistä, joka vaikeuttaa sairastuneen itsenäistä selviytymistä omassa arjessaan: kyse on siis oireyhtymästä, ei erillisestä sairaudesta. (Erkinjuntti, Rinne & Soininen 2010, 17) Suomessa on siirrytty käyttämään dementian sijasta enemmän muistisairauden käsitettä, joka on hieman hälventänyt muistisairauksiin liittyvää stigmaa (Aavaluoma 2015, 121). Muistisairaudesta puhuttaessa tarkoitetaan sairautta, joka vaurioittaa niin muistia kuin muitakin tiedonkäsittelyn osa-alueita, kuten hahmottamista, kielellistä ilmaisua ja toiminnanohjausta. Tyypillisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimerin taudin lisäksi aivoverenkierron sairaudet, Lewyn kappale -tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus ja otsa-ohimolohkorappeumat. (Erkinjuntti, Rinne & Soininen 2010, 17.)

Suomessa arvioidaan olevan 200 000 henkilöä, joilla on lievää tietojenkäsittelyn heikentymistä, ja vuonna 2013 arvioitiin, että lievää dementiaa poti 100 000 henkeä ja vähintään keskivaikeaa dementiaa 93 000. Vuosittain dementiaan sairastuu Suomessa noin 14 500 henkilöä, joista työikäisiä arvioidaan olevan noin 7 000. (Duodecim a, 3) Tyypillisesti muistisairaudet ovat ikääntymiseen liittyviä, mutta muistisairaudet koskettavat myös työikäisiä (Viramo & Sulkava 2010, 30). Artikkelissaan *Etenevä muistisairaus työikäisellä* Kati Juva (2010, 584–585) tuo esiin yhteiskunnan työ- ja vapaa-ajan kuormittavuuden ja näiden vaikutuksen aivoterveeseen, ja muistisairaus saattaa kätkeytyä herkästi esimerkiksi masennuksen tai työuupumuksen verhon taakse.

Muistisairauteen liittyvät yleisesti jaoteltuna kognitiiviset oireet, muutokset käyttäytymisessä, omatoimisuuden rapautuminen sekä muistamiseen liittyvät ongelmat. Muistisairauteen sairastuneella saattaa esimerkiksi olla kielellisen, kuten puheen tuottamisen vaikeuksia, ajan ja paikan hahmottaminen voi vaikeutua, käytöksessä voi alkaa ilmetä aggressiota, ahdistuneisuutta, harhaluuloja sekä tarkoituksettomia toimintoja, esimerkiksi tavaroiden keräilyä ja kätkemistä. Lisäksi omatoimisuuden heikentyessä esimerkiksi hygieniasta ja ruokailusta huolehtiminen käy vaikeammaksi. (Hallikainen 2014, 45.)

Erityisiä vaikeuksia muistisairaus tuo sairastuneen arjessa hahmottamiseen ja havainnointiin, tietoisuuteen ja ajatteluun, päätöksentekoon, toiminnanohjaukseen, mielialoihin, muistamiseen

sekä vuorovaikutukseen (Avaluoma 2015, 122–128). Käytännössä nämä voivat näkyä esimerkiksi vaikeutena löytää tavaroita, eksymisenä tutuissa ympäristöissä ja liikennetarkkaavaisuuden heikkenemistä. Avaluoman mukaan Itsensä ilmaisu, päätöksenteko sekä uusien asioiden oppiminen käy entistä vaikeammaksi, ja arjen toiminnoista, kuten hampaiden pesusta, voi sairauden edetessä kadota looginen järjestys (Avaluoma 2015, 122–125.) Sairastumiseen voi liittyä myös sairaudentunnottomuutta. Avaluoma selventää, että kun itsensä ilmaisu vaikeutuu, vaikeutuu myös omien tunteiden ja ajatusten ilmaisu, joka vuorostaan tuo omat muutoksensa ihmissuhteisiin, kun sairastunut ei tule haluamallaan tavalla ymmärretyksi (Avaluoma 2015, 126–129.) Toisaalta ihmissuhteisiin, sekä myös arjen kulkuun yleensä, vaikuttaa Avaluoman mukaan myös lisääntyvä asioiden, kuten sovittujen tapaamisten ja rutiinitehtävien unohtelu (Avaluoma, 2015, 127).

Muistisairauksista yleisin on Alzheimerin tauti. Alzheimerin taudissa taudin kulku alkaa tyypillisesti myöhäisemmässä iässä lisääntyvillä muistivaikeuksilla sekä uuden oppimisen vaikeutena, kuten haasteina oppia uusia nimiä. Ulospäin tämä saattaa näyttäytyä esimerkiksi lisääntyvänä hidastumisena ja epävarmuutena, stressinä, ja lisäksi uusien tilanteiden kohtaaminen voi käydä vaikeaksi. Sairaudentunto voi olla heikkoa, sillä vaikka läheiset ovat voineet tuoda esiin arjen muutoksia, sairastunut itse saattaa vähätellä tilannetta ja selitellä unohteluja todellista vähäisemmiksi. Taudin edetessä unohtelut kuitenkin lisääntyvät, tapahtumien aikajärjestys saattaa sekaantua ja arjen omatoimisuus heikentyä. Sairastuneella saattaa ilmetä erilaisia käytösongelmia, kuten harhaluuloja, ja sairastunut saattaa kokea epävarmuutta ja pelkotiloja. Lisäksi liikkuminen alkaa vähitellen käydä hitaaksi ja jähmeäksi, mikä kasvattaa kaatumisriskiä. Odotettavissa on aikanaan sairastuneen riippuvuus hoidosta ja huolenpidosta omassa arjessa. (Remes, Hallikainen & Erkinjuntti 2015.)

Otsalohkorappeumaan liittyvässä otsalohkodementiassa persoonan muutokset ovat hyvin tyypillisiä, mikä saattaa ilmetä esimerkiksi estottomuutena ja tahdittomuutena. Tästä kiinnostava havainto on kuitenkin myös se, että rinnalla saattaa kulkea oireena myös apaattisuutta ja aloitekyvyttömyyttä. Otsalohkodementiassa toiminnanohjauksen vaikeudet, tietojenkäsittelyn hitaus ja juuttuminen ovat tyypillisiä, ja puheessa saattaa ilmetä niukkuutta, toistoa sekä myös mutismia. Näiden lisäksi sairastuneella voi ilmetä vaikeuksia suoriutua päättelyä, suunnittelua ja joustavuutta vaativista tehtävistä, ja hänen keskittymiskykynsä saattaa heiketä. Myös otsalohkodementiassa saattaa esiintyä vaikeuksia kävelyssä, hidasliikkeisyyttä ja lihasjäykkyyttä, kuten alzheimerin taudissa ja Lewyn kappale -taudissa. (Remes & Rinne 27.3.2015.)

Lewyn kappale -tauti on niin ikään vanhemmiten alkava tauti. Varsinainen muistin heikentyminen ei lukeudu taudissa ensioireisiin, mutta kuuluu osana taudin etenemiseen. Lewyn kappale -taudissa avaruudellinen hahmotus käy vaikeammaksi, ja vireys, tarkkaavaisuus ja tiedonkäsittelyvaikeudet ovat taudin etenemisessä tyypillisiä oireita. Parkinsonismiin lukeutuvia oireita ovat esimerkiksi lihasjäykkyys ja vaikeus aloittaa sekä toistaa liikkeitä, ja psykoottisina oireina voi esiintyä erityisesti näköharhoja ja harhaluuloja. Erityistä taudin oireistossa on REM-unen aikaiset käytöshäiriöt, kuten voimakas liikehdintä, sekä toistuvat kaatuilut ja pyörtyilyt; Lewyn kappale -tautia sairastavat ovat myös erityisen herkkiä neuroleptilääkkeille. (Rinne 27.3.2015.)

3.2 Muistisairauksien vaikutus yksilöön ja yhteiskuntaan

Sairastuminen on aina henkilökohtainen kriisi, joka vaikuttaa niin yksilöön itseensä kuin hänen läheisiinsä. Tämän lisäksi muistisairaudet ovat myös kansanterveydellinen ja -taloudellinen haaste, jonka vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota sairauden ennaltaehkäisyyn, oikea-aikaiseen havaitsemiseen ja kuntoutukseen. Muistisairauksien kannalta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n arvio on lohduton, sillä väestön ikääntyessä sairastavien määrä kasvaa maailmanlaajuisesti, ja muistisairauksia sairastavien määrä voi olla moninkertainen vuoteen 2050 mennessä (THL: muistisairauksien yleisyys [viitattu 31.7.2020]). Janne Martikainen ja Petteri Viramo (27.3.2015) tuovat esiin, että muistisairaudet aiheuttavat ikääntyneiden keskuudessa eniten hoidontarvetta, mikä tulee vaatimaan kustannustehokkaita vaikuttamiskeinoja ottaen huomioon ongelman lisääntymisen väestön ikääntyessä.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2012, 7) hahmottelee ongelman laajuutta julkaisussa Kansallinen muistiohjelma 2012–2020: vuotta kohden Suomessa sairastuu noin 13 000 ihmistä, joista työikäisiä on arvioitu olevan 5 000 – 7 000. Ikääntymisen lisäksi muistisairauksiin linkittyy myös esimerkiksi päihteiden aiheuttamia muistiongelmia. Määrän on arvioitu kasvavan voimakkaasti, mikä tulee lisäämään kustannuksia, joista suurin taloudellinen paine kohdistuu ympärivuorokautiseen hoitoon ja huolenpitoon. Sosiaali- ja terveysministeriö (2012, 7) esittääkin ympärivuorokautisen hoidon kustannusten olevan noin 46 000 euroa vuodessa verrattuna kotihoidon kustannuksiin, joita kertyy yhtä henkilöä kohden vuosittain keskimääräisesti 19 000 euroa.

Kun sairastumista tarkastellaan yksilötasolla, teoksessaan Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva Sanna Aavaluoma (2015, 91) tuo esiin, että muistisairaus

lipuu elämään vähitellen, eikä syy-yhteyksiä käytöksen ja etenevän sairauden välillä aina osata tunnistaa. Toisaalta taas muistisairaus voi puhjeta yllättäen esimerkiksi aivoinfarktin seurauksena, jolloin sairastunut ja omaiset joutuvat sopeutumaan nopeasti uuteen tilanteeseen. Hiipuipa muistisairaus elämään vähitellen tai äkillisesti, muistisairaus tuo kuitenkin muutoksen koko sairastuneen elinpiiriin: sisäinen maailma mullistuu, vanhoja kokemuksia nousee uudelleen käsiteltäväksi ja perhesuhteet joutuvat koetukselle. Avaluoma (2015, 92) tuokin esiin Alzheimerin taudin vaikuttavan perhesuhteita ja perheenjäsenten vastavuoroisuutta vähentäväksi; erityisen haastavaksi vuorovaikutuksen tekee sekä sairastumiseen liittyvien tunnekokemusten että sairauden tuomien kommunikaatiovaikutusten yhteisvaikutus.

Avaluoma (2015, 108) jakaa sairauden vaiheet aikaan ennen diagnoosia, akuuttiin, krooniseen sekä terminaalivaiheeseen. Ennen diagnoosia ilmenee keinot, joilla sairastunut pyrkii käsittelemään sairastumistaan esimerkiksi kieltämällä sairauden olemassaolon, ja akuutissa vaiheessa alkaa sairauteen liittyvän surun käsittely. Kroonisessa vaiheessa astuvat kuvaan sairaudesta kuntoutuminen ja sopeutuminen sairauden kanssa elämiseen, kun lopuksi terminaalivaiheessa kohdataan sairauden hoitoon liittyvä oireiden helpottaminen ja lohtu (Avaluoma 2015, 108.)

On tärkeää, että muistisairaus havaitaan oikea-aikaisesti, mutta haasteen tähän luo juuri muistisairauden kehittymisen mahdollisesti pitkä aika. Sairastunut ja lähipiirinsä eivät välttämättä havaitse itsekään oireita riittävän ajoissa, vaan pikemminkin tottuvat vallitsevaan tilanteeseen, ja toisaalta varhainen havaitseminen voi estyä myös koettujen tunteiden, kuten häpeän ja pelon vuoksi (Avaluoma 2015, 109). Tulevaisuus ja muistisairauden eteneminen ja sen pääteasema pelottavat niin paljon, että nämä haluaisi mielellään kieltää, ja toisaalta oireiden tuomat ongelmat omassa arjessa voivat tuntua niin hämmentäviltä ja hävettäviltä, että näistä on vaikeaa puhua läheisille.

Avaluoma (2015, 112–113) käsittelee kriisin vaiheita sairastuneen elämässä. Shokkivaiheessa liian kivuliasta kokemusta pyritään kenties väistämään ja todellisuus kielletään, jota seuraavassa reaktiovaiheessa ihminen alkaa tiedostaa sairauden merkityksen omassa elämässään. Työstämis- ja käsittelyvaiheessa sairastunut voi alkaa käsitellä sairauden herättämiä tunteita, mikä parhaimmassa tapauksessa avaa väylän hyväksyä ja ymmärtää tilanne osana omaa elämää, sekä myös surra tilannettaan. Avaluoma (2015, 113)

käsitlee tämän yhteydessä myös perhettä, joten onkin huomattava, että kriisi ei kosketa ainoastaan sairastunutta itseään, vaan koko hänen lähipiiriään.

Luopuminen ja hyväksyminen sairauden edetessä ovat avainasemassa. Vaikka sairaus luo ymmärrettävästi paljon kipeitä tunteita, joiden on hyvä saada tilaa tulla kuulluksi ja käsitellyksi, on kuitenkin tärkeää pyrkiä hyväksymään sairaus osana elämää koko perhepiirissä. Sairastunut tulee sairauden edetessä tarvitsemaan huolenpitoa, mikä vaatii koko perheen dynamiikan uudelleen järjestäytymistä. Sairauden tuomassa mustassa pilvessäkin voi olla ohut kultareunus: sairaus voi nostaa esiin elämässä koettuja asioita, jotka saavat uuden ja entistä rikkaamman merkityksen. (Aavaluoma 2015, 114–115.)

Tähän mennessä muistisairauksiin ei ole löydetty mitään keinoa parantaa etenevää muistisairautta, mikä nostaa ennaltaehkäisyn ja kuntoutuksen arvoonsa. Muistisairauksista aiheutuviin kustannuksiin voidaan vaikuttaa kiinnittämällä huomiota muistisairauksien varhaiseen diagnoosiin, hoitoon ja kuntoutukseen, ja myös aivoterveyttä edistävät sekä muistisairauksia ennaltaehkäisevät toimet hellittävät muistisairauksien aiheuttamien kokonaiskustannusten painetta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 7.)

3.3 Muistisairauksien ennaltaehkäisy ja kuntoutus

Aivoterveystä huolehtiminen on avainasemassa, kun puhutaan muistisairauksien ennaltaehkäisystä. Onkin tärkeää, että aivoja käytetään monipuolisesti läpi elämän, ravitsemus on terveellistä ja monipuolista, elämään sisältyy liikkumista ja sydän- ja verisuonitautia ehkäistään. Myös aivovammoilta suojautuminen suojaa muistisairauksilta, ja muistisairauksien varhainen toteaminen voi ihannetapauksessa jopa korjata alkavaa muistisairautta, kun lähdetään korjaamaan esimerkiksi väärää lääkitystä, alkoholinkäyttöä tai psyykkisiä häiriöitä. Useimmiten syynä on kuitenkin Alzheimerin tauti tai aivoverenkiertosaire, jotka voidaan katsoa peruuttamattomiksi, ja joiden suhteen ennaltaehkäisy korjaamisen sijaan on varteenotettavampaa. (Kivipelto & Ngandu 2014, 26.)

Kaija Virjonen ja Harri Kankare (2013, 79) painottavat muistisairauksien koskettavan sairastuneen lisäksi koko perhettä, ja etenkin omaishoitajalle muistisairaahan hoitaminen voi aiheuttaa niin psyykkistä kuin fyysistä kuormitusta. Onkin tärkeää, että myös muistisairauksien hoidossa huomioidaan koko perhe ja palveluita tarjotaan niin muistisairasta kuin hänen läheisiäänkin tukien: esimerkiksi siivous- ja ruokapalvelut voivat helpottaa arjessa selviytymistä (Virjonen & Kankare 2013, 79).

Tampereella kehitetyssä Ikäneuvo-hankkeessa kehitettiin yhteinen ikääntyneiden neuvonnan ja asiakasohjauksen toimintamalli vuosina 2016–2018. Hankkeen myötä syntyneessä oppaassa Asiakasohjaajan käsikirja (31.10.2018) selvennetään asiakasohjaajan tehtävänkuvaa ikääntyneen kanssa työskennellessä. Asiakasohjaajan keskeisimpiä tehtävänkuvia on asiakkaan elämäntilanteen selvitys ja palvelutarpeen arviointi yhdessä asiakkaan kanssa, asiakassuunnitelman laatiminen yhdessä asiakkaan ja verkoston kanssa, palveluiden järjestäminen ja näistä päätöksenteko, palveluiden koordinointi ja palvelujen laadun varmistaminen, asiakkaan osallisuuden ja yhdenvertaisuuden varmistaminen ja esiin nousevien palvelutarpeiden ja muun tiedon välittäminen kunnan valmistelua varten. (Ikäneuvo 2018, 54.)

Tarja Uusitalo hahmottaa artikkelissaan Muistisairaahan hoidon kokonaisuus (2013, 131) muistisairaahan palvelupolkua, joka koostuu ennaltaehkäisyn ja oikea-aikaisen toteutuksen lisäksi muistitutkimuksista, diagnosoinnista ja hoidon aloittamisesta, jatkoseurannasta, kotona tapahtuvan hoidon tukemisesta sekä ympärivuorokautisesta hoidosta. Lähetteen tutkimuksiin voi tehdä montaa väylää pitkin, ja esimerkiksi lähetteen voi tehdä muistihoitaja, terveydenhoitaja, muistineuvolan asiantuntija, yleislääkäri tai neurologi (Uusitalo 2013, 132). Muistisairautta voidaan tutkia eri testeillä, kuten CERAD- tai MMSE-testillä, ja toimintakykyä voidaan tarkastella esimerkiksi Barthelin indeksillä, jolla mitataan potilaan arjen toimintoja, kuten syömistä ja pukeutumista (Uusitalo 2013, 132). Hoito on aina kokonaisvaltaista, joten tutkimusten yhteydessä käydään läpi koko potilaan geriatrinen kokonaisuus ja käydään läpi myös esimerkiksi käytössä olevan lääkityksen kokonaisuutta (Uusitalo 2013, 136).

Artikkelissa Muistikuntoutus Lea Jokela, Marianna Ikonen, Kristiina Juntunen, Pirjo Tiikkainen ja Eija Janhunen (2018) kuvaavat muistikuntoutuksen toimintamallia. Toimintamallia toteutetaan heidän mukaansa osana kotihoitoa. Jokela ym. (2018) kertovat, että kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää muistisairaahan toimintakykyä ja voivaroja, että sairastunut voisi asua kotonaan. Kuntoutuksen on määrä olla toimintakykyä ylläpitävää, ja toimenpiteet valitaan kuunnellen sitä, mitkä asiat asiakas itse kokee merkityksellisiksi. Koska kuntoutusta toteuttavat kaikki muistisairaahan arjessa mukana olevat tahot, tietoa tulee olla muistisairauksista, muistisairaahan elämänhistoriasta ja tämänhetkisestä tilanteesta, ja resurssien tulee olla riittävät kohtaamaan asiakas kiireettömästi. Jokelan ym. (2018) mukaan on tärkeää, että rutiineista ja jatkuvuudesta pidetään kiinni. (Jokela, Ikonen, Juntunen, Tiikkainen & Janhunen 2018, 64–65.)

Hoidon seuranta on erityisessä roolissa, johon usein vaaditaan monialaista yhteistyötä eri ammattialojen välillä. Tässä yhteydessä Uusitalo esittelee muistikoordinaattorin tehtävänkuva: muistikoordinaattori ottaa vastuun kokonaisvaltaisesti sairastuneen hoidosta sekä häntä koskevista tuista ja palveluista, ja hän pitää säännöllisesti yhteyttä sairastuneeseen ja hänen läheisiinsä. Muistikoordinaattoritoiminnan pyrkimyksenä on, että muistisairastuneen ja perheidensä tarpeisiin voidaan vastata oikea-aikaisesti. (Uusitalo 2013, 140.) Artikkelissaan Muistikoordinaattori kotona asuvan muistisairaana tukena Arja Anttonen (2014, 224–225) täsmentää muistikoordinaattorin työnkuvan koostuvan neuvonnasta, sopeutumisen tukemisesta sekä voimavarojen löytämisestä uudessa elämäntilanteessa lääkehoidollisen arvion, muistitutkimuksen ja omaishoitajien tukemisen lisäksi.

Muistihoitajan työnkuva vuorostaan sisältää muistisairastuneen kognition ja toimintakyvyn arviointia sekä sairastuneen kokonaistilanteen, kuten asumisen, sosiaalisen tilanteen ja saatujen tukipalvelujen kartoitusta, sairastuneen sekä hänen läheistensä ohjaamista käytännön asioissa sekä asiantuntijoiden konsultointia toimintatavoissa (Uusitalo 2013, 141).

Kotiympäristö nähdään muistisairaalle parhaana paikkana, mikä asettaa paineita niin omais- kuin kotihoidon palveluille (Uusitalo 2013, 127). Riittävän ja oikea-aikaisen tiedon saanti on merkittävää: sairastuneen ja läheistensä on saatava ajoissa tietoa siitä, miten sairaus etenee ja miten se vaikuttaa elämään nyt ja tulevaisuudessa, ja mitä tukia ja palveluja on mahdollisuus saada (Uusitalo 2013, 145–146). Tietoa voi saada esimerkiksi Muistiliitosta, ensitietopäiviltä, sopeutumisvalmennuskursseilta ja muistikoordinaattorilta (Uusitalo 2013, 146). Palvelutarpeen arvioinnin kautta tehdään arvio myös siitä, tarvitseeko sairastunut kotihoidon palveluita, ja myös vertaistuki on keskeisessä asemassa niin sairastuneelle itselleen kuin hänen läheisilleenkin: vertaistuki- ja päivätoimintaa järjestetään niin kunnittain kuin kolmannella sektorilla (Uusitalo 2013, 153).

Muistisairaana kuntoutuksen pyrkimyksenä on tukea itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta elämänlaadun heikentyessä sairauden myötä. Kuntoutus koostuu hoidon ja palvelun kokonaisuudesta: kuntoutuksen on määrä olla suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa ja sopia sairastuneen ja läheistensä arkeen. Uusitalo tuo esiin, että muistisairaana puolesta tehdään vasta silloin, kun ohjaus ei enää ole riittävää palvelua (Uusitalo 2013, 158–159). On tärkeää kiinnittää huomiota sairastuneen kotiympäristöön: esteettömyys, ympäristön selkeys ja tuttuus sekä turvallisuus ovat edellytyksiä hyvälle kuntoutukselle ja päivittäisestä arjesta selviämiseksi kotiooloissa (Pitkälä & Laakkonen 27.3.2015). Muistisairauden kuntoutuminen

edellyttää sekä sairastuneen että tukiverkoston sitoutumista ja aktiivisia toimia tavoitteisiin: kuntoutumisen eri osa-alueita ovat fyysisen toimivakyvyn lisäksi kognitiivisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueet, ja kuntoutumisen tueksi laaditaan aina kuntoutussuunnitelma, jonka sekä sairastunut että hänen läheisensä hyväksyvät. (Pitkälä & Laakkonen 27.3.2015)

Sopeutumisvalmennusta voidaan järjestää niin yksilö-, ryhmä-, avo- kuin kurssitoimintanakin, ja sen tarkoitus on tukea sairastuneen ja läheistensä arkea ja sen sujumista ylläpitäen toimintakykyä ja voimavaroja. Sopeutumisvalmennus voi pitää sisällään esimerkiksi ryhmäkokouksia, kuten toimintaterapiaa, sekä tietoa ja vertaistukea sairastuneelle ja läheisilleen. Myös Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja yli 76-vuotiaille sairastuneille kuntoutustarpeisille, joille sopeutumisvalmennuksesta katsotaan olevan hyötyä. (Muistiliitto 22.2.2017)

Ennen hoidon muuttumista ympärivuorokautiseksi voidaan järjestää lyhytaikaisjaksoja, jotka voivat helpottaa omaishoitajan ja muiden läheisten jaksamista, ja jonka on nähty tukevan myös muistisairaana sopeutumista tilanteeseensa ja ympäristöön, johon hän todennäköisesti tulee siirtymään lopulta ympärivuorokautiseen hoitoon. Niin ikään lyhytaikaishoidonkin peruserätyyppejä ovat kuntouttaminen, aktivoiminen ja tavoitteellisuus (Uusitalo 2013, 168). Sairausten edetessä kuitenkin fyysinen toimintakyky, omaisten väsyminen hoitoon sekä turvallisuuskysymykset ohjaavat sairastuneen lopulta ympärivuorokautiseen hoitoon silloin, kun kaikki avohoidon palvelut on käytetty, jolloin asiakkaan kanssa laaditaan ajantasainen hoitosuunnitelma (Uusitalo 2013, 169).

3.4 Luovat menetelmät muistityössä

Opinnäytetyöni keskiössä ovat luovat menetelmät muistityössä, joten tärkeiksi avainsanoiksi nousevat matalan kynnyksen muistityö, erilaiset virikkeet muistiterveyden ylläpitämiseksi sekä luovat menetelmät keinona ylläpitää muistisairauksien riskiryhmässä olevan että jo sairastuneen toimintakykyisyyttä. Opinnäytetyöni tavoite on kehittää matalan kynnyksen muistityön tarpeeseen luova toiminnanohjausopas, sillä aiempien tutkimusten mukaan luovia menetelmiä voidaan käyttää monin eri tavoin muistityössä muistisairaiden tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluvien parissa.

Eräissä kiinalaisissa tutkimuksissa Qiu-Yue Wang ja Dong-Mei Li (2016) selvittivät, että taideterapialla voi olla jonkin verran vaikutusta dementiapotilaiden tarkkaavaisuuden parantamiseen, käytösongelmien vähentämiseen, sosiaalisten taitojen vahvistamiseen ja hoitajien hoitotaakan keventämiseen. Tutkimuksessa huomioidaan Kiinan taiteen erityispiirteet, kuten mustemaalaukset, joten tutkijat näkevät, että luova toiminta yhdistettynä potilaan omaan kulttuuriseen taustaan voi auttaa kehittämään yksilöllisiä menetelmiä parantamaan potilaiden kognitiivista toimintaa, vähentämään psykologisia ongelmia ja parantamaan potilaiden elämänlaatua. (Qiu-Yue Wang & Dong Mei Li 2016)

Lähempänä Ruotsissa taas projektissa "Bildsamtal i vardagen" taidetta muistityössä lähestyttiin katselemalla ja keskustelemalla taidemaalauksista yhdessä muistisairautta sairastavan kanssa. Projektissa taideteoksia lähestyttiin hoitajan ja muistisairautta sairastavan kanssa yhdessä teosta analysoiden ja siitä keskustellen hoivakodin arjessa. Projektin etuina nähtiin esimerkiksi se, että taiteen näkeminen vaikkapa rauhoitti huolestunutta potilasta, tai se saattoi nostaa esiin joitakin unholaan jääneitä muistoja – ja niiden herätessä nähtiin tärkeänä myös reagoida tähän muiston esiinnousuun. (Skovdahl 2013)

Artikkelissa Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena Hanna-Liisa Liikanen (2004, 69) näkee taide- ja kulttuuritoiminnan edistävän terveyttä ja kuntoutusta ja olevan myös ennaltaehkäisevää työtä. Erityisesti muistityössä taide voi toimia muistia stimuloivasti ja nostaa muistisairaana voimavaroja tilanteessa, kun sairaus koulit kommunikaatio kykyä (Liikanen 2004, 69). Leonie Hohenthal-Antin (2013, 37) näkee taiteen keinona nostaa esiin muistisairaana vielä olemassa olevia taitoja, ja esimerkiksi kehonmuisti liikkeen muodossa on taito, jota voi helposti aktivoida. Taide menetelmänä voi olla myös yhdistävä tekijä etenkin, kun vuorovaikutuksen keinot vähenevät sairauden edetessä: Liikanen (2004, 64) esittääkin, että hänen oma tutkimustyönsä on tuonut esiin taiteen yhdistävänä tekijänä asiakkaan ja hoitajien kesken.

Luovien menetelmien vaikuttavuus on siis laajempi kuin ainoastaan yksilöä kuin kansantaloutta ajatellen. Luovilla menetelmillä voi olla vaikutusta muistisairauteen sairastuneen tarkkaavaisuuden, taitojen ja sosiaalisten taitojen parantamisessa sekä käytöshäiriöiden vähentämisessä, mutta myös oman kulttuurisen taustan ja muistojen esiin nostamisessa sekä muistisairauteen sairastuneen sosiaalisissa suhteissa. Toisaalta luovien menetelmien

hyödyntämisessä on omat haasteensa: Riitta Mönkäre ja Taina Semi (2014, 123) tuovat esiin, että muistisairaus voi vaikuttaa myös luovuuteen ja luovaan ilmaisuun esimerkiksi taitotason heikentyessä muistisairauden edetessä, tai luovuuteen liittyvä kokemus itsessään voi muuttua jäljellä olevasta taitotasosta riippumatta. Toisaalta taas luovuus voi tulla entistä vahvemaksi kokemukseksi muistisairauden myötä, jos muistisairauden edetessä luovuuden ilmaisua koskeva itsekritiikki vähenee (Mönkäre & Semi 2014, 123).

Artikkelissa Muistisairauksien lisääntyminen ja ennaltaehkäisevien uudenlaisten palvelumallien kehittämisen tarve Suvi Kivelä ja Helena Malmivirta (2014, 19) kertovat, että tutkimusten mukaan taidetoimintaan osallistumisella on vaikutusta puheen palautumiseen, sanavaraston aktivoitumiseen, keholliseen muutokseen, aktiiviseen läsnä olemiseen, sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymiseen sekä koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. Artikkelissa Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen Helena Malmivirta (2014) kuvailee samannimisen tutkimus- ja kehitystyön palvelumallien johtopäätöksiä: Malmivirran mukaan taidetoimintaan osallistuneet kertoivat taiteen auttaneen muistin aktivoimisessa, uuden oppimisessa, ja osallistujat kokivat oppineensa tarkastelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Malmivirta (2014) kertoo myös, että osallistuneet kokivat taiteen vaikuttaneen myönteisesti viireystilaan, ja tärkeinä koettiin yhteisöllisyys ja omien elämäkokemusten jäsentäminen.

Leonie Hohenthal-Antin (2013, 23–24) esittelee luovan muistelun metodia: lähtökohtaisesti taide on osa luovaa muistelua, mutta ennen kaikkea muistojen herättäjänä ja muistot uuteen muotoon pukevana ilmaisukeinona. Luova muistelu pitää sairastuneen kiinni omassa identiteetissään ja antaa muistoille taiteellisen ulottuvuuden, ja luova muistelu voi avata mahdollisuuksia myös sosiaalisten suhteiden vahvistumiselle sekä oman elämän merkityksellisyyden kokemukselle (Hohenthal-Antin 2013, 24). Elämän merkityksellisyyden kokemuksen lisäksi muistisairauteen sairastuneen elämää voi myös rikastaa taiteen tuottamiseen liittyvä onnistumisen kokemus ja luomisen ilo (Hohenthal-Antin 2013, 25).

Hohenthal-Antin selventää, että taiteen on todettu auttavan itseilmaisussa etenkin, kun totut ilmaisukeinot hupenevat, kehittävän kognitiivisia ja verbaalisia kykyjä, tuovan uuden väylän sosiaaliselle vuorovaikutukselle, vähentävän käytöshäiriöitä sekä vahvistavan yleisesti elämänlaatua. Luovan muistelun keinoin muistisairauteen sairastunut voi myös saada

kokemuksen siitä, että on itse oman elämänsä ja muistojensa asiantuntija, ja hän on luovalta ilmaisultaan pystyvä sekä kulttuurillisesti yhteisönsä täysivaltainen jäsen. Ei puhuta siis ainoastaan yksilöllisestä luovasta ilmaisusta ja sen sisäisestä merkityksestä, vaan myös osallisuudesta ja yhteiskuntaan kiinnittymisestä. (Hohenthal-Antin 2013, 26–27)

Luova muistelu on vahvuus- ja voimavarakeskeistä: luova muistelu kohdentuu ennen kaikkea varhaismuistoihin antaen sairastuneelle kokemuksen tulleen kuulluksi ja arvostetuksi, se on pohjimmiltaan muistisairasta kunnioittavaa ja empaattista kohtaamista, ja se auttaa myös sairastuneen sekä ohjaajansa, kuten omaishoitajan tai palveluasumisyksikön tai hoitolaitoksen henkilökunnan, välisessä vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa (Hohenthal-Antin 2013, 31–33). Voimavarakeskeisyys näkyy erityisesti ilmaisukyvyssä: luova muistelu virittää niitä taitoja, joita muistisairaalla on vielä jäljellä, ja kun luovalla toiminnalla pidetään yllä monipuolisesti eri aisteja, sairastunut voi löytää uusia tapoja ilmaista itseään (Hohenthal-Antin 2013, 37).

Hohenthal-Antin korostaa luovan muistelun aktiivisuuden ylläpitävää voimaa. Luova muistelu antaa sairastuneelle virikettä elämään, ja erityisesti ryhmässä luova muistelu voi lisätä osallistumista ja osallisuuden kokemusta sekä omanarvontuntoa. Erityisen tärkeänä Hohenthal-Antin pitää nimenomaan aktiivista itse tekemistä, sillä luovaan prosessiin osallistuminen voi voimaannuttaa enemmän kuin esimerkiksi taiteentuotosten katselu sivusta (Hohenthal-Antin 2013, 38.)

Luovista menetelmistä puhuttaessa käsittelyyn on otettava myös sosiokulttuurisen innostamisen käsite. Leena Kurki (2000, 23) kuvaa sosiokulttuurisen innostamisen keskeisiksi tavoitteiksi itsenäisen toiminnan vahvistamisen sekä jo olemassa olevien, mutta kenties vielä pimennossa olevien kykyjen esiin nostamisen. Sosiokulttuurisessa innostamisessa on myös sosiaalinen ulottuvuus, eli pyrkimyksenä on motivoida yksilöiden lisäksi myös ryhmien osallisuutta ja osallistumista sosiaaliseen ja kasvatukselliseen kulttuuritoimintaan (Kurki 2000, 23). Näin ollen sosiokulttuurisella innostamisella ja luovalla muistelulla on yhteistä ennen kaikkea voimavarojen esiin nostaminen. Erityisessä keskiössä sosiokulttuurisessa innostamisessa on vuorovaikutuksen ja osallisuuden korostaminen, jolloin huomio osuu erityisesti ryhmiin, jotka ovat yhteiskunnan reunalla ja joilla on osallistumisen esteitä (Kurki 2000, 26). Sosiokulttuurinen innostaminen tukee ihmisen vapautta ja oma-aloitteisuutta ja

korostaa keinoja, jotka sopivat konkreettisesti kokijan omaan tilanteeseen alati jatkuvina prosesseina pikemminkin kuin irrallisina toimintoina (Kurki 2000, 26).

Hohenthal-Antin (2013, 16) korostaa kulttuurin kuuluvan kaikille ikään ja kuntotason katsomatta, ja luovuudella on niin merkityksellinen kuin terveydellinenkin sija ihmisten elämässä. Muistisairauksista puhuttaessa luovuudella voidaan muun muassa nostaa esiin muistisairaana elämän merkityksellisyyden kokemuksia sekä tuoda helpotusta omaishoitajien arjen kuormittavuuteen sekä rakentaa vuorovaikutusta muistisairaana ja hoidettavan välille (Hohenthal-Antin 2013, 16). Esiin nousee kuitenkin myös muistisairaana erityinen asema ja toisaalta myös yhteiskunnan reunalla olo kulttuurin ilmaisun suhteen: hoitotyössä ei välttämättä ole aikaa ja resursseja luoviin menetelmiin, joten luovia menetelmiä on vaikeaa saada osaksi hoitotyötä (Hohenthal-Antin 2013, 16–17 & 26).

Kurki (2000, 47) täsmentää kulttuurin avulla innostamisen tavoittelevan erityisesti luovan ja muutoinkin monipuolisen ilmaisun kehittämistä, sekä myös näiden avulla sosiaalisen integroitumisen ryhmään ja yhteisöön; toisaalta esiin nousee myös persoonallinen kehitys, eli asenteiden muutos, kriittisen ajattelun kehittyminen, oman vastuun tiedostaminen sekä motivaation syttyminen. Sosiokulttuurisen innostamisen kehässä korostuvat kolme, tai katsantokannasta myös neljä eri toimijaa: ensinnä on innostaja, joka luo toiminnan mahdollisuuksia sekä toiminnan kohde, jonka kanssa toimintaa käydään; näiden välillä on itse toiminta, jonka avulla muutos syntyy, ja neljäntenä osa-alueena voidaan nähdä instituutio, joka mahdollistaa tämän toiminnan (Kurki 2000, 47).

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS: OPPAAN KANTAVAT MENETELMÄT

4.1 Palvelumuotoilun käsite

Opinnäytetyöni toiminnanohjausopasta tuen tutustumalla käsitteeseen palvelumuotoilusta tavoittaakseni toiminnanohjausoppaalle sen parhaimman hyödyn. Palvelumuotoilun käsitettä on avattu seikkaperäisesti Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisussa *Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla* (2013). Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palvelun kehittämistä muotoilun menetelmien keinoin, ja palvelumuotoiluprosessi pitää sisällään palvelun paloittelun tarkasteltavaksi, analysoitavaksi ja arvioitavaksi, jolloin kerätyn informaation pohjalta on mahdollisuus luoda kokonaan uusi tai paranneltu palvelukokonaisuus palvelemaan asiakkaiden tarpeita. Teoksessa *Palvelumuotoilu* Juha Tuulaniemi täsmentää palvelumuotoilussa keskiössä olevan ihminen, jota varten palvelu ylipäätään on olemassa: keskeistä onkin suunnitella palvelu asiakaskeskeisesti asiakasymmärrystä kehittäen sekä ennakoivasti. (Tuulaniemi 2011, 35.)

Palvelumuotoilu välineenä uuden palvelun kehittämiseksi on käyttökelpoinen, sillä se tekee palveluprosessin näkyväksi ja antaa välineitä asiakasymmärryksen kehittämiseen sekä palvelun ideointiin, visualisointiin, palvelun lanseeraamiseen ja tehdyn työn arviointiin (Tuulaniemi 2011). Palvelumuotoilun hyötyjä on myös sen asiakaskeskeisyys: palvelua luodaan prosessina yhteistyössä asiakkaan kanssa, ja kun asiakas on prosessissa alusta asti mukana ja palvelun kehittäjä on saanut luotua prosessin myötä ymmärrystä asiakaskunnastaan ja sen tarpeista, palvelu vastaa parhaimmillaan ennen kaikkea asiakkaan omia tarpeita (Tuulaniemi 2011, 47).

Palvelumuotoilussa puhutaan yhteiskehittämisen käsitteestä (Tuulaniemi 2011, 51): palvelun keskiössä on ihminen itse, ja hänen asemansa oman elämänsä asiantuntijana tunnustetaan. Palvelumuotoiluprosessissa pyrkimys on käyttäjän tarpeen ymmärtämiseen ja asiakkaan ottamisen mukaan prosessiin alusta asti, mikä vuorostaan jouduttaa prosessin suunnittelua, tiedonkulkua ja auttaa rakentamaan palvelun arvoa. Tuulaniemi (2011, 55) erittelee palvelumuotoilun osakokonaisuuksiin, joihin kuuluvat palvelun määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi. Kokonaisuudessaan teemojen ydinkysymykset lepäävät siinä, mitä varten palvelua ollaan kehittämässä (määrittely), millä tavalla tietoa tarpeesta kerätään ja tutkitaan (tutkimus), millaisia ratkaisuja, ideoita ja konsepteja ideoidaan palvelutarpeeseen

(suunnittelu), miten palvelu toimii käytännössä (tuotanto) ja millä tavalla lopullinen palvelu palvelee tarkoitustaan, ja onko sitä vielä kehitettävissä (arviointi) (Tuulaniemi 2011, 55).

Tuulaniemi (2011, 36) kuvaa palvelumuotoilua aina proaktiiviseksi eli ennakoivaksi, eikä välttämättä palveluun liittyvät tarvekysymykset selviä kysymällä asiakkaalla suoraan: parempia vastauksia palvelun muotoutumisen kysymyksiin tarjoavatkin toiminnan havainnoiminen, asiakkaan toimintatapojen tutkiminen ja tiedostettujen ja tiedostamattomien tarpeiden selvittäminen. Asiakaskokemuksella on palvelumuotoiluprosessissa keskeinen asema: palvelun tai tuotteen tulisi vastata asiakkaan tarpeeseen niin toiminnan, tunteiden kuin merkitystenkin tasolla (Tuulaniemi 2011, 36). Sen lisäksi, että palvelun tai tuotteen pitäisi toiminnan tasolla olla käyttökelpoinen, sujuva, helposti saavutettavissa ja monipuolinen, sen tulisi tunteiden tasolla myös olla miellyttävä, kiinnostava ja helppokäyttöinen; kun sukeltaan vielä merkityksen tasoihin, palvelun tai tuotteen tulisi myös täyttää syvempiä merkityksiä, kuten lupauksia, unelmia ja asiakkaan identiteettiä (Tuulaniemi 2011, 36).

Palvelusta voidaan eritellä palvelun kontaktipisteitä (Tuulaniemi 2011, 38): näissä pisteissä, kuten ihmisten kohtaamisessa, ympäristöissä, esineissä ja toimintatavoissa, voidaan vaikuttaa asiakkaaseen, mutta niihin voi myös kätkeytyä palvelun haastekohdat, ja näitä kontaktipisteitä tarkastelemalla palvelua voidaan kehittää eteenpäin. Toiminnanohjausopasprosessissani näitä kontaktipisteitä voi hahmottaa useita: opas tulee käyttöön ennen kaikkea vuorovaikutustilanteessa, oppaan menetelmät koskettavat ympäristöä, jossa harjoitteet toteutetaan, oppaan lisäksi käytössä on materiaalit, joilla toteuttaa harjoitteita, ja oppaan toimivuus mitataan ennen kaikkea sillä, millaista ohjaustyötä oppaan käyttöön sisältyy.

Palvelumuotoilu käytännön prosessina voi olla iteratiivista tai inkrementaalista: toisin sanoen inkrementaalisuus tarkoittaa kokonaisuuden jakamista pienempiin haasteisiin, ja iteratiivinen lähestymistapa sallii nopean palvelun tai tuotteen luomisen, jota jatkokehitetään niin kauan, kuin tarve vaatii (Tuulaniemi 2011, 50). Divergenssi ja konvergenssi kulkevat peräkkäisinä prosesseina, mikä tarkoittaa ideoiden vapaata tuottamista (divergenssi), ja niiden arviointia ja karsintaa (konvergenssi) (Tuulaniemi 2011, 50).

4.2 Luovan muistelun menetelmiä

Hohenthal-Antin (2013, 51) kuvaa luovan muistelun tarjoavan muistisairaalle kiinnikkeen omaan minuuteensa: luova muistelu auttaa muistisairasta hahmottamaan itseään ja ympäristöään omassa arjessaan. Hohenthal-Antin esittelee luovan muistelun teorian

yhteydessä muistiherättäjien käsitteen. Muistiherättäjien tehtävä on toimia aisteja stimuloivina objekteina, jotka antavat muistisairaalle mahdollisuuden kokea olevansa elämänsä asiantuntija. Muistiherättäjinä voidaan käyttää kaikkea, minkä avulla muistoja voidaan nostaa pintaan, ja dementiatyössä käytettyjä muistiherättäjiä ovat esimerkiksi musiikki ja äänen tuottaminen, laulut, kuvat, erilaiset esineet, liike esimerkiksi tanssin muodossa, haju ja maku sekä draama. (Hohenthal-Antin 2013, 51.)

On tärkeää, että muistiherättäjää valittaessa huomioidaan muistisairas yksilönä. Valintaa voi ohjata esimerkiksi muistisairaahan omat henkilökohtaiset voimavarat ja esimerkiksi heikentyneet aistit, jotka voivat rajoittaa jonkin tietyn muistiherättäjän käyttöä. Lisäksi tulee huomioida esimerkiksi muistisairaahan oma tausta, jolloin muistiherättäjän käyttöä voikin ohjata esimerkiksi muistisairaahan omat sukujuuret ja niihin liittyvät perinteet, ja myös sukupuoli ja siihen liittyvä kokemusmaailma läpi historian voi olla tekijä, joka on syytä huomioida muistiherättäjää valittaessa. Tärkeintä on, että muistiherättäjä on kokijalleen merkityksiä herättävä. (Hohenthal-Antin 2013, 52)

Luovassa muistelussa keskeistä on tehdä muisto näkyväksi taiteen keinoin, jolloin prosessissa muodostuu jonkinlainen taiteellinen tuotos, joka voi jatkaa elämäänsä muistoherättäjänä. Taiteellinen tuotos voi olla esimerkiksi muistolaatikko, jossa muistisairaalle merkitykselliset elämänvaiheet valokuvineen ja esineineen on luotu kollaasiksi jonkinlaisen laatikon sisään, skrappialbumi tai vaikka teatterinäytelmä, jonka käsikirjoitus on luotu kokijoiden muistojen pohjalta. (Hohenthal-Antin 2013, 68–76)

Harjoitteita oppaaseen laatiessani hyödynsin Hohenthal-Antinin luovan muistelun teoriaa laatimalla harjoitteista mahdollisimman monipuolisia. Pyrin yhdistelemään esimerkiksi maalausta musiikkiin sekä muovailua hajuaistiin. Vaikka oppaan runko on kuvataiteellisissa menetelmissä, hyödynsin harjoitteissa myös tarinallisuutta, ja joissakin harjoitteissa valitsin välineitä ja materiaaleja, jotka tarjoaisivat monipuolisia aistiärsyksiä. Eräässä harjoitteessa hyödynsin tekoturkiskappaleen hypistelyä ennen, kuin maalataan lemmikkiaiheista teosta, toisessa harjoitteessa vuorostaan lisäsin käsiteltävään muovailumassaan yrttimausteita virittämään ajatusta puutarhasta ennen aiheeseen sopivan teoksen muotoilua. Toisaalta sisällytin joihinkin harjoitteisiin myös muistelua: esimerkiksi lemmikkiaiheisessa harjoitteessa keskustelun virittäminen mahdollisesti ohjattavan omaan lemmikkiin elämänhistorian aikana voi rikastuttaa luovan tekemisen kokemusta.

4.3 Muistisairaahan henkilön ohjaus ja kohtaaminen

Oppaan kannalta on olennaista se, että mitä tahansa ohjattava asia onkin, on tärkeää kohdata ohjattavansa siten, että ohjattavalla on ohjaajansa kanssa turvallista olla. Artikkelissa Muistisairaahan ihmisen kohtaaminen (Muistiliitto 2017) täsmentää ensisijaista olevan, että muistisairauteen sairastunut kohdataan aidosti ihmisenä. Samassa artikkelissa (Muistiliitto 2017) antaa muistisairaahan henkilön kohtaamiseen hyvin ihmisläheisiä neuvoja, kuten silmiin katsomisen ja arvostavan keskustelun, kohtaamisen kiireettömyyden, sanattoman viestinnän, kuten kosketuksen, ilmeiden ja kehonliikkeiden huomioimisen ja kohtaamisen myönteisyyden silloinkin, kun ei välttämättä ole hyvä päivä; on tärkeää myös kohdata sairastunut henkilö omana itsenään ja olemalla aidosti läsnä tilanteessa.

Kohtaamisessa korostuvat erityisesti kohtaamisen ja viestinnän kunnioittavuus, moniaistillinen vuorovaikutus ja läsnäolo. Puheentuotto on tärkeää, vaikka sairastunut ei enää vastaisikaan, ja puheen kuuntelussa on tärkeää kuulla ja kuunnella, vaikka puheentuotossa olisi vaikeuksia. On myös tärkeää, ettei puhetta erikseen korjailta tai jarrutella puheen rönsyjä. Joskus läsnäolo voi puheen sijasta olla myös koskettamista ja läsnäoloa, hyräilyä ja vaikka valokuvien katselua, ja keskittymistä tilanteeseen voi vahvistaa kosketuksen avulla vaikka silittämällä tai antamalla käsille jotakin tointa tai vaikka liikkumalla. Erityisen tärkeää on, että ohjatessa ei tehdä puolesta tai holhota ohjattavaa, vaan sallitaan hänelle mahdollisuus tehdä itse. (Muistiliitto: muistisairaahan ihmisen kohtaaminen 2017.)

Muistisairauteen sairastuneen henkilön kanssa voi myös tulla esiin haastavia tilanteita, joten näidenkin varalta ohjaajalla on hyvä olla keinoja ennakoida ja selvitä niistä. Artikkelissaan Vaikeat tilanteet Muistiliitto (2017) antaa haastaviin tilanteisiin kattavia neuvoja. Ajatusten vieminen ahdistavasta tilanteesta johonkin muuhun mukavaan, kuten lapsuuteen tai yhdessä laulamiseen voi auttaa, ja joskus tuntoaistimukset vaikka lankakerää sivelemällä voivat rauhoittaa. Myös syöminen, kuten kahvipullat tai makeiset, voivat auttaa, ja turhautumista voi ehkäistä tarjoamalla sairastuneelle virikkeitä ja tekemistä. (Muistiliitto: Vaikeat tilanteet 2017.)

Tuntoaistilla ja on sairastuneen elämässä merkitystä, joten huomiota voi olla hyvä kiinnittää myös sellaisiin asioihin, jotka jäävät sairastamattomilta huomaamatta: esimerkiksi lattiasta kumpuava kylmyys voi olla sairastuneelle ahdistavaa, ja televisiossa vilahtelevat kasvot voivat häiritä sairastunutta eri tavoin kuin tervettä. Sairastunut aistii myös tunnetiloja herkemmin, joten ohjaajana on hyvä rauhoittaa itsensä, keskittyä myönteiseen kohtaamiseen, tai poistua

hetkeksi rauhoittuakseen, ja pitää tilanne rauhallisena ja kiireettömänä. (Muistiliitto: Vaikeat tilanteet 2017)

Muistisairaahan ohjaamisessa korostuvat erityisesti rauhallisuus, myönteisyys ja joustavuus, ja erityisen tärkeää on huomioida se, että muistisairaalle selitetään, mitä tapahtuu. Esimerkiksi ei-kieltoja on hyvä välttää ja keskittyä myönteiseen viestintään, joitakin kiusallisia asioita, kuten ronskia puhetta ja paidan väärinpäin pukemista, voi sivuuttaa olankohautuksella, ja asiat on hyvä selittää sairastuneelle lyhyesti, rauhallisesti ja selkeästi – tai jos tilanteiden sanoittaminen ei sairastunutta rauhoita, voi olla syytä vaieta ja luottaa sanattomaan viestintään. Myös huumori voi auttaa käsittelemään vaikeaa tilannetta. (Muistiliitto: Vaikeat tilanteet 2017)

Tuttuus ja rutiinit, sekä perustarpeista huolehtiminen säännöllisesti arjessa tuovat sairastuneelle turvaa. Säännölliset rutiinit, ympäristön selkeys ja ympärillä olevien ihmisten tuttuus antavat sairastuneelle turvallisuudentunnetta, ja mikäli sairastuneen parissa elää ja työskentelee uusia kasvoja, huolellinen tutustuminen sairastuneen tuttuihin tapoihin voi ennaltaehkäistä rauhattomuutta. (Muistiliitto: Vaikeat tilanteet 2017)

Kiinnostavaa muistisairauteen sairastuneen kohtaamisessa voivat olla myös toden ja tarun sekoittuminen: sairastunut voi elää enemmän menneessä ja kuvitellussa, kuin konkreettisesti nykymaailmassa, ja ohjaamiseen haastetta voi tuoda se, millä tavalla näihin tulisi ohjaustyössä suhtautua. Joskus voi olla viisasta tuoda turvallisuutta selittämällä sairastuneelle, että pelottava harhakuvitelma ei ole todellisuutta, mutta joskus harhakuvitelma voi olla niin harmiton, ettei siihen välttämättä ole syytä puuttua. Joskus vaatii paljon tilanteenlukutaitoa miettiä, onko tilanteessa sopivaa teroittaa vaikkapa jonkin muistoissa esiintyvän läheisen jo edesmenneen, vai onko parempi keskittyä myönteiseen muisteluun.

Eräs erityinen huomio on sairastuneen oman identiteetin, ja myös sukupuoli-identiteetin vahvistamisessa. Sairastuneelle voi olla tärkeää saada vahvistusta omalle persoonalleen, kulttuurilleen ja sukupuoliselle kokemukselleen, joten ohjaajana näitä voi tukea ja vahvistaa esimerkiksi pukeutumisen avulla, ja oman sukupuolisen kokemuksen mukaisiin askareisiin. (Muistiliitto: Vaikeat tilanteet 2017).

Kotona asuen Seniorihoiva ja Suomen muistiasiantuntijat ry. (2019, 7–8) ovat laatineet muistisairaahan kohtaamiseen oman oppaansa, joka nostaa esiin muistojen taltioinnin: hyvien muistojen tallentaminen ja perinnöksi siirtäminen seuraavalle sukupolvelle on muistisairaille henkilöille merkityksellistä, ja yhdessä muistelu voi olla valokuva-albumin tutkimista tai oman

nuoruudenajan musiikin kuuntelua. Muistojen kirjaamisessa on hyvä ottaa keskusteluun muitakin perheenjäseniä, ettei muistisairas henkilö häkelly valokeilaan joutumisesta, muistella kokemuksia yhdessä ja jakaa muistoja keskusteluun osallistuvien kesken, esittää tarkentavia ja mahdollisesti avoimia kysymyksiä kuitenkin kuulustelematta ja keskittyä muistoihin yleisesti – välttämättä ei ole syytä kiinnittää huomiota mahdollisiin virheisiin tai unohtuneisiin asioihin.

Oppaassa Kohdaten – opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa Katja Burakoff ja Peppi Haapala jäsentävät muistisairauteen sairastuneen kykyjä lievästä muistisairaudesta aina vaikeaan muistisairauteen. Lievästi muistisairas henkilö pystyy heidän mukaansa puhumaan ymmärrettävästi ja kokonaisia lauseita, osallistumaan ja olemaan aloitteellinen keskustelussa sekä ryhmätoiminnassa, mikäli taustahälyä ja osallistujia ei ole liikaa. Hän pystyy myös kertomaan asioita, ja käyttämään median eri lähteitä, kuten kirjallisuutta, lehtiä ja radiota. Bukaroff ja Haapala opastavatkin, että tässä vaiheessa on syytä jatkaa elämää tavanomaisesti, ylläpitää harrasteita ja sosiaalisia suhteita ja harjaannuttaa muistia hyödyntämällä esimerkiksi kalenteria ja muistilappuja. (Bukaroff & Haapala 2013, 8)

Keskivaikeasti muistisairauteen sairastunut henkilö kykenee edelleen puhumaan ymmärrettävästi lyhyin lausein ja tutuin sanoin, ja ymmärtämään tuttua, konkreettista ja toimintaan liittyvää puhetta, lukemaan ja tunnistamaan kirjoitusta, viestimään ja ilmaisemaan tarpeitaan ja tunteitaan, nauttimaan kosketuksesta sekä läheisyydestä ja aistimaan myös kumppaninsa tai rinnalla olevan ihmisen ilmeitä, eleitä ja tunteita. Nämä kyvyt haastavat ohjaajan tai rinnalla olevan läheisen keskittymään tämän päivän tapahtumiin ja tekemisiin, vahvistamaan myös sanattoman viestinnän ilmaisua ja puuhailla yhdessä muistisairaahan kanssa, sekä hyödyntää kosketusta arjessa. (Bukaroff & Haapala 2013, 10)

Vaikka muistisairaus lopulta rapauttaa sairastuneen henkilön toimintakyvyn ja puheen, hänellä on kuitenkin vielä jäljellä taitoja: hän pystyy esimerkiksi edelleen ilmaisemaan tunteitaan ja perustarpeitaan, aistimaan läheisyyttä ja kosketusta ja nauttimaan vuorovaikutuksesta ja kosketuksesta toisen kanssa, hakemaan katseella kontaktia ja tunnistamaan toisen ihmisen sanatonta viestintää. Tällöin tärkeintä on antaa sairastuneelle henkilölle aikaa ja läheisyyttä, peilata hänen tunteitaan omalla puheella, ilmeillä ja toiminnalla ja käyttämään kosketusta ja sanatonta viestintää. (Bukaroff & Haapala 2013, 11)

5 TOIMINNANOHJAUSOPAS

5.1 Taustateoria

Lähdin rakentamaan toiminnanohjausopasta hyödyntäen palvelumuotoilun teoriaa. Lähtökohtina toiminnanohjausoppaan kehittämiseksi ovat määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto ja arviointi.

Määrittely

Tavoitteena on ollut lähteä luomaan matalan kynnyksen luovaa toiminnanohjausopasta välineenä edistämään aivoterveyttä ja ennaltaehkäisemään muistisairauksien syntyä. Tuulaniemi puhuu ”briiffistä”, joka määrittää, mitä hyötyä palvelu tarjoaa käyttäjälle, ja joka sisältää muun muassa suunnittelutyön tavoitteen, palvelun ensi- ja toissijaiset kohderyhmät eli sen määreestä, mitä hyötyä palvelu tarjoaa käyttäjälle. Hyvä briiffi sisältää Tuulaniemen mukaan muun muassa suunnittelutyön tavoitteen, palvelun ensi- ja toissijaiset kohderyhmät ja tilaajatahon mahdolliset olemassa olevat tiedot kohderyhmästä. (Tuulaniemi 2015, 57)

Jos tarkastellaan oppaan kohderyhmiä, ei puhuta ainoastaan muistisairaista henkilöistä tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluvista henkilöistä. Ensisijainen käyttäjä oppaalle on ohjaaja, joka välittää oppaan tarjoamat harjoitteet omalla ymmärryksellään, taitotasollaan ja käytössä olevilla resursseilla ohjattavalle. Näin ollen oppaassa on täytynyt huomioida sekä ohjaajan että ohjattavan näkökulma. Ohjaajan näkökulmasta oppaan tavoitteita on pystyvä toteuttamaan harjoitteita mahdollisimman matalalla kynnyksellä, jolloin on huomioitava muun muassa ohjaajan oma taitotaso, käytössä olevat taloudelliset resurssit, käytössä oleva aika ja käytössä oleva tila. Näiden pohjalta tavoitteeksi oppaalle muodostuivat, että 1. oppaan on oltava helppolukuinen ja mahdollisimman vaivatonta käyttää, 2. harjoitteiden on oltava ymmärrettävissä ja toteutettavissa riippumatta ohjaajan omasta harrastuneisuudesta ja 3. harjoitteita täytyy pystyä toteuttamaan silloinkin, kun resurssit, kuten käytössä olevat materiaalit, aika ja tila ovat suppeat.

Ohjattavan näkökulmasta on vuorostaan luotava ymmärrystä siitä, millainen ohjattava on. Tämä on vaatinut syventymistä siihen, kuka on potentiaalinen muistisairas henkilö tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluva, millaisia erityistarpeita hänellä on, millaisissa tiloissa hänelle ohjataan luovia menetelmiä, kuka häntä ohjaa ja millaista arvoa harjoitteet hänelle

antavat. Todennäköinen muistisairas henkilö tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluva on iäkäs, joten harjoitteissa on täytynyt huomioida sekä muistisairauksien että iän tuomat rajoitteet esimerkiksi motoriikassa. Kun huomioidaan sekä todennäköisen ohjattavan ikä ja mahdollinen muistisairaus tai sen riski, kohtaamispisteet luovien menetelmien ohjaamiseen ovat lukuisat: ohjausta voi tapahtua harrastuspiireissä, vertaisryhmissä, palveluasumisyksiköissä, julkisissa tiloissa, kuten kirjastoissa, ja ohjattavan omassa kodissa. Toisaalta taas ohjaaja voi toimia ammattilaisena tai läheisen roolissa, kuten omaishoitajana, jolloin ohjaamisen tavoite voi olla mitä tahansa kuntouttavasta toiminnasta virkistystoimintaan tai yhteiseen ajanviettoon läheisen kanssa. Tältä kannalta oppaan tavoitteita on luoda harjoitteita, jotka 1. ovat toteutettavissa riippumatta ohjattavan taitotasosta, 2. virittävät ohjattavan aisteja mahdollisimman monella tasolla ja 3. harjoitteet ovat sovellettavissa sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn.

Molempien kohderyhmien kannalta erityisen suuri painoarvo on sillä, että harjoitteet ovat molempien silmissä kiinnostavia. On tärkeää, että ohjaajan näkökulmasta harjoitteet ovat riittävän kiinnostavia, ja että harjoitteet tarjoavat hänelle jotakin uutta ja innostavaa. Ohjattavan kannalta taas on tärkeää se, että harjoitteiden toteuttaminen antaa hänelle merkityksiä muutenkin kuin valmistuvan tuotoksen osalta. Näin ollen oppaan kantavimpia arvoja on, että helpoista harjoitteista ja helposti saatavista materiaaleista syntyy jotakin, joka antaa ohjaajalle itselleen uutta näkökulmaa luovien menetelmien toteuttamiseen, ja ohjattava vuorostaan saa muistityön näkökulman lisäksi mahdollisuuden itsensä ilmaisuun ja itsensä näkyväksi tekemiseen luovien menetelmien keinoin ja omista elämäkokemuksistaan ammentaen ja sosiaalista pääomaa, puhuttiinpa vuorovaikutuksesta oman läheisen kanssa tai ryhmässä omassa palveluasumisyksikössä tai harrastuksen parissa.

Tutkimus

Tutkimusvaihe sisältää asiakasymmärryksen kerryttämisen keräämällä ja analysoimalla asiakastietoa, jonka avulla palvelu voidaan räätälöidä vastaamaan käyttäjän omia tarpeita ja toiveita (Tuulaniemi 2015, 61). Tuulaniemi puhuu myös asiakastutkimuksista, jotka tarkoittavat kehitteillä olevan palvelun kannalta tarkoituksenmukaista tiedonhankintaa (2015, 61). Tämän osalta jaoin tiedonhankinnan tiedonhankinnaksi ohjaajan ja ohjattavan näkökulmasta. Ohjaajan näkökulmasta etsin tietoa muun muassa muistisairaahan henkilön ohjaamisesta ja kohtaamisesta, ja haastattelin ohjaamiseen liittyvistä neuvoista Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n asiantuntijoita anonymilla oppaan kehittämiskyselyllä. Ohjattavan

näkökulmasta etsin ensisijaisesti tietoa muistisairauksista keskittyen muistisairauksien tuomiin haasteisiin ja tarpeisiin, ja etsin tietoa siitä, millaiset luovat menetelmät ja tekniikat voisivat parhaiten harjaannuttaa muistia. Tämän osalta perehdyin myös muun muassa luovan muistelun sekä sosiokulttuurisen innostamisen teorioihin. Tämän tiedonhankinnan osalta tavoitteena oli tuoda oppaaseen sekä ohjaajan, että ohjattavan näkökulma. Millaista tukea tarvitsee ohjaaja, joka tarttuu oppaaseen ohjataksaan menetelmiä? Millaiset harjoitteet tukisivat parhaiten ohjattavan henkilökohtaisia tarpeita? Toisaalta luovan muistelun ja sosiokulttuurisen innostamisen teoriat vahvistivat myös tavoitetta tuoda oppaalle pelkkää teknistä harjaannuttamista syvempää arvoa. Näin ollen tavoitteeksi nousi myös tarjota ohjaajalle inspiraatiota ja uusia näkökulmia luovien menetelmien hyödyntämiseen, ja ohjattavalle mahdollisuuden kokea eletyn elämänsä arvokkaaksi ja tuoda esiin elämänsä eri vaiheita itselleen ja muille ihmisille taiteen keinoin.

Suunnittelu

Tuulaniemi puhuu palvelun suunnitteluvaiheessa divergenssistä ja konvergenssista, joilla kuvataan ideoiden ennakkoluulotonta keräämistä, jonka jälkeen ideoita pudotetaan pois ja yhdistellään (2015, 78). Tämä kuvaa hyvin harjoitteiden laatimisprosessia. Keräsin mind map -menetelmällä kriittikittömästi eri harjoitteita ja ajatuksenpoikasia, joista sitten kehittämiskelpoisimmista laadin prosessikuvat. Vielä tässäkin vaiheessa jatkokehitin ja yhdistelin harjoitteita toisiinsa, joten voisi sanoa suunnitteluvaiheen olleen harjoitteiden osalta kolmiportainen. Avainasioita harjoitteita luodessa oli se, että harjoitukset olisivat sekä ohjaajan että ohjattavan kannalta riittävän kiinnostavia, niissä olisi jonkinlaista kosketuspintaa ohjattavan kokemusmaailmaan, ja ne noudattaisivat oppaan kantavia arvoja. Näin ollen harjoitteisiin valikoitui mahdollisimman paljon tuttuja ja lähes joka kodin tarpeistosta löytyviä materiaaleja, kuten kahvia, mausteita ja elintarvikkevärejä, mahdollisimman eri tuntuksia materiaaleja, kuten partavaahtoa, suolataikinaa ja tekoturkista, sekä mahdollisimman montaa eri aistia harjaannuttavaa menetelmää, kuten maalausta, muovailua ja tarinallisuutta. Myös luontoaiheiset teemat korostuivat harjoitteissa, koska useimmilla meistä on vahva kosketuspinta luontoon, ja luontoaiheiden varaan on luontevaa virittää pieniä muisteluhetkiä.

Toisaalta itse harjoitteiden rinnalla kulki alati rinnalla suunnittelutyö myös sen osalta, millainen ulkoasu on oppaalla yleensä kannesta kuvitukseen, tekstiin ja harjoitteiden ohjeistamiseen. Koska tavoitteena oli luoda helppokäyttöinen opas, oli tärkeää, että harjoite kokonaisuudessaan sopii yhdelle aukeamalle: kiireessä ja keskellä arjen aherrusta harva

jaksaa selata montaa sivua yhden harjoitteen vuoksi. Itse harjoitteiden esittämiseen etsin erilaisia vaihtoehtoja, joista vahvimiksi vaihtoehtoiksi muodostui perinteinen allekkain numerointi, harjoitteen eteneminen janaa pitkin vasemmalta oikealle sekä innovatiivisena vaihtoehtona esittää harjoitekuvaus ympyrän muotoa kiertävänä kehänä. Jälkimmäisissä haasteiksi muodostuivat tilankäyttö ja se, että nämä ratkaisut olisivat vaatineet kovakouraista tekstin tai kuvituksen karsimista, mikä olisi vaikeuttanut harjoitteiden seuraamista. Näin ollen yhdistelin ideoita toisiinsa: käytin yleiskuvituksena pyöreitä muotoja ja harmonisia värejä miellyttävän ulkoasun saavuttamiseksi, kirjallisen harjoitekuvauksen esitin allekkain numeroituina vaiheina ja kuvitetun ohjeistuksen esitin vasemmalta oikealle kulkevan janan muodossa.

Tuotanto

Tuulaniemi selventää, että tuotantovaiheessa on tärkeää, että palvelun tilaajataho on mukana palvelumuotoiluprosessissa tietääkseen, mihin lähtötieto perustuu, ja voidakseen vaikuttaa kehitteillä olevaan palveluun (2015, 98). Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry. tarjoutui toimimaan oppaan kommentaattoritahona, joten tässä vaiheessa laadin oppaasta ja sen sisältämistä harjoitteista kehittämiskyselyn, jossa selvitän kyselyyn vastanneiden ajatuksia oppaan kansikuvasta, oppaan yleisilmeestä (kuvitus, sivun asettelu, tekstin tyyli...), harjoitteiden vahvuuksista ja heikkouksista sekä näiden kehittämismahdollisuuksista, harjoitteiden havainnollistamisesta ja havainnollistamisen kehittämisestä. Tuotantovaiheessa opas ei ollut vielä täysin viimeistely prototyyppi, vaan olin jättänyt täyttämättä oppaan sivun ”Tueksi ohjaamiseen” sivun tyhjäksi kartoittaakseni, millaisia asiantuntijanäkemyksiä saisin kerättyä kyselyn avulla. Päädyin olla täydentämättä tätä sivua teoriasta kokoamillani tiedoilla, sillä en halunnut ohjata vastaajien ajatuksia peläten, että valmiiksi täytetty sivu saisi vastaajat vain tukeutumaan tarjottuun teoriaan, vaikka tarkoitus oli kartoittaa nimenomaan vastaajien omaa ja kokemuksen kartuttamaa asiantuntemusta. Tuulaniemi tarkentaa tuotantovaiheeseen kuuluvan myös palvelun lanseeraamisen, jolla tarkoitetaan palvelun saattamista tarkoitettun kohderyhmän tietoisuuteen (2015, 102). Opinnäyteprosessin päätökseksi tarjoan laadittua opasta Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n käyttöön.

Arviointi

Palvelumuotoilu ei ole koskaan valmis, vaan alati kehitystyön alla oleva prosessi (Tuulaniemi 2015, 105). Kuitenkin siinä vaiheessa, kun palvelu on saatettu käyttäjilleen, arvioidaan

suunnitteluprojektia ja sen tuloksia (Tuulaniemi 2015, 105). Tämä opas ei ollut luonteeltaan sellainen, johon olisi ollut mielekästä käyttää arviointimittareita taloudellisesta tai voittoa tuottavasta näkökulmasta, joten sisällytin loppuarvion Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:lle laadittuun kyselylomakkeeseen viimeiseksi kysymykseksi. Vaikka prosessi sinänsä ei pääty, vaan oppaan jatkokehittely voi jatkua tulevaisuudessa joko minun tai jonkun toisen toimesta, arviointi sekä vaatii että antaa minulle tekijänä luvan hyväksyä valmistunut tuotos kaikkine vahvuuksineen ja puutteineen. Koska kuitenkin on mahdollisuus, että tämä opas voisi saada tulevaisuudessa uusia versioita, uusia näkökulmia tai vaikka uusia kohderyhmiä, on erityisen tärkeää saada nimenomaan kehittävää palautetta siitäkin huolimatta, että kehittävä palaute voi pitkän prosessin jälkeen tuntua myös lannistavalta.

Arviointiprosessi antaa kuitenkin myös tekijälleen mahdollisuuden tarkastella kulunutta prosessia kehittävin silmin. Tämän prosessin suurimpia haasteita on ollut se, että opinnäytetyöprosessi on kulkenut läpi COVID19-pandemian. Käytännössä tämä on tarkoittanut sitä, että oppaan merkittävin kohderyhmä on ollut riskiryhmänä erityisen suojelun alla, jolloin on ollut liki mahdotonta toteuttaa henkilökohtaista ohjaustyötä ja saada arvokasta palautetta harjoitteiden toimivuudesta ohjattavien kannalta. Näin ollen oppaan harjoitteiden toimivuus nojautuu ennen kaikkea ohjaajien näkemyksiin ja kehittämisehdotuksiin. Vallitsevan tilanteen vuoksi myös yhteistyö pirstoutui vajanaiseemmaksi, kuin mitä palvelumuotoiluprosessi olisi hengeltään vaatinut, joten vahvin yhteistyö toteutui vasta prosessin loppumetreillä. Pidin kuitenkin ensiluokkaisen tärkeänä saada henkilökohtaisia kokemuksia ja asiantuntijanäkemyksiä teorian rinnalle huomioiden sen, että oma henkilökohtainen kokemukseni muistityössä on vajavainen, ja pelkkään teoriaan tukeutuminen olisi jättänyt huomiotta muistityössä toimivien asiantuntijoiden käytännön työskentelyn näkökulman.

Mainittujen haasteiden vuoksi palvelumuotoilun teoria tuntui haastavalta toteuttaa, mutta toisaalta se oli taas oppaan hengen ja itse prosessin luovuuden kannalta erinomainen: erityisesti suunnitteluvaiheen ideoiden runsas luominen ja niiden karsiminen ja yhdistely oli erityisen kehittävä, ja ilman tätä prosessia harjoitteista olisi tullut huomattavasti suppeampia. Itse harjoitteiden suunnittelun lisäksi oppaan ulkoasun suunnittelu oli hedelmällinen prosessi, ja vaikka lopputulos noudattikin loppujen lopuksi melko perinteistä kaavaa, prosessi jättää kuitenkin mahdollisuuden kehittää lennokkaimmista ideoista tulevaisuudessa jotakin uutta. Suunnitteluvaiheessa syntyi esimerkiksi ideoita harjoitteiden havainnollistamisen, ja jopa koko oppaan kehämäisestä muodosta, harjoitteiden mahdollisesta videoimisesta tai harjoitteiden

yhteisöllistämistä siten, että pienistä harjoitteista olisi voinut luoda suuria, ryhmässä toteutettavia kokonaisuuksia.

Erityisen kiitollinen olen kuitenkin siitä, että Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry tarjosi asiantuntijanäkemystään tässä prosessissa. Koska oma taustani lepää kuvataiteiden ohjaamisessa ja henkilökohtainen kokemukseni muistityön parissa on vähäinen, ilman asiantuntijoiden näkemyksiä olisin tukeutunut liiaksi ainoastaan kuvataiteelliseen ilmaisuun. Asiantuntijanäkemys mahdollistivat sen, että pystyin venyttämään harjoitteiden potentiaalin juuri siihen moniaistilliseen muotoon, joka oppaan arvojen mukaan oli tavoitteena.

5.2 Oppaan sisältö ja kehittämiskysely

Kokonaisuudessaan *Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi* -opas sisältää Tueksi ohjaamiseen -osion, kahdeksan moniaistillista harjoitetta sekä esimerkkiteoksia, joissa harjoitteista on johdettu soveltavia harjoitteita. Olen hyödyntänyt oppaan sisällön luomiseen Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:lle laatimaani kyselyyn saatuja vastauksia.

Lähetin oppaan kehittämistä ja loppuarviota varten laadullisen kyselyn Etelä-Pohjanmaan muistiryhdistys ry:lle. Välitin kyselyn Microsoft word -tekstitiedostona Eteläpohjanmaan muistiyhdistys ry:n toiminnanjohtajalle, joka välitti kyselyä eteenpäin Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n sisällä. Vastauksen kyselyyn kukin vastaaja lähetti suoraan minulle sähköpostitse kyselyssä mainittuun osoitteeseen. En ollut laatinut kyselylle erikseen vastausajankohtaa. Kyselyyn vastaajilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn anonymina, ja sähköpostin lähetystiedot tai vastaajan vapaamuotoiset palautteet sähköpostin välityksellä on suljettu opinnäytetyöprosessin ulkopuolelle.

Toin kyselyssä ilmi, että kyselyn tarkoitus on kehittää ja arvioida opasta, eikä kysymyksiä hyödynnetä opinnäytetyöprosessin jälkeen mihinkään muuhun tarkoitukseen. Pidin myös tärkeänä sitä, että kyselyyn vastaajan anonymisuus on turvattu silloinkin, jos vastaaja on vähän. Tästä syystä katsoin parhaimmaksi hylätä kysymykset esimerkiksi koskien vastaajan ikää, sukupuolta tai ammatillista asemaa muistityössä. Erittelin kysymykset koskemaan oppaan kansikuvitusta, visuaalista yleisilmettä, harjoitteita ja niiden havainnollistamista, neuvoja ohjaamiseen sekä oppaan loppuarviota. Pysin kyselyllä saavuttamaan mahdollisimman informatiivisia vastauksia, joten esimerkiksi harjoitteiden vahvuuksia ja heikkouksia

selvittäessäni pyrin ohjaamaan ajatusta kehittävään ajatteluun pikemminkin kuin vain toteamaan jonkin harjoitteen olevan toimiva tai toimimaton.

Kehittämiskyselyn kysymyksiä ovat:

- Oletko tyytyväinen Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi -oppaan kansikuvaan? Millä tavoin toivoisit kansikuvaa kehitettävän?
 - Oletko tyytyväinen oppaan yleisilmeeseen? Millä tavalla toivoisit yleisilmettä (kuvitus, värimaailma, sivun asettelu, tekstin tyyli...) kehitettävän?
 - Mitkä harjoitteista ovat sinusta kiinnostavimpia? (Rastita 1 – 3 vaihtoehtoa)
 - Mikä harjoitteissa on sinusta erityisen onnistunutta?
 - Mitkä harjoitteista ovat sinusta puutteellisia? (Rastita 1 – 3 vaihtoehtoa)
 - Miten haluaisit puutteellisia harjoitteita kehitettävän?
 - Harjoitteita on mielestäni... (Rastita sopivin vaihtoehto)
- Helppo seurata; helppo seurata kuvien, muttei tekstin perusteella; helppo seurata tekstin, muttei kuvien perusteella; vaikea seurata, koska havaintokuvia on liikaa; vaikea seurata, koska havaintokuvia on liian vähän; vaikea seurata, koska havaintotekstiä on liikaa; vaikea seurata, koska havaintotekstiä on liian vähän.
- Millä tavalla toivoisit harjoitteiden havainnollistamista kehitettävän?
 - Miten neuvoisit henkilöä, joka haluaa ohjata luovia menetelmiä muistisairaalle, tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluvalla henkilöllä? (Anna 2 – 3 vastausta)
 - Mitä muuta palautetta haluaisit antaa oppaasta ja oppaan jatkokehittelyn kannalta?

Kyselyyn vastanneiden osuus oli vähäinen, ja vastauksia kertyi kokonaisuudessaan kolme. Saadut vastaukset olivat kuitenkin kattavia ja tukivat hyvin oppaan kehittämistä ja viimeistelyä,

ja toivat teorian tiedon rinnalle käytännön työtä tekevien asiantuntijoiden äänen. Olen eritellyt oppaan osat ja esitellyt kyselyyn saamiani vastauksia kunkin eri osion yhteydessä.

Oppaan kanssi

Oppaan nimeksi valikoitui *Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi*, ja kannen kuvituksen koostin pitkälti hyödyntäen kuvitusta oppaan sisältämistä harjoitteista. Halusin pitää oppaan nimen nasevana: *Taito tallessa!* ohjaa ajatusta siihen, että ohjattavalla henkilöllä on taitoja, vahvuuksia ja ilmaisukykyä, ja ohjaaminen ja ohjattavana oleminen on pikemminkin yhdessä jaettava ja tasa-arvoinen, vuorovaikutuksellinen prosessi, kuin ohjaajan taitojen ja asiantuntemuksen yksipuolinen siirtäminen ohjattavalle. Toisaalta taas, kun nimi antaa viitteitä ohjattavan olemassa oleville kyvyille, se antaa arvon myös ohjattavan elämäkokemukselle ja hänen muistoilleen. Ohjattava ei ole ohjausprosessissa vain oppijan, vaan tavallaan myös opettajan roolissa.

Tueksi ohjaamiseen

Vaikka opas on ensisijaisesti suunniteltu matalan kynnyksen palveluihin muistiterveyden ylläpitämiseen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn, halusin kuitenkin sisällyttää oppaaseen ohjeita ohjaajalle, joka ohjaa menetelmiä muistityössä. Tässä osiossa halusin antaa runsaasti äänenpainoa Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n asiantuntijoille, joten neuvoissa on painotettu ensisijaisesti kyselylomakkeen tuottamia vastauksia, ja yhdistelty näitä vastauksia muistisairaahan kohtaamisesta keräämääni teorian tietoon.

Tueksi ohjaamiseen -osioon tarjottiin neuvoiksi kiinnittää huomiota ohjaajan omaan ilmaisuun puheen ja elekielen tasolla: ohjaajan on syytä puhua selkeästi ja pitämään lauseet yksinkertaisina ja toistamaan ohjeita tarvittaessa. Myös arvostava kohtaaminen, äänensävy ja rauhallisuus koettiin tärkeiksi ohjaustyössä, ja on tärkeää muistaa puheen lisäksi katsekontakti, hymy ja aito läsnäolo. Myönteisyys nähtiin tärkeäksi, ja neuvoksi annettiin antaa ohjattavalle paljon myönteistä palautetta.

Erityisen tärkeäksi koettiin, ettei ohjaajana tee liikaa ohjattavan puolesta. On tärkeää, että ohjattava saa itse yrittää, eikä häntä auteta kuin välttämättömyytilanteissa, ja silloinkin sanoittaen yhdessä tekemistä. Kiireettömyys koettiin tärkeäksi, joten puolesta tekemistä ei ajan säästämisen kannaltakaan nähty suotavana. Yhdessä tekemisen merkitys koettiin

tärkeimmäksi. Tärkeäksi koettiin myös se, että ohjattavan omalle ilmaisulle on tilaa, ja lopputuloksen on mahdollista olla myös ohjeesta poikkeava pikemminkin kuin täsmälleen mallikuvan mukainen.

Mehikasvien puutarha

Harjoitteessa Mehikasvien puutarha hyödynsin muovailua sekä tuttuja, lähes joka kodin keittiöstä löytyviä materiaaleja. Harjoitteen perusraaka-aineena on suolataikina, josta valtaosalla ohjaajia ja kenties myös ohjattavia on jonkinlainen kokemus. Tyypillisesti suolataikinalla on "leivottu" leivonnaistyyppisiä koristeita, kuten pieniä pullapitkoja, ja muistityön kannalta tähän olisi ollut varmasti valtaosalla kokemuspintaa. Halusin kuitenkin välttää harjoitteiden liikaa tuttuutta ja tuoda harjoitteeseen uusia näkökulmia, ja halusin myös voimistaa moniaistillista kokemusta. Näin ollen yhdistin muovailtavaan elementtiin mausteiden kautta myös tuoksun, mikä voi toimia muistityön kannalta hyvänä muistiherättäjänä. Mehikasvi-idea vuorostaan vie ajatusta luontoon, johon niin ikään on ihmisillä yleensä vahva kosketuspinta.

Kahvitauko

Kahvilla on Suomessa vahva kulttuuriperinne, ja kahvi on kuulunut pitkään meistä useimpien arkeen. Kahvi on kaikessa arkisuudessaan mitä monipuolisin: se herättää maku- ja hajumuistoja, maalatessa se jättää pinnalle kauniin pinnan, ja koska sen ääressä on jaettu hyvin monenlaisia hetkiä niin arjessa kuin juhlassa, siihen voi liittyä vahvoja muistoja ja tunnekokemuksia. Toisaalta Kahvitauko-harjoite osoittaa myös oppaan matalan kynnyksen luonteen. Kahvi kuuluu useimpien keittiöiden vakiotarpeistoon, ja helposti toteutettavilla tekniikoilla, kuten paperin kastamisella ja sen päälle suolan ripottamisella voi saada upeita pintoja. Halusin herättää kahvin myös muistojen herättäjänä henkiin liittämällä mukaan vanhoihin valokuviiin liittyvää muistelua, jolloin maalaushetkeen voi sisällyttää myös muistelutuokion.

Ruusutarha

Ruusutarharajoite on hieman haastavampi harjoite, mutta halusin sisällyttää oppaaseen myös harjoitteen, joka kehittää ja ylläpitää hienomotorisia taitoja ompelun muodossa. Itse terälehtien maalaus noudattaa samaa periaatetta kuin Kahvitauko-harjoitteen paperin

kastaminen nesteeseen, ja matalan kynnyksen toteutuksen kannalta suodatinpaperi oli materiaaliksi luonteva valinta. Tätä harjoitetta laatiessani pidin mielessäni myös sen, että pieniä harjoitteita voi myös yhteisöllistää esimerkiksi toteuttamalla ryhmässä useita paperisia ruusuja, joita voi koota yhteiseksi teokseksi esimerkiksi ryhmäkokoonmistaan tai asumisyksikön jaettuihin tiloihin.

Mielenmaisema

Mielenmaisema-harjoitteessa halusin antaa pääpainon mielikuville ja rentoutukselle, joten itse maalausharjoitteeksi valikoitui pelkistetty värimaalaus märkää märälle -tekniikalla. Tekniikka soveltuu hyvin monen tasoiselle tekijälle, joten se on mahdollista toteuttaa silloinkin, kun toimintakyky on jo heikentynyt. Mielikuvia maalaileva tarina voi vuorostaan tarjota kuulijalle myös muistielämyksiä ja liittää kuvailun sisältämiä kokemuksia omiin muistikokemuksiin.

Kissanpäivät

Kissanpäivät-harjoitteessa yhdistyvät tarinallisuuden lisäksi tuntoaisti, jolloin kuulija voi sekä tarinan että kosketuksen muodossa saada tuntemuksia kissan läsnäolosta. Tässä harjoitteessa katsoin parhaimmaksi laatia myös oheen ääriivapiirroksen kissan siluetista hyödynnettäväksi tehtävään siltä varalta, että kissa on liian haasteellinen piirtää itse: tunne siitä, että harjoite on liian haastava tai taitoja vaativa, voi siirtää huomion harjoitteen kokemuksellisuudesta ja muistityöstä liaksi teoksen taiteelliseen ja visuaaliseen arvoon.

Marmorivaaho

Marmorivaaho-harjoitus on tekniikaltaan helposti lähestyttävä riippumatta harjoitteen toteuttajan taitotasosta, ja toisaalta taas se on innostava harjoitus siksi, että hyvin tavanomaisilla joka kodin tarpeilla voi saada aikaan näyttävän teoksen. Harjoite pitää kuitenkin sisällään myös asioita, jotka saattavat auttaa muistin virittämisessä. Partavaaho materiaalina voi tuoda ohjattavalle muistikokemuksia omista arjen toimista niin tuoksun kuin äänenkin kautta, ja lisäksi partavaahdon tuntu voi tuntua maalauksen toteutusvaiheessa miellyttävältä.

Koivumetsä

Luontoon on useimmilla tavalla tai toisella vahva kosketuspinta, ja luonnossa kulkeminen rauhoittaa mieltä ja antaa ajatusten virrata. Tämän vuoksi luontoaihe on kantava teema oppaan harjoitteissa. Luontoaiheilla harjoitteilla voi ohjata ajatuksia kohti omia muistoja herättäviä luontokokemuksia. Tekniikat harjoitteessa ovat lähellä perinteisempää maalausta siveltimien ja sienellä töpöttämisen avulla, joten tekniikoiden mahdollinen tuttuus voi madaltaa kynnystä ryhtyä harjoitteeseen.

Vihanneskori

Vihanneskori -harjoitteessa korostuu moniaistillisuus: vihannesten tunnustelu, niiden tuoksu ja mahdollisesti myös makukin voi herätellä tekijässään muistoja. Perunanpuolikkaalla painaminen lienee monille tutuin tekniikka, mutta vihannesta vaihtamalla voi saada vaihtelua painantaan. Erikoisempien vihannesten hyödyntämisen etuna on se, että halkaistua vihannesta ei tarvitse välttämättä perunan tavoin kaivertaa. Tässä harjoitteessa olen hyödyntänyt sipulia, ja ääriviivojen piirtäminen painetun kuvion pintaan tarjoaa hienomotorista haastetta.

Sovelluksia

Tässä osiossa olen jalostanut esiteltyjä harjoitteita sekä yhdistellyt niitä toisiinsa. Tämän osion tarkoitus on tarjota ohjaajalle virikkeitä ja ideoita, millä eri tavoin esiteltyjä tekniikoita voi hyödyntää. Tässä osiossa korostuu tavallaan myös palvelumuotoilun henki: palvelumuotoilun avulla kehitetty palvelu tai tuotos ei tavallaan ole koskaan valmis, vaan edelleen jatkokehitettävä kulloisenkin tarpeen mukaan. Tässä tapauksessa opasta jatkokehittää sen käyttäjä ideoidessaan, millä muilla tavoin hän voisi toteuttaa harjoitteita, ja miten harjoitteita tulisi soveltaa siten, että ne palvelisivat yksilöllisesti sekä ohjaajia että ohjattavia. Tämän osion tarkoitus onkin ruokkia ohjaajan ja ohjattavan omia tarpeita ja visioita pikemminkin kuin tarjota vielä muutamia lisäharjoitteita havainnollistettujen harjoitteiden lisäksi.

5.3 Arvio

Kyselyyn vastaajien määrä oli vähäinen, joten sitä tärkeämmäksi nousi tarve huolehtia vastaajien anonyymiydestä. Anonymiteetistä huolehtimisen heikkouksia jälkikäteen tarkasteltuna ovat se, että kyselyyn vastaaminen tapahtui sähköpostitse. Näin ollen sataprosenttista varmuutta viestin lähettäjystä ei ole, mutta toisaalta taas anonymiteettiä rikkoo se, että lähettäjän osoitetiedot ovat kyselyn laatijalle näkyvissä. On mahdollista, että myös tämä on karkottanut mahdollisia vastaajia. Tämän haitan olisi voinut kiertää sopimalla toiminnanohjaajan kanssa, että kyselyn tulokset välitetään minun saatavilleni hänen kauttaan, jolloin vastaajien nimet tai sähköpostin osoitetiedot eivät tule minun saatavilleni. Saadut vastaukset antoivat kuitenkin kattavasti tietoa oppaan ansioista ja kehittämisen tarpeista sekä siitä, soveltuuko opas ylipäättään käyttötarkoitukseensa.

Erityistä kiitosta opas sai yksinkertaisista ja oivaltavista esimerkeistä sekä ulkoasun visuaalisuudesta sekä helposta lähestyttävyydestä. Suosikkiharjoitteita oppaassa olivat Mehikasvien puutarha, Kahvitauko, Vihanneskori, Koivumetsä, Kissanpäivät, Mielenmaisema ja Marmorivahto. Erityistä kiitosta opas sai moniaistillisuuden toteutumisesta, tuttujen välineiden käytöstä, harjoitteiden yksinkertaisuudesta sekä harjoitteisiin johdattelusta tekstin avulla.

Kehitettäväksi toivottiin, että oppaan kansi olisi värikkäämpi. Myös jotkut havaintokuvista koettiin puutteellisiksi tai liian pienikokoisiksi, ja harjoitteissa toivottiin vahvistettavan vielä lisää eri aistien käyttöä, kuten kosketusta. Kaiken kaikkiaan opas koettiin kyselyn perusteella kuitenkin helppokäyttöiseksi ja visuaaliseksi, ja harjoitteet koettiin tarkoituksenmukaisiksi muistityön kannalta. Erityisen kiinnostava havainto kyselyssä oli se, että harjoitteet koettiin myös turvallisiksi: koska käytettävät materiaalit ovat tuttuja ja turvallisia, turvallisuusriskiä ei muodostu esimerkiksi siitä, jos ohjattava esimerkiksi laittaa suuhunsa jonkin harjoitteissa tarvittavaa.

6 JOHTOPÄÄTÖS

Kaiken kaikkiaan Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi -oppaan laatiminen oli innostava, ja palvelumuotoilun teoria tarjosi tukevan perustan oppaan kehittämiseksi. Luovien harjoitteiden kehittämiseen palvelumuotoilun teoria tarjosi erityisen hyviä välineitä. Valitettavaa on, että oppaan luomisprosessi eli keskellä COVID19-pandemiaa: yhteistyö jäi tämän vuoksi etätyöskentelyn tasolle, mikä toi vaikeutensa sujuvaan vuorovaikutukseen. Muistisairauksien riskiryhmään kuuluva väestö kuului suurilta osin myös pandemian kannalta riskiryhmään ja oli siksi erityisen suojelun kohteena, jolloin harjoitteiden ohjaaminen henkilökohtaisesti oli käytännössä mahdotonta, tai ainakin vaikeasti järjestettävää.

Voisi siis sanoa, että opasta varten kerätyllä teoretiedolla on ollut prosessissa mittava rooli. Pyrkimykseni oli peilata luovien menetelmien välineitä tarjolla olevaan taustatietoon muistisairauksien luonteesta. Aavaluoma (2015, 126–129) kertoo muistisairauden vaikeuttavan omien tunteiden ja ajatusten ilmaisua, joka vuorostaan voi haastaa muistisairauteen sairastuneen ihmissuhteet, kun sairastunut ei enää tule ymmärretyksi toivomallaan tavalla. Luovat menetelmät voivat tukea keinoja ilmaista itseään uusien keinoin, kun vanhat ilmaisun keinot hiipuvat sairauden myötä: Hohenthal-Antin (2013, 26–27) nostaa esiin taiteen tukevan itseilmaisua ja kehittävän kognitiivisia ja verbaleja kykyjä, mutta myös vahvistavan kokijan oman elämän merkitystä ja osallisuutta. Kerättyä tietoa hyödyntäen pyrin luomaan harjoitteita, jotka tukevat erilaisia ilmaisun keinoja harjaannuttaen monipuolisesti eri taitoja. Oli myös tärkeää perehtyä tietoon siitä, millaisia käytöksen muutoksia sairastuminen tuo, että oppaani voisi tarjota ohjaajille tietoa siitä, mihin ohjauksessa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota silloin, kun työskentelee muistisairauksien viiteryhmässä.

Koska opinnäytetyöstäni suuri osa on toteutettu itsenäisenä teoretiedon keräämisellä ja oman prosessin perusteluna jo tutkitun teoretiedon kautta, on vaara, että itse kokemuksellisuus saa vähäisemmän painoarvon. Palvelumuotoilun teoria antoi kuitenkin mahdollisuuden käydä prosessia läpi yhteistyötahon kanssa. Koska opinnäytetyön tuotos on konkreettinen opas, on tärkeää, että yhteistyötaholla on mahdollisuus vaikuttaa sekä oppaan sisältöön, mutta myös oppaan käytettävyyteen. Tuulaniemi (2011, 36) tuo esiin, että tuotteen tulisi olla käyttökelpoinen, sujuva, helposti saavutettava ja monipuolinen, mutta myös miellyttävä, kiinnostava ja riittävän helppo käyttöön otettavaksi, ja sen pitäisi myös tarjota asiakkaalle syvempiä merkityksiä. Näin ollen oppaaseeni liittyvässä kyselyssä minun täytyi kiinnittää seikkaperäisesti huomiota oppaan kuvitukseen, harjoitteiden helppolukuisuuteen ja

kiinnostettavuuteen, harjoitteiden ymmärrettävään opastukseen ja siihen, että harjoitteet antavat tekijöilleen jotakin uutta ja inspiroivaa.

Haasteista huolimatta ja saadun palautteen perusteella voinee kuitenkin todeta, että olen onnistunut tämän prosessin aikana tavoittamaan asioita, joita myös Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n asiantuntijat pitävät tärkeinä muistityössä. Saatu palaute tukee sitä, että opas soveltuu käytettäväksi matalalla kynnyksellä ennaltaehkäisevässä muistityössä: harjoitteet koettiin innostaviksi ja helposti lähestyttäviksi, teksti koettiin hyvin aiheeseen johdatteluvaksi ja välineistö oli tuttua. Kehityskohteina oppaassa korostuivat visuaalinen ulkoasu oppaan kannen ja havaintokuvien kannalta, ja aisteista erityisesti kosketusta toivottiin lisää. Kiintoisa havainto saadussa palautteessa oli turvallisuuden huomioiminen: koska välineistö oli tuttua ja turvalliseksi koettua, ei nähty riskinä esimerkiksi sitä, että ohjattava laittaisi jotakin käytetyistä välineistä suuhunsa.

Palvelumuotoilun kannalta vuorovaikutuksellinen yhteistyö Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:n kanssa näyttäytyi Tueksi ohjaamiseen -osiossa. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry:lle laatimassani kyselyssä annoin vastaajille vapaat kädet kertoa omin sanoin, millaisia asioita he pitävät tärkeänä luovien menetelmien ohjaamisessa. Erityisesti esiin nousi ohjaamisen selkeys ja elekielen tärkeys ohjaamisen tukena: puheen on tärkeätä olla selkeää ja yksinkertaista, ja äänensävyllä, katsekontaktilla ja erityisesti kosketuksella on merkitystä hyvän ohjaamisen toteuttamisessa. Saadut vastaukset tukivat myös teoretietoa siitä, että on syytä antaa ohjattavan tehdä mahdollisimman pitkälle itse, ja ohjattavan omalle ilmaisulle annetaan tilaa silloinkin, kun toteutus ei vastaa suoraan ohjattavaa tehtävää.

Keskiöön nousi saadun palautteen perusteella myös se, kuinka suuri merkitys on arvostavalla kohtaamisella ja aidolla läsnäololla. On tärkeää, että ohjattava kohdataan kunnioittavasti omana aitona itsenään, ja että ohjaaja on ohjaustuokiossa aidosti läsnä. Myös kiireettömyys korostui saaduissa vastauksissa: läsnäolo tässä hetkessä, hetken vaaliminen ja yhdessä tekeminen ohjattavan kanssa ovat vaalittavia arvoja ohjaustyössä.

Kaiken kaikkiaan tämä prosessi on havainnollistanut sitä, että luovilla menetelmillä on paikkansa ennaltaehkäisevässä muistityössä. Luovat menetelmät virittävät aisteja ja ylläpitävät taitoja monin eri tavoin, mikä edistää aivoterveyttä ja ennaltaehkäisee muistisairauksien syntyä. Toisaalta taas luovat menetelmät ovat hyvä keino myös ylläpitää taitoja, tai löytää uusia taitoja hiipuvien taitojen tilalle muistisairauden edetessä. Oppaan

kantavat arvot tukevat sitä näkemystä, että luovien menetelmien käyttö ennaltaehkäisevässä muistityössä ei vaadi kalliita resursseja. Luovia menetelmiä voi toteuttaa osana palveluasumisyksikköjen arkea, järjestötoimintana tai vaikka omaishoitajan roolissa, ja luovat menetelmät voivat olla yhtä aikaa sekä vapaamuotoinen harrastus että tavoitteellista sosiaalityötä.

Erityisen arvokkaaksi luovista menetelmistä tekee se, millainen vaikutus niillä on yksilön omaan hyvinvointiin ja identiteettiin sekä hänen osallisuuteensa omassa yhteisössään sekä yhteiskunnassa. Luovat menetelmät ja luova muistelu voivat vahvistaa yksilön kokemusta omasta eletystä elämästä ja sen arvokkuudesta, ja auttaa löytämään tai vahvistamaan uusia taitoja muistisairauden rapauttaessa jo opittuja. Toisaalta luovat menetelmät voivat tarjota myös mahdollisuuden käsitellä tunteita muistisairauden astuessa omaan elämänpiiriin. Luovat menetelmät voivat myös vahvistaa yksilön ja läheistensä tai elämäänsä kuuluvien ammattilaisten vuorovaikutusta, mikä on erityisen tärkeää silloin, kun muistisairaus tuo vuorovaikutukseen uusia ja kuormittavia haasteita. Voisi siis sanoa, että luovien menetelmien avulla muistisairauteen sairastunut henkilö voi taiteen keinoin löytää uuden ja ilmaisuvoimaisen äänen, jolla voi sekä kokea että tehdä näkyväksi oman elämän arvokkuutta.

LÄHTEET

- Aavaluoma, S. 2015. Muistisairaahan psykoterapeuttinen hoito ja hoiva. Tallinna: Suomen psykologinen instituutti.
- Anttonen, A. 2014. Muistikoordinaattori kotona asuvan muistisairaahan tukena. [Verkkoartikkeli]. Teoksessa: Jouppila-Kupiainen, E. Kammonen, S. Kirvesniemi, T. Kuru, T. Mikkonen, H. Piirainen, A. Rautasalo, E. Reunanen, M. & Utriainen, S. (toim.) Ammatti-ihmiset vanhusten asialla: gerontologinen erityisosaaja kehittäjänä. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vaatii käyttöoikeuden.
- Bukaroff, K. & Haapala, P. 2013. Kohdaten: opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. [Verkkoyhteisö]. Kirjapaino Kelli oy. [Viitattu 22.8.2021]. Saatavana: https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf
- Duodecim. 22.9.2016. Ohje potilaille ja läheisille: etenevien muistisairauksien ja dementian ehkäisy ja riskimittari. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 5.8.2020]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/nix01602>
- Duodecim. 27.1.2017. Käypä hoito: muistisairaudet. [Verkkoyhteisö]. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä. [Viitattu 31.7.2020]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50044.pdf>
- Erkinjuntti, T. Rinne, J. & Soininen, H. 2010. Muistisairaudet: käsitteitä ja termejä. Teoksessa: Erkinjuntti, T.; Rinne, J & Soininen, H. (toim.). 2010. Muistisairaudet. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.8.2021]. Saatavana: <https://www.muistiyhdistys.fi/yhdistys>
- Hallikainen, M, 2014. Muistisairauden yleiset oireet. Teoksessa: Hallikainen, M. Mönkäre, R. Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell.
- Ikäneuvo. 31.10.2018. Asiakasohjaajan käsikirja. [Verkkoyhteisö]. [Viitattu 25.8.2021]. Saatavana: https://www.tampere.fi/tiedostot/i/szq2RjitP/ikaneuvo_asiakasohjaajan_kasikirja.pdf
- Jokela, L. Ikonen, M. Juntunen, K. Tiikkainen, P. & Janhunen, P. 2018. Muistikuntoutus. Teoksessa: Kukoistava kotihoito: ikäihmisten kotona pärjäämisen tuen uudistus Keski-Suomessa. [Verkkoyhteisö]. [Viitattu 25.8.2021]. Saatavana: <http://www.ks2021.fi/wp-content/uploads/2018/10/Kukoistava-kotihoito-on-tahdon-asia.pdf>
- Juva, K. 2010. Etenevä muistisairaus työikäisellä. Teoksessa: Erkinjuntti, T. Rinne, J. & Soininen, H. (toim.). 2010. Muistisairaudet. Porvoo: WS Bookwell Oy

- Kivelä, S. & Malmivirta, H. 2014. Muistisairauksien lisääntyminen ja ennaltaehkäisevien uudenlaisten palvelumallien kehittämisen tarve. Teoksessa: Malmivirta, H. & Kivelä, S. (toim.). 2014. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen: palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 25.8.2021]. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164940.pdf>
- Kivipelto, M. & Ngandu, T. 2014. Muistisairauksien ehkäisyn mahdollisuudet ja merkitys. Teoksessa: Hallikainen, M. Mönkäre, R. Nukari, T. & Forder, M. (toim.). Muistisairaankuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kotona asuen seniorihoiva & Suomen muistiasiantuntijat ry. 2019. Muistisairaankohtaaminen: vinkkejä Alzheimerin tautia tai muuta muistisairautta sairastavien omaisille. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.8.2021]. Saatavana: https://res.cloudinary.com/suomiton/raw/upload/v1568626030/KotonaAsuen/A5_opas2019_Muistisairaankohtaaminen%20ihmisen%20kohtaaminen%20%281%29_1.pdf
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Kuula-Lumi, A. 15.3.2018. Turvaa tutkittavan anonymiteetti. [Verkoartikkeli]. [Viitattu 15.8.2021]. Saatavana: <https://vastuullinentiede.fi/fi/jatkokaytto/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>
- Liikanen, H.-L. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa: Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.). Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Malmivirta, H. 2014. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen. Teoksessa: Teoksessa: Malmivirta, H. & Kivelä, S. (toim.). 2014. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen: palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 25.8.2021]. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164940.pdf>
- Martikainen, J. & Viramo, P. 27.3.2015. Lääkkeettömien hoitojen kustannusvaikuttavuus muistisairauksien hoidossa. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 3.8.2020]. Saatavana: <https://www-oppiportti-fi.libts.seamk.fi/op/msa00024/do>
- Martikainen, J. & Viramo, P. 27.3.2015. Muistisairaudet ja terveystalous. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 3.8.2020]. Saatavana: <https://www-oppiportti-fi.libts.seamk.fi/op/msa00019/do> Vaatii käyttöoikeuden
- Muistiliitto. 22.2.2017. Sopeutumisvalmennus. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.8.2020]. Saatavana: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/sopeutumisvalmennus>
- Muistiliitto. Ei päiväystä. Muistisairaankohtaaminen. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.6.2021]. Saatavana: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistisairaankohtaaminen>
- Muistiliitto. Ei päiväystä. Vaikeat tilanteet. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 17.6.2021]. Saatavana: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistisairaankohtaaminen/vaikeat-tilanteet>

- Muistiyhdistys. 20.4.2021. Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistys ry. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 17.6.2021]. Saatavana: <https://www.muistiyhdistys.fi/yhdistys>
- Mönkäre, R. & Semi, T. 2014. Luova toiminta ja sen merkitys muistisairaana toimintakyvyille. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T & Forder, M (toim.). Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pitkälä, K. & Laakkonen, M.-L. 27.3.2015. Psykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 3.8.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Pitkälä, K. & Laakkonen, M.-L. 27.3.2015. Kognitiivinen toimintakyky muistisairauksissa. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 3.8.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Remes, A. & Rinne, J. 27.3.2015. Otsalohkodementia. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 1.8.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Remes, A., Hallikainen, M. & Erkinjuntti, T. 27.3.2015. Alzheimerin taudin kliiniset oireet ja löydökset. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 1.8.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Rinne, J. 27.3.2015. Lewyn kappale -taudin kliininen kuva. [Verkoartikkeli]. Duodecim. [Viitattu 1.8.2020]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Skovdahl, S. 2013. Konst kan hjälpa demenssjuka. [Verkoartikkeli]. [Viitattu 16.2.2021.] Saatavana: <https://ka.se/2013/11/28/konst-kan-hjalpa-demenssjuka/>
- Sosiaali – ja terveysministeriö STM. 8.5.2012. Kansallinen muistiohjelma 2012 – 2020: Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 5.8.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNB%3afi-fe201504226359.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tampereen yliopiston tutkivan teatterityön keskus. 2013. Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tammerprint. [Viitattu 6.8.2020]. Saatavana: http://www.voimaataiteesta.fi/wp-content/uploads/Voimaa_taideesta.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 4.3.2019. Kansantaudit: muistisairauksien yleisyys. [Verkosivu]. [Viitattu 31.7.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 16.6.2021]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- Uusitalo, T. 2013. Muistisairaana hoidon kokonaisuus. Teoksessa: Virjonen, K. (toim.). Muistin ongelmat: toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Juva: Bookwell Oy.
- Viramo, P. & Sulkava, R. 2010. Muistioireiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa: Teoksessa: Erkinjuntti, T., Rinne, J & Soininen, H. (toim.). 2010. Muistisairau-det. Porvoo: WS Bookwell Oy

Virjonen, K. & Kankare, H. 2013. Palveluita muistipolulle. Teoksessa: Virjonen, K. (toim.). Muistin ongelmat: toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Juva: Bookwell Oy.

Wang, Q. Y. & Li, D.M. 2016. Advances in art therapy for patients with dementia. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavana: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095771816300755>

LIITTEET

Liite 1. Kehittämiskysely

Liite 1. Kehittämiskysely

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, ja olen laatinut osana opinnäytetyötäni **Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi** -oppaan. Oppaan tarkoitus on tarjota matalan kynnyksen luovia harjoitteita aivoterveiden ylläpitämiseksi ja ennaltaehkäisevän muistityön tueksi. Harjoitteiden arvoja ovat helppo toteutettavuus, helposti saatavat materiaalit ja harjoitteiden moniaistillisuus.

Lopullinen opas tulee sisältämään ohjeita luovien menetelmien ohjaamiseen muistisairaahan henkilön tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluvan henkilön kanssa, kahdeksan luovaa harjoitetta sekä näistä johdettuja esimerkkiteoksia.

Tämän kyselyn tarkoitus on toimia oppaan viimeistelyssä, ja vastauksia käytetään ainoastaan Taito tallessa! luovia harjoitteita muistityön tueksi -oppaan kehittämisessä osana opinnäytetyötäni, eikä vastauksia säilytetä myöhempää käyttöä varten. Kysely täytetään anonyyminä.

Pyydän vastaamaan oheiseen kyselyyn, ja lähettämään minulle osoitteeseen:

jenna.piiro@seamk.fi

Oletko tyytyväinen Taito tallessa! Luovia harjoitteita muistityön tueksi -oppaan kansikuvaan? Millä tavoin toivoisit kansikuvaa kehitettävän?

Oletko tyytyväinen oppaan yleisilmeeseen? Millä tavalla toivoisit yleisilmettä (kuvitus, värimaailma, sivun asettelu, tekstin tyyli...) kehitettävän?

Mikä harjoitteista ovat sinusta kiinnostavimpia? (Rastita 1 – 3 vaihtoehtoa)

- Mehikasvien puutarha
- Kahvitauko
- Ruusutarha
- Mielenmaisema
- Kissanpäivät
- Marmorivahto
- Koivumetsä
- Vihanneskori

Mikä harjoitteissa on sinusta erityisen onnistunutta?

Mitkä harjoitteista ovat sinusta puutteellisia? (Rastita 1 – 3 vaihtoehtoa)

Mehikasvien puutarha

Kahvitauko

Ruusutarha

Mielenmaisema

Kissanpäivät

Marmorivahto

Koivumetsä

Vihanneskori

Miten haluaisit puutteellisia harjoitteita kehitettävän?

Harjoitteiden havainnollistaminen. Harjoitteita on mielestäni... (Rastita sopivin vaihtoehto)

- Helppo seurata
- Helppo seurata kuvien, muttei tekstin perusteella
- Helppo seurata tekstin, muttei kuvien perusteella
- Vaikea seurata, koska havaintokuvia on liikaa
- Vaikea seurata, koska havaintokuvia on liian vähän
- Vaikea seurata, koska havaintotekstiä on liikaa
- Vaikea seurata, koska havaintotekstiä on liian vähän

Millä tavalla toivoisit harjoitteiden havainnollistamista kehitettävän?

Sivu "Tueksi ohjaamiseen" (3) on tyhjä. Miten neuvoisit henkilöä, joka haluaa ohjata luovia menetelmiä muistisairaalle, tai muistisairauksien riskiryhmään kuuluvalle henkilölle? (Anna 2 – 3 vastausta)

Risut ja ruusut! Mitä muuta palautetta haluaisit antaa oppaasta ja oppaan jatkokehittelyn kannalta?

Kiitos vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin:

Jenna Piirto