



LAUREA

Muisteluryhmien merkitys ikääntyvien terveyden edistämisessä. Muisteluryhmät palvelutalo Suopursussa.



Lehtonen, Anna-Kaisu

2010 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laurea Tikkurila

MUISTELURYHMIEN MERKITYS IKÄÄNTYVIEN
TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ. MUISTELURYHMÄT
PALVELUTALO SUOPURUSSA.

Lehtonen, Anna-Kaisu
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
12, 2010

Lehtonen Anna-Kaisu

Muisteluryhmien merkitys ikääntyvien terveyden edistämässä. Muisteluryhmät Palvelutalo Suopursussa.

Vuosi 2010 Sivumäärä 43

Päättötyön tarkoitus on tarkastella ja pohtia muisteluryhmien vaikutusta ikääntyvien jokapäiväiseen elämään, itsenäiseen selviytymiseen sekä mielen virkeyteen ja elämän laadun paranemiseen. Muisteluryhmät toteutetaan palvelutalo Suopursussa Vantaalla. Muisteluryhmien tavoitteena on antaa vanhuksille mahdollisuus keskusteluun ja muisteluun, yhdessä olemiseen ja kädentaitojen harjaantumiseen. Tavoitteena on ylläpitää sen hetkistä muistitoimintaa, niin pitkä- kuin lyhytkestoista, sopivilla aiheilla ja toiminnoilla. Tärkeää on keskittyä ikääntyvien sosiaalisiin suhteisiin ja keskinäiseen kanssakäymiseen, koska iän myötä monet vanhukset eristäytyvät enemmän kuin aikaisemmin ja sosiaalinen verkosto pienenee. Yksinäisyys ja masennus vanhusten keskuudessa on lisääntynyt, jonka takia päättötyö käsittelee aiheita vielä tarkemmin. Muisteluryhmien avulla kannustetaan ikääntyviä aktiivisuuteen sekä osallistumaan erilaisiin muihinkin palvelutalon toimintoihin. Muisteluryhmissä ikääntyvillä on mahdollisuus ilmaista itseään ja tulla kuulluksi ja kokea olevansa tärkeä vielä tässäkin vaiheessa elämää. Päättötyö on toiminnallinen, mutta aihe käsittää myös teoreettisen osuuden. Teoriaosuudessa tutkitaan muun muassa yleisimmät muistisairaudet sekä perehdytään tarkemmin ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin.

Toimintakyvyn säilyminen on yksi suurimmista tavoitteista vanhuudessa. Toimintakyky luo edellytykset täysipainoiselle elämälle ja se mahdollistaa jaksamisen ja itsenäisyyden arkielämässä. Toimintakyky koostuu ihmisen psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kapasiteetista. Psyykinen toimintakyky sisältää ihmisen tunne-elämän ja älyllisen puolen, fyysinen toimintakyky on liikuntakykyisyyttä ja arkiaskareista selviytymistä ja sosiaalinen toimintakyky on muun muassa kykyä ylläpitää ja solmia sosiaalisia kontakteja ja toimiminen erilaisissa sosiaalisissa rooleissa. Toimintakyvyn heikketessä kaikkien osa-alueiden yhteisvaikutus korostuu, koska ne muodostavat keskenään tiiviin kokonaisuuden. Toimintakyvyn heikkeneminen vanhuudessa ei ole pelkästään seurausta vanhenemisestä, vaan osa vanhuuden muutoksista aiheutuu toimintojen käytön puutteesta, joista monet toiminnat ovat palautettavissa erilaisilla harjoituksilla (Karvinen 1994, 11.).

Muisti on erottamaton osa ihmisen toimintaa. Siihen kiinnitetään huomiota vasta silloin, kun jokin menee vikaan. Usein on kyse niin sanotuista normaaleista muistin käytöshäiriöistä. Ihminen pystyy tietoisesti kehittämään erilaisia oppimisen ja muistista haun strategioita, joita käytetään luonnostaan. Neurologinen muistihäiriö voi kuitenkin sekoittaa toiminnan tavalla, johon ei ole varauduttu. Ikääntymiseen liittyvä hyvälaatuinen tiedonkäsittelyn hidastuminen on esimerkki siitä kuinka vähitellen tapahtuviin muistin muutoksiin ehtii mukautua. Vanhukset tarvitsevat enemmän aikaa varsinkin sellaisissa tilanteissa, joihin he eivät ole aikaisemmin harjaantuneet. Ikääntyneillä asioiden mieleen palautumista helpottavat ympäristön antamat vihjeet silloin, kun ponnisteleva muistista haku ei onnistu.

Asiasanat: Ikääntyvät, toimintakyky, muisti, muistisairaudet, muisteluryhmät.

Lehtonen Anna-Kaisu

The Role of Reminiscence Groups in Elderly Health Promotion. Reminiscence Groups in Service Home Suopursu.

Year	2010	Pages	43
------	------	-------	----

The objective of this thesis was to study the effects of reminiscence groups on everyday life, independence, mental vitality and life quality improvement for elderly. Reminiscence groups are arranged in Service Home Suopursu in Vantaa. The aim of reminiscence groups is to give elderly people a chance to discuss and reminisce, getting together and improving practical skills. The idea of reminiscence groups is to maintain current memory function level, both long- and short-term, with appropriate topics and activities. It was also important to focus on social relations and interactions within groups, because when aging, elderly people are at an increased risk to get isolated and social network can diminish. Loneliness and depression of elderly people has increased, and therefore this thesis deals with these topics more closely. With reminiscence groups elderly are encouraged to be active and participate also in other service home activities. In reminiscence groups elderly people have the possibility to express themselves, be heard and feel themselves important even in this stage of life. This is a functional thesis, but it also includes a theory section which deals with the most common memory disorders and more closely with different areas of functional capacity.

Maintaining functional capacity is one of the most important goals in aging. It provides pre-conditions for full life and enables coping and independence in everyday life. Functional capacity consists of mental, physical and social capacity. Mental capacity includes emotional life and intellectual aspects. Physical capacity implies the ability to move and exercise as well as cope with everyday routines. Social capacity signifies the ability to maintain and create social contacts and function in different social roles. When functional capacity deteriorates, the combined effect of all parts become more significant, because they make a compact entirety. The deterioration of functional capacity of elderly people is not only a consequence of aging, but some changes can be caused by the lack of use of activities. Therefore, many activities can be recalled with different exercises (Karvinen 1994).

Memory is inseparable part of human's functionality and it is not noticed until something goes wrong. Usually it is all about so called normal memory disorders. A person can consciously develop different kinds of strategies of learning and memory searches, which are used inherently. Although, neurological memory disorders can disorient function in a way that one is not prepared to. A normal aging related retardation of information processing is an example of how person can adapt to gradual memory changes. Elderly people need more time especially in situations they have not been trained for earlier. For elderly, remembering things can be helped by clues from the surroundings when information cannot otherwise be recalled.

Key words: Elderly, functional capacity, memory, memory disorders, reminiscence groups.

SISÄLLYS

Johdanto.....	5
2 Toimintakyky ja toimintakyvyn muutokset ikääntyessä.....	6
2.1 Kognitiiviset taidot ja niiden merkitys ikääntyessä.....	8
2.2 Muisti ja muistin keskeiset alueet	9
2.3 Yleisimmät muistisairaudet	11
2.4 Psyykinen toimintakyky.....	13
2.4.1 Vanhusten mielenterveys ja masennus.....	14
2.5 Sosiaalinen toimintakyky	15
3 Muistelu.....	17
4 Ryhmä ja ryhmänohjaus	18
5 Muisteluryhmien toteuttaminen palvelutalo Suopursussa	21
5.1 Palvelutalo Suopursun ja muisteluryhmän esittely	22
5.2 Suopursun muisteluryhmät ja tavoitteet	23
5.2.1 Muisteluryhmä 1 tutustuminen	23
5.2.2 Muisteluryhmä 2 aistien maailma	24
5.2.3 Muisteluryhmä 3 entisajan kodin askareet ja vanhat esineet.....	25
5.2.4 Muisteluryhmä 4 karjalanpiirakoiden leipominen ja kahvihetki	26
5.2.5 Muisteluryhmä 5 elämänkaareni.....	27
5.2.6 Muisteluryhmä 6 kädentaidot.....	28
5.2.7 Muisteluryhmä 7 yhteenveto ja palautekeskustelu	29
5.3 Muisteluryhmien arviointi	29
5.3.1 Muisteluryhmä 1 tutustuminen	30
5.3.2 Muisteluryhmä 2 aistien maailma	31
5.3.3 Muisteluryhmä 3 entisajan kodin askareet ja vanhat esineet.....	32
5.3.4 Muisteluryhmä 4 karjalanpiirakoiden leipominen ja kahvihetki	33
5.3.5 Muisteluryhmä 5 elämänkaareni ja kädentaidot	34
5.3.6 Muisteluryhmä 6 yhteenveto ja palautekeskustelu	35
Pohdinta	38
Lähteet	41
Julkaisemattomat lähteet	42
Liitteet.....	43

1 Johdanto

Tässä työssä tarkastellaan muisteluryhmien vaikutusta iäkkäiden toimintakykyyn ja sen ylläpitämiseen. Päätötyön tarkoituksena on muisteluryhmien pitäminen palvelutalo Suopursun asukkaille ja pohtia, miten ryhmät ovat vaikuttaneet heidän arjesta selviytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Päätötyön aihe tuli toiveena Palvelutalo Suopursun henkilökunnalta ja mielestäni se oli tutkimisen arvoinen aihe. Monissa palvelutaloissa ei ole mahdollista järjestää tarpeeksi viriketoimintaa ikääntyville asukkaille, joten sen takia aihe on ajankohtainen. Päätötyön tavoitteena on toiminnan jatkuminen siten, että Palvelutalo Suopursussa muisteluryhmistä tulisi yksi keskeisistä toiminnoista palvelutalon ikääntyville asukkaille. Tässä työssä tarkastellaan myös toimintakyvyn eri osa-alueita sekä muun muassa muistia ja yleisimpiä muistisairauksia. Iän myötä toimintakyvyn heikkeneminen ja kunnan ylläpitäminen ovat suuria haasteita arjen selviytymisen kannalta.

Vanhusväestön määrä Suomessa lisääntyy huomasti koko ajan. Ennusteiden mukaan 65 vuotta täyttäneiden määrä lisääntyy vuoteen 2030 mennessä 800 000:sta 1,4 miljoonaan. Vastaavasti 75 vuotta täyttäneiden sekä yli 85-vuotiaiden määrä lähes kaksinkertaistuu. Tämä johtuu siitä, että kuolleisuuden pieneneminen kaikissa ikäryhmissä on kasvattanut iäkkään väestön määrää. Terveyspolitiikan tavoitteena on ylläpitää henkilöiden terveyttä ja toimintakykyä niin hyvänä kuin mahdollista, että he selviytyisivät itsenäisesti mahdollisimman pitkään, ei niinkään elinajan maksimaalista pidentämistä. Tavoite tuo mukanaan haasteita, koska ikääntymiseen liittyy sairastavuuden kasvu ja toiminnanvajavuuksien lisääntyminen. Vanhuudessa monitautisuus on yleistä mikä usein johtaa monien lääkkeiden samanaikaiseen käyttöön ja sitä myötä erilaisiin ongelmiin. Vanhenemistutkimuksen näkökulmasta keskeinen ongelma on erottaa niin sanottu normaali vanheneminen väestössä keskimäärin esiintyvistä tavallisesta vanhenemisestä, johon sairauden ja toiminnanvajavuudet olennaisesti liittyvät. Sairauksien ja toiminnanvajavuuksien ehkäisemisellä ja kuntoutuksella saadaan hyviä tuloksia aikaan iästä riippumatta. Terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua vaalittaessa tärkeitä keinoja ovat riittävä fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravinto ja henkisen vireyden ylläpito aktiivisella elämänstrategialla (Heikkinen 2005.).

2 Toimintakyky ja toimintakyvyn muutokset ikääntyessä

Terveydessä ja toimintakyvyssä on suuria eroja sosioekonomisten ryhmien välillä, jotka tulevat ilmi väestöryhmien terveystilaa kokevissa tutkimuksissa. Taloudellisesti hyvinvoivilla ja koulutetuilla eläkeikäisillä on muita ryhmiä pidempi elinikä sekä parempi terveys ja toimintakyky. Eräs sosiaali- ja terveyspolitiikan tärkeimmistä haasteista on vähentää edellä mainittuja eroja (Heikkinen 2005.).

Jotta iäkkäiden ihmisten terveyttä ja toimintakykyä parannettaisiin, on terveyden edistämällä ja sairauksien ennaltaehkäisyllä puututtava tekijöihin, joilla voi myöhemmin olla merkitystä ihmisten terveyden kannalta. Elämäntavan näkökulman soveltaminen sosiaali- ja terveyspolitiikassa voi tasapainottaa eri ikäryhmiin kohdistuvia toimenpiteitä ja siten auttaa entistä paremmin ymmärtämään ja saattamaan toiminnan kohteiksi terveyden kehityksen kannalta tärkeitä tekijöitä. (Heikkinen 2005.)

Alla olevasta taulukosta käy ilmi, että vuonna 2004 lähes 16% väestöstä oli yli 65-vuotiaita ja yli 75-vuotiaiden osuus oli 7%. Tilastokeskuksen ennusteiden mukaan vuonna 2030 yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on jo yli 26% ja 75-vuotiaiden osuus 14%. Näin ollen hoidon tarve lisääntyy suomalaisen väestön ikääntyessä.

Taulukko 1. Ikääntyneiden osuus väestöstä (%) (lähde: Tilastokeskus http://statfin.stat.fi/ 19.6.2004).								
Ikäryhmät	1998	2004	2010	2015	2020	2025	2030	
65-74 vuotta	8,4	8,6	9,6	12,2	13,4	12,7	12,6	
75-84 vuotta	4,8	5,6	5,9	6,2	7,1	9,4	10,5	
85 + vuotta	1,5	1,5	1,9	2,2	2,3	2,6	3,2	
Yht. > 65 vuot- ta	14,7	15,8	17,4	20,5	22,9	24,7	26,3	

Elämän kuluessa ihmisen suhde ympäröivään maailmaan ja itseensä muuttuu. Iän myötä asioiden suhteuttaminen toisiinsa, sopeutuminen ja elämän että itsensä ymmärtäminen on osalle iäkkäistä henkilöistä helpompaa. Uudenlaista asennoitumista mukanaan tuo elämän rajallisuuden oivaltaminen ja elämän mukanaan tuomien pettymysten ja menetysten kohtaaminen on opettanut tekemään myönnytyksiä ja kompromisseja. Ihmisen elämäntarina rakentuu yksilön syntymästä kuolemaan asti eikä elämäntarkuutta voi ennakoita, mutta kasvuympäristön ja perimän voidaan ajatella vaikuttavan sen kulkuun ja kulkusuuntaan. (Heikkinen 1998, 7-8.)

Vanheneminen ei tapahdu äkillisesti. Iän tuoma muutos on hidas, vaikkakin sairaus voi hetkessä muuttaa elämän, niin nuoruudessa kuin myöhemmälläkin iällä. Vanhenemismuutokset ovat sekä näkymättömiä että näkyviä, jotka sekä ympäristö että yksilö itse havaitsee. Vanheneminen on normaali jatke elämäkululle ja ikääntymiseen liittyviä muutoksia esiintyy kaikilla. (Heikkinen 1998, 8-9.)

Biologinen vanheneminen tarkoittaa laajasti määriteltynä kaikkia niitä muutoksia, joita elimistössä tapahtuu syntymän ja kuoleman välillä. Vanhenemismuutokset ilmenevät eri tavoin eivätkä tutkijat ole löytäneet yleisesti hyväksyttyä ja yhtenäistä selitystä vanhenemiseen, koska normaalien vanhenemismuutosten ja toisaalta sairauksien aiheuttaman toimintojen huononemisen ja elimistön rakennemuutosten välinen raja on epäselvä (Pohjolainen 2010.).

Gerontologisessa tutkimuksessa sekä käytännön vanhustyössä keskeiseen asemaan on noussut toimintakyvyn käsite. Tietoja toimintakyvystä tarvitaan moneen tarkoitukseen ja niitä käytetään muun muassa väestön terveydentason mittaamiseen sekä yksilön avun tarpeen arvioimiseen. Monesti tarkastellaan yksilön toimintakyvyn ja ympäristön välistä suhdetta, joka ilmenee esimerkiksi selviytymisenä jokapäiväisistä askareista. Toimintakyky jaetaan usein kolmeen eri osa-alueeseen, fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen toimintakykyyn, jotka kaikki ovat kuitenkin jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään (Pohjolainen 2010.).

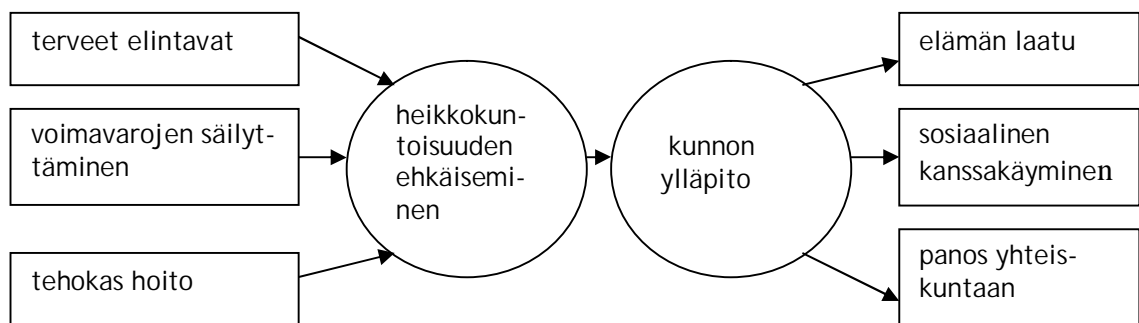
Toiminnan vajavuuksia ja avun tarvetta lisäävät vanhenemisprosessit, iän mukana lisääntyvä sairastavuus ja elämäntavan muutokset, jotka heikentävät toimintakykyä vähitellen. Ikääntymiseen liittyvien muutosten alkamisikä, nopeus ja vaikutukset vaihtelevat suuresti toimintakyvyn osa-alueiden ja yksilöiden välillä. Elämänlaatua vanhuudessa voi heikentää omaisten ja ystävien menetykset, yksinäisyys, sairauksien lisääntyminen ja toiminnanvajavuuksista johtuva avun tarve. Toimintakyvyn osa-alueet eivät muutu samanaikaisesti ihmisen ikääntyessä (Heikkinen 2005.).

Fyysisellä toimintakyvyllä yleisesti ymmärretään elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista fyysisistä ponnisteluvaativista tehtävistä. Se perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan. Näin ollen toimintakyvyn kannalta on erityisen olennaista millaisia muutoksia näissä elinjärjestelmissä tapahtuu ikääntymisen myötä. Myös tasapainossa ilmenevät muutokset sekä havaintomotorisen toiminnon muutokset vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn (Pohjolainen 2010.).

Merkittävää heikkenemistä kaikissa fyysisen toimintakyvyn osatekijöissä todetaan tarkasteltaessa väestötasolla keskimääräistä kehitystä. Esimerkiksi maksimaalinen hapenkulutus ja lihasten voimakkuus 80-vuotiailla on 40-80% 30-vuotiaiden suorituskyvystä. Eniten heikkenevät monimutkaiset ja useiden toimintojen koordinoitua yhteistyötä edellyttävät kyvyt, joita ovat

muun muassa tasapainon hallinta ja monivalintainen reaktioaika. Yksi vanhenemisen keskeisistä piirteistä on hidastuminen, joka näkyy konkreettisesti muun muassa kävelynopeudessa. Kyky liikkua portaissa ja ulkona ovat avainasemassa päivittäisistä toiminnoista selviytymisen kannalta. Ikääntymisen myötä lihasvoima vähenee ja lihasheikkous lisääntyy, jotka ovat tärkeitä syitä liikkumiskyvyn heikkenemiseen ja vaikeuksiin tavaroiden nostamisessa ja kantamisessa. Päivittäisistä toiminnoista selviytymistä voi myös haitata heikko näkö ja puheen kuulemisen ongelmat (Heikkinen 2005.).

Kuvio 1. Ikääntyneiden kuntoon ja toimintakykyyn vaikuttavat koko elämän aikaiset tapahtumat. (Koskenvuo 2003, 811.)



2.1 Kognitiiviset taidot ja niiden merkitys ikääntyessä

län myötä muutoksia tapahtuu myös kognitiivisissa toiminnoissa. Yhtenäistä erilaisten kognitiivisten kykyjen kehityskulkua vanhuudessa tai aikuisuudessa ei ole kuitenkaan havaittu. Ikääntyessä kyvyt muuttuvat eri tavoin ja eri vauhtia samoin kuin fyysisenkin toimintakyvyn ulottuvuudet. Nopeutta vaativat tehtävät ja ongelmaratkaisutaito heikkenevät aikaisemmin kuin kokemukseen ja kielenkäyttöön perustuvat kyvyt. Terveillä ihmisillä muutokset ovat verraten vähäisiä aina 75-80 vuoden ikään asti, eivätkä ne yleensä haittaa arkielämän sujumista. Muistivaikeudet lisääntyvät myös iän karttuessa ja ne vaikeuttavat päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Yksilöiden väliset erot kognitiivisissa toiminnoissa ja muistissa lisääntyvät iän myötä ja noin yhdellä neljäsosalla 85-vuotiaista on päivittäistä elämää häiritsevä muistihäiriö (Heikkinen 2005.).

Kognitiivisen toiminnan häiriöt voivat ilmetä muun muassa hitauden lisääntymisenä, vireyden ja tarkkaavaisuuden ongelmina, aloitekyvyttömyytenä sekä sietokyvyn huononemisenä. Kuul- lun ja luetun muistaminen vaikeutuvat ja puheen tuottaminen ja ymmärtäminen on hankalaa, jos vasemmassa aivopuoliskossa on erityishäiriöitä. Oikean aivopuoliskon ongelmat ovat muun muassa äsken nähdyn unohtaminen ja esineiden ja kasvojen mielessä pysyminen sekä oman kehon ja suuntien hahmottamisen ongelmat (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 53-54.).

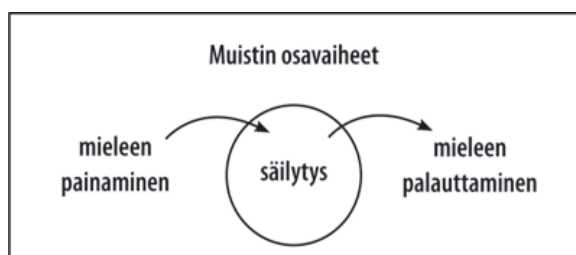
Ikääntyessä kognitiivisten prosessien nopeus ja tehokkuus heikkenevät ja yksilön motivaatiolla on suuri merkitys oppimisessa ja muistamisessa. Yksilön kognitiivisina voimavaroina voidaan pitää selviytymistä erilaisista tiedonkäsittelyä vaativista tehtävistä, joihin vaikuttavat muun muassa ajattelemisen, muistaminen, oppiminen ja ongelmaratkaisutaito. (Routasalo 2010.) Erilaisten ulkoisten muistitukien ja kokemuksen tuoman järjestelmällisyyden noudattaminen ovat esimerkkejä hyvistä korvaavista menetelmistä, joiden käyttö ja kehittäminen ovat merkki kognitiivisten taitojen säilymisestä (Alhainen 2002, 443.).

län karttuessa ihmisen kognitiiviset taidot hidastuvat ja näin ollen onnettomuus- ja tapaturmariskit lisääntyvät. Normaalissa ikääntymisessä erilaiset pienet vauriot kumuloituvat, jotka luultavasti johtavat muistin huonontumiseen ja aivotoiminnan hitauteen. Ikääntyminen tuhoaa tai muuttaa signaalien aiemmin käytössä olevia kulkureittejä ja vähentää soluaktiiviteetin summaatiota ja ajoitustarkkuutta. Vaurioiden syntyä voidaan oleellisesti hidastaa terveellisillä elämäntavoilla. Koska aivojen muovautuvuus ei lopu vanhuudessa, voi yksilö omalla aktiivisella toiminnallaan kuntouttaa aivoja koko ajan ja näin ollen ehkäistä toimintakyvyn huonontumista (Koskenvuori 2003, 634.).

2.2 Muisti ja muistin keskeiset alueet

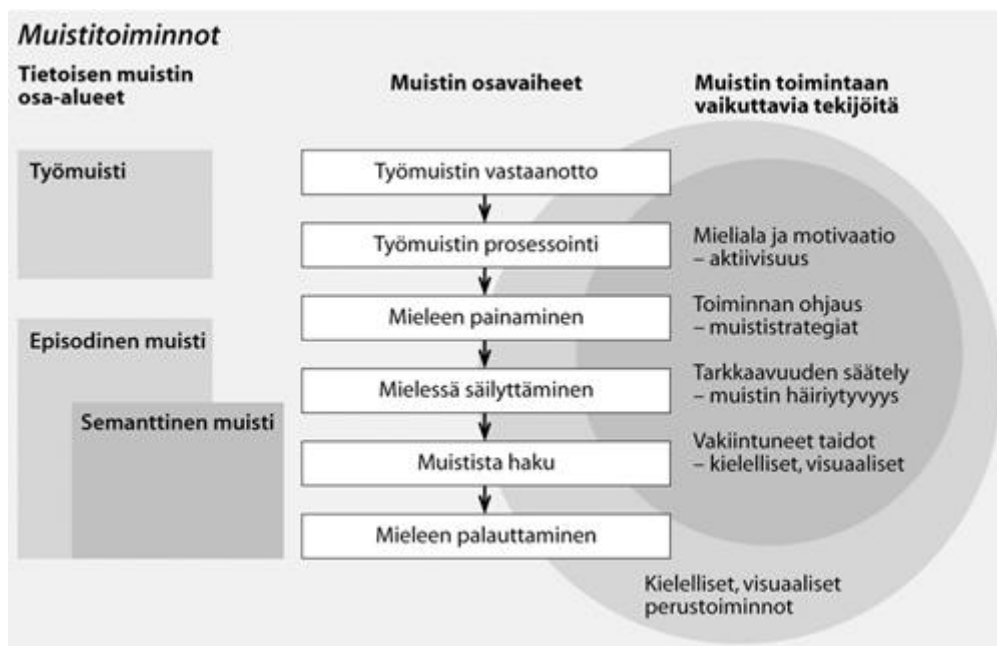
Muisti on erilaisista osatoiminnoista koostuva kyky tallentaa mieleen uusia asioita, säilyttää ne mielessä ja tarvittaessa palauttaa ne tilanteen vaatimalla tavalla mieleen (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen 2007.).

Kaavio 1. Muistin osavaiheet.



Kun muisti toimii hyvin, mieleen painaminen ja mielestä palauttaminen tapahtuvat aktiivisesti. Muistin toiminta tapahtuu aivoissa ja muisti käsittää useita erilaisia muistisysteemejä. Eri puolilla aivoja sijaitsevat muistin osat, jotka hoitavat erilaisia muistiin liittyviä tehtäviä. Jotta ihminen selviytyisi päivittäisistä toiminnoista uutta oppien, on muisti tärkeä. Kaikki tiedon käsittely ja ajattelutoiminta tapahtuu aivoissa muistin alueilla. Kognitiivisen toiminnan keskeinen alue on muisti. Muistin luokitus perustuu toisaalta aikaan, lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin, ja toisaalta siihen, onko muistaminen tietoista vai tiedostamatonta (Erkinjuntti ym. 2007.).

Lyhytkestoinen muisti toimii muun muassa työmuistina ja sinne mahtuu vain tietty määrä muistettavaa ja se pystyy käsittelemään vain rajallisen osan muistiyksiköstä, joka tapahtuu tietoisesti ja aktiivisesti. Aistimuisti eli sensorinen muisti on lyhytkestoisin muisti aistillisesti, missä näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukset jäävät vain sekunnin murto-osiksi heijastumiksi aistielimiin, mutta tarvittaessa tiedot ovat palautettavissa mieleen. Pitkäkestoiseen muistiin eli säiliömuistiin tieto tallentuu pitemmäksi ajaksi, josta se voidaan palauttaa tarvittaessa mieleen. Pitkäkestoisen muistin kapasiteettia pidetään rajattomana ja sinne tallentunut aines voi olla joko sanallista tai kuvallista. Deklaratiivinen muisti on tietoisien pitkäkestoisen muistin osa, joka jakaantuu semanttiseen ja episodiseen muistiin eli tieto- ja tapahtumamuistiin. Nondeklaratiivinen muisti on ei-tietoisien pitkäkestoisen muistin osa, joka jakaantuu erilaisten tapojen ja taitojen muistamiseen. Tulevaisuuteen suuntautuvaa muistia, joka auttaa suunnittelemaan tulevaisuutta, kutsutaan prospektiiviseksi muistiksi (Erkinjuntti ym. 2007.).



Kaavio 2. Muistin eri toiminnot.

(Erkinjuntti ym. 2007.)

Ikääntyessä eri muistiprosesseissa tapahtuu muutoksia. Iän myötä asioiden mieleen painaminen heikkenee, mutta asioiden muistissa säilyttäminen ei. Asioiden mieleen palautus käy yhä vaikeammaksi ja aloitteellisuutta ja ponnistelua vaativa toiminta heikkenee. Nimien sekä tapahtumien mieleen palautuksessa voi esiintyä ongelmia. Ikääntyessä vihjeisiin perustuva ja tunnistava palautus kuitenkin säilyy ja tilannetekijöiden vaikutus korostuu. (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 41.)

Uskotaan, että muistihäiriöitä ja dementiaa voidaan ehkäistä, kun aivoja käytetään monipuolisesti. Muisti paranee käytössä ja terveyttä vaalivat keinot, kuten terveellinen ravinto, liikunta ja sosiaalisen verkoston ylläpitäminen, ennaltaehkäisevät muistin heikkenemistä. Aivojen kehittymiseksi ja rappeutumisen hidastamiseksi aivot tarvitsevat toimintaa ja vaihtelua. Iän myötä ystävien tärkeys korostuu ja monelle ystävät merkitsevät toimintaa ja tapahtumia. Ystävät virkistävät arkea ja aktivoivat erilaisia toimintoja. Aivot saavat virikkeitä, mieliala kohenee ja muisti joutuu töihin, kun käydään aktiivista keskustelua esimerkiksi ystävien kanssa. Aktiivinen elämä, erilaiset harrastukset ja ystävyysuhteet pistävät muistin töihin ja edesauttavat muistin vahvistumista. (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 29-30.)

2.3 Yleisimmät muistisairaudet

Vanhusten palveluille keskeisen haasteen muodostavat tällä hetkellä dementia. Tärkeänä tarveindikaattorina iäkkäillä ihmisillä voidaan pitää dementian esiintyvyyttä. Verisuoniperäiset dementiat ja Alzheimerintauti johtavat yleisesti toimintakyvyn heikkenemiseen ja palvelujen tarpeen voimakkaaseen kasvuun. Stakesin RA-hankkeessa on arvioitu, että pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevista jopa 90%:lla on todettu kognitiivisen kyvyn alenema, vaikka vain 53%:lla on ilmoitettu dementoiva sairaus. Viimeisimpien ennusteiden mukaan dementoituneiden määrä kasvaa vuoteen 2030 30000:lla vuodesta 1999 (Vaarama & Noro 2005).

Dementiailla tarkoitetaan elimellisestä syystä johtuvaa ja yleensä etenevää henkisten toimintojen heikkenemistä, joka lopulta johtaa kykenemättömyyteen selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Keskeisin oire dementiassa on muistihäiriö, mutta henkiset toiminnot heikkenevät myös laaja-alaisesti. Tärkeimmät dementiaa aiheuttavat sairaudet ovat Alzheimerin tauti (60%), aivoverenkierroperäinen vaskulaarinen dementia (20-30%) ja Lewyn kappale-dementia (5-10%). Iän myötä dementian esiintyvyys lisääntyy. Vuonna 2003 Suomessa yli 65-vuotiaista sairasti vähintään keskivaikeaa dementiaa 6,7%, Alzheimerin tautia 3,6% ja vaskulaarisen dementian osuus oli 2,7%. Vuonna 2030 arvioidaan Suomessa olevan noin 100 000 dementiapotilasta, kun vuonna 2000 määrä oli noin 78 000 (Koskenvuo 2003, 264.).

Oikea ja varhainen diagnosointi on keskeistä dementian ehkäisyssä. Joissakin tapauksissa dementiaoire voi korjaantua, kun henkisiä toimintoja heikentävä tekijä havaitaan ja hoidetaan riittävän ajoissa asianmukaisesti. Koska valtaosan dementiaa sairastavista potilaista dementian syynä on Alzheimer tai vaskulaarinen dementia, on näiden kahden sairauden ennaltaehkäisy erityisen tärkeää dementian ehkäisyn kannalta (Koskenvuo 2003, 266.).

Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on aivojen rappeutumissairaus, joka etenee hitaasti ja tasaisesti. Taudin oireiden alkaminen ja taudin eri vaiheiden kestot vaihtelevat yksilöllisesti. Tärkeimpänä vaa-

ratekijänä sairaudelle pidetään korkeaa ikää. Alzheimerin taudin tarkkaa syytä ei kuitenkaan vielä tiedetä, mutta taudin arvellaan liittyvän hermosoluissa tapahtuvan valkuaisaineiden käsittelyn häiriöön (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 60-61.). Tiedetään kuitenkin, että Alzheimerin taudin syntyyn vaikuttavat sekä perinnölliset- että ympäristötekijät.

Ensioireita Alzheimerin taudissa ovat yleensä muistin pettäminen ja henkisten toimintojen heikkeneminen, mutta taudin alussa persoonallisuus ja sosiaaliset taidot säilyvät. Keskivaikeassa vaiheessa voi esiintyä harhaluuloja ja sairautentunto heikkenee, mutta liikuntakyky säilyy. Taudin loppu vaiheessa potilas tarvitsee apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa ja hän on täysin riippuvainen häntä hoitavista henkilöistä (Koskenvuo 2003, 264.).

Tavallisimmin Alzheimerin tauti alkaa 70 ikävuoden jälkeen, mutta sitä esiintyy jopa 40-vuotiailla. Taudin diagnosointi perustuu esitietoihin, neurologisiin tutkimuksiin, tyypilliseen taudinkuvaan sekä muiden dementoivien syiden pois sulkemiseen erilaisten laboratoriotutkimusten ja kuvausten perusteella (Koskenvuo 2003, 264.).

Vaskulaarinen dementia

Vaskulaarinen dementia aiheutuu aivojen vaurioitumisesta, johtuen toistuvista suurten tai pienten aivoverisuonten tukoksista tai vuodoista. Toiseksi yleisin keskivaikean ja vaikean demencian syy on verenkiertohäiriöt, joiden esiintyvyys iän myötä lisääntyy. Verenkiertoperäisen demencian oireiden luonne määräytyy siitä, missä aivoihin syntynyt vaurio sijaitsee sekä sen laajuudesta. Vauriot liittyvät usein pienten valtimoiden tukoksiin ja painottuvat aivojen syvien osien valkeaan aineeseen. Vaskulaarinen dementia voidaan jakaa eri alatyyppeihin sijainnin ja syntymekanismien perusteella. Päätyyppejä ovat niin sanotut kortikaalinen ja subkortikaalinen vaskulaarinen dementia, joka on yleisin (60-70%) (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 72-74.).

Vaskulaarinen dementia etenee usein portaittain. Oman toiminnan ohjaamisen häiriöt ja muistiongelmien tunnusomaisia piirteitä. Fyysinen toimintakyky heikkenee ja henkilöillä voi esiintyä kömpelyyttä ja kaatuilua. Oman tilanteen hyväksyminen vaskulaarista demenciaa sairastavalle voi tuoda mukanaan myös psyykkisiä oireita kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 74.).

Lewyn kappale dementia

Kolmanneksi yleisin dementia on Lewyn kappale dementia, jota sairastaa noin 10 000 suomalaista. Tauti alkaa noin 60 ikävuoden aikana, mutta se voi myös ilmaantua vasta 80 ikävuoden jälkeenkin, mutta kuitenkin keskimäärin potilaat ovat nuorempia kuin Alzheimerista kärsivät. Lewyn kappale taudin kesto on yleensä 2-20 vuotta (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 88.).

Lewyn kappale taudin oireita ovat älyllisen toimintakyvyn heikkeneminen sekä taudin kuvaan kuuluvat Parkinsonin taudin kaltaiset oireet, kuten muun muassa jäykkyys, kasvojen ilmeettömyys sekä lepovapina. Lewyn kappale dementiaa sairastavalla on usein oireiden ja vireystason vaihteluita sekä aistiharhoja, varsinkin näköharhoja. Lewyn kappale dementiaa sairastavan hoidossa on erityisen tärkeää huomioida potilaan fyysisen kunnon ja liikuntakyvyn ylläpitäminen (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 89-90.).

Puhkeamisen syytä Lewyn kappale dementialle ei tiedetä, mutta taudin edetessä muutoksia tapahtuu ainakin dopamiinia ja asetyylikoliinia välittäjäaineena käytävissä hermosoluissa. Oireet johtuvat välittäjäaineiden määrällisen suhteen häiriintymisestä. Lewyn kappale dementiaan sairastuneilla on usein myös jonkin verran muutoksia aivoissa, jotka ovat tyypillisiä Alzheimerin taudille ja kolmasosalla kaikista Lewyn kappale dementiapotilaista onkin samanaikaisesti myös Alzheimerin tauti (Erkinjuntti & Huovinen 2001, 89.). Yleisenä ohjeena dementian ehkäisyssä voidaan pitää aivojen käyttämistä kaikissa ikävaiheissa, terveellisen ja monipuolisen ravinnon ja liikunnan saantia, aivojen suojaamista vammoilta sekä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyä (Koskenvuo 2003, 267.).

2.4 Psykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea ja kokea sekä muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Psykkinen toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi suoriutua erilaisista älyllisistä ja muuta henkistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Psykkisessä toimintakyvyssä on tärkeää yksilön ja hänen elin- ja toimintaympäristönsä välinen vuorovaikutussuhde. Psykkistä toimintakykyä voidaan parhaiten arvioida tuntiessa yksilön elämän ominaiset puitteet, asuin- ja elinympäristö sekä sosiaalinen verkosto, jotka vaikuttavat yksilön selviytymiseen päivittäisen elämän asettamista haasteista ja vaatimuksista. (Ruoppila & Suutama 1994, Pohjolaisten 2010 mukaan.)

Voidaan sanoa, että tunnepääoma on mielen voimavarojen perusta, joka luodaan elämäkokemusten pohjalta. Psykkisinä voimavaroina ikääntyessä voidaan pitää yksilön itsearvostusta, itsensä ja vanhenemisen hyväksymistä sekä omaa identiteettiä, jotka vaikuttavat yksilön omaan minäkäsitykseen. Läheiset ihmiset tuovat turvallisuuden ja tarpeellisuuden tuntua ja elämän tarkoituksellisuus ja sen mielekkääksi kokeminen ovat psyykkisiä voimavaroja iän karttuessa (Routasalo 2010.).

Elämän varhaisvuosina koetut onnistumiset ja hyväksynnän tunteet vaikuttavat ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn ja voivat antaa monipuoliset valmiudet selviytyä elämänmuutoksista edellyttäen kuitenkin, että henkilöllä on vahva sisäinen autonomia, voimakas itsetunto ja selkeä minäkuva, jolloin elämäntilanteen säilyttäminen on helpompaa. Lapsuuden psykkinen hyvinvointi ja lapsuuden muistojen on todettu olevan yhteydessä aikuisiän mielenterveyteen

ja toimintakykyyn ja tästä syystä vanhenemistutkimuksessa on tärkeää ottaa tutkimuksen kohteeksi koko elämänkaari. Ikääntyessä aiemmat ratkaisemattomat ristiriidat ja merkitykselliset kokemukset tulevat esiin uudestaan. Itsearvostukseen liittyvät asenteet kertovat kuinka hyvin ikääntyvä henkilö on kokenut saavuttaneensa tavoitteitaan ja tavoitteiden olemassaolo ilmenee elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden kokemuksena (Oulun yliopisto 2000.).

2.4.1 Vanhusten mielenterveys ja masennus

Depressiolla eli masennustilalla tarkoitetaan oireyhtymää, jonka keskeiset oireet ovat mielialan lasku sekä toimeliaisuuden puute. Kyky nauttia asioista ja mielenkiinnon puute ovat heikentyneet ja pienikin ponnistelu voi johtaa uupumiseen. Masennustilat voidaan jakaa lieviin, keskivaikeisiin ja vaikeisiin oireiden lukumäärän, laadun ja vaikeuden sekä toimintakyvyn perusteella (Tilvis, Hervonen & Jäntti 2003, 111.).

Vanhuusiän yleisin psyykinen ongelma on depressiivisyys, joka sekoittuu helposti suruun ja alakuloisuuteen. Masentuneisuuden syyt ovat osin tuntemattomat ja moninaiset, ja iäkkäillä masennusta esiintyy usein menetyksen tai sen pelon seurauksena. Ympäristökäijöillä on myös keskeinen merkitys iäkkäiden masennuksessa (Heikkinen 1998, 21.).

Masennustilojen tyypilliset oireet ICD-10-taulukkolokituksen mukaan ovat:

- Mielialan lasku.
- Tarmon ja toimeliaisuuden puute, uupumus, väsymys.
- Mielihyvän tunteen, elämänilon tunteen, mielenkiinnon heikkeneminen.
- Keskittymis- ja huomiokyvyn heikkeneminen.
- Itsetunnon ja itseluottamuksen heikkeneminen.
- Syyllisyyden ja arvottomuuden kokemukset.
- Synkät ja pessimistiset ajatukset tulevaisuuden suhteen.
- Itsetuhoiset, itsemurha-ajatukset tai -teot.
- Unihäiriöt.
- Ruokahalun heikkeneminen.

Edellä mainitun luokituksen oirealueissa iäkkäiden depression oirekuva on kuitenkin osittain puutteellinen, koska tärkeimmät luettelosta puuttuvat oireet ovat säryt, kivut ja muut fyysiset oireet. Masentunut vanhus voi korostetusti tuoda esille masennukseen kuuluvia fyysisiä oireita, jolloin mielialan alavireisyys voi jäädä huomaamatta. Näihin kuuluvat esimerkiksi fyysinen väsymys ja avuttomuus sekä unihäiriöt. Vanhuudessa masennuksesta kärsivä henkilö saattaa vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä ja eristäytyä ja usein myös fyysisestä kunnosta ja ravinnon saannista huolehtiminen eivät kiinnosta (Tilvis ym. 2003, 111-112.).

Masentuneen vanhuksen tunne-elämää saattavat luonnehtia tyhjyyden ja toivottomuuden, yksinäisyyden ja häpeän tunteet. Naisilla oireisiin voi kuulua itkukohtaukset, miehillä ärtyneisyys. Kognitiivisiin oireisiin kuuluvat huono itsetunto, pessimistiset asenteet ja ongelmien jatkuva pohdiskelu. Masentunut vanhus voi valittaa älyllisten toimintojensa tai muistin heikkenemistä, vaikka niissä ei ole tavallisesti objektiivisesti todettavaa heikkenemistä. Masennukseen kuuluva väsymys johtaa siihen, ettei vanhus jaksakaan keskittyä, ajatella tai muistaa (Tilvis ym. 2003, 113.).

Suomalaisessa tutkimuksessa on todettu, että 65 vuotta täyttäneistä henkilöistä miehistä 2.0%:lla ja naisista 2.2%:lla on vakavia masennustiloja, mutta yleisimpiä masennustilat ovat 75 vuotta täyttäneillä kuin 64-75-vuotiailla. Riskiryhmiin kuuluvat pitkäkestoisessa laitoshoidossa olevat fyysisesti sairaat, äskettäin leskeksi jääneet tai kotisairaanhoidon piiriin kuuluvat henkilöt (Tilvis ym. 2003, 112.).

Yhteiskunnan toimenpiteet, joilla edistetään ikääntyvien mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen, osallistumiseen ja roolien säilyttämiseen kuuluvat primaaripreventioon. Itsetunnon säilyttämiselle edellytykset luo iäkkäisiin myönteisesti asennoituva yhteiskunta. Primaaripreventioihin kuuluvat myös iäkkäiden fyysisten sairauksien hoito ja kuntoutus sekä asianmukainen lääkehoito. Muistelu edistää mielenterveyden säilymistä. Pitkäaikaishoidon laitosten toimintoja tulisi kehittää siten, että ikääntyvillä on ystävyyssuhteita, sosiaalista kanssakäymistä ja itsetuntoa vahvistavaa toimintaa, jotta iäkkäiden masennusta voidaan ehkäistä (Tilvis ym. 2003, 114.).

2.5 Sosiaalinen toimintakyky

Erään määritelmän mukaan sosiaalinen toimintakyky on yhtäältä tulla toimeen yhteiskunnassa vallitsevien arvojen ja normien mukaan, ja toisaalta arkipäivän toiminnoista selviytymistä, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista. Toisessa määritelmässä painotetaan yksilön rooleja, resursseja, suhdetta yhteiskuntaan sekä yksilön sosiaalisia taitoja (Pohjolainen 2010.).

Ikääntyvän henkilön sosiaalisiksi voimavaroiksi voidaan sanoa kuuluvan muun muassa kokemustieto- ja taito sekä omien muistojen jakaminen. Nämä näkyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä osallistumisaktiivisuutena erilaisiin aktiviteetteihin (Routasalo 2010.).

Tarkasteltaessa sosiaalista toimintakykyä kiinnitetään huomiota yksilön lähisuhteiden määrään ja kontakteihin, sekä sosiaalisen tuen merkitykseen. Sosiaalinen tuki voidaan määritellä sosiaalisten suhteiden olemassaolon ja määrän mukaan ja sillä tarkoitetaan sosiaalsiin suhteisiin liittyvää terveyttä edistävää tai stressiä ehkäisevää tekijää, sosiaalista voimavaraa (Oulun yliopisto 2000.).

Eräiden tutkimusten mukaan vanhukset pystyvät sovittamaan käyttäytymisensä muiden ihmisten mukaan nuoria paremmin, koska persoonallisuus kehittyy iän myötä. Ikääntyessä omien kykyjen ja rajoitusten tunnistaminen sekä havaintojen perusteella oman käyttäytymisen muutokset ovat helpompaa. Sosiaalinen toimintakyky edellyttää niin tietoa kuin tunteitakin (Ahonen & Bukis 2008, 11.).

Vanhusten määrän kasvun myötä yhteiskunnalliseksi ongelmaksi ja haasteeksi saattaa tulla ikääntyvien yksinäisyys. Ikääntyvät kokevat yhä enenevässä määrin yksinäisyyttä nyky-yhteiskunnan perherakenteiden muuttumisen myötä. Yksinäisyyden on todettu johtavan toimintakyvyn heikkenemiseen, masennukseen ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan. On ositettu, että 65 vuotta täyttäneistä suomalaisista joka kymmenes tuntee itsensä usein yksinäiseksi. Yksinäisyydestä puhuminen voi olla hankalaa esimerkiksi häpeän tunteen vuoksi (Ahonen & Bukis 2008, 4.).

Yksinäisyys voidaan määritellä yksilön subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, ettei tyydyttäviä ihmissuhteita ole riittävästi. Ihminen odottaa ympäristöltään ja muilta ihmisiltä enemmän kuin mitä kokee heiltä saavansa, jolloin yksinäisyyden tunteet ja kokemukset syntyvät. Vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä, voi henkilö tuntea itsensä yksinäiseksi. Kontaktit sukulaisiin ja ystäviin sekä laaja sosiaalinen verkosto ja hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky lieventävät kuitenkin vanhuksen yksinäisyyden kokemista. Ne mahdollistavat vanhuksen sosiaalisiin tapahdumiin osallistumisen sekä sosiaalisten kontaktien ylläpitämisen. Riippuvuus toisesta ihmisestä oman toimintakyvyn heiketessä ja hankaluus selviytyä päivittäisistä toiminnoista johtavat vanhuksen eristäytymiseen ulkomaailmasta ja sitä kautta johtaa yksinäisyyteen. Yksinäisellä vanhuksella voi olla itsesäälän ja ikävystymisen tunteita ja hän kokee elämänsä tyhjäksi, jolloin myös psyykinen hyvinvointi kärsii. Yksinäisyyteen liittyvät negatiiviset tunteet ilmenevät erilaisina käyttäytymistapoina. Henkilö voi olla sisäänpäin suuntautunut, passiivinen ja tuntea sosiaalista pelkoa. Yksinäisyyteen vetäytymiseen voi johtaa myös ahdistuneisuus ja masentuneisuus (Ahonen & Bukis 2008, 13-19.).

Hakeutuminen aktiivisesti muiden ihmisten seuraan, kuuluminen sosiaaliseen yhteisöön ja sitä kautta koettu läheisyys ja turvallisuus vuorovaikutussuhteissa vähentävät ikääntyvien yksinäisyyden tunnetta. Uusien ihmissuhteiden luominen ja uudet kontaktit voivat olla selviytymiskeinoja läheisen henkilön menetyksen aiheuttamaa yksinäisyyden tunnetta vastaan. (Ahonen & Bukis 2008, 32.)

Jotta vanhusten yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä, tulisi yhteiskunnan asennoitua vanhuksiin siten, että sosiaalinen kanssakäyminen olisi luontevaa ja helpompaa. Hoitotyössä vanhusten toimintakykyä tulisi edistää kaikilla osa-alueilla yksinäisyyden vähentämiseksi auttamalla ja tukemalla heitä. Voimavaralähtöisyys ja kuntouttava työote edistää vanhuksen päivittäisistä

askareista selviytymistä ja näin ollen antaa onnistumisen kokemuksia ja hyvän olon tunnetta. Yksinäisyyden ja masennuksen ehkäisemiseksi myös vertaistuella on suuri merkitys niin ikään-tyessä kuin jokaisessa elämän vaiheessa.

Vertaistuen perusajatuksena on, että samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan ja tuntea keskinäistä yhteenkuuluvuutta. Vertaisten kesken on usein helppo keskustella hämmentävistäkin asioista, koska toiset henkilöt ovat samassa tilanteessa ja ymmärtävät sellaisiakin asioita, jotka ulkopuolisista saattavat kuulostaa ja tuntua oudoilta. Vertaistuki voi olla laadultaan sekä käytännöllistä että henkistä. Käytännöllistä tukea voi esimerkiksi olla samanlaisessa tilanteessa olevalta henkilöltä saatu tieto ja neuvot, jotka auttavat ratkaisemaan arjen ongelmia. Henkinen tuki puolestaan ilmenee usein tunteiden ja ajattelun jäsentymisenä. Vertaistuki luo parhaimmillaan toivoa tilanteeseen, joka aikaisemmin on tuntunut toivottomalta. Vertaisryhmästä hyötyminen on yksilöllistä, mutta siihen vaikuttavat esimerkiksi ryhmän koostumus. Yleisesti ottaen ryhmien tulisi olla melko pieniä, riittävän homogeenisia sekä riittävän pitkäkestoisia. Ryhmien kokoontumistiheys tulisi räätälöidä ryhmän osallistujien tilanteiden ja osallistumismahdollisuuksien mukaan ja ryhmien olisi mielekästä olla suljettuja luottamuksellisuuden mahdollistamiseksi (Marin & Hakonen 2003, 28.).

Vertaistuen avulla pyritään vahvistamaan yksilön identiteettiä, löytämään mielekästä tekemistä, jakamaan kokemuksia luottamuksellisessa ilmapiirissä ja vahvistamaan näin yksilön sosiaalista pääomaa. Vertaisuudessa korostuu me-henkisyys ja tavoitteena on yhteisen kokemusmaailman jakaminen ja vahva yhteenkuulumisen tunne, jotka toimivat yhdistävinä tekijöinä, mutta jotka toisinaan voivat luoda myös riippuvuutta. Voidaan sanoa, että vertaistuen merkitys on sosiaalisen tuen antamista. Riittämättömät voimavarat elämässä selviytymiseen aiheuttavat turvattomuutta ja voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee riittävästi sisäisiä ja ulkoisia elämänhallintamahdollisuuksia. Elämänhallintaan kuuluu, että ihminen etsii erilaisista verkostoista sosiaalista tukea. (Åkerman 2008, 19-23.)

3 Muistelu

Muistelulla on tärkeä tehtävä vanhuuden kehitystehtävän toteutumisessa. Muistelu lisää arkielämän tarkoituksellisuuden tunteen kehittymistä. Muistelua voidaan toteuttaa jäsentävällä ja ratkaisukeskeisellä tavalla. Jäsentävällä muistelulla pyritään kokonaisvaltaiseen elämän hahmottamiseen ja hyväksymiseen elämän kaikkine niin hyvine kuin huonoine puolineen. Ratkaisukeskeisellä muistelulla pyritään ongelmatilanteiden pohdiskeluun ja löytämään soveltavia ratkaisuja nykyisiin ongelmiin aiemmin opituista ratkaisumalleista. (Heikkinen & Rantanen 2003, 215-216.)

Muisteleminen liittyy kaikkiin elämän ikävaiheisiin ja sillä on merkitystä itsearvostukseen, identiteetin vahvistamiseen, elämän tarkasteluun, jatkuvuuden tunteeseen sekä surutyöhön, jota voidaan kutsua myös elämän viimeistelyksi. Refleктоiva muistelu tarkoittaa elämän tarkastelua, jolloin elettyä elämää voidaan arvioida ja hahmottaa kokonaisuutena. Eletty elämä antaa merkityksen elämän kokemukselle, jolla pyritään persoonallisuuden integraatioon (Voutilainen & Tiikkainen 2009,).

Muistelutapoja on erilaisia ja usein ihminen käyttää omassa muistelutyössään monia eri tapoja. Erilaiset harrastukset pitävät niin mielen kuin kehonkin virkeänä ja tuovat sitä kautta vireyttä elämään. Tämän lisäksi harrastuksilla ja viriketoiminnalla on syvällisempi merkitys ihmisen kokemuksella omasta olemassaolostaan, voidaan viitata teoriaan ns. flow-kokemuksista. Flow tarkoittaa tilaa, jossa henkilö on niin syventynyt tai innostunut meneillään olevaan toimintaan, että unohtaa jopa ajankulun. Tila tuottaa voimakasta mielekkyyden kokemista ja näin ollen syvempää tunne-elämän tarkoituksellisuutta. Flow kokemusta ei saavuteta, mikäli siihen tietoisesti pyritään, vaan se syntyy spontaanisesti (Heikkinen & Rantanen 2003, 216.).

Muistot voidaan kokea lohduttavina ja viihdyttävänä, mutta ne voivat myös tuottaa ahdistusta ja jäädä vaivaamaan mieltä. Turvallisuuden tunne voi kasvaa muistojen myötä, mutta muistot voivat myös järkyttää mielen tasapainoa. Muistaminen ei yksinomaan ole palaamista ajassa taaksepäin, vaan se voi olla hyvin keskeisesti tämän hetken toimintaa. Näkökulma muistoihin on nykypäivässä ja siten tavallaan voidaan kokea muistojen olevan osa nykyhetkeä. Terapeuttisena muisteluna nykyhetki ja elämän kokemus voivat tuoda uuden näkökulman muistamiseen, varsinkin kerrottaessa sitä toiselle ihmiselle. Tarina voi saada uusia näkökulmia ja tulkintoja ja näin voi menneisyyden tulkinnassa tapahtua hyvinkin radikaali muutos.

Ihminen muistaa kaikilla aisteillaan. Näkö- ja kuuloaistin heikennettyä voidaan haju-, maku- ja kosketusmuistia hyödyntää. Yksilö muistaa mieliruuat ja musiikin, kosketus muistuttaa aikaisemmasta kosketuksesta. Tutut tavarat tuovat muistoja ja mielikuvia menneestä elämästä tähän päivään ja esimerkiksi valokuvat tai pienet esineet vahvistavat henkilön käsitystä itsestään ja historiastaan. Vastavuoroisuuden kokemukset muistelussa lisäävät osallisuutta ja ikääntyvä voi muistelussaan jakaa kokemuksellista viisauttaan toisille ihmisille.

4 Ryhmä ja ryhmänohjaus

Tavoitteellisessa työryhmässä on tärkeää sopia rajoista eli ulkoisista rakenteista, jotka ovat ryhmän toimintaedellytyksiä. Ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa fyysinen ympäristö, aika, kokoontumistiheys, säännöllisyys ja jäsenten ryhmään liittymisen tapa. Fyysisen ympäristön tekijöitä ovat lämpötila, valaistus, tila ja melu. Tavoitteellinen ryhmätoiminta ei onnistu, jos jokin edellä mainituista fyysisen ympäristön tekijä ei ole kohdallaan. Ryhmän kokoontuessa on tärkeää sen fyysinen tila, jotta se mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan eikä estä sitä. Aina

ei kuitenkaan huomioida ryhmän vaatimaa riittävää tilaa ja huoneen rauhallisuutta ja paikka tulisikin valita ryhmän perustehtävästä riippuen (Niemistö 2004, 51.).

Useimmat tavoitteelliset ryhmät tarvitsevat fyysisesti suljetut tilan, jotta eivät tulisi häiriytyiksi. Näkösuojattua ja äänieristettyä suljettua tilaa käytetään erilaisissa terapiaryhmissä, jotta ulkopuoliset eivät näe ryhmänjäseniä tai kuule mitä ryhmässä keskustellaan. Myöskään ulkopuoliset äänet eivät tällöin häiritse ryhmää, mikä lisää luottamuksen tunnetta. Usein terapiaryhmän työtä helpottaa niukkakalusteinen huone, esimerkiksi kalusteina on vain pelkät tuolit, mutta työtiimi taas tarvitsee tehtäviensä suorittamiseen muitakin huonekaluja kuten pöytiä (Niemistö 2004, 51.).

Täsmällisyys on yksi mielekkään ja turvallisen ryhmätoiminnan ehto. Ohjaajan ja jäsenten noudattaessa täsmällisyyden normia, he rakentavat silloin ryhmää ja näin ollen palvelevat toisiaan. Jäsenet saattavat myöhästyä aloitustilanteesta ja tauot saattavat välillä venyä liian pitkiksi. Jos ohjaaja lipsuu aikarajoista, merkitsee se myös ryhmäläisille lupaa lipsumiseen. Aikarajojen löystyminen johtaa ryhmärakenteen "hölytymiseen" ja pahimmassa tapauksessa se saattaa aiheuttaa kaaosta. Aikarajasta lipsuminen on siis syytä ottaa vakavasti ja siitä tulee keskustella ennen kuin se hajottaa ryhmää (Niemistö 2004, 52.).

Ryhmäkokoontumisen ihannekesto ja kokoontumistiheys riippuu ryhmän tarkoituksesta. Ryhmäkokoontumisen jaksotus tuo ryhmän rakenteeseen oman vivahteensa. Monet ryhmät, kuten terapiaryhmät, kokoontuvat tasaisen säännöllisesti. Säännölliseen aikaan toistuva ryhmä antaa ryhmän jäsenelle ryhtiä elämään ja se tulee vähitellen osaksi luonnollista elämän rytmiä. Monissa ryhmäsovelluksissa ei säännöllinen tiheästi toistuva lyhytkestoinen ryhmä ole käytännöllistä (Niemistö 2004, 55.).

Suhdejärjestelmät ilmaisevat ryhmän jäsenten suhtautumisen sen toiminnan kannalta välttämättömiin kysymyksiin. Yhteistoiminnan kannalta on välttämätöntä, että ratkaistaan ryhmän tavoitteen edellyttämä työnjako, toimintasäännöt, keskinäinen yhteydenpito ja hyväksyntä. Ryhmän on otettava kantaa rooleihin, normeihin, kommunikaatioon ja jäsenten välisiin tunnesuhteisiin. Suhdejärjestelmät muodostuvat näistä jäsenten välisistä suhteista ryhmän välttämättömiin toimintoihin ja heidän keskinäisistä suhteistaan. Vuorovaikutus muuttaa jatkuvasti ryhmän keskinäisiä suhteita ja sitä kautta suhdejärjestelmiä. Ryhmädynamiikan kannalta olennaista ei ole suhdejärjestelmät sinänsä vaan ryhmän keskinäisiä suhteita muokkaava toiminta. Keskinäiset suhteet joko edistävät tai estävät ryhmän tavoitteen saavuttamista (Jauhiainen & Eskola 1994, 115.).

Kommunikaatiosuhteet kertovat kuinka ryhmä on ratkaissut toiminnassa tarvittavan yhteydenpidon. Kommunikaatiosuhteet näkyvät kuka puhuu, katsoo ja elehtii kenellekin. Kommuni-

kaatiosuhteiden kuvaamisessa voidaan käyttää verkko, ketju tai tähti mallia. Usein nähdään ihanteena verkkomainen kommunikaatio eli mahdollisimman moni ryhmän jäsen on viestintäsuhteessa toiseen jäseneseen. Ketju tai tähti malli kuvaa jäykkää ja autoritaarista viestintää, jossa vain tietyt ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Hierarkkisissa työyhteisöissä viesti kulkee usein ketjun alapäästä ylös ja takaisin (Niemistö 2004, 117.).

Kommunikaatiosuhteita määrää myös aineellinen ympäristö. Vuorovaikutukseen vaikutetaan esimerkiksi istumajärjestyksellä ja pöydän muodolla. Ympyrämuotoa suositetaan terapia- ja ihmissuhderyhmissä, jolloin kaikilla jäsenillä on samanlainen mahdollisuus vuorovaikutukseen kuin muilla. Koulutuksessa käytetään usein esittävää frontaaliopetusta, jolloin kouluttaja luennoi ryhmän edessä. Hän on tällöin tilanteen keskipiste ja voi sanoa mahdollisimman paljon ilman, että aikaa käytetään pohdiskeluun. Ympyrämuoto antaa parhaat edellytykset, jos koulutuksessa halutaan hyödyntää ryhmän vuorovaikutusta. Ryhmädynamiikkaan kuuluu, että ryhmän sisäiset rakenteet elävät ja muuttuvat, muuten ryhmä ei kehittyisi (Niemistö 2004, 122.).

Ryhmänohjauksessa on tärkeää, että tiedetään kenen kanssa ja millä tavoin ryhmänohjausmenetelmiä käytetään. Oleellista on tunnistaa oman kokemuksen ja ammattitaidon taso ja käyttää harjoitteita sen mukaan. Yksinkertaisten harjoitteiden avulla ryhmäläiset voi ohjata turvallisissa olosuhteissa syvälle tiedostomattoman salaisuuksiin. Kysymys on kuitenkin aina ryhmän turvallisuuden asteesta. Harjoitteiden käyttö tulisi vastata ryhmän turvallisuuden tilaa, toisin sanoen harjoitteet on mahdollista suorittaa ilman, että osallistujat ovat kovin varauksellisia. Toisaalta harjoitteiden käytön tulee vastata ohjaajan suhdetta omaan itseensä siten, että ohjaaja tunnistaa mitä minuuden ulottuvuutta kukin harjoitus koskee. (Aalto 2000, 137.).

Ikääntyvien ryhmän ohjauksessa on tärkeää, että ohjaaja on etukäteen miettinyt tehtävän mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. Tehtävän annossa ohjaajan tulee antaa ohjeistus selkeästi ja kuuluvalla äänellä. Katsekontaktin säilyttäminen ryhmään on tärkeää, koska siten osallistujilla on parempi kyky kuunnella ohjeita. Ohjeistusta voidaan tarkentaa, jos jokin asia on ryhmäläisille jäänyt epäselväksi. Mitä enemmän ohjaajalla on kokemusta erilaisten ryhmien pitämisestä, sitä enemmän hän pystyy havainnoimaan niin sanottua hiljaista tietoa, jota ei voi kirjoista oppia.

Seuraavassa on muutamia ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia onnistuneen ryhmän ja ryhmän ohjauksen saavuttamiseksi.

- Yhteys omiin tunteisiin. Mitä enemmän ohjaaja on saanut käydä läpi omia tunteitaan, sitä turvallisemmin hän on läsnä toisten oloissa.

- Herkkyys. Ohjaajan herkkyys tekee herkäksi ryhmäläisten tunteille ja niiden kohtaamiselle.
- Kyky antaa tilaa toisten tunteille. Välttämätön taito ryhmäohjaajalle on kyky ottaa vakavasti osallistujien tunteet niitä mitätöimättä tai vähättelemättä. Ohjaajan on hyvä muistuttaa itseään ennen ryhmän alkua, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja luvallisia. Tunteille täytyy antaa tilaa, ymmärrystä ja hyväksyntää.
- Empatia ja kuuntelukyky. Ohjaajan omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyntä avaa kanavia eläytymiskyvylle.
- Kiireettömyys. Jos ryhmäläiset huomaavat ohjaajan kiirehtivän tai olevan hermostunut asioiden hitaasta etenemisestä, voivat he sulkeutua. Tunteet tarvitsevat rauhallista tilaa, jossa niitä voi jäsentää.
- Joustavuus. Ryhmäohjaaja saattaa joutua tilanteisiin, joissa joustokykyä tarvitaan. Suunnitelmat ja aikataulut saattavat muuttua ja ohjaajan tulee pystyä tekemään uusia tilannekohtaisia ratkaisuja.
- Yllättävien tilanteiden hallinta. Ryhmäohjaajan tulee aina olla valmis yllättäviin tilanteisiin. Ohjaajalla tulee olla kyky tehdä nopeita ratkaisuja ja kyetä myös toteuttamaan ne. Ohjaajan tulee kyetä varautumaan jäsenten yllättäviin reaktioihin ja tunnepurkauksiin. (Aalto 2000, 137-138).

5 Muisteluryhmien toteuttaminen palvelutalo Suopursussa

Tämän päättötyön tarkoituksena on muisteluryhmien pitäminen palvelutalo Suopursun ikään-tyville asukkaille. Muisteluryhmät pidetään kerran viikossa, seitsemänä peräkkäisenä sunnuntaina, kestoltaan noin puolitoista tuntia per kerta. Muistivaikeuksista kärsiville on hyvä, että ryhmät ovat aina samana viikonpäivänä, samaan kellonaikaan ja että ajankohtiin ei tulisi juurikaan muutoksia tai suuria poikkeuksia. Muisteluryhmien määrän katson olevan sopiva, jotta toiminta pystytään toteuttamaan myös ohjaajan kannalta. Aiemmin päättötyössäni olen tarkastellut erikseen muistisairauksia ja -ongelmia, niiden yleisyyttä sekä niihin liittyviä edistäviä ja heikentäviä tekijöitä.

Muisteluryhmän ryhmäkoko on maksimissaan kuusi henkilöä, koska näin ollen ryhmän tavoitteet ja käytännöllisyys kohtaavat parhaiten. Pienryhmä on mielestäni paras vaihtoehto avoimeen keskusteluun ja muistelun mahdollistamiseen. Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä. Myös ohjaajan kannalta ryhmäkoko ei saa olla liian suuri, koska ryhmien pitäessä minulla ei ole työpäriä. Päättötyössäni olen tarkastellut tarkemmin ryhmän ohjausta sekä muita ryhmään liittyviä asioita kuten ohjaajan roolia ja ryhmäytymisen merkitystä, ryhmän sääntöjä ja sitou- tumista. Palvelutalon henkilökunta valitsee muisteluryhmään osallistujat ja yhteistyöpalave- rissa henkilökunnan kanssa käymme läpi osallistuvien asukkaiden taustat, lähinnä ohjaajalle tärkeät tiedot, kuten ryhmäläisten mahdolliset sairaudet, rajoitukset ja esteet. Jokainen

ryhmäläinen saa esitteen muisteluryhmästä, josta ilmenee ryhmien ajankohdat ja aiheet, ja näin ollen myös tämä auttaa heitä pääsemään mukaan tuttuun aikatauluun.

Tila, jossa tuokiot pidetään, on erillinen pienkeittiö/ryhmätila palvelutalon toisessa siivessä siten, että se on erillään esimerkiksi ruokasalista, pääovista ja käytävistä. Näin ollen tila on rauhallinen, viihtyisä ja kodinomainen, juuri tämänkaltaisille muisteluryhmille sopiva. Tilassa on ainoastaan pöytä ja tuolit, jotka asetellaan siten, että kaikki ryhmäläiset näkevät toinen toisensa. Tilassa on hyvin askeettinen eikä siellä ole häiritseviä tekijöitä, esimerkiksi paljon tavaroita tai esineitä, jotka vievät osallistujien huomion. Tila tulee olemaan aina sama, jotta ryhmäläisiä helpottaisi sinne löytäminen, ja se luo myös tietyn turvallisuuden ja jatkumon tunteen. Palvelutalon hoitajat avustavat tarvittaessa ryhmäläisiä saapumaan paikalle, mutta hoitajat eivät osallistu muisteluryhmiin.

5.1 Palvelutalo Suopursun ja muisteluryhmän esittely

Palvelutalo Suopursu sijaitsee Vantaalla, Tikkurilassa lähellä keskustan palveluja. Suopursu on säännöllistä kotihoidon apua tarvitsevien, huonokuntoisten vanhusten palvelutalo, jotka tarvitsevat runsaasti apua arjesta selviytymisen tueksi. Palvelutaloon pääsyn kriteerinä toimii RAVA-mittari. Asukkaalla on mahdollisuus saada kotihoidon perus- ja tukipalveluja joihin kuuluvat muun muassa henkilökohtaiseen hoitoon ja huolenpitoon liittyvät tehtävät sekä sairaanhoito. Turvapalvelu kuuluu kaikille palvelutalon asukkaille, muut palvelut asiakas voi itse valita. Palvelutalossa on yhteensä 47 huoneistoa, joista 39 on yksiötä. Yksiöt ovat kooltaan 40 - 47 neliometriä. Asunnot ovat valoisia ja väljiä, erityisesti vanhuksille suunniteltuja, esimerkiksi ovet avautuvat sähköisesti ja kaikissa asunnoissa on hoitajakutsujärjestelmä. Asunnot ovat VAV Asunnot Oy:n omistamia vuokra-asuntoja. Palvelutalo Suopursussa toimii myös päiväkeskus, joka palvelee pääsääntöisesti vain talon asukkaita. Päiväkeskus tarjoaa arkipäivisin ateriamahdollisuuden ja siellä järjestetään erilaista kuntouttavaa toimintaa talon asukkaille. Suopursun asukkaille järjestetään erilaista päivätoimintaa yhteistyössä Vantaan kaupungin fysioterapian, kulttuuritoimen, Laurea-ammattikorkeakoulun sekä vapaaehtoisten kanssa. Päivätoiminnan tavoitteena on kuntouttaa, virkistää ja ylläpitää asukkaiden toimintakykyä sekä tuoda elämään sisältöä ja parantaa elämänlaatua. Palvelutalo Suopursu on otettu käyttöön 1.4.2005.

Muisteluryhmään osallistujat ovat lievästi tai keskivaikeasti dementoituneita, eivätkä enää kykene itsenäiseen asumiseen ja kotona selviytymiseen ilman hoitajan ja palvelutalon tarjoamia apuja. Ryhmäläiset asuvat palvelutalossa omissa yksiöissään ja saavat palvelutalon tukipalveluja arjesta selviytymisen tueksi. Moni heistä on vastikään muuttanut palvelutaloon ja heidän sosiaalinen verkostonsa on hyvin suppea, minkä vuoksi yksinäisyyden ehkäisy ja kannustaminen uuteen toimintaan on tärkeää. Monelle ryhmäläiselle muutto palvelutaloon on elämän käännekohta ja tulevaisuus saattaa näyttää ankealta, koska omasta pitkäaikaisesta

kodista on jouduttu luopumaan. Muisteluryhmän tarkoituksena on herättää keskustelua niin menneisyydestä kuin sen hetkisestäkin tilanteesta ja ajatuksista, joita ikääntyminen ja toimintakyvyn muutokset tuovat mukanaan. palvelutalon asukkailla on mahdollisuus osallistua talossa järjestettyihin viriketoimintoihin ja he voivat esimerkiksi ruokailla yhteisessä ruokasalissa. palvelutalon hoitajat ovat valinneet muisteluryhmiin osallistujat heidän iän ja toimintakykynsä mukaan siten, että ryhmä olisi mahdollisimman tasavertainen. Kaikkien muisteluryhmään osallistujien täytyy tulla vapaaehtoisesti toimintaan. Muisteluryhmään osallistujat ovat iältään 65-85-vuotiaita miehiä sekä naisia.

5.2 Suopursun muisteluryhmät ja tavoitteet

Muisteluryhmien tavoitteena on ryhmään osallistuneiden palvelutalon iäkkäiden asukkaiden sosiaalisten kontaktien lisääminen, yksinäisyyden ehkäiseminen ja vertaistuen hankkiminen. Muisteluryhmissä osallistujat saavat mahdollisuuden ohjatusti tutustua uusiin, samassa elämänvaiheessa oleviin ihmisiin ja näin ollen ystävyysuhteiden luominen on helpompaa. Muistelun avulla pyritään ylläpitämään ryhmäläisten sen hetkisiä muistitoimintoja. Lisäksi erilaisten muisti- ja kädentaitoharjoitteiden avulla fyysisen toimintakyvyn tukeminen on yksi ryhmän tavoite, jotta iäkkäiden palvelutalossa asuvien henkilöiden arki helpottuisi. Kädentaitojen harjaannuttaminen ja motoriset harjoitteet ovat tärkeitä omatoimisuuden tukijoita ja helpottavat arjessa selviytymistä.

Muisteluryhmien aiheet ja sisällöt olen suunnitellut siten, että ne ovat yhden ohjaajan toteutettavissa. Tavoitteena oli muodostaa muisteluryhmistä tietty kokonaisuus, jossa aiheet nivoutuvat yhteen siten, että edellisen tapaamisen sisältö tukee seuraavan tapaamisen aihepiiriä. Muistelun ja aivotuiminnan aktivoiminnin lisäksi koen tärkeäksi myös fyysisen toimintakyvyn harjoittamisen ja ylläpitämisen, jota esimerkiksi leipominen ja kynäharjoitteet tukevat. Koen omiksi vahvuuksiksi kädentaidolliset toiminnot, joten ryhmien aiheita suunnitellessa huomioin myös omat mielenkiinnon kohteeni. Muisteluryhmien tavoitteena on myös toiminnan jatkaminen osaksi palvelutalo Suopursun viriketarjontaa. Olen kuvannut jokaisen muisteluryhmätapaamisen aiheet, sisällöt ja tavoitteet tarkemmin. Muisteluryhmien arviointi ja pohdinta ovat myös omassa kappaleessaan.

5.2.1 Muisteluryhmä 1 tutustuminen

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena on esittäytyä ja tutustua ryhmäläisiin, heidän taustoihinsa ja toiveisiinsa ryhmien sisältöjen suhteen. Ensimmäisellä kerralla läpikäydään myös muisteluryhmien säännöt ja toimintatavat. Esittäytymisen yhteydessä kerron muisteluryhmien vetämisen olevan osa koulutukseeni liittyvää päättötyötä ja painotan toiminnan luottamuksellisuutta ja vaitiolovelvollisuutta. Yhtenä tavoitteena on myös herättää ryhmäläisten kiinnostus

aiheisiin ja saada heidät sitoutumaan käymään muisteluryhmissä. Tavoitteena on myös pohtia ryhmäläisten kanssa muisteluryhmien merkitystä ja tarkoituksellisuutta ja saada heidät innostumaan uudesta asiasta. Ryhmän tavoitteena on uusien sosiaalisten kontaktien luominen ja vertaistuen hankkiminen sekä toiminnan mielekkyyden vahvistaminen.

Ensimmäisen tapaamiskerran aluksi jokainen ryhmään osallistuja tekee itselleen nimilapun maalarinteipistä, joka helpottaa tutustumista ja nimien mieleen painamista. Ryhmäläiset käyttivät ainoastaan etunimiään. Seuraavaksi jokainen saa esittäytyä ja kertoa muutamalla sanalla itsestään sekä toiveistaan ja odotuksistaan ryhmien suhteen.

Esittäytymisen jälkeen ryhmäläisiin tutustumista jatketaan leikin avulla. Osallistujat saavat vuorollaan kertoa itsestään neljä asiaa, joista kolme on totta ja yksi tarua. Toisten ryhmäläisten tehtävänä on selvittää, mikä asioista ei pidä paikkaansa. Asiat voivat liittyä esimerkiksi harrastuksiin tai aiempiin elämänvaiheisiin. Ryhmäläisille annetaan hetki aikaa miettiä ennen leikin alkua ja tarvittaessa ohjaaja voi avustaa ja antaa vihjeitä asioiden keksimiseen. Leikin yhtenä tavoitteena on toimia niin sanottuna ”jään murtajana” ja vapauttaa tunnelmaa. Ryhmänohjaaja osallistuu myös itse leikkiin. Leikin kesto vaihtelee osallistujamäärästä ja heidän aktiivisuudesta.

Ensimmäisen tapaamisen loppuun käydään läpi muisteluryhmien aiheet ja keskustellaan tarkemmin muisteluryhmien merkityksestä ja tavoitteista. Lisäksi muistutetaan osallistujia seuraavan tapaamiskerran ajankohdasta, paikasta ja aiheesta.

5.2.2 Muisteluryhmä 2 aistien maailma

Toisen muisteluryhmäkerran tarkoituksena on herätellä eri aisteja musiikin, tuoksujen ja tunustelun avulla. Muistiharjoituksissa ja tehtävissä käytetään apuna mausteita ja musiikkia. Ryhmän tavoitteena on saada osallistujat keskustelemaan eri aistien merkityksistä, niihin liittyvistä mahdollisista ongelmista ja iän mukanaan tuomista muutoksista sekä annetaan ryhmäläiselle mahdollisuus pohtia ikääntymisen vaikutusta omaan kehoon ja arjesta selviytymiseen. Tavoitteena on myös synnyttää keskustelua omista muistoista ja palauttaa mieleen vanhoja tapahtumia elämän varrelta. Maku-, kuulo- ja hajuaistin avulla muistitoimintaa pystytään vahvistamaan. Kerron ryhmäläisille myös käytettyjen mausteiden historiasta ja perinteistä, jonka myötä ryhmäläiset saavat mahdollisesti myös uutta tietoa asiasta.

Ryhmän aluksi osallistujat toivotetaan tervetulleiksi ja tarvittaessa laitetaan nimilaput. Tämän jälkeen varataan aikaa yleiselle keskustelulle ja kuulumisten vaihtamiselle, jonka jälkeen ohjaaja ohjaa keskustelun päivän aiheeseen ja kertoo tapaamiskerran tavoitteista ja toimintatavoista ja menetelmistä.

Aistiharjoitukseksi on valittu tehtävä, jossa osallistujien tulisi tunnistaa erilaisia mausteita käyttäen apuna haju-, maku- ja tuntoaisteja. Mausteiksi on valittu kaneli, kardemumma, neilikka, vanilliinisokeri, tee, tilli ja valkosipuli. Mausteet on valittu sillä perusteella, että ne ovat perinteisiä ja paljon käytettyjä ja helposti tunnistettavia. Mausteiden voimakkaan maun ja tuoksun takia mausteet sopivat hyvin myös mahdollisista aistiongelmista kärsiville. Koska mausteet ovat varmasti tuttuja kaikille jo lapsuudesta asti, ne tuovat muistoja mieleen ja herättävät ajatuksia ryhmäläisille. Mausteet on laitettu pieniin läpinäkymättömiin pusseihin, ettei tunnistaminen olisi liian helppoa ulkonäön perusteella. Ryhmäläiset saavat vuorotellen haistella ja maistella maustenäytteitä sekä tarvittaessa he voivat tunnustella ja katsoa mausteita, jos tunnistaminen on muuten liian vaikeaa. Mausteet käydään läpi yksi kerrallaan ja jokaisen mausteen jälkeen keskustellaan sen mukanaan tuomista muistoista ja mielleyhtymistä. Kun keskustelu on loppunut, ohjaaja kertoo ryhmäläisille mausteen historiasta, jonka jälkeen siirrytään seuraavan mausteen tunnistamiseen. Jokaisen ryhmäläisen mahdolliset ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet on selvitetty ennen toiminnan toteuttamista.

Ryhmän lopussa soitetaan vanhaa kotimaista musiikkia, jonka tarkoituksena on osaltaan tuoda muistoja mieleen menneiltä ajoilta. Musiikki toimii myös kuuloaistin vahvistajana ja laulun sanojen mieleen palauttaminen aivojumppana. Lopuksi keskustellaan seuraavan muistelukerran aiheesta ja annetaan ryhmäläisille niin sanottu kotitehtävä. Ryhmäläisten tehtävänä on tuoda seuraavalle tapaamiskerralle mukanaan yksi itselle erityisen tärkeä esine, joka tuo muistoja mieleen ja jonka historian haluaa toisille ryhmäläisille kertoa. Ohjaaja muistuttaa ryhmäläisiä vielä seuraavasta tapaamisajankohdasta.

5.2.3 Muisteluryhmä 3 entisajan kodin askareet ja vanhat esineet

Muisteluryhmän tavoitteena on vanhojen esineiden avulla miettiä mennyttä aikaa ja nykypäivää. Ryhmäläisten tehtävänä on tuoda kolmannelle tapaamiskerralle mukanaan jokin itselle tärkeä, mielihyvää tuottava esine, joka mahdollisesti liittyy kodin askareisiin. Tarkoituksena on, että muisteluryhmäläiset kertovat esineen historiasta ja siihen liittyvistä muistoista, jotka osallistuja haluaa muille ryhmäläisille kertoa. Muisteluryhmän tavoitteena on synnyttää keskustelua ryhmäläisten henkilökohtaisista tavaroista ja miettiä miten asiat ja työtävät ovat vuosien varrella muuttuneet. Mitkä asiat ovat tulleet paremmiksi ja minkä vuoksi? Miten nykyään kodin askareet ja työt tehdään? Miten oma näkemys ja suhtautuminen asioihin on muuttunut sekä miten ryhmäläinen kokee pärjäävänsä nykyään, muun muassa teknologian kehityksen myötä? Ryhmän yksi tavoite on antaa aikaa jokaiselle osallistujalle kuuntelemalla häntä ja hänen muistojaan. Kuuntelemalla ja keskustelemalla tuetaan osallistujan identiteetin vahvistumista, omaa minä-kuvaa sekä hyvän olon tunnetta. Tavoitteena myös korostaa vertaistuen

ja muistelun merkitystä jokapäiväisessä elämässä. Ohjaaja varaa varmuuden vuoksi mukaansa vanhoja esineitä ja tavaroita, jos muisteluryhmään osallistujat eivät ole muistaneet omia tavaroitaan tuoda.

Muisteluryhmä aloitetaan tervetuloitotuksin ja lyhyellä kuulumisten vaihtamisella. Ryhmäläisille nimilaput laitetaan tarpeen mukaan. Alkutervehdyksen ja lyhyen vapaan keskustelun jälkeen muisteluryhmien vetäjä ohjaa keskustelun päivän aiheeseen.

Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan esitellä muille tuomansa esineen ja se laitetaan kiertämään ryhmässä. Jos vapaaehtoisia aloittajia ei löydy, ohjaaja aloittaa ryhmän kertomalla ensiksi omasta itselle tärkeästä esineestä. Jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tutkia esinettä koskettamalla ja katselemalla. Ohjaaja esittää lisäkysymyksiä toisille ryhmäläisille ja johdattaa keskustelua esineen myötä syvemmälle osallistujan menneisyyteen ja pyrkii tällä tavoin kannustamaan henkilöä kertomaan enemmän omasta historiastaan. Ryhmäläisten tehtävänä on kertoa, miksi kyseinen esine on itselle erityisen tärkeä, miten ja mistä se on hankittu sekä mitä esine tuo mieleen juuri sillä hetkellä. Ryhmän kesto määräytyy ryhmäläisten aktiivisuudesta ja innokkuudesta sekä tuotujen tavaroiden määrästä.

Kun kaikki esineet ja tavarat on kierrätetty ryhmäläisten kesken ja jokainen osallistuja on saanut kertoa oman tarinansa, johdattaa ohjaaja keskustelun nykyhetkeen. Vapaan keskustelun muodossa ryhmäläiset pohtivat mennyttä ja nykypäivää, ja esineiden myötä keskustelun herättäminen on helpompaa. Ryhmän lopuksi ohjaaja vetää yhteen päivän aiheen ja siitä syntyneet mahdolliset johtopäätökset sekä muistuttaa seuraavasta muisteluryhmän aiheesta (karjalanpiirakoiden leipominen) ja tapaamiskerrasta. Ryhmäläiset yhdessä saavat tehdä ohjaajalle muistilistan välineistä ja tarveaineista, joita seuraavalla kerralla tullaan tarvitsemaan, sekä yhdessä päätetään haluavatko ryhmäläiset itse osallistua tavaroiden tuomiseen, esimerkiksi tuomalla oman kaulimen tai esiliinan. Ohjaaja tuo tarvittavat raaka-aineet.

5.2.4 Muisteluryhmä 4 karjalanpiirakoiden leipominen ja kahvihetki

Muisteluryhmän tarkoituksena ja tavoitteena on harjaannuttaa ikääntyvien osallistujien kädentaitoja ja muistelua leipomisen avulla. Tavoitteena on myös ryhmän yhdessä tekemisen ilo ja osallistuminen yhteiseen toimintaan sekä omatoimisuuden kannustaminen ja tukeminen mahdollisista rajoitteista huolimatta. Muisteluryhmän tarkoituksena on tuoda muistot esille vielä voimakkaammin, muun muassa maku-, haju- ja tuntoaistien avulla, joita leipominen tukee. Ryhmän tarkoituksena on luoda ikääntyville dementiaa sairastaville osallistujille onnistumisen kokemuksia sekä maku- ja tunne-elämyksiä heidän nuoruuden lähteilleen. Vanhat tutut työt ja toiminnot ovat erityisen tärkeitä dementiaa sairastaville henkilöille ja niissä tukeminen edesauttaa myös päivittäisestä arjesta selviytymistä. Karjalanpiirakoiden valmis-

taminen on monelle osallistujalle varmasti tuttua jo lapsuudesta lähtien, mutta monella ryhmäläisellä ei ole mahdollisuus piirakoita enää itse leipoa niiden monimutkaisen ja haastavan valmistamisen vuoksi. Muisteluryhmän yksi tavoite on myös hienomotoriikan ja sorminäppäryyden harjoittaminen, jota karjalanpiirakoiden teko tukee. Ohjaaja varaa ryhmään normaalia enemmän aikaa.

Muisteluryhmä aloitetaan tervehdysanoilla ja ryhmäläisille annetaan aikaa vapaalle keskustelulle. Ryhmän ohjaaja huolehtii esivalmisteluista ennen ryhmän aloitusta, jotta ryhmä päästään aloittamaan aikataulun mukaisesti. Ohjaaja huolehtii myös tiedon ryhmän toiminnasta palvelutalon hoitajille paloturvallisuussyistä. Ohjaaja kertoo ryhmäläisille päivän aiheesta ja toiminnan kulusta. Ennen leipomista ohjaaja huolehtii ryhmäläisten aseptiikasta muun muassa ohjaamalla käsien pesussa sekä kertakäyttöhanskojen, myssyjen ja esiliinojen käytössä. Ohjaajan avustuksella jokainen ryhmäläinen saa valmistaa ja leipoa karjalanpiirakoita, joita lopuksi nautitaan kahvin ja teen äärellä. Piirakoiden paistuesssa sekä leivonnan lomassa voidaan kuunnella taustalla vanhaa kotimaista musiikkia ja keskustellaan leipomisen mukanaan tuomista muistoista ja miellelyhtymistä. Muisteluryhmä lopetetaan kahvihetkeen ja omien leipomusten maisteluun sekä yhdessä oloon ja hyvään mieleen. Ohjaaja muistuttaa ryhmäläisiä seuraavan kerran aiheesta ja tapaamisajankohdasta sekä ryhmäläisten avustuksella, mahdollisuuksien mukaan, siivoaa ryhmätilan, huolehtii paloturvallisuudesta ja infoaa palvelutalon hoitajia ryhmän päättymisestä.

5.2.5 Muisteluryhmä 5 elämänkaareni

Muisteluryhmän tavoitteena on muistella omaa elämänkaartaan, elämän sisältöä, tärkeitä tapahtumia ja asioita. Seuraavalla kerralla ryhmäläiset kokoavat itselleen taulun muistoksi ja virkistykseksi omasta historiastaan ja muisteluryhmään osallistumisestaan. Muisteluryhmän ja elämäkaari aiheen tarkoituksena on ryhmäläisen elämään kuuluvien kehitysvaiheiden ja kokonaisuuksien hahmottaminen. Nykyisen ympäristön virikkeillä on pitkälle ulottuvat vaikutukset psyykkiseen kehitykseen ja vireät sosiaaliset suhteet ovat psyykkisen hyvinvoinnin perustana. Näitä voidaan tukea omaa elämänkaartaan muistelemalla ja jakamalla muistoja toisille ryhmäläisille. Tavoitteena on kohdata uusia haasteita, joiden hallitseminen antaa tyydytystä ja elämäniloa vielä ikääntyessäkin. Muisteluryhmän tarkoituksena on ryhmäläisten kannustaminen myös tulevaisuuteen, koska ihmisen kehitys jatkuu läpi elämän. Ryhmän tavoitteena on keskustella osallistujien voimavaroista ja niiden hyödyntämisestä sekä vuorovaikutuksen merkityksestä. Muisteluryhmän aluksi toivotetaan ryhmäläiset tervetulleiksi ja vaihdetaan kuulumisia. Tarvittaessa palataan edellisen ryhmäkerran tapahtumiin, jos siihen on tarvetta. Ryhmän ohjaaja kertoo päivän aiheen, ohjaa ja aloittaa keskustelun. Keskustelun tavoitteena on avoimuus ja keskustelun syvällisyys. Ohjaajan on varauduttava myös yllättäviin tilanteisiin, joita muistelu mahdollisesti tuo tullessaan. Kaikki elämänvaiheet ja tapahtumat eivät välttä-

mättä ole ryhmäläisille iloisia, joten heille annetaan myös mahdollisuus purkaa omaa huonoa oloaan ja mahdollisia menetyksen aiheuttamia tunteita. Jokaiselle osallistujalle varataan riittävästi aikaa kertoa omasta historiastaan ja elämän kokemuksistaan, mutta ohjaajan tulee huolehtia siitä, että kaikki ryhmäläiset ehtivät ja saavat osallistua keskusteluun. Ohjaajan rooli tulee olemaan haastava, jotta jokainen saa puheenvuoron ja jotta keskustelu saadaan pidettyä aiheen piirissä. Ryhmäläisiä muistutetaan vielä siitä, että jokainen saa kertoa vain sen verran kuin haluaa, ja että kaikkia osallistujia sekä ohjaajaa koskee vaitiolovelvollisuus. Ohjaaja tarkkailee tilannetta koko ajan osallistumalla keskusteluun ja tarvittaessa ohjaamalla sitä. Muisteluryhmän lopuksi varataan aikaa yhteiselle yleiselle keskustelulle ja kerrotaan seuraavan kerran aihe ja ajankohta. Ennen ryhmäläisten kotiin lähtöä luetaan vielä runo, joka keventää ilmapiiriä ja tuo osallistujille hyvän ja iloisen mielen. Tarvittaessa ryhmäläisillä on mahdollisuus kahdenkeskeiseen keskusteluun muisteluryhmän jälkeen ohjaajan kanssa.

5.2.6 Muisteluryhmä 6 kädentaidot

Käsillä tekeminen on kokonaisvaltaista toimintaa, joka kehittää ja ylläpitää muun muassa ikääntyvän hienomotorisia taitoja. Kädentaidot edistävät hyvinvointia kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla. Muisteluryhmän tavoitteena on rakentaa ja ylläpitää käsitystä itsestään toiminnan kautta. Aktiivisen toimimisen ja tekemisen kautta ryhmäläiset pystyvät rakentamaan ja ylläpitämään omaa minäkäsitystään ja itsetuntoaan sekä suhdettaan ympäristöönsä. Ryhmän tavoitteena on tarjota ikääntyville dementoituneille onnistumisen ja tyytyväisyyden kokemuksia tekemisen kautta, jolloin heidän toiminnallinen identiteettinsä voi vahvistua. Tämä edellyttää kuitenkin mielekkään, tarkoituksenmukaisen ja merkityksellisen toiminnan löytämistä, jonka vuoksi oman elämänkaaren piirtäminen ja kuvittaminen soveltuvat mielestäni tähän hyvin ja samalla tukevat näin muisteluryhmien tavoitteita. Kädentaitojen tavoitteena on vahvistaa omatoimisuutta ja kannustaa osallistujia uuteen toimintaan. Pääpaino ei suinkaan tule olemaan valmiissa taideteoksessa, vaan keskustelussa, jota käydään piirtämisen ohessa ja näin ollen kaikilla ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua omista rajoitteista huolimatta eikä valmiita piirustuksia arvostella. Piirtäminen ja konkreettisen lopputuloksen luominen saattavat helpottaa ryhmäläisiä aloittamaan keskustelun ja paneutumaan syvällisemmin omaan elämän historiaansa. Mielestäni muistelun tukena kädentaidot ja taiteet yleensä ovat oiva apuväline.

Muisteluryhmän aluksi toivotetaan ryhmäläiset tervetulleiksi ja vaihdetaan kuulumiset. Ohjaaja on varannut valmiiksi tarvittavat materiaalit (kyniä ja erivärisiä kartonkeja) ja alustaa päivän aiheen. Ryhmän tarkoituksena on, että jokainen osallistuja piirtää oman elämänkaarensa A4 kokoiselle värilliselle kartongille huopakyniä ja puuvärejä apuna käyttäen. Ennen piirtämisen aloittamista keskustellaan edellisen tapaamiskerran jälkeen heränneistä ajatuksia ja tunteista sekä pohditaan jo tulevaa tehtävää sekä keskustellaan fyysisen toimintakyvyn merkityk-

sestä ikääntyessä. Ryhmäläisille annetaan hetki aikaa miettiä ja suunnitella omaa elämänkaaritauluaan, jonka teossa ohjaaja avustaa tarvittaessa. Tehtävän tarkoituksena on, että jokainen ryhmäläinen saa tehdä taulustaan juuri omannäköisensä ja omaa taiteellisuutta ja luovuuttaan käyttäen. Tiettyjä raameja ei ole, tauluun voi joko piirtää tai kirjoittaa ja ryhmäläisille annetaan hyvin vapaat kädet työn tekemisen suhteen. Aikaa tulee varata myös taulujen esittämiseen. Jokainen ryhmäläinen vuorollaan kertoo omasta elämänkaaritaulustaan ja siihen piirretyistä tärkeistä asioista. Tarvittaessa ryhmänohjaaja avaa ja johdattelee osallistujaa kertomaan elämänkaarestaan enemmän ja toiset ryhmäläiset voivat esittää lisäkysymyksiä. Kun kaikkien osallistuneiden teokset on käyty läpi, kokoaa ohjaaja päivän aiheen yhteen. Jokainen muisteluryhmään osallistuja saa elämänkaaritaulunsa mukaan kotiin vietäväksi. Ryhmän lopussa ohjaaja muistuttaa seuraavasta eli viimeisestä muisteluryhmän ajankohdasta.

5.2.7 Muisteluryhmä 7 yhteenveto ja palautekeskustelu

Viimeisen kerran tavoitteena on ryhmän palaute ja yhteisten kokemusten läpikäynti sekä jokaisen henkilökohtaiset mietteet ja suunnitelmat tulevaisuudelle. Tavoitteena on vielä uudelleen miettiä muisteluryhmien tarkoitusta ja hyötyä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta sekä vertaistuen merkitystä. Tavoitteena on luoda lämmin ja iloinen ilmapiiri ja kannustaa ryhmäläisiä yhteisiin tapaamisiin muisteluryhmien loppumisen jälkeenkin. Tavoitteena on saada ryhmäläiset innostumaan uusista harrastuksista ja viriketoiminnoista, joita palvelutalolla on heille tarjota. Tavoitteena on rohkaista ryhmäläisiä tutustumaan uusiin ihmisiin ja sitä kautta laajentamaan sosiaalista verkostoa ja ehkäistä kotiin jäämistä ja eristäytymistä. Tarkoituksena on kerätä ryhmäläisiltä suulliset palautteet muisteluryhmistä ja niiden hyödyistä ja tarkoituksenmukaisuudesta. Ohjaaja kirjaa palautteet paperille ja antaa myös itse suullista palautetta ja kannustusta muisteluryhmän jäsenille. Muisteluryhmät lopetetaan yhteiseen kahvihetkeen, jonka päätteeksi ohjaaja lukee loppurunon ja kiittää kaikkia ryhmään osallistujia aktiivisuudesta ja mielenkiinnosta toimintaa kohtaan. Tavoitteena on virkeän ja avoimen mielen luominen ja hyvän olon tunne kaikin puolin. Viimeisen muisteluryhmäkerran jälkeen ohjaaja huolehtii myös siitä, että palvelutalon hoitajat saavat tiedon ryhmien lopetuksesta, ja mahdollisesta yhteenvedosta ryhmien onnistumisesta.

5.3 Muisteluryhmien arviointi

Olen arvioinut jokaista muisteluryhmäkertaa erikseen ja loppuun olen tehnyt yhteenvedon ryhmien onnistumisesta. Palvelutalon henkilökunnalta en palautetta saanut, koska he eivät osallistuneet muisteluryhmiin. Itse kuitenkin kerroin viimeisen tapaamiskerran jälkeen hoitajille keskeisempiä asioita, joita ryhmissä oli noussut. Muisteluryhmäläisten palautteiden ja omien huomioiden avulla hoitajat voivat hyödyntää tietoa palvelutalon viriketoimintaa suunnitellussa sekä käytännön hoitotilanteissa. Mainittavia näistä olivat muun muassa leipominen, kynätehtävät sekä muistelu itsessään. Kerroin hoitajille myös, miten ryhmästä oli tullut tiivis,

avoin ja omatoiminen ja, että mielestäni muisteluryhmiä tulisi jatkaa tulevaisuudessakin palvelutalon asukkaille.

5.3.1 Muisteluryhmä 1 tutustuminen

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli tutustua ryhmäläisiin, heidän taustoihinsa ja toiveisiin sekä läpikäydä heidän kanssaan ryhmän aiheet ja sisällöt sekä toimintatavat. Yhtenä tavoitteena oli myös herättää ryhmäläisten kiinnostus aiheisiin ja saada heidät sitoutumaan käymään muisteluryhmissä. Tavoitteena oli myös pohtia ryhmäläisten kanssa muisteluryhmien merkitystä ja tarkoituksellisuutta ja saada heidät innostumaan uudesta asiasta. Ensimmäinen ryhmätapaaminen onnistui suunnitellusti. Muisteluryhmäläisiä oli paikalla kuusi henkilöä, jotka olivat saapuneet paikalle palvelutalon hoitajien saattamana. He olivat toisilleen vieraita. Kaksi ryhmäläisistä oli miehiä, loput naisia. Iältään he olivat 65-85-vuotiaita dementiaa sairastavia. Yksi osallistujista oli pyörätuolissa. Esittelykierroksen jälkeen kerroin ryhmän tavoitteista ja tarkoituksesta. Vapaassa keskustelussa huomioin ryhmän toiveet aiheiden suhteen, mutta kaikki olivat tyytyväisiä asettamiini aihealueisiin, eikä ryhmien aiheita näin muutettu. Kävimme ryhmäläisten kanssa läpi muutamia perusasioita ja sääntöjä sekä keskustelimme vaitiolovelvollisuudesta ja avoimuudesta. Ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa ja ryhmän päätyttyä tunnelma oli leppoisa ja vapautunut. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä, että heillä oli mahdollisuus osallistua toimintaan, joka toisi heidän arkeensa vaihtelua. Koska he olivat vieraita toisilleen eikä sosiaalista kontaktia juurikaan toisiin talon asukkaisiin ollut, oli ryhmäläisten sosiaalinen verkosto jo parantunut ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen. Keskustelua heräsi ensimmäisellä tapaamiskerralla yksinäisyydestä sekä omista toimintakyvyn muutoksista ja niiden tuomista mahdollisista rajoitteista, jotka vaikuttavat arkipäivän elämään. Ryhmäläisten taustoista selvitin sen verran, että turvallisuuden takaamiseksi, selvitin heidän perussairautensa ja mahdolliset huomioon otettavat asiat ja rajoitukset. Yhdellä ryhmäläisellä oli diabetes ja yksi kärsi sydänsairauksista. Sairauksiin liittyvät taustat halusin selvittää sen vuoksi, jotta osaisin toimia oikein mahdollisissa sairaskohtauksissa. Diabetes oli hyvä huomioida, koska ryhmän kestot saattavat vaihdella aiheesta ja ryhmäläisten aktiivisuudesta riippuen, jolloin ryhmäläisen verensokerin muutoksiin on varauduttava. Ryhmäläiset toivat edellä mainitut asiat itse esille. Näin ollen pystyin toimimaan mahdollisessa sairaskohtauksessa asianmukaisesti. Käytimme ryhmässä ainoastaan etunimiä ja teimme "sinunkaupat" heti alussa. Kokosin ryhmäläisten ajatuksia ja odotuksia tulevista muisteluryhmistä paperille, joista osan olen listannut.

- Yhdessä oloa.
- "Yläkerran kohentamista."
- Tarinoiden kuunteleminen.
- Fyysisen kunnon kohentaminen.

Tutustumisleikki, jota käytin tunnelman keventäjänä ("Totta vai tarua") onnistui paremmin kuin olin osannut odottaa. Ryhmäläiset lähtivät leikkiin hyvin mukaan ja jokainen osallistuja keksi hyviä esimerkkejä ja asioita itsestään. Ohjaajana minun ei tarvinnut johdatella ryhmäläisiä asioiden keksimiseen, vaan hetken miettimisen jälkeen jokainen toi itsestään esiin hie-noja seikkoja. Osa "totuuksista" liittyi lapsuuteen, osa tämän päivän harrastuksiin. "Valheiden" keksiminen tuntui tuottavan enemmän vaikeutta, ja monien ryhmäläisten "valheet" liittyivät omiin haaveisiin joko tulevaisuudessa tai nuoruudessa tekemättä jätettyihin asioihin. Ensimmäisellä kerralla käytimme ryhmätapaamiseen aikaa tunnin, joka tuntui olevan sopivan mittainen. En asettanut ryhmien kestoille maksimi aikaa, vaan olin varannut ryhmätilan koko iltapäiväksi, eikä näin ollen haitannut, vaikka aikaa olisi kulunut pidemmän aikaa. Tavoitteenakin oli, etteivät ryhmät venyisi 1,5 tuntia pidemmiksi, koska dementoituneiden keskittymiskyky herpaantuu helposti. Kaikki osallistujat sitoutuivat tulemaan ryhmään seuraavallakin kerralla. Ennen ensimmäistä muisteluryhmää, oli laittanut ryhmätapaamistilan oveen esitteen muisteluryhmistä (Liite 1), jonka myös jaoin ryhmäläisille muistutukseksi seuraavista kerroista.

5.3.2 Muisteluryhmä 2 aistien maailma

Toisen kerran tavoitteena oli saada ryhmäläiset keskustelemaan eri aistien merkityksestä ja niihin liittyvistä mahdollisista ongelmista sekä eri aistien mukanaan tuomista muistoista (esimerkiksi mausteet→maku-aisti→lapsuus→muistot). Ryhmä oli jo huomattavasti avoimempi kuin ensimmäisellä kerralla, ja osa ryhmäläisistä saapui paikalle jo ennen ryhmän alkua. Ryhmässä oli viisi henkilöä. Yhden poisjääneen tilalle sovimme, ettemme ota ryhmään hänen tilalleen uutta jäsentä, koska ryhmä oli alkanut muotoutua jo hyvin tiiviiksi. Puuttuva ryhmäläinen ei kyennyt paikalle sairastumisen vuoksi, josta toipumiseen hoitajien mukaan meni pitkään. Nimitarrat laitoimme ryhmäläisille tunnin alussa helpottamaan nimien muistamista. Muisteluryhmässä käytin apuna oikeita mausteita, jotka olin tuonut mukani. Mausteiksi olin valittu kanelin, kardemumman, neilikan, vanilliinisokerin, teen, tillin ja valkosipulin. Mausteet olin valinnut sillä perusteella, että ne ovat kaikille tuttuja ja helposti tunnistettavia ja varmasti muistoja tuottavia. Olin huomioinut myös ryhmäläisten mahdolliset allergiat. Käytimme näköaistin lisäksi maku-, kuulo- ja hajuaistia, joiden avulla sain ohjattua keskustelun tunnin aiheeseen. Ryhmässä nousivat heti jokaisen omat henkilökohtaiset muistot esiin, niin lapsuudesta kuin aikuisuudesta ja vanhuudesta. Ryhmässä esiin nousivat muistot joulusta, koska kanelia käytetään riisipuroon ja neilikkaa käytetään jouluglögissä. Valkosipulin maku toi mieleen sairaudet, esimerkiksi flunssan parantamiseen käytettiin ennen aikaa valkosipulia ja sipulimaitoa. Teen jokainen tunnisti sen voimakkaasta tuoksusta, jonka jälkeen ryhmäläiset kertoivat omista tee-nautinnoistaan ja valmistamistavoistaan. Keskustelu ohjautui tätä kautta sodan jälkeiseen aikaan sekä vanhaan mausteikaan. Tapaaminen oli antoisa ja keskustelua

syntyi syvällisemminkin kuin mitä olin ajatellut, koska ryhmänjäsenet olivat vielä hieman vieraita toisilleen. Esille nousivat myös ryhmäläisten iän mukanaan tuomat aistien heikkene-
miset, kuten näkö- ja kuulo-ongelmat. Keskustelimme erilaisista näön- ja kuulonapuvälineistä,
joilla ryhmäläisten arkea voisi helpottaa. Ryhmäläiset hyödynsivät hienosti maku- ja haju-
muistiaan mausteiden tunnistamisen suhteen. Ennen lopetusta muistutin ryhmäläisiä vielä
seuraavasta tapaamiskerrasta sekä pyysin heitä tuomaan mukaansa seuraavalle kerralle itselle
tärkeän esineen, joka mahdollisesti liittyisi vanhoihin työtapoihin. Ryhmän lopuksi soitin
cd:ltä vielä vanhaa kotimaista musiikkia, Tapio Rautavaaraa, joka kevensi tunnelmaa. Osa
ryhmäläisistä lauloi oma-aloitteisesti mukana. Musiikki toi hienon päätöksen ryhmälle ja lau-
luun tapaaminen oli helppo lopettaa. Mielestäni asettamani tavoitteet toiselle muisteluryh-
mätapaamiselle toteutuivat.

5.3.3 Muisteluryhmä 3 entisajan kodin askareet ja vanhat esineet

Kolmannella kerralla aiheena olivat vanhat esineet ja työtavat ja niiden muistelemineen. Ta-
voitteena oli, että jokainen saa kertoa itselle tärkeistä tapahtumista ja esineistä sekä sitä
kautta miettiä muistelun merkitystä jokapäiväisessä elämässä. Edelliskerralla olin pyytänyt,
että jokainen ryhmäläinen toisi seuraavaan tapaamiseen mukanaan jonkin itselle henkilökoh-
teisesti tärkeän esineen, joka herää muistoja. Jokainen ryhmäläinen muisti tämän, ja keskus-
tellessa kävi ilmi, että he olivat miettineet asiaa viikon ajan erittäin tarkkaan, jotta löytäisi-
vät itselle mieluisen esineen tuotavaksi paikalle seuraavalla kerralla. Ryhmäläisiä oli paikalla
viisi ja osa heistä oli tullut ryhmätilaan jo ennen minun saapumistani. Olin varannut varmuu-
den vuoksi vanhoja esineitä mukaani, jos ryhmäläiset eivät omia tavaroitaan olisi muistanut
tuoda. Koska ryhmäläisten esineet herättivät niin paljon keskustelua, ei minun tarvinnut käyt-
tää omia tavaroitani. Jokainen esitteli oman esineensä muille ja muut ryhmäläiset kyselivät
esineistä enemmän. Ohjaajana minun ei tarvinnut vetää ryhmää, vaan keskustelua syntyi
ryhmän sisällä omatoimisesti. Esineet, jotka ryhmäläiset toivat, olivat itse valmistettu tuohi-
koriste, neulottu liina, leili, kahvipannu sekä koristelaiva. Esineiden tarinat ylettyivät sota-
ajoille asti, kuin myös nykyhetkeen. Esineet herättivät paljon muistoja, niin hyviä kuin hie-
man ikävämpiäkin. Esille nousivat kaipuu omaisista, omaisten menetyksistä, mutta myös ny-
kyisistä harrastuksista ja ilon aiheista. Ryhmässä keskusteltiin myös ikääntyvien nykytilantees-
ta sekä palvelujen saannista ja tarjonnasta. Vaikka ryhmäläisten oma fyysinen kunto tuntui
olevan huolen aiheena, olivat kaikki kuitenkin tyytyväisiä sen hetkiseen tilanteeseensa. Mie-
lestäni jokainen ryhmäläinen koki olevansa tärkeä ja oli sinut itsensä kanssa. Osallistujat poh-
tivat myös omaa asemaansa yhteiskunnassa, joka nousi esille vanhojen tavaroiden myötä.
Ryhmäläiset keskustelivat muun muassa siitä, miten he voivat kertoa nuoremmille Suomen
historiasta ja kuinka he voivat vanhempina ja elämää nähneinä opastaa nuorempiaan. Olin
mielissäni, että ryhmäläiset olivat pohtineet asiaa jo aikaisemmin viikolla ja näin ollen muis-
telua oli tapahtunut joka päivä vaikka ryhmä ei kokoontunutkaan arkena. Keskustelu oli

avointa ja huumoria käytettiin myös hienosti tunnelman keventäjänä. Kun keskustelin ryhmän kanssa menneestä viikosta, sain ilokseni kuulla, että osa ryhmäläisistä oli kokoontunut muutamana päivänä viikolla yhdessä aterioimaan palvelutalon ruokasaliin. Kannustin heitä jatkosakin hakeutumaan toistensa seuraan oma-aloitteisesti ja jatkamaan yhteisiä lounashetkiä. Mielestäni muisteluryhmän tavoitteet toteutuivat hienosti ja aika tuntui menevän todella nopeasti. Ryhmän kesto oli 1,5 tuntia, eikä kukaan osallistujista uupunut kesken ryhmän. Ryhmän lopuksi muistutin seuraavan kerran aiheesta ja kävimme karjalanpiirakoiden leipomisen läpi vaihe vaiheelta. Samalla ryhmäläiset kertoivat tarvikkeista ja tuotteista, joita minun tulisi varata seuraavalle kerralle mukaan. Mielestäni ohjaajana onnistuin muisteluryhmän pitämisessä hyvin. Annoin ryhmäläisille positiivista ja kannustavaa palautetta muun muassa heidän omista muisteluryhmän ulkopuolisista tapaamisista sekä siitä, että he olivat niin motivoituneita ja innostuneita päivän aiheesta. Annoin jokaiselle ryhmäläiselle riittävästi aikaa kertoa omasta henkilökohtaisesta esineestä enkä hoputtanut ketään. Olin aidosti kiinnostunut ryhmäläisten tavaroiden historiasta, joka varmasti näkyi minusta myös ulospäin. Luulen, että myös sanattomalla viestinnällä ja kehonkielellä kannustin ryhmäläisiä avoimesti ja rohkeasti tarinoiden kertomiseen. Ohjaajana pidin huolen siitä, etten keskeyttänyt ketään ryhmäläistä kesken heidän puheenvuoron. Välillä jouduin puuttumaan ja korjaamaan ryhmäläisille väärin kuultuja asioita, mutta muuten olin saanut ryhmän kannustettua hyvin itsenäiseksi ja oma-aloitteiseksi. Omalla reippaalla ja iloisella persoonallani sain luotua hyvän kokonaisuuden päivälle.

5.3.4 Muisteluryhmä 4 karjalanpiirakoiden leipominen ja kahvihetki

Neljännellä muisteluryhmä kerralla palasimme edellisen kerran aiheeseen kädentaitojen merkeissä ja leivoimme karjalanpiirakoita, jolloin muistot tulivat vielä voimakkaammin esille. Karjalanpiirakoiden leipomisen valitsin siitä syystä, että olen aikaisemmin leiponut niitä vanhusten kanssa ja näin ollen ryhmän ohjaus ja piirakoiden valmistaminen ei tuottanut minulle ongelmia. Myös itselle heräsivät muistot lapsuuden ajoilta, jolloin oma mummoni lähetti paketillisen vasta leivottuja piirakoita postissa. Tuoksut herättivät ryhmäläiset keskustelemaan omasta lapsuudestaan, kuinka muistivat äidin paistaneen piirakoita ja leipää, ja kuinka he itse olivat tehneet eväitä omille lapsilleen. Myös pula-ajalla eleyt muistot tulivat esiin. Tavoitteena oli tukea ryhmäläisten kädentaitoja, omatoimisuutta sekä luoda heille onnistumisen kokemuksia sekä maku- ja tunne-elämyksiä nuoruuden lähteille. Olin suunnitellut muisteluryhmien aiheet siten, että ne tukivat toinen toistaan ja toimivat ikään kuin jatkumona aina edellisen kerran aiheeseen. Näin ollen ryhmäläiset pääsivät toteuttamaan vanhoja kodin askareita leipomisen merkeissä. Karjalapiirakoiden leipominen ja oikeiden pannukahvien keittäminen vei aikaa ja ryhmän kesto oli lähes neljä tuntia. Ryhmäläiset eivät tuntuneet huomavan ajankulua ja jaksoivat olla mukana erittäin innostuneesti ja aktiivisesti ihmetellen vain sitä, miten ilta-ikä vierähti kuin huomaamatta. Iloiset ja nauravaiset naamat olivat paras

palaute tältä muisteluryhmältä. Jokainen ryhmäläinen, niin mies kuin nainenkin, osallistui leipomiseen ja kahvin keittoon. Ryhmässä oli viisi henkilöä. Leipomis- ja kahvitarvikkeet olin tuonut mukani kotoa. Huomioin hygienian muun muassa tuomalla hanskoja ja myssyjä sekä desinfiomisainetta. Osa ryhmäläisistä oli tuonut mukanaan omat essut ja kaulimet, joiden historiasta myös keskusteltiin. Tunnelma oli leppoisa ja kodinomainen ja kokonaisuudessaan erittäin onnistunut muisteluryhmäkerta. Ryhmäläiset saivat vielä mukaansa ylimääräiset karjalanpiirakat kotiinviemisiksi. Oli hienoa nähdä, kuinka näppärästi karjalanpiirakoiden teko sujui, vaikka hienomotorisia ongelmia osalla ryhmäläisistä olikin. Ryhmähenki oli loistava ja toiset ohjasivat ja auttoivat vierustoveria apua tarvittaessa. Ohjaajan rolliksi jäi piirakoiden paistaminen ja lähinnä sivusta seuraaminen ja keskustellun osallistuminen sekä loppusiivous, koska ryhmänkesto oli erittäin pitkä. Kaikille ryhmäläisille jäi toiminnasta hyvä mieli ja he kiittelivät siitä, että saivat vielä kerran leipoa karjalanpiirakoita, jotka tuntuivat olevan heille erityisen tärkeitä ja muistoja herättäviä. Kerroin palvelutalon hoitajille onnistuneesta leivontahetkestä ja toivon, että he voivat hyödyntää sitä myös jatkossa viriketoimintaa suunniteltaessa. Ja miksipä ei palvelutalon ruokalistalle voisi laittaa perinteistä vanhan ajan läskisoosia tai itse valmistamia karjalanpiirakoita?

5.3.5 Muisteluryhmä 5 elämänkaareni ja kädentaidot

Oman sairastumiseni vuoksi, jouduin perumaan yhden muisteluryhmäkerran, mutta ilmoitin siitä jo hyvissä ajoin palvelutaloon, jota kautta ryhmäläiset saivat viestini ryhmän peruuntumisesta. Toiseksi viimeisen kerran tavoitteena oli muistella omaa elämänkaartaan, elämän sisältöä, tärkeitä tapahtumia ja asioita, joista ryhmäläiset saivat koota itselleen taulun muistoksi ja virkistykseksi omasta historiastaan. Päätin yhdistää kaksi tapaamiskertaa yhteen (elämänkaari ja kädentaidot), koska oma aikatauluni ei antanut myöten ylimääräiselle kerralta, jonka olisin voinut korvata peruuntuneen ryhmän tilalle. Osa askartelutarvikkeista tuli palvelutalon puolesta, osan toin kotoa. Ryhmäläisillä oli aluksi hankala ryhtyä toimeen, mutta kannustuksella ja pienellä avustuksella jokainen sai tehtyä itselleen oman elämänkaarensa tärkeine asioineen ja käännekohtineen. Kynän käytössä ei kukaan ryhmäläinen tarvinnut apua. Keskustelua syntyi enemmän kuin itse konkreettista työtä. Osa valmisti elämänkaaritaulunsa piirtämällä, osa kirjoittamalla. Suurimpina käännekohtina elämässä ryhmäläisillä esiin nousivat oma lapsuus ja koulu-aika, rippikoulu, avioliitto, omien lapsien syntymät sekä puolisoitten menetykset. Aiheet olivat raskaita ja välillä tunteet olivat pinnassa, mutta kaikista asioista pystyttiin keskustelemaan avoimesti. Ryhmän jäsenet tukivat toinen toisiaan ja tarvittaessa jopa lohduttivat ja kertoivat omista kokemuksistaan helpottaakseen toisen ryhmäläisen oloa. Ryhmästä oli tullut todella sosiaalinen ja tiivis. Ystävyys suhteita oli syntynyt. Jokainen koki varmasti olonsa turvalliseksi ja ryhmässä oli helppo puhua. Nauru oli myös herkässä ja ryhmäläisten mielialat olivat kohentuneet tapaamisten aikana. Keskustelua heräsi elämänkaaren myötä myös sota-ajasta ja nykytilanteesta sekä tulevaisuudesta. Perhe ja ystävät tuntuivat

olevat ryhmäläisille erittäin tärkeitä. Osalla ryhmäläisistä omaiset asuivat toisella paikkakunnalla ja näkivät vain harvoin, minkä vuoksi keskustelimme myös sosiaalisten kontaktien tärkeydestä ja uusien ystävyysuhteiden luomisesta. Oman kunnan heikkeneminen ja sairaudet herättivät ryhmäläisissä pelkoa. Tulevaisuus nähtiin kuitenkin valoisana ja tavoitteena ryhmäläisillä oli "elää päivä kerrallaan" ja, että "kaikkeen on varauduttava". Kuitenkin kaikki olivat jokseenkin tyytyväisiä sen hetkiseen elämäntilanteeseensa. Ryhmän kesto oli kaksi ja puoli tuntia.

5.3.6 Muisteluryhmä 6 yhteenveto ja palautekeskustelu

Viimeisen kerran tavoitteena oli ryhmän palaute ja yhteisten kokemusten läpikäynti sekä jokaisen henkilökohtaiset mietteet ja ajatukset tulevaisuudelle sekä ryhmän päätös avoimen keskustelun myötä. Tavoitteena oli vielä uudelleen miettiä muisteluryhmien tarkoitusta ja hyötyä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Ryhmäläiset antoivat hyvää palautetta, ja toivoivat että ryhmät jatkuisivat keväällä uudestaan. Muisteluryhmät olivat antaneet sisältöä elämään ja kartuttaneet ryhmäläisten sosiaalista kanssakäymistä. Yksinäisyys oli vähentynyt ja aika meni nopeasti odottaessa sunnuntain ryhmätapaamista. Kirjasin ryhmäläisten mietteitä ja palautteita ylös, jotka olen listannut.

- "Muistot tulivat selvemmin esille."
- "Mukavaa on ollut."
- "Mielelläni olen tullut ja osallistunut."
- "Tavarat toivat muistoja mieleen."
- "Ryhmä katkaisee kivasti päivän."
- "Hyvä, kun on jotain mihin lähteä."
- "Sunnuntai hyvä päivä, koska viikonloput yksinäisiä."
- "On ollut hauskaa ja jännittävää."

Muisteluryhmät olivat onnistuneita ja pääsin asettamiini tavoitteisiin. Ryhmäläiset olivat sitoutuneita ja innokkaita osallistumaan erilaiseen toimintaan. He toivoivat ryhmien jatkumista vielä keväällä, joten kehittämiskohteena ja tulevaisuuden suunnitelmana olisi, että päättötyöni antaisi kimmokkeen toisille opiskelijoille jatkaa ryhmien pitämistä. Kustannuksia palvelutalolle eikä ryhmäläisille syntynyt, koska tarvikkeet, joita käytin toin itse mukani. Myös muut kulut, esimerkiksi matkakorvaukset hoidin itse. Työni oli vapaaehtoista. Johtopäätöksiä, joita muisteluryhmät toivat esille, oli ikääntyvien yksinäisyyden kokeminen ja sosiaalisten kontaktien tärkeys. Toimintakyvyn ylläpitäminen kaikilla osa-alueilla on erittäin tärkeää iän karttuessa sairauksien ehkäisemiseksi. Monet ikääntyvät eristäytyvät ulkomaailmasta ja motiivoinnilla ja kannustamalla uuteen toimintaan tai harrastukseen saa ihmeitä aikaan pienelläkin aikavälillä. Tulevaisuus nähdään valoisampana, kun on jotain toimintaa mitä odottaa. Oman

elämän tutkiskelu ja muistelu ovat erittäin tärkeitä ikääntyville henkilöille, mutta muistelu- tai seurustelukumppanin löytyminen voi olla hankalaa, joten kannustamalla ja motivoimalla sosiaaliin tilanteisiin, voidaan omaa vireyttä ylläpitää ikääntyessä.

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus onnistui suunnitelmien mukaan. Erilaisten aiheiden kautta muisteluryhmäläisten elämää käsiteltiin eri näkökulmista eri elämän aikoina. Muisteluryhmä kokoontui kuutena peräkkäisenä sunnuntaina Palvelutalo Suopursussa. Ryhmän koko muuttui ensimmäisen kerran jälkeen pienemmäksi yhden osallistujan jouduttua sairaalahoitoon. Osallistujia muisteluryhmässä oli viisi, joista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Ryhmäläisten taustoista en tiennyt kuin osallistujien etunimet ja huomioon otettavat rajoitukset ja mahdolliset sairaudet. Mukana oli yksi diabeetikko ja yksi toispuoleisesti halvaantunut osallistuja. Päätimme ryhmäläisten kanssa, ettemme ota uutta osallistujaa pois jääneen tilalle. Ryhmä pysyi tämän jälkeen samana aina viimeiseen tapaamiskertaan asti. Osallistujat olivat sitoutuneita ja innostuneita ryhmään, ja monesti he olivat jo ennen ryhmän alkua odottamassa oven takana. Ryhmän kesto usein venyikin juuri tästä syystä noin 2,5-4 tunnin mittaiseksi. Ohjaajana olin paikalla yleensä jo tuntia ennen, jotta sain laitettua kaiken valmiiksi ennen ryhmän alkua. Ja koska tiesin, että osa ryhmäläisistä tulisi jo ennen varsinaista tunnin alkua, olin myös varautunut siihen tulemalla hyvissä ajoin paikalle. Aiheet ja tavoitteet, jotka olin muisteluryhmille asettanut, toteutuivat jopa odotettua paremmin. Ryhmäläiset olivat erittäin innostuneita kaikesta uudesta toiminnasta ja uusista ystävistä, joita olivat tapaamisten jälkeen saaneet. Koska osallistujat asuivat palvelutalossa omissa asunnoissaan, oli kontakti muihin talon asukkaisiin vähäistä. Sain kuitenkin kuulla muisteluryhmien aikana, että osallistujat olivat olleet sosiaalisessa kontaktissa myös ryhmien ulkopuolella esimerkiksi ulkoilleet tai ruokailleet yhdessä. Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen ilmapiiri ryhmässä oli jo ensimmäistä kertaa avoimempi ja luottavaisempi. Ryhmäläiset aloittivat lähes omatoimisesti keskustelun ja toimintaan ryhtyminen oli helppoa. Ilmapiiri oli leppoisa, rauhallinen ja luonteva. Ohjaajana jouduin pari kertaa ohjaamaan ryhmää sen hetkisen aiheen piiriin takaisin, koska keskustelua syntyi reilusti. Toisaalta menimme myös ryhmän ehdoilla, mutta ohjaajana minun roolini oli johdatella sujuvasti keskustelua ja tekeminen takaisin suunniteltuun aiheeseen. Ryhmäläiset antoivat viimeisellä kerralla suullista palautetta, koska en nähnyt tarpeelliseksi kerätä kirjallisia palautekaavakkeita, joita alun perin olin suunnitellut käyttäväni. Ryhmän henki oli niin avoin, että sain palautetta joka kerran jälkeen, ja päätimme tapaamiskerrat aina kevyeen loppukeskusteluun päivän aiheesta sekä yleisistä huomioitavista asioista, joihin minun tulisi mahdollisesti seuraavalla kerralla palata. Olin itse todella tyytyväinen ryhmään ja sen onnistumiseen. Esimerkiksi karjalanpiirakoiden leipominen, johon olin varannut tuplasti normaalia enemmän aikaa, venyi ryhmän innostuksen vuoksi neljän tunnin mittaiseksi, eikä ryhmäläisillä tuntunut olevan kiire vielä silloinkaan pois. Kädentaidot (muistojen taulu) onnistuivat myös hyvin, ryhmäläiset lähtivät tekemään omaa elämänkaartaan innolla, ohjaajan pienellä avustuksella ja kannustuksella. Jokaiselle osallistujalle jäi muistoksi oman elämän-

kaarensa värilliselle A4 kartongille. Osa piirtämiseen tarvittavat materiaalit olivat palvelutalon puolesta, mutta muuten toin tarvikkeet itse mukaani. Kustannuksia palvelutalolle eikä osallistujille ryhmistä syntynyt. Ohjaajana maksoin itse leipomis- ja kahvitarvikkeet sekä muut kulut, joita syntyi esimerkiksi matkakustannuksista.

6 Pohdinta

Ihmisen psyykkinen toimintakyky heikkenee ja mieliala laskee, jos hän kokee, ettei hänen elämässään tapahdu juuri mitään. Mitä merkityksellisempää, mielekkäämpää ja mukaansatempaavampaa toimintaa henkilöllä on, sitä vireämpi ja toimintakykyisempi hän on. Ikääntyessä virikkeellisyys usein laskee ja varsinkin muistiongelmista kärsivillä aktivoiva toiminta voi olla vähäistä. Muistelua voidaan pitää yhtenä dementian hoitokeinoista, koska muistelun avulla voidaan säilyttää yksilön persoonaa ja kykyjä. Muistelu on yksi väline vuorovaikutukseen, koska sen avulla saamme uuden näkökulman lähestyä ikääntyvää ja dementoituvaa henkilöä. Muisteluryhmien tarkoituksena on käyttää jäljellä olevia voimavaroja ja taitoja mahdollisimman monipuolisesti ja tukea ikääntyvää toimintakyvyn jokaisella osa-alueella. Muisteluryhmillä voidaan tukea ikääntyvän sosiaalista kanssakäymistä ja korostaa vertaistuen tärkeyttä ja tämän kautta ehkäistä ikääntyvien yksinäisyyttä ja masennusta. Hyvät muistot antavat voimavaroja tähän päivään ja korostavat ikääntyvän yksilöllisyyttä.

Muistelu- ja viriketoiminnalla on suuri merkitys ikääntyneen elämänlaadun ja toimintakyvyn säilymisen kannalta. Erilaisella viriketoiminnalla voidaan pitkällä tähtäimellä saavuttaa merkittäviä yhteiskunnallisia säästöjä, esimerkiksi tukemalla ikääntyvän kotona asumista. Sen sijaan, että ikääntyneiden viriketoimintaa karsittaisiin, tulisi siihen panostaa ja sitä tulisi kehittää entistä enemmän. Ikääntyneen elinympäristön tulee tukea yksilön voimavaroja auttamalla häntä luomaan ja ylläpitämään sosiaalista verkostoaan sekä antamalla hänelle mahdollisuudet osallistua erilaiseen toimintakykyä ylläpitävään toimintaan. Ikääntyvälle tulee antaa tilaisuus omien voimavarojen käyttämiseen ja pätevyyden tuntemiseen omasta osaamisestaan. Onnistuneen ikääntymisen kulmakivinä voidaan pitää aktiivista elämänotetta, sairauksien ja toiminnan vajavuuksien välttämistä sekä hyvää fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä.

Ikääntyvän identiteettiä ja vuorovaikutustaitoja voidaan vahvistaa muistelun avulla, koska muun muassa erilaiset tunnemuistia herättelevät materiaalit on koettu hyviksi sosiaalisen toiminnan virittäjiksi. Muistelua pidetään osana kuntouttavaa toimintaa ja siitä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää Joensuussa vasta alkanutta muistelumatkalaukku hanketta. Sen tarkoituksena on muistisairaiden ikääntyvien muistin kuntoutus, jossa työvälineenä käytetään konkreettisia matkalaukkuja, joihin on koottu erilaisia vanhan ajan esineitä. Niin sanottuja muistelumatkalaukkuja voi vapaasti lainata kirjastosta ja niitä voidaan hyödyntää muun muassa hoitolaitoksissa sekä kotona asuvien ikääntyvien toimintakyvyn tukena. Laukkuihin on koottu 1930-1960 luvun esineitä, kuvamateriaalia, tunnemuistia herätteleviä tekstejä, tuoksua sekä musiikkia. Muistelumatkalaukkujen sisällöt tulevat perustumaan viiteen eri teemaan, joita ovat muun muassa perinteiset käsityöammatit, pula-aikaa sekä sauna. Hankkeessa ovat

mukana Joensuun kulttuuritoimi, vanhuspalvelut, seutukirjastot sekä museot ja muistelumatkalaukut on tarkoitus saada käyttöön vuoden 2011 keväällä. (Jalkanen, M. 2010.)

Luulen, että monet vanhusten palvelutalot, hoitolaitokset sekä ikääntyvien toiminta- ja virikeryhmät hyötyvät Joensuun kaltaisista hankkeista ikääntyvien ja varsinkin muistisairaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Yhtenä jatkokehitysideana päättötyölleni voinkin pitää muistelumatkalaukkujen kokoamista muisteluryhmien pitämisen tueksi Palvelutalo Suopursulle. Kun muistelumatkalaukut on valmiiksi koottu ja kertaalleen ryhmässä testattu opiskelijan toimesta, on palvelutalon henkilökunnan helpompi jatkaa muisteluryhmien pitämistä valmiilla välineillä. Muistelumatkalaukut jäisivät palvelutalon käyttöön ja niitä voisi hyödyntää erilaisia tuokioita pidettäessä. Toisaalta tällaiseen päättötyöhankkeeseen vaadittaisiin palvelutalon puolelta taloudellista tukea laukkujen kokoamista varten. Uskon, että tarvetta ja kysyntää hankkeelle varmasti löytyy.

Tulevaisuudessa vanhusväestön määrän kasvaessa, on ikääntyvien toimintakyvyn tukemisella ja sairauksien ehkäisyllä merkittävä osuus terveydenhoitajan työssä. Muistelu- ja viriketoiminnan lisäämisellä voidaan ehkäistä ikääntyvien masennusta ja eristäytymistä ja lisätä yksilön sosiaalisia voimavaroja. Terveydenhoitajan työ ikääntyvien parissa tulee perustumaan juuri ennaltaehkäisyyn, neuvontaan ja voimavaralähtöisyyteen. Toisaalta jo laitoshoidon tarvitsevien vanhusten kohdalla kuntouttavan työtteen merkitys korostuu ikääntymisen mukanaan tuomien rajoitteiden myötä. Mielestäni päättötyöni tukee muisteluryhmien merkitystä ikääntyvien toimintakyvyn edistämässä ja työtäni voi hyödyntää eri hoitolaitoksissa virike- ja muisteluryhmiä suunniteltaessa ja toteuttaessa.

Ikääntyvän väestön määrän kasvu seuraavien kolmenkymmenen vuoden aikana on haaste Suomen päättäjille ja palvelujärjestelmälle. Runsaasti hoitoa ja apua tarvitsevien määrä lisääntyy, vaikka samaan aikaan väestön terveiden elinvuosien määrä lisääntyy. Vanhustenhuollon keskeiset haasteet tulevaisuudelle ovat sidoksissa siihen, miten palvelutaso saadaan säilytettyä tarpeiden kasvaessa ja niukkojen voimavarojen vallitessa. Avopalveluja ja asumista tulisi kehittää siten, että ikäihmiset voisivat selviytyä kotonaan mahdollisimman pitkään itsenäisesti. Myös laitoshoidon laatu tulisi turvata henkilöille, jotka sitä tarvitsevat. Vanhusten kotona asumista tulisi tukea ja palvelumuotoja tulisi kehittää siten, että päivittäinen asiointi helpottuisi (Vaarama & Noro 2005.).

Tulevaisuuden haasteina ovat dementian ja Alzheimerintaudin lisääntyminen, ikääntyvien yksinäisyys ja masennus, jotka vaikuttavat toimintakyvyn heikkenemiseen. Näin ollen toimintakyvyn säilyttäminen kaikilla sen osa-alueilla ja muistisairauksien ehkäisy tuovat haasteita toisaalta niin yksilölle itselleen kuin yhteiskunnallekin. Terveellisillä elämäntavoilla voimme

saada lisää vuosia elämään ja sosiaalisilla suhteilla ja positiivisella asenteella lisää elämää vuosiin. Muisteluryhmät tarjoavat näitä kaikkia.

Lähteet

Alto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Alhainen, K. & Erkinjuntti, T. & Rinne, J. & Soininen, H. 2002. Muistihäiriöt ja dementia. 1. painoksen (2001) muuttumaton jatkopainos. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.

Erkinjuntti, T. & Alhainen, K. & Rinne, J. & Huovinen, M. 2007. Mitä muisti on. Viitattu 15.8.2010. (http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=amh00002)

Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2001. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja dementia. Porvoo: WSOY.

Heikkinen E. 2005. Iäkkäiden ihmisten terveys ja toimintakyky. Viitattu 6.9.2010. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=suo00049&p_haku=

Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) 2003. Gerontologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Heikkinen, R-K. 1998. Iäkkäiden depressiomaisema. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Jalkanen, M. 2010. Vanhoja esineitä matkalaukkuihin muistin kuntoutuksen tueksi. Karjalainen 11.11.2010.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Karvinen, E. 1994. Iloisesti ikääntyen, ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Koskenvuo, K. (toim.) 2003. Sairauksien ehkäisy. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino oy.

Niemistö R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-paino.

Oulun yliopisto. 2000. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Viitattu 18.10.2010. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514254414/html/x224.html>

Pohjolainen, P. 2010. Fysiologinen vanheneminen. Ikäinstituutti. VAVERO, 1-7.

Routasalo, P. 2010. Ikääntyminen ja voimavarat. Power point-esitys 2.9.2010. Tulostettu 1.11.2010.

Marin, M. & Hakonen, S. 2003 (toim.) Seniori - ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarenheimo, M. 2008. Vertaistuen merkitys muistisairaalle ihmiselle ja hänen läheisilleen. Muisti 3/08, 28.

Tilvis, R. & Hervonen, A. & Jäntti, P. & Lehtonen, A. & Sulkava, R. (toim.) 2003. Geriatria. 1. painoksen (2001) muuttamaton jatkopainos. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim.

Vaarama, M. & Noro, A. 2005. Vanhusten palvelut. Viitattu 18.8.2010 (http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00058)

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) 2009. Gerontologinen hoitotyö, Helsinki: WSOY.

Julkaisemattomat lähteet

Ahonen, V. & Bukis H. 2008. Vanhusten yksinäisyys. Päätötyö. Diak. Helsinki

Åkerman, M. 2008. Vertaistukea ryhmästä. Kokemuksia ja ajatuksia omaishoitajatoiminnasta kolmessa helsinkiläisessä seurakunnassa. Opinnäytetyö. Diak Etelä, Järvenpää.

Liitteet

MUISTELURYHMIEN AIHEET/SISÄLLÖT



- SU. 11.9 Klo.14 Tutustuminen ryhmän jäseniin ja aiheiden esittely, mahdollisten toiveiden esittäminen, vapaata keskustelua
- SU. 18.9 Klo.14 Aistien maailma; herätellään eri aisteja musiikin, tuoksujen ja tunnustelun avulla, samalla myös pientä aivojumppaa
- SU. 25.9 Klo.14 Entisajan kodin askareet/vanhat esineet miten nykyään asiat tehdään; muistellaan menneitä ja mietitään tätä päivää
- SU. 2.10 Klo.14 (Edell. aihe jatkuu) Leipominen ja kahvit
- SU. 9.10 Klo.14 Elämänkaareni
- SU. 16.10 Klo.14 (Edell. aihe jatkuu) Kädentaidot omaa luovuutta käyttäen
- SU. 23.10 Klo.14 Ryhmän loppuun saattaminen ja päätöskahvit, vapaata keskustelua (mahdoll.palautteet)

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Terveisin: *Anna-Kaisu*