

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutus

Niina Lipponen

Elina Kuokkanen

MUISTELUMENETELMIÄ IKÄIHMISTEN
PÄIVÄKUNTOUTUKSEEN

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2021
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Niina Lipponen ja Elina Kuokkanen

Nimeke
Muistelumenetelmiä ikäihmisten päivä kuntoutukseen

Toimeksiantaja
Suvituulen palvelukeskus, Siun sote

Tiivistelmä

Muistelutyö on paljon käytetty menetelmä erityisesti ikäihmisten kanssa ja muistelumenetelmät ovat hyvä keino käydä läpi jo elettyä elämää. Niiden avulla ihminen saa toimia oman elämänsä asiantuntijana. Muistelun on todettu parantavan ikäihmisten elämänlaatua sekä hyvinvointia. Elämänkaaripsykologian hyödyntäminen ikäihmisten kanssa tehtävässä muistelutyössä auttaa jäsentämään eletyn elämän eri vaiheita ja lisää omien muistojen arvoa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ikäihmisten päivä kuntoutuksen ryhmätoimintaa. Tehtävänämmme oli valmistaa muistelumenetelmäkansio päivä kuntoutuksen käyttöön. Tavoitteenamme oli, että ryhmätoiminnan avulla ryhmään osallistuvien ikäihmisten voimavarat vahvistuisivat ja hyvinvointi lisääntyisi.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin Suvituulen palvelukeskuksessa, jossa pidimme neljä muisteluryhmätuokiota. Suljettuun ryhmään osallistui neljä ikäihmistä, joiden kanssa kokeilimme erilaisia muistelumenetelmiä. Ikäihmisten vanhojen valokuvien ja tarinoiden sekä muistelumenetelmien avulla valmistimme jokaiselle oman yksilöllisen digitarinan. Ryhmätuokioiden pohjalta valmistimme muistelumenetelmäkansion Suvituulen palvelukeskuksen käyttöön.

Kieli
suomi

Sivuja 44
Liitteet 11
Liitesivumäärä 17

Asiasanat

Ikäihmiset, muistelu, digitarina, elämänkaari



THESIS
May 2021
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Niina Lipponen and Elina Kuokkanen

Title
Remiscence Tools for Elderly Enrichment

Commissioned by
Suvituuli service center, Siun sote

Abstract

Reminiscence work is a commonly used method especially with the elderly. The various tools of reminiscence work are a good method to reflect back on life, and they offer individuals a way to act as an expert of their own memories. Reminiscence work has been proven to improve the quality of life and general wellbeing of the elderly. Using lifecycle psychology theory helps to analyse memories in chronological order. This approach increases the value of personal memories in reminiscence work.

The purpose of this practice based thesis was to develop group work in elderly enrichment. Our task was to compile a folder of reminiscence methods for the groups to use in elderly enrichment. Our goal was to increase wellbeing and strengthen the resources of the people who took part in elderly enrichment.

The practical part of our thesis was carried out in Suvituuli service center, where we held four reminiscence group meetings. This closed group consisted of four elderly individuals, with whom we tested different reminiscence work tools and methods. Based on these meetings and the feedback we gathered, we compiled a functional folder of reminiscence methods and tools for Suvituuli service center and instructions for producing individual digital stories for further use.

Language

Finnish

Pages 44

Appendices 11

Pages of Appendices 17

Keywords

elderly, reminiscence, digital stories, life cycle theory

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Ikäihmiset ja muisti	7
2.1	Ikäihmiset ja gerontologia	7
2.2	Ikääntymisen vaikutus muistiin	8
3	Elämänkaaripsykologia	9
3.1	Elämänkaari ja sen vaiheet.....	9
3.2	Lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus	10
4	Muistelu ja muistelumenetelmät.....	11
4.1	Muistelu menetelmänä.....	11
4.2	Elämäntarinoiden käyttö muistelussa.....	13
4.3	Digitarina osana muistelua	14
4.4	Ryhmätoiminta ja ohjaaminen	15
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	16
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	18
6.1	Toimeksiantajan kuvaus	18
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	18
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	19
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
7.2	Tiedonhankinnan menetelmät	20
7.3	Osallistamisen menetelmät.....	21
7.4	Opinnäytetyön päiväkirja	22
7.5	Arviointimenetelmät	23
8	Opinnäytetyön prosessi.....	24
8.1	Lineaarinen malli.....	24
8.2	Aloitusta ja suunnittelu	26
9	Opinnäytetyön toteutus ja palaute ryhmäläisiltä.....	28
9.1	Toteutus- muisteluryhmät	28
9.2	Prosessin Päättäminen.....	32
10	Valmis muistelumenetelmäkansio ja palaute.....	32
10.1	Kansion esittely	32
10.2	Tuotoksen arviointi.....	35
11	Johtopäätökset	36
12	Prosessin arviointi	38
13	Pohdinta.....	40
13.1	Ammatillinen kasvu	40
13.2	Luotettavuus ja eettisyys	41
13.3	Jatkokehitysideat.....	43

Liitteet

Liite 1	Haastattelulomake Suvituuleen
Liite 2	Suunnitelma ryhmien sisällöstä
Liite 3	Mainos muisteluryhmistä
Liite 4	Lupalomakkeet ryhmäläisille
Liite 5	Digitarinan kuvat
Liite 6	Haastattelurunko ryhmäläisille
Liite 7	Arviointilomake ryhmäläisille
Liite 8	Valokuvia ryhmätuokioista

Liite 9
Liite 10
Liite 11

Valokuvia muistelumenetelmäkansiosta
Muistelumenetelmäkansion sisältö
Arviointilomake toimeksiantajalle

1 Johdanto

Muistelutyö on ammattilaisten käyttämä menetelmä, jolla voidaan jäsentää asiakkaiden omaa elämää, vahvistaa itsetuntoa sekä antaa voimavaroja. Taidelähtöisten menetelmien kautta voidaan yhteisöllisesti muistella elettyä elämänkaarta, jolloin yhteishenki kasvaa ja syrjäytyminen vähenee. (Hohenthal-Antin 2009, 23.)

Ryhtyessämme miettimään opinnäytetyömme asiakasryhmää ja aihetta nousi meille molemmille vahvimmin esiin tahto työskennellä ikäihmisten kanssa. Koimme molemmat, että ikäihmiset olivat luontevin ja meille helpoiten lähestyttävä asiakasryhmä ja heidän kanssaan paljon käytetyt muistelumenetelmät olivat meistä mielenkiintoisia. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ikäihmisten päiväkuntoutuksen ryhmätoimintaa. Tehtävänäimme oli valmistaa ikäihmisten päiväkuntoutuksen käyttöön kohderyhmän tarpeita vastaava, houkutteleva ja helposti muokattavissa oleva muistelumenetelmäkansio, josta erilaisia menetelmiä olisi helposti löydettävissä ryhmätuokioihin. Tavoitteenamme oli, että ryhmätoiminnan avulla ryhmään osallistuvien ikäihmisten voimavarat vahvistuisivat ja hyvinvointi lisääntyisi.

Kokosimme kansioon erilaisia menetelmiä siten, että muistelut ja käytetyt menetelmät etenevät elämäkaaripsykologian vaiheiden mukaan lapsuudesta, nuoruudesta ja aikuisuudesta vanhuuteen. Pidimme Suvituulen palvelukeskuksessa muisteluryhmiä, joiden puitteissa valmistimme jokaiselle ryhmäläiselle oman digitarinan, jotka katsoimme yhdessä viimeisellä ryhmäkerralla. Perehdymme aluksi tässä opinnäytetyöraportissamme ikäihmisiin asiakasryhmänä ja käymme läpi ihmisen elämänkaarta. Tämän jälkeen kerromme muistelumenetelmistä ja niiden käytöstä, minkä jälkeen avaamme opinnäytetyömme lähtökohtia, prosessin vaiheita ja opinnäytetyön menetelmällisiä valintoja sekä esittelemme valmiin tuotoksen. Opinnäytetyön raportin lopussa pohdimme ammatillista kasvuamme, opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta sekä mahdollisia jatkokehitysideoita muistelumenetelmäkokonaisuudelle.

2 Ikäihmiset ja muisti

2.1 Ikäihmiset ja gerontologia

lääkällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta (Finlex, 980/ 2012).

Gerontologia määrittelee ikäihmisen olevan yli 75-vuotias, vaikkakin vanhuus on vaikeasti selitettävä käsite. Usein ikäihminen määritellään henkilönä, joka ei enää kykene tulemaan toimeen itsenäisesti ilman muiden apua. Kuitenkin usein psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen ikääntyminen tapahtuu hyvin yksilöllisesti ja eri aikaa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 114.) Ikääntyminen on prosessi, jolla on sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia yksilön ja hänen läheistensä elämässä. Näitä voivat olla esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn aleneminen, viisauden ja sosiaalisten taitojen lisääntyminen tai erilaiset menetykset lähipiirissä, kuten puolison kuolema. (Tiikkainen & Heikkinen 2013, 447–449.)

Ihmiselle, joka ei koe ikääntymisen tuomaa pelkoa vanhuudesta, toisten armoille jäämisestä tai yksilöllisyyden menettämisestä, vanhuus voi olla elämän parasta aikaa. Vaikka ikääntyminen tuo mukanaan paljon muutoksia, on hyvä muistaa, että vanheneminen ei ole sairaus, ja elämänlaatuun voi vaikuttaa merkittävästi yksilöllisillä ja kollektiivisilla valinnoilla. (Mäkisalo 2001, 26.) Usein vanhenemisprosessin myötä elämänlaatu heikkenee ja kyky elää itsenäistä elämää vaikeutuu. Kuitenkin koska tiedämme nykypäivänä entistä paremmin, kuinka pitää yllä ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä, voimme mahdollistaa ikäihmisille omannäköisensä loppuelämän entistä paremmin. (Heikkinen 2002, 13.)

2.2 Ikääntymisen vaikutus muistiin

Ikääntyminen tuo mukanaan kognitiivisten toimintojen, kuten muistin, havaitsemisen, päättelyn sekä kielellisen ajattelun heikkenemistä sekä uusien asioiden oppiminen ja ymmärtäminen vie aiempaa enemmän aikaa (Soininen & Hänninen 2010, 76). Ihmisen ikäännyttyä ongelmat myös muistin kanssa usein yleistyvät. Joskus voi olla kyse vakavammasta dementiaasta, joka etenee asteittain. Tällaisia sairauksia ovat muun muassa aivojen otsa- ohimolohkorappeumat, Lewyn-kappaletauti ja Alzheimerin tauti. Aina ei kuitenkaan ole kyse dementiaasta, vaan muisti voi heikentyä ajoittaisesti esimerkiksi erilaisten sairauksien tai muiden pysyvien tekijöiden takia. (Suutama 2013, 220.)

Ikäihmisten merkittävin sosiaalinen ongelma on koettu yksinäisyyden tunne. Yksinäisyyden tunnetta voi aiheuttaa esimerkiksi puolison kuolema, kaukana asuva jälkikasvu sekä fyysiset esteet uusien sosiaalisten suhteiden solmimiselle. Pitkään jatkunut yksinäisyys lisää ikäihmisen riskiä masentua ja sairastua muistisairauteen. On myös tutkittu, että yksinäisyys on yhtä haitallista fyysiselle terveydelle kuin esimerkiksi ylipaino tai tupakointi. (Tiikkainen 2013, 288–290.)

Aivojen muokkautuminen on läpi elämän kestävä prosessi. Aivoterveys tarkoittaa aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat. Aivoterveyttä ylläpitäviin elämäntapoihin kuuluvat muun muassa terveellinen ravinto, liikunta, päihtetömyys, riittävä lepo, stressin välttäminen ja aivojen sopiva haastaminen. Lisäksi ympäristötekijät vaikuttavat aivojen toimintaan jatkuvasti. (Duodecim2020, 11.) Aivojen monipuolinen käyttäminen voi ehkäistä muistihäiriöitä. Aivoja olisikin hyvä käyttää monipuolisesti ja hoitaa henkistä terveyttä, noudattaa terveellistä ruokavaliota, liikkua paljon, huolehtia sosiaalisesta verkostosta sekä opetella erilaisia muistisääntöjä. (Erkinjuntti & Huovinen 2003, 30–35.) Hyvää muistijumppaa on aivojen monipuolinen käyttö esimerkiksi sanaristikoiden, lukemisen ja opiskelun itseä kiinnostavien asioiden parissa (Manninen 2003, 6).

3 Elämänkaaripsykologia

3.1 Elämänkaari ja sen vaiheet

Ihmisen käyttäytyminen ja persoonallisuus muuttuvat ja kehittyvät eri elämänkaaren vaiheissa. Erik Eriksonin kahdeksanosainen psykososiaalinen teoria tarkastelee ihmisen kehitystä koko elämänkaaren aikana syntymästä kuolemaan. Kehitysteoria antaa tapoja ymmärtää ihmisten käyttäytymistä elämänkaaren eri vaiheissa ja sen tarkoitus on huomioida ihmisen muutokset koko elämänkaaren aikana. (Hogan, 1976, Green 2008,193 mukaan.)

Elämänkaaripsykologian lähtökohtana on ymmärtää elämän eri vaiheet ja sen kehitysvaihe eli psykodynaamiikka, joka kattaa koko elämänkaaren kokemusten kokonaisuutena (Dunderfelt 2011, 13). Elämänkaaripsykologian mukaan ihmisen kehitys kestää koko ihmisen elämän ajan. Vaikka yleensä eri ikävaiheisiin kuuluu jokaiseen vaiheeseen tyypillisiä tarkoituksia ja tehtäviä, jokaisen elämä on yksilöllinen ja ihminen tekee siitä omannäköisensä muun muassa persoonallaan sekä aktiivisuudellaan. Myös eri elämänkriisit vaikuttavat ihmisen elämänkaaren sisältöön eri tavalla. Erilaisia kriisejä voivat olla esimerkiksi sairastuminen, muutto, uusi työpaikka tai läheisen kuolema. (Mäkisalo 2001, 6.)

Ihmisen elämä voidaan jakaa neljään eri ikäkauteen. Ensimmäinen ikä muodostuu lapsuudesta ja nuoruudesta, toinen ikä varhaisaikuisuudesta ja keski-ikästä, kolmas ikä käsittää nuoren vanhuuden ja neljäs ikä tarkoittaa vanhuutta, kun ihminen ei enää pysty huolehtimaan itsestään ilman muiden apua. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 157–158.) Elämänkaarimallin hyödyntäminen muistelun tukena luo sille raamit. Kronologisessa järjestyksessä etenevä oman eletyn elämän muistelu on erityisesti ikäihmisille mieleistä, koska esimerkiksi päiväkirjojen, valokuvien ja vihkitodistusten kautta löydetään uudelleen ja vaalitaan tärkeitä muistoja ja kokemuksia. (Hohenthal-Antin 2013, 123.)

Ihmisen elämässä tapahtuu erilaisia muutoksia, jotka voivat olla fyysikaalisia (asuinpaikan muutokset, ympäristötekijät), biologisia (sairaudet, onnettomuudet), sosiaalisia (perhesuhteet, parisuhde) ja psyykkisiä (toimintakyvyn heikkeneminen). Kaikilla näillä on psykologisia vaikutuksia yksilöön ja hänen elämäänsä, ja ne jättävät siihen aina jotenkin jälkensä. Nämä muutokset tapahtuvat joko odottamatta tai tietyn ikävaiheen tuloksena, ja yksilön on opittava, kuinka suhtautua muutoksiin sekä kuinka selviytyä tästä vaiheesta, siirtyäkseen onnistuneesti seuraavaan vaiheeseen. Yksilön elämänsä muutokset ovat yksilöllisiä, ja ne ovat kestoaltaan ja sisällöltään erilaisia. Kaikki muutokset ovat kuitenkin vuorovaikutuksessa keskenään elämänsä mittaan. Muutoksiin suhtautuminen on yksilöllistä ja onkin huomattu, että joillekin muutosvaiheet aiheuttavat paljon stressiä, kun taas jotkut suoriutuvat muutoksista huomattavasti kivuttomammin. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen Pulkkinen & Ruoppila 2014, 284.)

3.2 Lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus

Lapsuus jaetaan kahteen kehitysvaiheeseen, varhaislapsuuteen ja keskilapsuuteen. Varhaislapsuudessa lapsen keskushermoston aistitoiminnot tarkentuvat, sekä havaitsemisen ja tunnistamisen taidot kehittyvät. Lapsi myös oppii ympäristöstään uutta koko ajan. Tähän vaiheeseen kuuluu paljon oppimista, kehittymistä ja kasvamista. Nuoruusikä tuo mukanaan fysiologisia muutoksia, kypsymistä, kehittymistä ajattelutaidoissa sekä sosiaalisten suhteiden kasvamista. Valinnat, joita ihminen tekee nuorena, antavat pohjan tulevaisuuteen, ja nuoruusikä on aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. (Nurmi ym. 2014, 23–23, 143–144.)

Aikuisuus jaetaan varhaisaikaisuuteen (noin 20–40-vuotiaat), keski-aikaisuuteen (noin 40–65-vuotiaat) sekä myöhäsaikaisuuteen. Omasta itsestään vastuun ottaminen, päätöksenteko itsenäisesti sekä taloudellinen itsenäisyys ovat aikuisuuteen siirtymisen kolme pääkriteeriä. (Nurmi ym. 2014, 178.) Vanhuus on jaettava nuoriin vanhuksiin sekä vanhuksiin. Nuoret vanhukset ovat yleensä hyväkuntoisia ja aktiivisia fyysisesti ja iältään 65–75-vuotiaita. Vanhuksista taas

puhutaan silloin, kun ihminen on yli 75-vuotias. (Eronen, Kalakoski, Laarni, Lähdemäki, Oksala, Paavilainen, Pakaslahti & Penttilä 2001, 164.)

4 Muistelu ja muistelumenetelmät

4.1 Muistelu menetelmänä

Muistamisen merkitys on suuri, vaikkemme ehkä aina tule ajatelleeksi sen tärkeyttä arkipäiväisessä elämässämme. Ilman muistia ihmisen elämä on kuitenkin hyvin vaikeaa ja emme esimerkiksi tiedä keitä olemme ja mitä menneisyydesämme on tapahtunut. On tärkeää, ettemme unohda menneisyyttämme, ja muistelun avulla ihminen pääsee takaisin menneeseen elämään. Muistelu vahvistaa muistelijan identiteettiä niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisestikin. (Korakiangas 2002, 173.)

Yksilön ikääntyessä moni asia lähipiirissä muuttuu. Moni saattaa kokea yleisen toimintakyvyn heikkenemistä ja läheisten menetyksiä. Näiden stimulanttien kadotessa ikäihmiselle voi olla vaikeampaa muistella oma-aloitteisesti. Tällaisissa tapauksissa ammattilaisten toteuttama muistelutyö voi edistää ja parantaa koettua elämänlaatua. (Gray Soltys 2007, Kunzin 1997 mukaan, 45.) Muistelutyön kautta voidaan tutkia yksilöä ja tämän elämää sekä kerätä siitä ainutlaatuista yksilöllistä tietoa. Yhdessä tehty muistelutyö voi myös tuoda sukupolvia yhteen. Sukupolvien väliset kuilut saattavat pienetä, kun asioita opitaan käsittelemään muistelijan näkökulmasta tämän tarinoita ja muistoja kuulemalla. Muistelun kautta löydetään myös paljon kirjoittamatonta suullista historiaa. (Kunz & Soltys 2007, 52–53.) Muistelu on hyvää sosiaalista toimintaa ja muisteluryhmät ovat suotuisa tilaisuus saada aikaan vastavuoroista ja vuorovaikutuksellista kanssakäymistä erityisesti ikäihmisten välillä. Yhdessä muistellessa jaetaan samankaltaisia kokemuksia sekä luodaan yhteyttä toisten muistelijoiden kanssa. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 185.)

Muistelu on hyvä vuorovaikutusmenetelmä, jossa korostuu arvostava kohtaaminen. Muistelu mahdollistaa tasavertaiseen kohtaamiseen ja muistelun aikana ikäihminen saa toimia asiantuntijana kertoessaan omasta elämästään. Muistelutyö antaa myös mahdollisuuden oppia tuntemaan muistelijaa ja hänen elämänsä paremmin samalla rikastuttaen kuuntelijaa. Muistelu voi parantaa muistelijan elämänlaatua ja lisätä kokemuksellista hyvinvointia. Muistelutyössä arvostus on tärkeää ja on kunnioitettava muistelijan muistoja sekä elämänkokemusta. (Stenberg 2015, 4–5.) Ei ole kuitenkaan todistettua, että ikäihmiset muistelisivat enemmän kuin muu väestö, ja muistelua pidetäänkin koko elämänaikaisena psykologisena ja vuorovaikutuksellisenä prosessina. Muistelun merkitys korostuu vielä enemmän erityisesti elämän muutosvaiheissa. Muistelu on apuna oman itsensä ja oman minuuden tarkastelussa iästä riippumatta. (Marin & Hakonen 2003, 51.)

Kun muisteluun yhdistetään luovat menetelmät, muistelusta tulee helpompaa ja kynnys muistojen jakamiseen madaltuu. Luovien menetelmien avulla myös vaikeat muistot voivat muuttua helpommin käsiteltäviksi. (Hohenthal-Antin 2009, 24.) Ikäihmiset muistelevat yleensä mielellään ja muistelun kautta he siirtävät viisauttaan ja elämäkokemustaan muille sukupolville. Muistelumenetelmien kautta ikäihmiset saavat muistella heitä kiinnostavia ja koskettavia aiheita. Muistelu käynnistyy parhaiten silloin, kun käytetään muistelun tukena erilaisia toimintamuotoja ja materiaaleja. Näitä voivat olla muun muassa musiikki, kuvat, tanssi, draama, tarinat ja kirjallisuus. Muistelutyötä voi toteuttaa yksilölle tai ryhmälle ja ammattitaitoisesti toteutettuna se on pitkäjänteistä ja tavoitteellista työskentelyä. (Hakonen 2003, 130–132.)

Muistelussa on hyvä käyttää erilaisia ja kohderyhmän mukaan valittuja muistiherättäjiä, jotka stimuloivat ja herättelevät muistoja. Tällaisia muistiherättäjiä voivat olla esimerkiksi esineet, kuvat, kirjat, laulu, elokuvat, lelut sekä maut ja tuoksut. (Hohenthal-Antin 2013, 51.) Muistoista voidaan tehdä jokin konkreettinen tuotos, joka koostuu tekijän muistoista ja kokemuksista. Tällainen voi olla esimerkiksi muistorasia. Kun muisto on saatu valmistettua näkyväksi tuotokseksi, tulee tästä tuotoksesta taas uusi muistiherättäjä. (Hohenthal-Antin 2013, 67.)

Suhde muisteluun ammattilaisten silmissä on muuttunut radikaalisti historian saatossa. Vielä 1960-luvulla ikäihmisten tapa muistella menneitä aikoja nähtiin yhtenä oireena ”vanhuudenhöperyydestä” ja sitä pyrittiin estämään ohjaamalla ikäihmisen huomio ajankohtaisempiin tapahtumiin. Dobrofin (1984) mukaan ikäihmisten taipumus muistella nähtiin tuohon aikaan sairautena, jonka takia ikäihminen taantui eikä suostunut elämään nykyhetkessä. Vanhainkotien työntekijöitä kehoitettiin kannustamaan ikäihmisten huomio esimerkiksi bingoon tai käsitöihin, koska jos ikäihmisen sallittiin muistella menneitä liikaa, hän saattoi jopa masentua. (Dobrof, 1984 Saarenheimon 1997, 33 mukaan.) Robert N. Butlerin tutkimus ikäihmisten muistelusta on kuitenkin onnistunut murtamaan nuo käsitykset muistelusta ja sen negatiivisista vaikutuksista. Hänen mukaansa muistelemisen oli osa ikääntymisen prosessia ja luonnollinen tapa tarkastella elettyä elämää. (Butler 1963, Saarenheimo 1997, 34 mukaan.)

Readin (2013) mukaan muistelemisen nivoutuu ikääntymisen kehitystehtävään, jonka tavoitteena on tulla sinuiksi eletyn elämän eri käänteiden kanssa. Muistelu voi olla esimerkiksi ratkaisukeskeistä, jolloin tarkastellaan menneisyyden haasteita ja kuinka niistä silloin selvittiin ja pohditaan, kuinka opittuja ongelmanratkaisutaitoja voitaisiin soveltaa nykyhetkessä. Onnistunut muistelu kokonaisuudessaan edistää hyvinvointia ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja auttaa hahmottamaan koetun elämän kaikkia osa-alueita. (Read 2013, 252.)

4.2 Elämäntarinoiden käyttö muistelussa

Jokaisen muistelijan elämäntarina on erilainen. Näihin tarinoihin liittyy sekä hyviä että huonoja muistoja, ja jokainen hetki on muovannut muistelijaa tarinan varrella. Yksilölliset elämäntarinat ovat osa kollektiivista historiaa, koska ne ovat sidoksissa yhteiskuntaan ja sen muutoksiin aikojen saatossa. Kuitenkin näissä tarinoissa pääosissa ovat muistelijan omat valinnat ja kokemukset. Oman elämäntarinan tarkastelu muistelutyössä lisää arvostusta omaa elämää kohtaan ja eheyttää kipeitäkin muistoja. (Mäkisalo 2001, 19.)

Muistelun kautta jaettujen muistojen uudelleen eläminen voi tarjota ikäihmiselle mielenrauhaa. Muistelun avulla ajatusmaailma omia muistoja kohtaan kehittyy itseohjautuvampaan suuntaan, jolloin muistoja tarkastellaan eheämmin ja terveemmästä näkökulmasta. Muistelu helpottaa ikäihmisen elämän muutosvaiheiden läpikäymistä. Sen kautta voidaan hakea uutta näkökulmaa tulevaisuuteen vakavan sairauden kynnyksellä tai läheisen kuoltua. Muistelu tarjoaa myös oppitunteja menneestä, kun ikäihminen tarkastelee menneisyydessään tekemiä valintoja sekä niiden seurauksia. Muistelulla on myös parantava vaikutus, koska sen kautta ikäihminen voi löytää tapoja antaa anteeksi itselleen tai läheisilleen ja vapautua näin kipeistä muistoista. (Kunz & Soltys 2007, 46.)

4.3 Digitarina osana muistelua

Digitarina, eli digitaalinen elämäkerronta, on Yhdysvalloissa kehitetty menetelmä, jossa hyödynnetään eri menetelmiä digitaalisen median avulla eri elementtejä käyttäen. Digitarina on kestoaltaan muutaman minuutin mittainen, ja siihen on yhdistetty yleensä tarinan tekijän valokuvia, tekstiä, ääniä, musiikkia ja liikkuvaa kuvaa. (Juppi 2012, 193.) Digitarinassa kerrotaan omaa elämäntarinaa ja se sisältää samaan aikaan tietoa, joka voidaan kokea eri aistien avulla kuulemalla ja näkemällä. Digitarinat tuovat esiin yksilön elämän merkityksellisimmät tapahtumat, ihmiset ja muistot. Digitarinan kautta kuva paikasta, ajasta ja kulttuurista hahmottuu myös kuulijalle ja katselijalle kokonaisvaltaisemmin. (Hakanurmi & Kantola 2020, 7–9.)

Digitarinoiden avulla voidaan kuvata monenlaisia aiheita, jotka ovat olleet kertojille merkityksellisiä. Näitä aiheita voivat olla muun muassa merkittävät henkilöt elämässä, urapolku, sairaudesta toipuminen tai ensirakkaus. Jokaisen kertojan tarina on ainutlaatuinen ja ansaitsee tulla kuulluksi. Digitarinan materiaaleina voidaan käyttää skannattuja valokuvia, kuitteja, koulutodistuksia, runoja, piirroksia ja kirjeitä. Digitarinoiden taustalle voidaan myös lisätä musiikkia ja äänitehosteita tarinan kerronnan tueksi. Kertojat voivat työstää digitarinansa itse, tai siinä voi

avustaa joku, joka hallitsee tekniikan paremmin. Avustajan tulisi kuitenkin huolehtia, että digitarinasta tulee kertojansa näköinen. (Hakanurmi & Kantola, 2020, 12–14.)

Aikaisemmin toteutetuissa digitarinapajakokonaisuuksissa sen hyödyiksi on todettu, että yhdessä kerrotut ja jaetut tarinat auttavat ymmärtämään omaa elämää uudella tavalla. Digitarinoiden kautta ryhmän osanottajat oppivat tuntemaan toisensa paremmin ja kuulivat, mikä on kenellekin tärkeää. Luovan menetelmän kautta omien voimavarojen tutkiminen antoi tilaisuuden tarkastella niitä eri näkökulmista, ja tällainen lähestyminen vahvisti kertojien merkityksellisyydentunnetta ja identiteettiä. (Hakanurmi & Kantola 2020, 20.)

4.4 Ryhmätoiminta ja ohjaaminen

Nurmelan (2012, 7) mukaan ihminen on sosiaalinen olento ja kaikilla ihmisillä on oikeus ihmissuhteisiin. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää osallistua ja olla mukana toiminnassa. Ryhmätoiminta antaa ikäihmisille mahdollisuuden vaikuttaa ja lisää osallisuuden tunteita. Kun ihminen on osana ryhmää, tyytyväisyys ja hyvinvointi lisääntyvät. (Nurmela 2012, 7.) Ryhmässä toimiminen on ihmisille luonnollista ja ryhmätoiminnan kautta sekä muiden ryhmäläisten kanssa voi olla helpompaa jakaa surut ja ilot. Ryhmätoiminta kasvattaa itsetuntemusta, sen kautta ymmärrys muita kohtaan kasvaa ja yhteistyökyky sekä vuorovaikutustaidot vahvistuvat. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12.)

Ryhmien kanssa työskentely on yleistä sosiaalialalla ja ryhmätoiminnan on havaittu olevan tuottoisa keino muutoksen aikaan saamiseksi. Ryhmien tyypeissä ja luonteissa on eroa ja niiden toiminta voi olla lyhyt- tai pitkäkestoista. On olemassa suljettuja ryhmiä, joihin ei enää ryhmän alkamisen jälkeen oteta mukaan uusia jäseniä sekä avoimia ryhmiä, joihin voidaan ottaa uusia jäseniä koko ryhmätoiminnan ajan. Ryhmän koko voi vaihdella ja koon mukaan määräytyy myös usein ohjaajien määrä. Sosiaalialalla on erityisen tärkeää määrittää ryhmän tarkoitus, sillä se määrittää syyn ryhmän olemiselle. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 142.)

Ryhmän toteutuksessa on hyvä myös ottaa huomioon muutamia käytännön seikkoja. Näitä voivat olla esimerkiksi se, että tila, jossa ryhmätoimintaa toteutetaan, on viihtyisä sekä se, että tiloissa käytävä keskustelu ei kantaudu ulkopuolisten korviin. Suositeltavaa olisi myös, ettei ryhmään tulevien tarvitsisi tulla paikan päälle hyvin kaukaa, jotta ryhmään osallistumisesta ei muodostuisi esimerkiksi ylimääräisiä matkakuluja. Myös pienet asiat, kuten kahvin tai teen tarjoaminen ryhmään osallistuville, lisäävät yleistä viihtyisyyttä. (Näkki 2015, 69.)

Ryhmä tarvitsee toimiakseen usein ohjaajan. Ohjaajan tehtävä on ohjailta ryhmän toimintaan oikeaan suuntaan niin, että ryhmätoiminnalle määritelty tavoite pysyy sen päämääränä. Ryhmän toiminta on yhteisesti ohjaajan sekä ryhmäläisten vastuulla, mutta toiminnan suunnittelun hoitaa pääosin sen ohjaaja. Ohjaaja myös vastaa ryhmän käytännön järjestelyistä, tiloista ja tiedotuksesta. Ryhmän ohjailun avainasemassa ovat aktiiviset tai passiiviset ohjausteot, jotka vaikuttavat ryhmätilanteiden toimintaan. Näitä ohjaustekoja ovat muun muassa kysyminen, kysymättä jättäminen sekä puhuminen ja puhumatta jättäminen. (Raatikainen ym. 145–146.) Vaikka on tärkeää, että ohjaaja saa olla oma persoonansa, ryhmäohjaajalla on hyvä olla tiettyjä ominaisuuksia. On oleellista, että ohjaaja on rehellinen, luotettava, vastuuntuntoinen sekä empaattinen. Ryhmäläisiä kohtaan on oltava oikeudenmukainen sekä pitkäjänteinen, innostava ja kannustava. Myös huumorintaju ja luovuus ovat tärkeitä piirteitä ohjaajalle. (Kaukkila ym. 59.)

5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Ida Löppösen (2012) opinnäytetyössä tutkitaan laadullisen tutkimuksen kautta Digital Storytelling -metodia ikäihmisten ohjausvälineenä. Opinnäytetyössä selvitetään, kuinka menetelmä soveltuu ikäihmisten käyttöön, ja kuinka sitä voitaisiin jatkossa kehittää. Tekstissä syvennyttään muistin ja muistelutyön merkitykseen ikäihmisten kanssa. Digitarinoilla rohkaistiin ikäihmisiä toimijuuteen ja itseillaisuun omien muistojen kautta. Menetelmä on helposti hyödynnettävissä muidenkin kokonaisuuksien sivussa, ja tarjoaa uudenlaisen lähestymistavan perinteikälle muistelulle. Digitarina nimenä ja työskentelytapana saattaa arveluttaa

ikäihmisiä aluksi, mutta toimivan ohjauksen kautta jokainen osallistuja saatiin osallistumaan omalla panoksellaan. (Löppönen, 2012.)

Marjukka Simunan (2016) opinnäytetyössä ”Musiikkia elämän varrelta” elämänkaarellista muistelua tutkitaan musiikin kautta. Tekstissä tutkitaan, minkälainen vaikutus musiikilla on silloin, kun kuulija on esimerkiksi muistisairas, ja kuinka sen käyttöä voitaisiin hyödyntää terapiamuotona. Kirjoittaja tutkii tekstissään elämänkaaripsykologista ajattelua, ja käy läpi kuinka eletyn elämän eri vaiheet muokkaavat meitä yksilöinä. Opinnäytetyössä tutkitaan myös kirjallisuuden kautta ihmisen suhdetta musiikkiin läpi elämänkaaren, sekä sen vaikutuksia. Muistelutyössä musiikin avulla voidaan palata menneisyyteen, ja usein musiikki herättää muisteli-joissa voimakkaita sekä syviä muistoja. Musiikilla voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia kuuntelijaansa, ja erilaiset musiikin muodot, kuten iloinen musiikki, auttaa kuuntelijaansa suoriutumaan esimerkiksi töistään tehokkaammin. Opinnäytetyössä tutkitaan musiikin käyttöä osana seurakunnan tilaisuuksia, ja kuinka sen käyttöä voitaisiin edelleen hyödyntää. Kirjoittaja toteuttaa opinnäytetyössään isällään elämänkaarellisen konsertin, ja kerää kokemuksia siihen osallistuneilta. Näiden kokemusten sekä opinnäytetyössä tehdyn tutkimuksen kautta voidaan todeta, että muistelu oman eletyn elämän kautta jotain luovaa toimintaa hyväksikäyttäen, kuten tässä tapauksessa musiikkia, edistää yksilön hyvinvointia ja opastaa muistelijoita vaalimaan ja muistelemaan lämmöllä omia kokemuksia. (Simuna, 2016.)

Ulla Äijälän (2010), opinnäytetyössä syvennyttään laadullisen tutkimuksen kautta muistelutoiminnan hyödyntämiseen ikäihmisten kanssa osana toimintaterapiaa. Tekstissä kuvataan, miten musiikkia hyödynnetään arjessa, sekä tutkitaan, mitä vaikutuksia sillä oli asiakkaisiin ja henkilökuntaan. Opinnäytetyössä kerätään myös tietoa siitä, kuinka musiikin käyttöä voitaisiin kehittää sekä mitä hyviä vaikutuksia sillä on jo todettu olevan. Aineisto opinnäytetyöhön on kerätty sähköpostikyselyn kautta, joka lähetettiin ikäihmisten kanssa työskenteleville toimintaterapeuteille. Näiden vastausten sekä kirjallisuuden kautta voitiin muodostaa johtopäätelmä siitä, että musiikki ja luova toiminta osana päivätoimintaa edistää koettua tyytyväisyyttä päivittäisessä elämässä ja vaalii voimavaralähtöistä ajattelua. (Äijälä, 2010.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Toimeksiantajan kuvaus

Suvituulen palvelukeskus on osa Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymän eli Siun soten palveluita ja sen erikoistumisalana on geriatrinen kuntoutus. Suvituulen palvelukeskus sijaitsee Joensuun Niinivaarassa ja se tarjoaa monenlaista matalan kynnyksen toimintaa sekä päiväkuntoutusta ikäihmisille. Sen tiloissa kokoontuvat myös erilaiset vertaistukiryhmät ja esimerkiksi kansalaisopiston liikuntaryhmät. Suvituulen palvelukeskuksen tiloissa kokoontuvat myös päiväkuntoutusryhmät, joissa kuntoillaan yhdessä fysioterapeutin johdolla, opitaan terveellisistä elämäntavoista sekä vietetään aikaa yhdessä. (Suvituulen palvelukeskuksen perehdytyskansio.) Suvituulen palvelukeskuksen tarkoituksena on tarjota ennaltaehkäisevää toimintaa, joka tukee ikäihmisten sosiaalisia suhteita, omatoimisuutta sekä kotona asumista (Siun sote, 2021).

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ikäihmisten päiväkuntoutuksen ryhmätoimintaa. Tehtävänäme oli valmistaa kohderyhmän tarpeita vastaava, houkutteleva ja helposti muokattavissa oleva muistelumenetelmäkansio ikäihmisten päiväkuntoutuksen käyttöön, josta erilaisia menetelmiä olisi helposti löydettävissä ryhmätuokioihin. Tavoitteenamme oli, että ryhmätoiminnan avulla ryhmään osallistuvien ikäihmisten voimavarat vahvistuisivat ja hyvinvointi lisääntyisi.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa tai opastaa ammatillisen kentän toiminnan käytäntöjä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää raportin ja jonkinlaisen tuotoksen. Tuotoksen toteutustapoina voivat olla esimerkiksi jonkinlainen kansio tai opas mutta siihen soveltuu myös järjestetty näyttely tai tapahtuma. On tärkeää, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toteutus käytännössä sekä raportointi käyttäen tutkimusviestinnän keinoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää myös olla toimeksiantaja, jolloin se kytkeytyy selkeämmin työelämään. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–19.) Kohderyhmä on tärkeässä roolissa toiminnallisen opinnäytetyön valmistamisessa, sillä se rajaa hyvin opinnäytetyön aihepiiriä ja laajuutta. Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, että tuotoksesta saataisiin sellainen, että se palvelisi kohderyhmää parhaalla mahdollisella tavalla. Kohderyhmältä saadaan myös arvokasta palautetta opinnäytetyöstä. (Vilkka ym. 2003, 39–40.)

Valmistimme toiminnallisen opinnäytetyömme Suvituulen palvelukeskukselle heidän pyynnöstään, sillä heiltä puuttui tällainen konkreettinen muistelumenetelmäkansio sekä digitarina oli heille uusi ja kiinnostava menetelmä. Suvituulen palvelukeskus oli myös toiselle meistä tuttu työharjoittelun kautta ja näin ollen se oli helposti lähestyttävä paikka ja sen toiminta-ajatus, tilat, tarpeet ja toiveet olivat jo entuudestaan osittain tuttuja. Suvituulen palvelukeskuksen asiakaskunta oli myös sopiva muisteluryhmien toteuttamista varten. Toimeksiantajan toivomusten ja tarpeiden perusteella lähdimme työstämään muistelumenetelmien kokonaisuutta, jossa olisi menetelmällisesti jotain uutta. Muistelu perinteisin keinoin on hyvin suosittu ja yleinen menetelmä ikäihmisten kanssa työskennellessä, joten toimeksiantaja toivoi sellaisia menetelmiä, mitä Suvituulen palvelukeskuksessa ei ollut vielä käytössä. Alkuvaiheen ideoinnin jälkeen valitsimme uudeksi menetelmäksemme digitarinan, koska menetelmänä se yhdistää uutta ja vanhaa ja se voidaan ottaa luontevasti osaksi Suvituulen päivä kuntoutusryhmien toimintaa tai

toteuttaa myös esimerkiksi erillisenä työpajana. Näin opinnäytetyöstämme muokautui toiminnallinen opinnäytetyö.

7.2 Tiedonhankinnan menetelmät

Ensimmäisiä vaiheita tiedonhankinnassa on tehdä luettelo kirjallisuudesta, joka käsittelee omaa aihetta. Kun luettelo on tehty ja tarvittava aineisto valittu, perehtyminen tiedonhankintaan ja aiheeseen voi alkaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 111.) Opinnäytetyömme keskeisiä aiheita ovat muistelumenetelmät ja ikäihmiset sekä ryhmätoiminta. Tarvitsimme aiempaa teoria- ja menetelmätietoa, että pystyimme toteuttamaan ja suunnittelemaan ryhmätoimintaamme kohderyhmämme tarpeita vastaavalla tavalla.

Haastattelu on hyvä tiedonhankinnan menetelmä. Erilaisia haastatteluja voivat olla lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja syvähaastattelu. Lomakehaastattelussa tavoitteena on, että jokaiseen kysymykseen saataisiin vastaukset määrättyssä järjestyksessä ja annettujen vaihtoehtojen sisällä. Lomaketutkimuksessa kysytään vain kysymyksiä, joiden vastauksilla on merkitystä tutkimuksen viitekehityksessä. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu etenee etukäteen valittujen keskeisiin teemoihin liittyvien ja tarkentavien kysymysten mukaan. Se on vapaamuotoisempi kuin lomakehaastattelu, mutta siinäkin on löydettävä tarkoituksenmukaiset vastaukset. Syvähaastattelua kutsutaan myös avoimeksi haastatteluksi, kliiniseksi haastatteluksi, asiakaskeskeiseksi haastatteluksi ja keskustelunomaiseksi haastatteluksi. Syvähaastattelussa vain ilmiö on tarkkaan määriteltä, mutta muuten kysymykset ovat avoimia. Syvähaastattelussa haastattelun jatkokysymykset syntyvät vastaajien vastausten pohjalta ja ne liittyvät avoimuudesta huolimatta haastattelun aiheen tarkoitukseen ja tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75–76.)

Survey-tutkimuksella tarkoitetaan kyselyä, eli tiedonkeruumenetelmää, jonka avulla aineistoa hankitaan kyselyillä, haastattelemalla tai havainnoimalla. Kyselyistä saadut vastaukset koostetaan standardoidusti, eli esitettävät kysymykset ovat kaikille vastaajille samoja. Tutkimusta suunniteltaessa on hyvä määrittellä,

onko tiedonkeruu tiukasti strukturoitua, vai saavatko vastaajat vastata vapaasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 188–189.)

Tässä opinnäytetyössämme käytimme tiedonhankinnanmenetelminä haastatteleja. Toimeksiantajan kanssa pidimme yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse, jolloin haastattelimme heitä haastattelulomakkeen kysymysten avulla sekä sovimme tällä tavoin prosessia koskevista käytännön asioista. Näitä sovittavia asioita olivat muun muassa aikataulutus ja ryhmien kesto, tilavaraukset, hyödynnettävät materiaalit, joita toimeksiantajalta löytyy, toimeksiantajan toiveet tuokioiden sisällöstä sekä millaisia aikaisempia muistelumenetelmiä he olivat kokeilleet Suvituulen palvelukeskuksessa. Kysyimme näiden lisäksi myös toimeksiantajaltamme muita vinkkejä ja ideoita ryhmätuokioiden ohjaamiseen sekä selvitimme ryhmäläisten iät ja yleisesti heidän toimintakykynsä tason, että osaamme suunnitella toiminnan siten, että jokainen ryhmäläinen voisi osallistua niihin.

Jokaisen yksittäisen muistelutuokion lopussa haastattelimme ryhmäläisiä haastattelulomakkeen kysymysten avulla ja keräsimme tietoa käytetyistä menetelmistä, niiden herättämistä ajatuksista, sekä ryhmäläisten mahdollisista toiveista seuraavalle ryhmäkerralle. Tällä tavoin myös ryhmäläiset saivat osallistua kanssamme ryhmien suunnitteluun ja pystyimme rakentamaa ryhmäkerroista ryhmäläisille mieluisat. Näiden haastattelusta saatujen vastausten pohjalta kehitimme seuraavaa ryhmätoimintakertaa ryhmäläisten toiveiden mukaiseen suuntaan. Vaikka meillä oli valmis haastattelupohja haastatteluiden tueksi, lisäkysymykset syntyivät saamiemme vastausten pohjalta.

7.3 Osallistamisen menetelmät

Kohteena olevien ihmisten osallistaminen on tärkeää kehittämistoiminnan toimivuuden kannalta. Osallistuminen on dialogiin perustuvaa toimintaa ja sen merkitys on nykyaikana kasvanut entisestään. Vaikkakin osallistuminen ja osallistaminen liittyvät käsitteinä hyvinkin paljon toisiinsa, niiden merkityksissä on eroa. Kun tarjotaan mahdollisuutta osallistua johonkin, kutsutaan sitä osallistamiseksi ja kun taas hyödynnetään mahdollisuutta osallistua, kutsutaan sitä osallistumiseksi. Kun

esimerkiksi asiakkaat ja työntekijät osallistuvat kehittämistyöhön, voidaan heidän kauttaan ottaa paremmin huomioon toiminnan tarpeet ja tavoitteet. (Toikko & Rantanen 2009, 89–93.)

Jotta toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksesta tuli mahdollisimman toimiva ja asiakasryhmän tarpeita vastaava, oli tärkeää osallistaa sen valmistuksessa sen kohderyhmää eli tässä tapauksessa ikäihmisiä. Opinnäytetyömme prosessin aikana osallistimme ikäihmisiä ryhmätuokioiden suunnitteluun siten, että jokaisen muisteluryhmätapaamisen päätteeksi he saivat kertoa mielipiteensä ja mahdolliset toiveensa ja muutokset tulevien ryhmien sisältöä koskien. Kokeilimme ryhmäläisten kanssa kaikkia kansioon koottuja muistelumenetelmiä ja näin he osallistuivat myös kansion valmistamiseen ja sisältöön. Valmistimme ryhmäläisten kanssa yhteistyössä myös digitarinan, ja jokainen sai osallistua oman yksilöllisen digitarinansa valmistamiseen.

7.4 Opinnäytetyön päiväkirja

Opinnäytetyöprosessi on niin laaja ja pitkäkestoinen opintokokonaisuus, että muistamisen tueksi on hyvä olla jo alusta alkaen apukeinoja. Opinnäytetyöpäiväkirja on jokaisen oma henkilökohtainen opinnäytetyön prosessin dokumentoinnin väline ja se voi olla kuvallisessa tai sanallisessa muodossa tai jopa molempia. Opinnäytetyöpäiväkirja on hyvä keino henkilökohtaiseen dokumentointiin ja muistamiseen ja siitä voi jokainen tehdä oman näköisensä ja itselle mahdollisimman toimivan. Raportoinnin kannalta on tärkeää, että kaikki muutokset ja ideat tulee kirjattua opinnäytetyöpäiväkirjaan koko prosessin ajalta. (Vilkkä ym. 2003, 19.)

Opinnäytetyöpäiväkirjanamme toimi opinnäytetyön raporttipohja, johon kirjassimme ylös kaikki sellaiset asiat, jotka olivat tärkeitä muistaa tulevaisuutta varten. Myös älypuhelimien kamera on ollut muistamisessamme tukena valokuvien muodossa. Älypuhelin oli meillä mukana koko prosessin ajan ja siihen oli helppo dokumentoida oleelliset ja tärkeät asiat heti kun ne tulivat kohdalle. Loimme heti prosessin alusta lähtien WhatsAppiin opinnäytetyön teolle oman ryhmän, johon lisäsimme ryhmäkertojen valokuvia sekä omia mielteitämme prosessin varrelta.

Muistimme kuitenkin tässä yksityisuuden suojan, emmekä käyttäneet esimerkiksi ryhmäläisten nimiä WhatsApp -keskusteluissamme. Erityisesti digitarinoiden valmistuessa kaikki reaaliajassa kirjatut muistiinpanot ja otetut valokuvat olivat erittäin tärkeitä, että emme sekoittaneet ryhmäläisten kuvia, tarinoita ja tuotoksia keskenään vaan saimme kasattua jokaiselle oman yksilöllisen digitarinan heidän tiedoistaan ja kuvistaan.

7.5 Arviointimenetelmät

Arviointi on osa opinnäytetyön oppimisprosessia. Arvioinnissa on tärkeää arvioida työtä kokonaisvaltaisesti siten, että arvioinnissa huomioidaan opinnäytetyön idea, sen tavoitteet, kohderyhmä sekä teoreettinen tietoperusta ja viitekehys. Kohderyhmältä on hyvä saada palautetta toteutetusta työstä. On tärkeää pyytää palautetta toiminnan onnistumisesta sekä tuotoksen ulkonäöstä, toimivuudesta ja käytettävyydestä. Kohderyhmältä saadun palautteen pohjalta omaa toimintaa on helppoa lähteä parantamaan ja kehittämään. (Vilka ym. 2003, 154–161.)

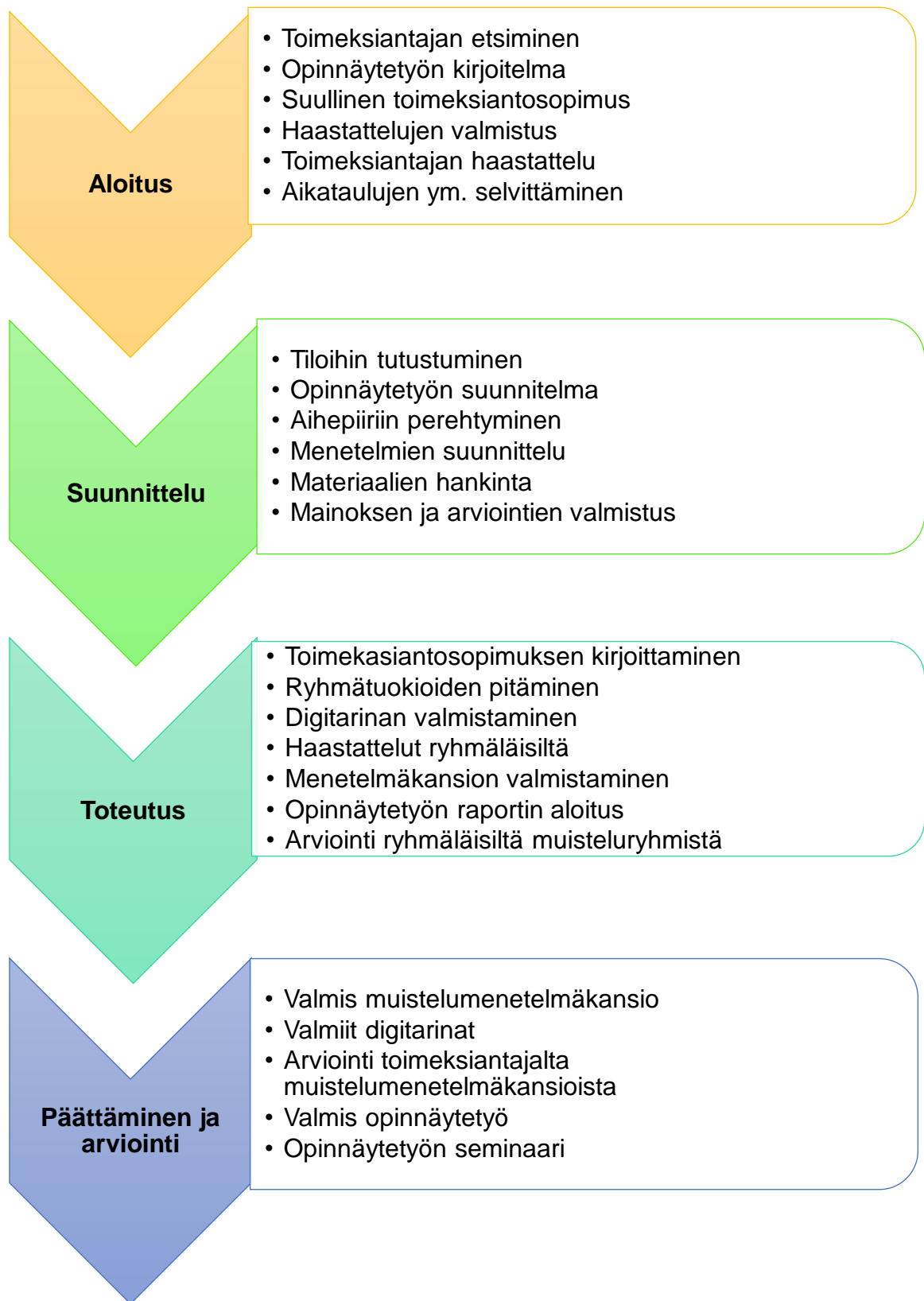
Meille oli tärkeää saada arviointia opinnäytetyömme toteutuksesta niin muisteluryhmiin osallistuvilta ikäihmisiltä, kuin myös toimeksiantajaltamme. Arvioinnin saaminen oli tärkeää ammatillisen kasvumme kannalta ja arvioinnin myötä pystymme muuttamaan toimintaamme toivottuun suuntaan. Halusimme alusta lähtien kannustaa ryhmäläisiä ja toimeksiantajaa avoimuuteen palautteen ja arvioinnin antamisen suhteen. Ryhmäläiset arvioivat ryhmätoimintaamme ja muistelutuokioitamme ja toimeksiantajamme arvioi valmiin tuotoksemme, eli muistelumenetelmäkansion. Kaikki neljä muisteluryhmää pidettyämme pyysimme ryhmäläisiltä arviointia muisteluryhmistä kokonaisuudessaan Webropolissa valmistamallamme arviointilomakkeella. Tällä tavoin saimme kokonaiskuvan siitä, kuinka olimme ikäihmisten mielestä onnistuneet kokonaisuutena ryhmätoiminnan suunnittelussa, järjestämisessä ja ohjaamisessa.

Koko prosessin lopuksi pyysimme toimeksiantajalta arviointia tuotoksestamme eli muistelumenetelmäkansiosta Webropolissa valmistamallamme arviontilomakkeella. Pyrimme valmistamaan arviointilomakkeet niin, että ne olivat ulkoasultaan selkeitä ja muotoilimme kysymykset kohderyhmämme mielessä pitäen. Saamistamme arvioinneista pystyimme refleктоimaan ryhmätoiminnan toimivuutta ja menetelmiä kokonaisuutena ja sitä, kohtasiko tekemämme tuotos kohderyhmän erityisvaatimukset sekä toimeksiantajan ja meidän asettamat toiveet ja tavoitteet muistelumenetelmäkansiolle kokonaisuudessaan.

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Lineaarinen malli

Opinnäytetyömme etenee lineaarisen mallin mukaan. Koska toiminnallisessa opinnäytetyössä on useita vaiheita ja se on pitkä prosessi, meidän oli helpoin tarkastella etenemisemme vaiheita lineaarisen mallin mukaan. Koimme myös molemmat, että lineaarinen malli oli meistä selkein. Salonen (2013) toteaa, että lineaarisessa mallissa työskentelyvaiheet etenevät toisiaan loogisesti seuraten. Vaiheet koostuvat aloituksesta, suunnittelusta, toteutuksesta ja prosessin päättämisestä. Lopuksi vielä arvioidaan kokonaistuotos. (Salonen 2013, 15.)



Kuvio 1. Lineaarinen malli. (Toikon & Rantasen 2009, 64 kuviota mukailen).

8.2 Aloitus ja suunnittelu

Aloituskvaihe on opinnäytetyön prosessin ensimmäinen vaihe. Siinä selviää kehittämistarve, kehittämistehtävä, toimintaympäristö ja prosessiin osallistuvat toimijat sekä heidän tehtävänsä. Aloitusvaiheessa yhdessä kommunikointi työskentelyn onnistumiseen vaikuttavista asioista on tärkeää. On myös hyvä keskustella sitoutumisesta ja tuesta sekä rajata aihe. Aloitusvaiheen jälkeen on suunnitteluvaihe, jossa tehdään opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelmaan on kirjattu muun muassa tavoitteet, toimintaympäristö, prosessin vaiheet, tiedonhankintamenetelmät sekä toimeksiantaja siinä määrin, kuin se on tässä vaiheessa prosessia mahdollista. (Salonen 2013, 17.)

Aloitimme opinnäytetyön prosessimme tammikuussa 2020 pohtimalla meille molemmille mieluista opinnäytetyön aihetta sekä asiakasryhmää. Melko pian huomasimme ikäihmisten olevan meille luontevin ja tutuin asiakasryhmä. Kun ryhdyimme etsimään teoretietoa ikäihmisistä, esiin nousi lähes poikkeuksetta ryhmätoiminnan tärkeys, muistin haasteet sekä muistelun merkitys ikäihmisten kanssa työskentelyssä. Koska molemmat pidämme luovista ja toiminnallisista menetelmistä, toiminnallisen opinnäytetyön valmistaminen tuntui heti oikealta ratkaisulta. Lähdimme kartoittamaan keväällä 2020 lähialueiden ikäihmisten päivä-kuntoutusryhmien tarvetta jollekin luovia menetelmiä sisältävälle tuotokselle ja pian löysimme Suvituulen palvelukeskuksen, joka oli toiselle meistä tuttu työharjoittelun kautta ja tuntui tästäkin syystä hyvältä valinnalta. Kun aloimme kartoittaa palvelukeskuksen toiveita, selvisi, että heiltä puuttui konkreettinen muistelumenetelmäkansio, josta olisi helposti löydettävissä erilaisia menetelmiä muistelu-tuokioihin ja erityisesti digitarina uutena menetelmänä oli heille mieluista. Lähdimme kartoittamaan opinnäytetyömme teoreettista aihepiiriä kirjallisuutta etsimällä. Tämän jälkeen teimme opinnäytetyömme kirjoitelman sekä suullisen toimeksiantosopimuksen.

Kartoitimme Suvituulen palvelukeskuksen toiveita muistelumenetelmäkansion sisällöstä puhelinhaastattelulla keväällä 2020, johon meillä oli apuna valmistamamme haastattelulomake (liite 1). Tämän haastattelun pohjalta saimme selville muun muassa, millainen toimintakyky ryhmiimme osallistuvilla ikäihmisillä olisi,

mikä olisi ryhmätuokioiden sopiva kesto sekä ryhmän sopiva koko. Saimme myös kuulla, mikä päivä olisi paras ryhmätuokioiden toteuttamiselle ja millainen toimintaympäristö Suvituulen palvelukeskuksella oli ja mitä materiaaleja saisimme sieltä hyödynnettäväksi ryhmätuokioihimme. Toimeksiantajan haastattelussa saimme myös kartoitettua, että minkälaista vastaavaa toimintaa Suvituudessa on jo toteutettu ja saimme vahvistuksen sille, että toimeksiantajamme koki tärkeäksi erityisesti muistelumenetelmien käytön ryhmäläisten kanssa sekä sen, että toisimme ryhmätoimintaamme mukaan jotain nykyaikaista, mikä tässä tapauksessa oli digitarina.

Päätimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa pitää muistelumenetelmätuokioita Suvituulen päivä kuntoutuksen asiakkaille sekä valmistaa näistä käyttämistämme menetelmistä muistelumenetelmäkansion syksyllä 2020. Toimeksiantajalta tuli toive, että kansio sisältäisi jotain uutta ja nykyaikaista ja mahdollisesti jotain sellaista, jota he voisivat toteuttaa tulevien ryhmien kanssa uusilla päivä kuntoutuksen käyttöön tulevilla tablettitietokoneilla. Tämän vuoksi sovimme, että valmistamme muistelumenetelmäkerroista sekä muisteluryhmiin osallistuvilta ikäihmisiltä mukanaan tuomista vanhoista valokuvista sekä heidän kertomistaan elämäntarinoista yksilöllisen digitarinan, joista jokaiselle ryhmäläiselle jää muisto dvd-levyn muodossa. Idea digitarinasta oli toimeksiantajallekin mieluinen, ja saimme siitä lisärohkaisua projektin toteuttamiseen.

Aloitimme opinnäytetyön suunnitelman teon keväällä 2020 ja saimme sen hyväksytyksi syyskuussa 2020. Kesän 2020 aikana suunnittelimme ryhmiemme toimintaa, kestoja ja sisältöä sekä valmistimme alustavan suunnitelman ryhmien sisällöstä (liite 2), jonka toimeksiantajamme hyväksyi. Löysimme erilaisia menetelmiä sosiaali- ja terveysalojen julkaisuista, kuten alan lehdistä ja artikkeleista. Tämän lisäksi haimme tietoa menetelmistä internetistä muistelumenetelmiin erikoistuneista sivustoista kuten Vahvikkeesta ja Mielenterveystalo.fi:stä. Joitakin ryhmätoimintaan valitsemistamme menetelmistä olimme jo kokeilleet aiemmin muiden ryhmien kanssa ja olimme ne havainneet hyväiksi ja toimiviksi ja siksi halusimme ottaa ne mukaan näihinkin muisteluryhmiin. Valitsimme joka kerralle erityyppisiä menetelmiä, sillä halusimme ryhmätuokioistamme mahdollisimman monipuolisia ja aisteja herätteleviä. Muistelutuokioiden monipuolisuudella halusimme myös

taata, että ryhmäläiset viihtyvät ja jaksaisivat osallistua kaikkiin ryhmäkertoihin, mikä oli digitarinoidenkin onnistumisen kannalta tärkeä asia.

Suunnittelun aikana rakensimme ryhmäkertojen kokonaisuuden siten, että ne etenisivät elämänkaaripsykologian mukaisesti, jota käsittelemme tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä ja joka teorian pohjalta vaikutti tärkeältä etenemismallilta. Elämänkaaripsykologian mukaisesti etenimme ryhmäkerroillamme aikajärjestyksessä lapsuudesta nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Tämän aikajärjestyksen puitteissa yksilön elämän mukanaan tuomat muutokset muovaavat häntä ja hänen kokemuksiaan. Aikajärjestyksessä yksilön muutosten ja kokemusten käsittely oli loogisin ja selkein tapa edetä suunnitelmallisesti ryhmäkertojen puitteissa.

Kesällä 2020 lähdimme etsimään materiaaleja ryhmien toteutusta varten muun muassa kirpputoreilta ja omista varastoistamme. Kartoitimme tulevien ryhmäläisten ikien perusteella, milloin he olivat eläneet esimerkiksi lapsuutensa, ja hankimme tarvikkeet ja tavarat tämän ajan puitteissa. Kävimme tutustumassa ryhmätiloihin sekä valmistimme toimeksiantajamme pyynnöstä ryhmistä mainoksen (liite 3) Suvituulen palvelukeskuksen ilmoitustaululle. Valmistimme myös arviointilomakkeet Webropolissa. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että pidämme lokakuussa neljä suljettua muisteluryhmäkertaa ja että niihin osallistuu aina samat neljä-viisi ikäihmistä. Suljettu ryhmä oli meille optimaalinen, koska pystyimme sitouttamaan heidät toimintaan ja ryhmän tunnelma pysyi intiiminä ja lämminhenkisenä. Myös digitarinan valmistamisen kannalta oli tärkeää, että ryhmään osallistuivat aina samat ikäihmiset.

9 Opinnäytetyön toteutus ja palaute ryhmäläisiltä

9.1 Toteutus- muisteluryhmät

Toteutusvaiheessa työskennellään tiiviisti yhdessä päämääränä sovittu tuotos ja tavoite. Toteutusvaiheessa selviävät esimerkiksi, keitä prosessiin osallistuu, mikä

on kenenkin tehtävä, mitä tehdään ja kuinka tehdään. Toteutusvaihe kehittää muun muassa osallistujien vastuullisuutta, suunnitelmallisuutta, itsenäisyyttä, vuorovaikutustaitoja sekä itsensä kehittämistä. Prosessin onnistumisen sekä ammatillisen kehittymisen vuoksi juuri tässä vaiheessa saatu palaute, ohjaus sekä vertaistuki ovat tärkeitä. (Salonen 2013, 18.)

Aivan toteutusvaiheen alussa kirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Toteutimme neljä muisteluryhmää lokakuussa 2020. Suljettuun ryhmään osallistui neljä ikäihmistä. He olivat kaikki naisia ja iältään 85–93-vuotiaita. Muisteluryhmien aiheina olivat lapsuuden muistelu, nuoruuden muistelu, aikuisuuden muistelu sekä vanhuuden muistelu. Näiden ryhmätuokioiden aikana muisteltiin eri menetelmien avulla, joista kerromme lisää luvussa 10, jossa esittelemme valmista muistelumenetelmäkansiota ja siinä olevia menetelmiä. Pyy-simme lupalomakkeilla (liite 4) ryhmäläisiltä luvat siihen, että saisimme esitellä heidän tuotoksiaan muistelumenetelmäkansiossa sekä opinnäytetyössämme. Pyysimme myös suostumuksen palautteiden ja kyselytulosten julkaisuun opinnäytetyössämme.

Ryhmätuokioissa meillä oli käytössä paljon erilaisia muistinherättäjiä. Näitä olivat muun muassa Aikamatka-peli, eri aikakausien musiikki, myönteisen muistelun kortit, vanhat valokuvat sekä kysymykset eri aikakausista. Muistelutuokiot pitivät sisällään paljon avointa keskustelua ja puheenaiheita oli paljon. Jokainen muistelijalla oli jo toisilleen entuudestaan jollain tavalla tuttu, joten tämäkin edesauttoi luontevan keskustelun syntymistä. Muistelutuokioiden päätteeksi valmistimme ryhmäläisille yksilöllisen digitarinan. Nämä muisteluryhmissä pitämämme muistelumenetelmät kokosimme kuvineen ja ohjeineen muistelumenetelmäkansioon.

Digitarinat rakentuivat koko prosessin ajan ensimmäisestä ryhmäkerrasta lähtien ja täydentyivät pitkin ryhmäkertoja. Valmistamamme mainoksen ansiosta ikäihmiset olivat varanneet mukaan henkilökohtaisia valokuvia elämänsä varrelta ja niistä pääsimme aloittamaan digitarinoiden koostamisen. Ryhmäkertojen puitteissa ikäihmiset toivat lisää kuvia ja tarinoita, joten digitarina valmistui joka ryhmäkerralla hieman lisää. Rakensimme digitarinat siten, että pyysimme jokaista

ryhmäläistä ensimmäisestä kokoontumiskerrasta lähtien tuomaan ryhmään näyttille heille merkityksellisiä valokuvia. Näissä kuvissa näkyisivät eletyn elämän tärkeät hetket, esimerkiksi lapsuuden maisemat ja lapsuuden koti, koulu-aika, perhe, matkat, hääkuvat, juhlat ja heidän lapsensa pieninä. Näiden lisäksi digitarinoihin tuli kuvia muistelutuokioistamme valmistuneista tuotoksista eli muun muassa lapsuuden laatikosta, nuoruuden muovailusta sekä aikuisuuden pohjapiirroksista. Kokoontumiskerroilla kuvasimme ryhmäläisten tuomat kuvat digitaaliseen muotoon ja merkitsimme itsellemme muistiin, mitä kussakin kuvassa tapahtui, ja kenen muistelijan elämäntapahtuma oli kyseessä. Pyysimme ryhmäläisiltä luvat kuvien kuvaamiseen ja kerroimme heille, miten aikoisimme käyttää kuvia. Kun kuvat oli kuvattu, siirsimme ne Adobe Sparkin digitarinaohjelmaan niin, että jokaiselle muistelijalle koottiin oma digitarina, jossa järjestimme kuvat kronologisessa järjestyksessä lapsuudesta vanhuuteen.

Kun kuvat oli lisätty, lisäsimme digitarinan sivuille lisämausteeksi kuvia ja pieniä videonpätkiä lapsuuden maisemista, lempiruoista ja sen ajan tavaroista. Vapaasti käytettäviä kuvia ja lyhyitä videoklippejä löysimme muun muassa kuvapalvelu Pixabaysta. Näin digitarinoista saatiin yksilöllisiä ja omannäköisiä niin, että ne vastasivat jokaisen ryhmäläisen ainutlaatuista elämäntarinaa. Lisäsimme digitarinoiden taustalle myös musiikkia ja valitsimme digitarinan ulkoasun muun muassa muistelijan lempivärien mukaisesti. Aluksi meidän oli tarkoitus käyttää taustamusiikkina jokaisen ryhmäläisen lempikappaleita kunkin aikakauden musiikista, mutta tekijänoikeuslupien vuoksi päädyimme käyttämään Adobe Sparkin tekijänoikeusvapaita kappaleita. Sisällytimme jokaisen muistelijan digitarinaan myös heidän elämänmottonsa. Ryhmien päätteeksi jokainen muisteluryhmiin osallistunut sai oman digitarinan dvd-levyllä muistoksi. Valmistimme myös menetelmäkansioon malliksi tekaistun Mairen digitarina sekä sisällytimme kansioon ohjeet digitarinan tekemiseen. Mairen digitarinassa käyttämämme kuvat löytyvät liitteistä (liite 5, 1–3.)

Valmistimme Webropolissa haastattelurungon (Liite 6), jolla kartoitimme ryhmäläisten toiveita jokaisen ryhmätuokion jälkeen seuraavaa ryhmäkertaa varten. Haastatteluista kävi ilmi jokaisella kerralla se, että ryhmäkerta oli ollut mieluisa ja

käyttämämme menetelmät osallistujille mukavia ja he olivat olleet tyytyväisiä ryhmiin kokonaisuutena. He kertoivat toiminta-ajan olevan heille sopiva ja toimintaympäristön sellainen, että heidän oli sinne helppo tulla. Saimme toiveeksi ryhmäläisiltä, että tulevat ryhmäkerrat sisältäisivät lisää musiikkiin liittyviä asioita, jonka pohjalta suunnittelimmekin yhdelle ryhmäkerralle levyraadin, sekä laadimme soittolistan, joka sisälsi kappaleita ajalta ryhmäläisten lapsuudesta, nuoruudesta ja aikuisuudesta. Myös toive leipomisesta tuli viimeiselle ryhmäkerralle mutta tätä toivetta emme voineet koronatilanteen takia toteuttaa, sillä emme saaneet lupaa lainata Suvituulen palvelukeskuksen tiloista löytyvää uunia. Tämän sijaan keskustelimme yhdessä vanhoista perinneruuista ja katsoimme niistä valokuvia sekä haimme Joensuun seutukirjastosta Pula-ajan salkun, joka toimi varasuunnitelmanamme, ettei viimeinen ryhmäkerta jäisi liian tyhjäksi menetelmien osalta.

Pyysimme ryhmäläisiltä viimeisen ryhmäkerran jälkeen arviointia kaikista ohjaamistamme ryhmätuokioista Webropolissa valmistamamme arviointilomakkeen muodossa (liite 7). Arviointilomake sisälsi arvioinnin yhdestä viiteen, siten että vastaukset olivat asteikolla 1: heikko, 2: tyydyttävä, 3: kohtalainen, 4: hyvä ja 5: erinomainen. Saamiemme arviointien perusteella jokainen ryhmäläinen arvioi ryhmäkertojen onnistuvuuden olleen 5, eli erinomainen. Tämän perusteella voimme siis olettaa muisteluryhmien onnistuneen joka kerralla erinomaisesti.

Ryhmäläiset arvioivat, että muistelumenetelmät olivat monipuolisia ja niiden kesto oli ollut juuri sopiva. Muistelu oli ollut ryhmäläisten mielestä mukavaa sekä virkistävää ja yhdessä oli mieluisaa muistella vanhoja asioita. Saimme kiitosta ohjaustaidoistamme ja siitä, että olimme ohjauskertojen aikana aidosti läsnä ja kiinnostuneita ryhmäläisten tarinoista ja mielipiteistä sekä eletystä elämästä. Ryhmäläiset olivat iloisia valmistamistamme digitarinoista, kun niihin oli koottu yhteen vanhoja valokuvia ja muistoja elämän varrelta. Vaikkei tämä arviointi varsinaisesti vaikuttanut opinnäytetyöhömmö, koimme, että tämän arvioinnin saaminen oli meille todella tärkeää. Panostimme paljon muisteluryhmiimme ja oli tärkeää ja voimaannuttavaa huomata, että onnistuimme muisteluryhmien suunnittelussa ja ohjaamisessa ikäihmisten mielestä erinomaisesti. Näiden ryhmäkertojen jälkeen aloitimme muistelumenetelmäkansion valmistamisen sekä

opinnäytetyön raportin kirjoittamisen. Kuvia ryhmätuokioista löytyy liitteistä (liite 8).

9.2 Prosessin Päättäminen

Prosessiin kuuluu lopussa myös viimeistelyvaihe, jossa viimeistellään sekä tuotos että opinnäytetyön raportti. Opinnäytetyö muodostuu siis tuotoksesta ja opinnäytetyön raportista. Tuotoksena syntyy usein jokin konkreettinen tuote kuten esimerkiksi kirja, opas tai esite. (Salonen 2013,19.)

Päätimme opinnäytetyömme prosessin valmistamalla opinnäytetyön raportin ja muistelumenetelmäkansion sekä yksilölliset digitarinat ryhmäläisille. Toimitimme valmiin kansion sekä digitarinat Suvituulen palvelukeskukselle tammikuussa 2021. Osallistuimme opinnäytetyön seminaariin ja viimeistelimme opinnäytetyön raportin toukokuussa 2021.

10 Valmis muistelumenetelmäkansio ja palaute

10.1 Kansion esittely

Muisteluryhmien pohjalta valmistimme opinnäytetyömme tuotoksen, eli muistelumenetelmäkansion Suvituulen palvelukeskuksen ohjaajien käyttöön. Kansioon oli koottu ohjeita ja kuvia niistä muistelumenetelmistä, joita kokeilimme muisteluryhmän kanssa. Kansio sisältää muistelumenetelmien lisäksi laminoidut myönteisen muistelun kortit, kysymyksiä muistelun herättelyyn, vanhat ruokakortit sekä vanhoja valokuvia vanhoista esineistä ja tapahtumista. Valmistimme ryhmien lopuksi ikäihmisten muistelutöistä, heidän tuomistaan valokuvista sekä kertomistaan tiedoista jokaiselle ryhmäläiselle yksilöllisen digitarinan, jotka katsoimme yhdessä viimeisen ryhmätuokion lopuksi. Tämän digitarinan he saivat myös jokainen itselleen muistoksi dvd:n muodossa. Toiveenamme oli, että muistelumenetelmäkän-

sion ulkoasu olisi houkutteleva ja nostalginen. Erilaisia muistelumenetelmiä ja valokuvia olemme löytäneet Vahvikkeen ja Mielenterveystalo.fin sivuilta sekä YLE:n sivuilta. Adobe spark -ohjelma taas osoittautui hyväksi ja selkeäksi välineeksi digitarinan valmistamiselle.

Missä synnyit? kartta -menetelmässä piirsimme yhdessä ryhmäläisten kanssa Suomen kartan ja mieleen tulevat kaupungit sekä aloimme yhdessä pohtia, mistäkin kaupungista tulee mieleen. Piirsimme mieleen tulevat asiat karttaan ja jokainen sai merkata syntymäpaikkansa sekä syntymävuotensa kartalle. Tästä heräsi keskustelu muun muassa siitä, missä kukakin oli käynyt, missä sota-aikana oltiin ja mistä syystä mikäkin kaupunki oli tuttu. Karttaan löytyikin hyvin eri kaupungeista tuttuja asioita, kuten Olavinlinna Savonlinnassa, porot Lapissa ja Puijon torni Kuopiossa. Missä synnyit? kartta -menetelmä oli hyvä keino aloittaa tutustuminen ja se synnytti heti luontevaa keskustelua sekä auttoi tutustumaan.

Lapsuuden muistojen laatikko -menetelmässä ryhmäläiset saivat päällystää pienet pahvilaatikot haluamallaan vanhoilla kuvilla, joita olimme tulostaneet internetistä sekä leikelleet vanhoista lehdistä. Päällystämisen jälkeen laatikkoon sai valita itselle lapsuudesta mieleen tulevia esineitä, kuten esimerkiksi pieniä lelueläimiä, astioita, kirjoja, lankoja, lehtileikkeitä sekä muuta lapsuudesta mieleen tulevaa. Näitä vanhoja esineitä etsimme kirpputoreilta sekä löysimme omista kätköistämme. Lapsuudesta tuttujen kuvien ja tavaroiden katselu herätti paljon keskustelua lapsuuden aikaisesta elämästä ja toimintatavoista. Juttua riitti muun muassa sota-ajasta ja sen tuomista muutoksista heidän elämässään, sen aikaisesta ruuasta, lapsuuden kodista, arjen askareista, kotieläimistä, koulunkäynnistä, vanhoista ystävistä ja harrastuksista. Ryhmäläiset toivat näytille vanhoja valokuvia lapsuudestaan, sisaruksistaan ja vanhemmistaan sekä muista sukulaisista sekä koulutodistuksia ja vanhoja kouluvihkoja, joita he olivat koristelleet ru-noilla ja kiiltokuvilla.

Nuoruuden tuoksut ja muovailu -menetelmässä pieniin purkkeihin oli kerätty erilaisia tuoksuja, jotka mahdollisesti voisivat muistuttaa ikäihmisiä nuoruuden ajoista. Purkkeihin oli laitettu muun muassa kahvinpuruja, kardemummaa, pipar-kakkuja, erilaisia saunatuoksuja (koivu, terva, savusauna) sekä teetä. Purkkeja

kierrätettiin muistelijoiden kesken ja ryhmäläiset saivat haistella näitä tuoksuja. Tämän jälkeen he alkoivat muovilla muovailumassasta tuoksuista nuoruudenajasta mieleen tulevia asioita. Monille tuli tuoksuista mieleen kotona äidin kanssa valmistetut leivonnaiset, saunominen ulkosaaunassa, joulu ja kotona nuoruuden aikana suoritettut pihatyöt. Soitimme jokaisella muistelukerralla myös muistelijoiden jokaisen elämänvaiheen aikana ollutta musiikkia, joka herätti paljon muistoja. Erityisesti nuoruuden muistelukerralla musiikki nousi vahvasti puheenaiheeksi muun muassa lavatanssien ja radio-ohjelmien muodossa.

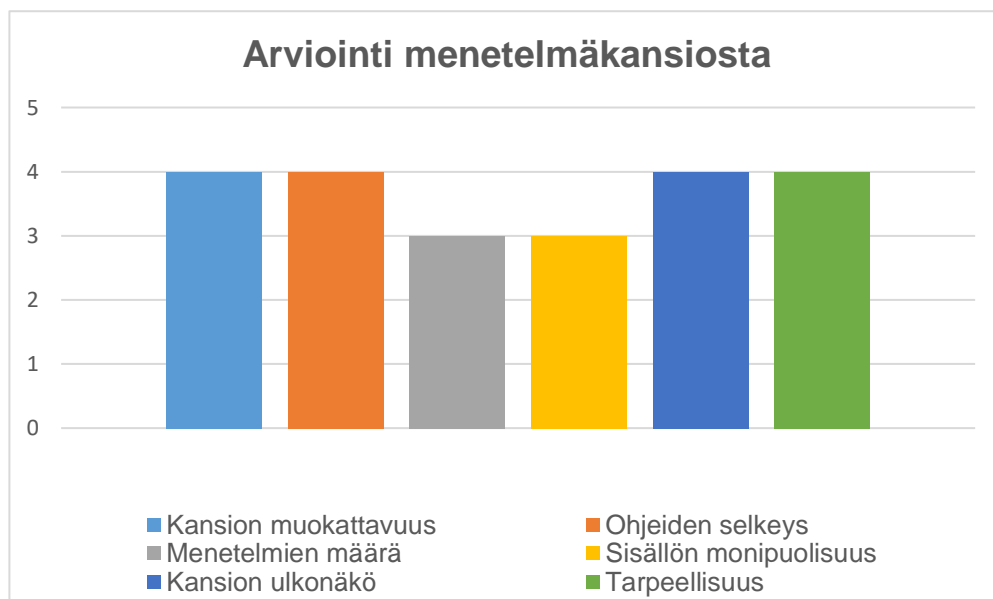
Aikuisuuden ruokamuistot -menetelmässä muistoja heräteltiin erilaisia vanhoja ruokia sisältäviä kuvia katselemalla. Ruokakuvat toivat ryhmäläisille mieleen useita perinneruokia ja keskustelua riitti siitä, missä niitä on syöty, kuinka niitä on valmistettu ja mistä raaka-aineita kyseisiin ruokiin saatiin. Muistelijat keskustelivat myös siitä, kuinka yksinkertaisista raaka-aineista ruoka valmistettiin silloin, verrattuna nykyaikaan. Tämän kodin minä muistan -menetelmässä ryhmäläiset alkoivat piirtämään pohjapiirrosta kodista ja pihapiiristä, jossa ovat aikuisuutensa asuneet. Tähän menetelmään tuntui olevan ryhmäläisten vaikeaa alkaa hahmottelemaan pihapiiriä mutta lisäkysymykset pihapiiristä ja kodin huonekaluista, sijainnista ym. auttoivat hahmottamisessa.

Viimeisellä ryhmäkerralla meidän oli tarkoitus leipoa ryhmäläisten toiveesta, mutta koska emme voineet käyttää koronatilanteen vuoksi Suvituulen palvelukeskuksen uunia, lainasimme varasuunnitelmana muisteluskun Joensuun seutukirjastosta. Salkkuja oli kuusi erilaista ja valitsimme pula-ajan laukun muistelu-tuokioomme. Pula-ajan salkku on osa Muistat sie? -hanketta ja se sisältää paljon erilaisia muisteluesineitä. Salkussa oli 1930–60-luvun pula-aikaan liittyviä materiaaleja, kuten muun muassa laminoituja kuvia pula-ajalta, tuoksuja, musiikkia, lehtiä, kankaita sekä ruuanvalmistusvälineitä. (Vaara-Kirjastot, 2021.) Ryhmäläiset pääsivät muistelemaan aistiärsykkeiden avulla, koska moni salkun muistelu-esine oli aidosti pula-ajalta. Salkku herätti paljon keskusteluja sota-ajoista, vanhoista ruokatarvikkeista, entisen ajan rahasta ja sitä, kuinka maailma on muuttunut viimeisen sadan vuoden aikana. Pula-ajan salkun kautta myös me nuoremman sukupolven edustajat pääsimme koskettamaan ja kuulemaan sellaisia asioita, joita emme ole elinaikanamme kokeneet. Muistelumenetelmäkansion

kuvia löytyy liitteistä (liite 9, 1–3). Luettelo muistelumenetelmäkansion sisällöstä löytyy liitteistä (Liite 10).

10.2 Tuotoksen arviointi

Pyysimme valmiista muistelumenetelmäkansiosta arviointia toimeksiantajalta Webropolissa valmistamamme arviointilomakkeen muodossa (liite 11). Lomake sisälsi arvioinnin yhdestä viiteen, siten että vastaukset olivat asteikolla 1: heikko, 2: tyydyttävä, 3: kohtalainen, 4: hyvä ja 5: erinomainen. Arviointilomakkeella selvitimme toimeksiantajan mielipiteitä kansion ulkonäöstä, sisällön monipuolisuudesta, menetelmien määrästä, ohjeiden selkeydestä, kansion muokattavuudesta sekä siitä, vastaako se kohderyhmän tarpeita ja tarpeellisuudesta toimeksiantajalle. Toimeksiantaja olisi toivonut kansion sisältöön enemmän menetelmiä ja monipuolisuutta ja antoi näille arvosanan (3) kohtalainen. Toimeksiantaja arvioi hyväksi (4) kansion ulkonäön, ohjeiden selkeyden, muokattavuuden sekä sen, että se vastasi kohderyhmän tarpeita ja oli toimeksiantajalle tarpeellinen. Toimeksiantajamme oli todella tyytyväinen valmistamiimme digitarinoinhin ja kertoi digitarinamenetelmän tulevan käyttöön palvelukeskukseen. Kehittämistoiveina toimeksiantaja olisi toivonut, että kansiossa olisi ollut sisällysluettelo sekä muistelumenetelmäkansion nimi kannessa.



Kuvio 2. Arviointi menetelmäkansiosta.

11 Johtopäätökset

Muistelu korostaa arvostavaa ja tasavertaista kohtaamista ja siksi se onkin hyvä vuorovaikutusmenetelmä. Muistelun kautta kertoja saa toimia oman elämänsä asiantuntijana ja se antaa kuuntelijalle mahdollisuuden tutustua paremmin tarinankertojaan. Muistelun on havaittu parantavan muistelijan hyvinvointia sekä elämänlaatua. (Stenberg 2015, 4–5.) Kaukkilan & Lehtosen (2007) mukaan, surujen ja ilojen jakaminen on ihmiselle ryhmässä helpompaa ja sen kautta osallistujien itsetuntemus kehittyy ja ihmiset oppivat ymmärtämään paremmin toisiaan. Myös vuorovaikutustaidot ja yhteistyökyvyt kehittyvät. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12.)

Ryhmätoimintaa ohjatessamme ryhmäläiset kertoivat, että ryhmissä käynti toi ikäihmisten elämään paljon sisältöä ja hyvää mieltä. Ryhmäläiset kertoivat entisestä eletystä elämästään hyvin avoimesti ja innostuneina. Yhteiset hetket tuottivat paljon naurua sekä iloa, ja ryhmätoiminta antoi ryhmäläisille yhteenkuuluvuuden tunteita. Halusimme ehdottomasti olla itse suunnittelemassa ja ohjaamassa ryhmätuokiot alusta loppuun. Näin saimme arvokasta kokemusta menetelmistä ja ryhmien ohjaamisesta. Meidän tapauksessamme suljettu ryhmä oli edellytys toiminnan onnistumiselle, sillä tarkoitus oli koota kaikista ryhmätuokiosta kokonaisuus digitarinoiden muodossa. Halusimme myös, että ryhmämme koko on pieni, sillä koimme, että paneutuminen ikäihmisten muistoihin ja tarinoihin vaatii paljon ohjaajan huomiota ja keskittymistä. Jos ryhmäläisiä olisi ollut enemmän, olisi voinut olla myös vaarana tarinoiden ja kuvien meneminen sekaisin, joka olisi ollut digitarinan kannalta huono asia.

Luovien menetelmien yhdistämisen muisteluun helpottaa vaikeidenkin asioiden käsittelyä ja muistojen jakamista (Hohenthal-Antin 2009, 24). Hakosen (2003) mukaan ikäihmiset siirtävät viisauttaan ja elämänkokemustaan nuoremmille sukupolville muistelun kautta ja sen tukena on hyvä käyttää erilaisia materiaaleja ja menetelmiä kuten esimerkiksi kuvia, tanssia, musiikkia, esineitä ja tarinoita. (Hakonen 2003, 130–132.)

Koostimme muistelumenetelmäkansioon erilaisia menetelmiä, joita kokeilimme itse muisteluryhmäläisten kanssa ja ne osoittautuivat hyväksi menetelmiksi tällaiseen muisteluryhmätyöskentelyyn. Pyrimme kokoamaan muistelumenetelmät siten, että sen menetelmät olisivat mahdollisimman erilaisia ja että niissä käytettäisiin aisteja monipuolisesti. Halusimme, että kansio olisi ulkonäöltään nostalginen ja houkutteleva ja valitsimme materiaalit siihen sen mukaan muun muassa vanhoja kuvia sisältävillä kartongeilla sekä kiiltokuvilla. Tavoitteenamme oli, että kansio sisältäisi selkeitä kuvia ja ohjeita ja että se toimisi helppokäyttöisenä menetelmäpankkina päivätoimintojen ohjaajille.

Muistojen mieleen palauttaminen on helpompaa muistinherättäjien avulla. Erilaisia muistinherättäjiä ovat muun muassa kuvat, laulut, kirjat, esineet ja tuoksut sekä maut. Uusia muistinherättäjiä saadaan tuotoksista, joita syntyy muistelijan kokemuksista ja muistoista. (Hohenthal-Antin 2013, 51, 67.) Käytimme jokaisen ryhmäkerran alussa erilaisia muistinherättäjiä. Näiden avulla oli helpompaa käynnistää muisteluprosessi ja virittäytyä sen päivän muisteluteemaan. Meillä oli käytössä muistinherättelijänä muun muassa suomen historiaa sisältävä lautapeli, erilaisia muistelukortteja, kuvia ja videoita, esineitä, musiikkia sekä eri aikakausien lehtiä. Muisteluryhmistä syntyi aina jokin tuotos, jonka ikäihmiset saivat muistoksi mukaan ryhmäkerroista ja näistä tuotoksista heille syntyi uusi muistinherättäjä. Näitä olivat esimerkiksi muistojen laatikko, muovailuvahasta tehdyt nuoruuden muistot, entisen kodin pohjapiirros sekä digitarina.

Hakanurmi & Kantola (2020) toteavat, että digitarinoiden avulla ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa sujuu luontevammin ja omien voimavarojen tarkastelu avautui uudesta näkökulmasta. Samalla osallistujien itsetunto ja merkityksellisyyden tunne vahvistuivat. (Hakanurmi & Kantola 2020, 20.) Digitarina mahdollistaa tarinan kertomisen ja kuulemisen kaikkien aistien avulla. Digitarinalla kuuliija saa paremman käsityksen muistelijan eletystä elämästä kokonaisvaltaisemmin. Digitarinan avulla muistelijan tärkeimmät elämäntapahtumat, muistot ja ihmiset tulevat esiin. (Hakanurmi & Kantola 2020, 7–9.)

Ryhmäläiset toivat mukanaan paljon valokuvia, joita pystyimme hyödyntämään heidän yksilöllisissä digitarinoissaan. Valokuvissa oli ikäihmisille tärkeitä tapahtumia ja ihmisiä elämän varrelta kuten muun muassa tärkeät perhetapahtumat, lapsuuden koti sekä nuoruuden maisemat. He myös kertoivat meille hyvin avoimesti elämäntarinaansa ja näin saimme paljon materiaalia digitarinoin. Toisten tarinoita kuunneltiin kiinnostuneita ja keskittyneinä ja jokainen kertoja sai olla vuorollaan oman elämänsä asiantuntija. Digitarinoiden teko ja katselu oli antoisaa, koska saimme ikäihmisten tarinoiden kautta nähdä kotiseutumme uudessa valossa. Esimerkiksi Joensuu on näyttänyt hyvin erilaiselta ryhmäläisten ollessa nuoria, ja saimmekin kuulla liikkeistä ja rakennuksista, joita ei nykyään enää katukuvassa näy. Tällaisen suullisen paikallishistorian jakaminen helpottuu muistelun kautta. Tällaisessa muistelussa jaetaan myös tietoa, joka voisi muuten jäädä unohduksiin ikäihmisten omiin muistoihin.

Elämänkaaripsykologian mukaisesti ihmiselämä jaotellaan neljään eri iän vaiheeseen. Nämä vaiheet koostuvat lapsuudesta, nuoruudesta, aikuisuudesta ja vanhuudesta. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 157–158.) Kun muistelu tapahtuu loogisesti elämänkaaripsykologiaa hyödyntäen, se auttaa muistoja rakentumaan aikajärjestyksessä lapsuudesta vanhuuteen. Erityisesti ikäihmiset hyötyvät tästä, sillä valokuvien, vihkitodistusten ja päiväkirjojen avulla vanhat muistot nousevat jälleen mieleen ja niiden tärkeys korostuu entisestään. (Hohenthal-Antin 2013, 123.) Ryhmäkertojen suunnittelu elämänkaaripsykologian kautta auttoi meitä hahmottelemaan selkeästi etenevän ja toimivan ryhmäkokonaisuuden. Myös ryhmäläisille oli johdonmukaista, kun etenimme loogisesti aikajärjestyksessä. Tämä oli myös digitarinan koostamisen kannalta tärkeää, että saimme aikaan mahdollisimman toimivan ja selkeästi etenevän tarinan.

12 Prosessin arviointi

Yhteistyömme toimeksiantajan kanssa sujui koko prosessin ajan mutkattomasti ja kommunikaatio oli selkeää. Toimeksiantaja antoi meille hyvin vapaat kädet alusta asti suunnitella prosessiamme ja tuotostamme mutta saimme tarvittaessa heiltä myös vastauksia ja ohjeita. Suunnittelemamme neljän ryhmäkerran määrä

osoittautui sopivan pituiseksi ja saimme näiden kertojen sisään tiivistettyä kaiken sen toiminnan, mitä suunnittelimme. Myöhemmin saimme myös ryhmäläisiltä palautetta, että kokonaisuus oli oikean kokoinen, ei liian pitkä tai liian lyhyt. Näiden kertojen puitteissa saimme edettyä elämänvaiheiden mukaisesti niin, että aikajärjestys vastasi suunnitelmaamme lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuudesta vanhuuteen, eli nykyhetkeen. Muistelutuokioihin osallistui innostuneita ja motivoituneita ryhmäläisiä ja saimme aikaan hienot ja onnistuneet ryhmätuokiot.

Ryhmäkokonaisuuksien jälkeen toimeksiantaja olisi toivonut lisää menetelmiä valmistamaamme muistelumenetelmäkansioon, mutta tämän kokonaisuuden toteutuksen puitteissa koimme, että ryhmistä olisi voinut tällöin tulla liian sisältöpainotteisia, mikä olisi puolestaan voinut viedä aikaa luontevalta keskustelulta ja ryhmäläisten keskinäiseltä vuorovaikutukselta. Myös perehtyminen ikäihmisten tuomiin valokuviiin ja tarinoihin sekä yhteinen suunnittelu digitarinan parissa vievät aikaa ryhmätuokioistamme, joten menetelmien lisääminen olisi meidän mielestämme tehnyt ryhmätuokioistamme liian täysiä. Ajatuksenamme oli kuitenkin alusta asti, että kansio olisi muokattava ja sellainen, että siinä on tilaa uusille menetelmille, ja jokainen sitä hyödyntävä voi halutessa lisätä omat menetelmänsä osaksi kansiota.

Jännitystä prosessimme etenemiseen toi Suomessa ja maailmalla vallitseva koronatilanne, sillä saimme loppuun asti jännittää, pystymmekö pitämään muisteluryhmiämme syksyn 2020 aikana, ja kuinka kaikki muut käytännön järjestelyt onnistuisivat. Onneksi onnistuimme toteuttamaan toimintamme niin kuin suunnittelimme, ja kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä valmistamaamme tuotokseen. Saimme aikaan mielestämme tarpeellisen työvälineen ikäihmisten päivätoiminnassa hyödynnettäväksi ja erityisesti digitarina menetelmänä sai paljon kiitosta toimeksiantajan ja ikäihmisten puolelta. Myös muisteluryhmiin osallistuneet ikäihmiset saivat ryhmätuokioistamme paljon ja myös kotiin vietävän muiston digitarinan muodossa. Toivomme että digitarinaa ja muita kansion menetelmiä hyödynnettäisiin Suvituulessa jatkossakin, ja että ne toisivat mielekästä tekemistä ikäihmisille ja olisivat hyödyksi ohjaajille.

13 Pohdinta

13.1 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu on ammattiin kasvamista niin psyykkisesti kuin emotionaalistikin. Se tuo mukanaan muutoksia, jotka liittyvät ihmisen sosiaalisen, psyykkisen sekä maailmankatsomukselliseen muutokseen. Myös reflektio ja ammattieettinen pohdinta liittyvät vahvasti ammatilliseen toimintaan. (Raatikainen ym. 2019, 34–35). Ammatillisella kasvuprosessilla kuvataan yksilön moraalikoodiston muuntumista ja kehittymistä, Tähän kehitykseen kuuluu ammatti-identiteetin synty sekä ammatillisen etiikan omaksuminen. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2004, 217.)

Olemme tämän projektin myötä saaneet todella paljon uutta tietoa ikäihmisistä, muistelusta sekä erilaisista muistelumenetelmistä. Tulemme varmasti hyödyntämään kyseisiä muistelumenetelmiä myös tulevaisuudessa työskennellessämme ikäihmisten parissa. Myös digitarinoiden käyttöönotto opetti meille uutta ja avasi silmiämme uusille tekniikoille ja erilaisille lähestymistavoille luovien menetelmien kentällä. Toteuttamamme kokonaisuus antoi osaamista ja ohjausta uudenlaisia työtapoja varten. Vaikka olemme pitäneet aiemminkin ryhmiä ikäihmisille, alusta loppuun itse suunnittelemamme ja ohjaamamme ryhmätuokiot kasvattivat ammatillista osaamistamme. Ryhmänohjaustaitomme sekä dialoginen kohtaaminen otivat suuren harppauksen eteenpäin.

Olemme joutuneet työskentelemään tiiviisti yhdessä ja opetelleet ottamaan ja antamaan palautetta sekä sovitteluun aikataulutustamme. Olemme työskennelleet prosessin ajan paljon itsenäisesti ja se on kasvattanut itseluottamustamme. Olemme suunnitelleet alusta asti kaiken itse ja olemme saaneet itsevarmuutta myös suunnitelmallisuuteemme. Koronatilanne on pakottanut meitä muuttamaan suunnitelmiamme ja aikataulumme sekä paineensietokykymme on kasvanut, sillä koko syksyn jännitimme, onnistuuko ryhmien pitäminen laisinkaan tänä syksynä vai siirtyykö koko prosessi ja näin ollen myös valmistuminen jonnekin tulevaisuuteen. Vallitsevan tilanteen myötä opimme kuitenkin myös työskentelemään

ja opiskelemaan tehokkaammin etätyöskentelynä, sekä jakamaan työtaakkaa omien aikatauluksemme puitteissa. Älypuhelin ja toimivien internetyhteyksien ansiosta onnistuimme työskentelemään tiiviisti yhdessä, ilman että meidän tarvitsi olla fyysisesti samassa tilassa.

Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja resursseja kuluttava taival, ja olemme oppineet sen mittaan hahmottamaan isojakin aihekokonaisuuksia. Työskentelystämme on muotoutunut myös suunnitelmallisempaa, ja osaamme nyt paremmin arvioida ja mitoittaa omaa ajankäyttöämme ja työskentelytahtiamme. Olemme oppineet paljon teorian tiedon kautta ja se tulee jatkossa auttamaan meitä ammatillisesti. Olemme oppineet uusien muistelumenetelmien lisäksi myös teknologian hyödyntämistä sekä digitarinan teko oli meille molemmille uusi menetelmä, jota varmasti tulemme hyödyntämään tulevaisuudessa muiden asiakasryhmien kanssa. Oman työskentelymme ja ryhmän palautteen kautta saimme huomata, että digitarina on jokaiselle asiakasryhmälle sopiva menetelmä, ja sitä voidaan räätälöidä ja soveltaa jokaisen tarpeita vastaavaksi. Digitarinoiden teko on helppoa, ja niillä saadaan kerrottua tuhansia tarinoita.

Olemme molemmat luovia ja pidämme ryhmätuokioiden suunnittelusta, ryhmien ohjaamisesta sekä uuden oppimisesta. Käytännön kautta tehtävä työ edesauttaa oppimistamme ja prosessien hallintaa. Olemme molemmat kineettisiä oppijoita, joten toiminnallisen kokonaisuuden organisoiminen ja suunnittelu alusta lähtien oli meille luontevaa. Suunnittelimme ryhmätuokiomme siten, että ne vastasivat sisällöltään kohderyhmän, eli tässä tapauksessa ikäihmisten tarpeita. Lähdimme lähestymään prosessia asioista, jotka olivat meille entuudestaan tuttuja. Olimme aiemmin hyödyntäneet muistelua ja luovaa toimintaa ikäihmisten kanssa, joten tiesimme, että tämän kaltainen toiminta olisi meille luontevaa toteuttaa.

13.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan on noudatettava tiettyjä eettisiä periaatteita, kun kirjoitetaan tutkimusta. Näihin periaatteisiin sisältyy tutkittavien

henkilöiden itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvojen kunnioittaminen sekä aineettoman kulttuuriperinnön arvostaminen. Tutkijoiden tulisi myös varmistaa, että tutkimus ei aiheuta tutkittaville yhteisöille ja henkilöille vahinkoa, haittaa tai riskiä. (Vilkkä 2020, 70.) Lähdekritiikki koostuu tutkittavan teorian tiedon valinnasta, tutkimisesta ja käsittelystä. Tietoa etsittäessä on hyvä pohtia muutamia avainkysymyksiä, joiden kautta voidaan testata tiedon luotettavuutta. Näiden avainkysymysten kautta tarkastellaan esimerkiksi sitä, missä teksti on julkaistu, kuka sen on kirjoittanut, mihin tarkoitukseen se on kirjoitettu ja kuinka uskottava teksti on. Jos tutkimusaineiston teksti täyttää kaikki nämä kriteerit, sekä se vastaa tutkimuksen tiedontarvetta, sitä voidaan pitää luotettavana. (Vilkkä 2020, 78.)

Kirjoittaessa on hyvä olla kriittinen lähteiden suhteen. Lähteiden kirjoittajan julkaisijan on hyvä olla tunnettu, arvostettu sekä uskottava. Myös lähteen totuudenmukaisuus ja puolueettomuus on hyvä huomioida. On tärkeää käyttää mahdollisimman uusia lähteitä, sillä näissä tieto on tuoretta. Kauan käytössä olleita lähteitä on usein jo käytetty muualla ja näin ollen sen tieto on voinut hieman muuttua matkan varrella. On hyvä muistaa, että kaikki lähteet eivät ole hyviä lähteitä, kuten esimerkiksi opiskelun alkuvaiheiden oppi- ja käsikirjat, sillä näissä esitelty tietoa on usein käsitelty monen tekijän kautta. (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.)

Pohdimme paljon opinnäytetyötä tehdessämme tekijänoikeusasioita sekä kuvien julkaisua. Emme halunneet julkaista oikeita digitarinoita opinnäytetyössämme tai menetelmäkansiossa, koska halusimme näin taata yksityisyyden suojan ja noudattaa eettisiä periaatteita. Tämän vuoksi käytimme vain kuvia, joissa osallistuvien kasvoja ei näkynyt, ja valmistimme muistelumenetelmäkansioon malliksi tekaistun digitarinan, jossa käytimme kuvia ja musiikkia, jotka olivat vapaasti jokaisen käytettävissä. Pyrimme huomioimaan lähteissämme niiden iän, emmekä käyttäneet kovin vanhoja lähteitä, että tieto olisi ajanmukaista. Valmistimme ryhmäläisille lupalomakkeet, joissa pyysimme heiltä lupaa siihen, että saamme julkaista opinnäytetyössämme heidän palautteitaan sekä kuvia heidän tuotoksistaan. Toimeksiantajamme kanssa kirjoitimme toimeksiantosopimuksen. Koska opinnäytetyömme ei ole tutkimuksellinen, toimeksiantajan ohjeistusten mukaan, emme tarvinneet tutkimuslupaa.

Kuitenkin prosessin aikana ikäihmiset on kohdattava niiden samojen eettisten periaatteiden pohjalta kuin mikä tahansa muukin asiakasryhmä. Koskinen ja Seppänen (2012) toteavatkin, että kaikista haasteista huolimatta työntekijän tulisi taata, että asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan, ja että hänet kohdataan ainutkertaisena yksilönä, jolla on täysin omanlainen tarinansa kerrottavanaan. (Koskinen & Seppänen 2012, 448.) Halusimme digitarinoilla kertoa nuorikäihmisille tärkeitä ja arvokkaita tarinoita, mutta pidimme kuitenkin huolen siitä, että työskentelyssämme ja koko opinnäytetyöprosessissämme otimme huomioon jokaisen ryhmäläisen yksilölliset toivomukset, kun toteutimme ryhmätilanteita ja digitarinoita.

13.3 Jatkokehitysideat

Valmistimme Suvituulen palvelukeskukselle ikäihmisten kanssa työskenteleville ammattilaisille muistelumenetelmäkansion, jonka menetelmiä ja välineitä he voivat tulevaisuudessa hyödyntää päivätoimintaryhmien kanssa. Kansio on suunniteltu siten, että siihen saa lisättyä helposti uutta materiaalia ja se sisältää muun muassa muovitaskuja uusia materiaaleja varten. Tulevaisuudessa kansio kehittyy käyttäjiensä myötä sekä heidän tarpeidensa mukaisesti. Muistelumenetelmien kirjo on laaja, joten uskomme että kansiosta kasvaa ajan mittaan monipuolinen ja kattava kokonaisuus.

Valmistimme myös digitarinat ja jokainen ryhmäläinen sai ryhmäkokonaisuudesta muistoksi yksilöllisen digitarinan kotiin vietäväksi. Menetelmäkansion ohjeilla ja ”Mairen” digitarinan perustella voi jokainen tuleva ohjaaja valmistaa omannäköisensä ja ryhmän tarpeita vastaavan digitarinan. Tulevien ryhmien on helppoa jatkoissa tehdä omat digitarinansa näiden esimerkkien avulla ja ryhmäläiset voivat itse olla päävastuussa omista digitarinoistaan sekä niiden ulkonäöstä. Digitarinan tekoon tarvittavan sovelluksen (Adobe Spark) käyttäminen saattaa tuottaa ikäihmisille alkuun vaikeuksia, mutta uskomme että hyvällä ohjauksella jokainen ikäihminen oppii sen käytön niin, että digitarinan kokoaminen onnistuu lähes itsenäisesti. Monessa palvelukeskuksessa ikäihmisillä on käytössään tietokone tai tabletti, joten digitarinoiden teko rohkaisee niiden käyttöön. Monella ikäihmisellä

on myös käytössä oma älypuhelin, ja digitarinan teon kautta he voisivat oppia hyödyntämään sitä uudella tavalla.

Digitarina voisi olla myös hyvä menetelmä tuomaan sukupolvia yhteen. Tulevaisuudessa voitaisiin esimerkiksi pitää ryhmiä, jossa nuori ja ikäihminen koostavat yhdessä esimerkiksi sukunsa digitarinan, molempien sukupolvien tietoja ja taitoja hyödyntäen. Tällaisessa työskentelyssä sukupolvien välinen kuilu pienenee, ja kaikki osapuolet voivat löytää tekijöitä, jotka tuovat heitä lähemmin yhteen. Kokeusten näkyviksi tekeminen ja oman tarinan kertominen lisää yksilön merkityksellisyyden tunnetta ja synnyttää uusia muistoja. Nuorempi sukupolvi saattaisi oppia arvostamaan omia juuriaan enemmän, ja ikäihminen saisi toimia oman sukunsa asiantuntijana. Digitarinoita voitaisiin hyödyntää myös esimerkiksi osana sukututkimusta, jolloin oman suvun henkilöistä ja päävaiheista voitaisiin koota tarina, joka säilyisi tuleville sukupolville. Digitarinalla on helppo toteuttaa monipuolinen ja juuri tekijänsä näköinen kokonaisuus ja kasvutarina.

Lähteet

- Adobe spark 2021. <https://spark.adobe.com/fi-FI/sp/>. 31.3.2021.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämäkaaripsykologia. Porvoo: WSOY Pro Oy.
- Duodecim. 2020. Aivot ja mieli. Duodecim. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf>. 20.3.2021.
- Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2003. Kun muisti pettää. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Eronen, S., Kalakoski, V., Kanninen, K., Laarni, J., Lähdesmäki, M., Oksala, E., Paavilainen, P., Pakaslahti, L. & Penttilä, M. 2001. Persoona 1. Psykologian perusteet. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Greene, R. 2012. Psychosocial theory. Teoksessa Thyer B, Dulmus C, Sower K (toim.): Human behavior in the social environment: theories for social work practice. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, inc., 193-224.
- Hakanurmi, S. & Kantola, M. 2020. Kerro ja ohjaa digitaalisia tarinoita. Turku. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167552.pdf>. 1.2.2021.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa Hakonen, S. & Marin, M. (toim.). Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130.
- Heikkinen, E., Marin, M. Vanhuuden voimavarat. 2002. Vammala: Vammalan Kirjapaino, Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (toim.) Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Tutki ja Kirjoita. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2009.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan. Juva: Bookwell Oy.
- Juppi, P. 2012. Digitaalinen tarinankerronta nuorten identiteettityön ja osallisuuden välineenä. Teoksessa Krappe, J., Parkkinen, T. & Tonteri, A. (toim.) Moving In! Art-Based Approaches to Work with the Youth. Turku University of Applied Sciences. 27.7.2020.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhönhanke. Mielenterveysseuran julkaisuja. 2007. Ryhmästä enemmän. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Koskinen S., Seppänen M. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim. 444–453.
- Koskinen, S. Aalto, L. Hakonen, S & Päivärinta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Korkiakangas, P. 2002. Muisteluista voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi., 173.
- Kunz, A., Gray Soltys, F. Chapter three: Reminiscence and older adults. Transformational Reminiscence: Life Story Work: Life Story Work, Springer Publishing Company, 1975. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/pkamk-ebooks/detail.action?docID=294977>. 8.2.2021.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa. Helsinki: WS Bookwell Oy.

- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/ 2012. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>. 2.1.2021.
- Louhela, J. 2015. Narratiivinen ryhmä elämänmuutoksen tukena. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 62–81.
- Löppönen, I. 2012. MUISTOISTA DIGITARINAKSI - Digital storytelling-menetelmä ikääntyneiden ohjaustyössä. Opinnäytetyö. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. HAMK.
- Manninen, H. 2003. Kuntouttavaa kotielämää. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.
- Marin, M. & Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mielenterveystalo.fi 2021. Seniori hyvinvointitreenit-itsenäiset harjoitukset. Mielenterveystalo.fi. <https://www.mielenterveystalo.fi/> 30.3.2021.
- Mäkisalo, M. Me ollaan sankareita elämän. 2001. Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu.
- Nurmela, T. 2012. Sosiaalisen osallisuuden ilmeneminen ikääntyneen arjessa. Lapin yliopisto. Sosiaalityö Pro gradututkielma. 19.3.2021.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P., & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Pixabay. 2021. Upeita ilmaisia kuvia. Pixabay. <https://pixabay.com/fi/>. 10.11.2021.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro.
- Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim. 245–251.
- Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muistelemisen. Tampere: Tammer- Paino Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Suomen yliopistopaino. Tampere: Juvenes print Oy.
- Simuna, M. 2016. MUSIIKKIA ELÄMÄNPOLUN VARRELTA - Elämänkaari-konsertin suunnittelu ja toteutus. Opinnäytetyö. Musiikin tutkinto-ohjelma. Oulun Ammattikorkeakoulu.
- Siunsote. 2021. Päiväkuntoutus. Siunsote. <https://www.siunsote.fi/paivakuntoutus>. 11.3.2021.
- Soininen, H. & Hänninen, T. 2010. Muistioireiden Diagnostiikka. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J., Soininen, H. (toim.) Muistisairaudet. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. 76.
- Stenberg, T., 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. Helsinki. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>. 10.10.2020.28.10.2020.
- Suutama, T. Muisti ja Oppiminen. 2013. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim. 216–227.
- Suvituulen palvelukeskuksen perehdytyskansio. 26.10.2020.
- Tiikkainen, P., Heikkinen, R. Sosiaalinen Toimintakyky. 2013. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä J. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Duodecim. 454–463.

- Toikko, T. & Rantanen, T. Tutkimuksellinen Kehittämistoiminta.2009. Tampere. Tampereen Yliopistopaino. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 20.11.2020.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vaara-Kirjastot. 2021. Muistat sie Muistelulaukut. Vaara-Kirjastot. <https://vaara.finna.fi/Content/muistatsie.17.3.2021>.
- Vahvike 2021. Tervetuloa käyttämään vahviketta! Vahvike. <https://www.vahvike.fi/fi> 30.3.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2020. Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vilko-Riihelä, A. & Laine,V. 2005. Lukion kertauskirja. Psykologia. Helsinki: Sanoma ProOy.
- Yle areena 2021. Kulttuuri. Yle areena. <https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/kulttuuri>. 31.3.2021.
- Äijälä, U. 2010. Muistelun mahdollisuudet ikääntyneiden asiakkaiden toimintaterapiassa: Toimintaterapeuttien kokemuksia muistelutoiminnan käytöstä. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma, Oulun seudun Ammattikorkeakoulu.

Haastattelulomake Suvituuleen

Haastattelurunko

Suvituuleen

1. Millaisia muistelumenetelmiä olette käyttäneet aiempien ryhmien kanssa?
2. Millaisia menetelmiä toivoisitte meidän pitävät?
3. Millaisia hyödynnettäviä materiaaleja Suvituulesta jo löytyy?
4. Mikä olisi sopiva kesto ryhmätuokiolle?
5. Milloin ja missä ryhmiä voi pitää?
6. Muita vinkkejä ja ideoita?

Suunnitelma ryhmien sisällöstä

Suunnitelma muistelutuokioista

1. Kerta: Lapsuus

Tutustumista (Tehdään Suomen kartta ja siihen sijoitetaan jokaisen Nimi syn-nyinpaikan ja nykyisen asuinpaikan kohdalle.)

Muisteluun virittäytyminen: **Kysymyksiä lapsuudesta ja myönteisen muiste-lun kortit**

Menetelmänä: **Lapsuuden muistolaatikko**

Lapsuuden muistolaatikkomenetelmässä tuomme ryhmäläisille tavaroita, jotka ovat tai muistuttavat ajasta, jolloin he olivat lapsia. Tavaroista jokainen saa poi-mia ne itselleen tärkeimmät tavarat, jotka muistuttavat lapsuudesta omaan itse päällystettyyn muistolaatikkoon.

2. Kerta: Nuoruus

Muisteluun virittäytyminen: **Kysymyksiä nuoruudesta ja Aikamatka-lauta-peli.**

Menetelmä: **Nuoruuden kuvakollaasi**

Nuoruuden kuvakollaasimenetelmässä ryhmäläiset saavat leikata lehdistä ku-via, jotka muistuttavat nuoruudesta. Valitut kuvat liimataan kartongille kuvakol-laasiin.

3. Kerta: Aikuisuus

Muisteluun virittäytyminen: **Muistelua erilaisten kuvakorttien parissa ja muis-telukortit**

Menetelmä: **Aikuisuuden muovailu**

Tuodaan tuoksuja ja makuja ja siitä muovaillaan tai maalataan mieleen tulevia asioita aikuisuudesta. Esimerkiksi pilttipurkkeihin voi tehdä erilaisia tuoksuja ku-ten kahvi, terva ynnä muuta.

4. Kerta: Vanhuus

Muisteluun virittäytyminen: **Tehdään yhdessä tarina**

Menetelmä: **Digitarina**, yksioöllisen digitarinan esittäminen

sekä palautekyselyt ryhmäkerroista.

Jokaisen muistelumenetelmän aluksi katsomme aikakauteen sopivan pienen vi-deopätkän (uutiset, elokuva tms.) ja ryhmäkerran aikana taustalla soi kyseisen aikakauden musiikkia. Jokaisella kerralla lisäämme digitarinaan myös ryhmä-läisten kuvia sekä kertomuksia ja näin rakennamme pikkuhiljaa digitarinaa joka kerralla lisää.

Mainos muisteluryhmistä

TERVETULOA MUISTELURYHMÄÄN!

Muistellemme yhdessä muistoja eletyn elämän varrelta. Kokoonnumme Suvituulen ruokasalissa maanantaisin klo: **13.30-15.00**.

Ryhmä kokoontuu:

5.10.2020

12.10.2020

19.10.2020

26.10.2020

Toivoisimme, että toisit mukanasasi vanhoja valokuvia, joita voimme hyödyntää muisteluissa.

Terveisin: Sosionomiopiskelijat
Niina ja Elina, Karelia AMK



Lupalomake ryhmäläisille

Suostumus ryhmäläisiltä palautteiden sekä kyselytulosten julkaisuun

Olemme Niina Lipponen ja Elina Kuokkanen ja opiskelemme Karelia ammattikorkeakoulussa Sosionomi (AMK) -tutkintoa.

Valmistamme opinnäytetyönämme muistelumenetelmäkansion Suvituulen toimintakeskukselle. Pidämme muistelutuokioita ja lopuksi valmistamme digitarinan.

Pyydämme ryhmätuokioiden lopuksi teitä vastaamaan valmistamaamme palautekyselyyn, joiden tulokset dokumentoidaan anonyymisti opinnäytetyön raporttiimme, joka julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Annan suostumuksen siihen,
että kyselyn vastaukset saa julkaista.

En anna suostumusta vastausten
julkaisuun.

Allekirjoitus

Lupalomake ryhmäläisille

Suostumus ryhmäläisiltä tuotosten esittelyyn opinnäytetyössä ja menetelmäkansiossa

Olemme Niina Lipponen ja Elina Kuokkanen ja opiskelemme Karelialla ammattikorkeakoulussa Sosionomi (AMK) -tutkintoa.

Valmistamme opinnäytetyönämme muistelumenetelmäkansion Suvituulen toimintakeskukselle. Pidämme muistelutuokioita ja lopuksi valmistamme digitarinan.

Pyydämme tällä lomakkeella suostumustanne siihen, että tuotosiänne saa esitellä anonyymisti opinnäytetyön raportissamme, joka julkaistaan Theseus- tietokannassa sekä Suvituuleen jäävässä menetelmäkansiossa. Digitarinoita emme julkaise.

Annan suostumuksen siihen,
että tuotokseni saa julkaista.

En anna suostumusta vastausten
julkaisuun.

Allekirjoitus

Digitarinan kuvia



Digitarinan kuvia



Digitarinan kuvia



Haastattelurunko ryhmäläisille

Haastattelurunko ryhmäläisille

1. Mitä pidit muistelumenetelmästä?
2. Mitä ajatuksia se herätti?
3. Olisitko toivonut jotain tehtävän eri tavalla?
4. Mitä toivoisit seuraavalle kerralle?

Arviointilomake ryhmäläisille

Palaute muistelutuokioista

Hei. Lopuksi toivoisimme teitä vielä vastaamaan palautekyselyyn.

Vastaukset ovat asteikolla

1: Heikko

2: Tyydyttävä

3: Kohtalainen

4: Hyvä

5: Erinomainen

Minkä arvosanan antaisit:

	1	2	3	4	5
Lapsuuden muistelukerralle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä arvosanan antaisit:

	1	2	3	4	5
Nuoruuden muistelukerralle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä arvosanan antaisit:

	1	2	3	4	5
Aikuisuuden muistelukerralle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minkä arvosanan antaisit:

	1	2	3	4	5
Vanhuuden muistelukerralle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arviointilomake ryhmäläisille

Minkä arvosanan antaisit:

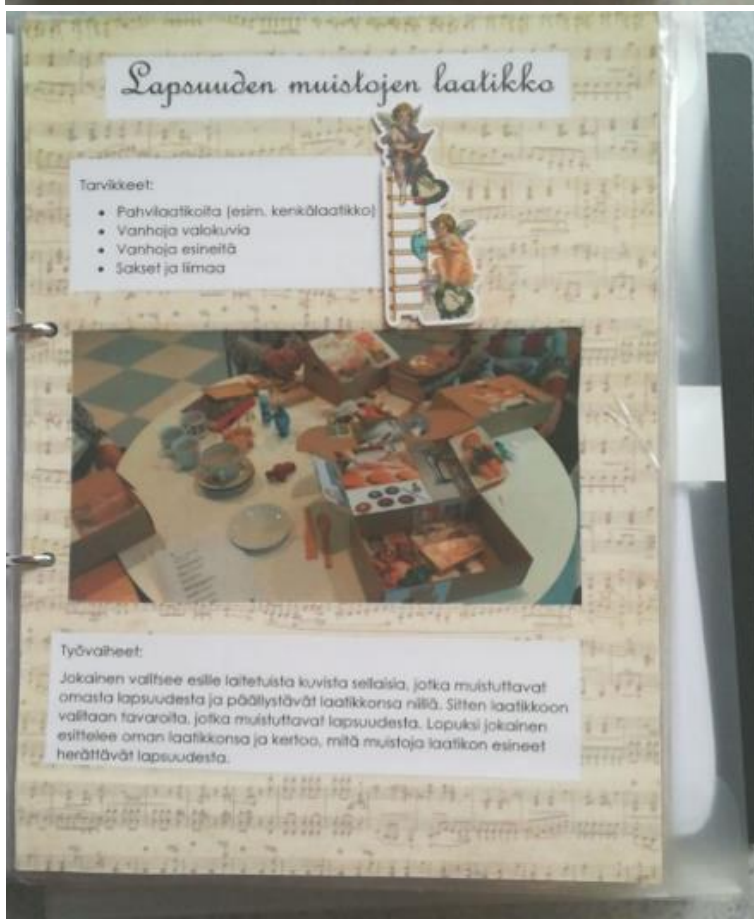
	1	2	3	4	5
Muisteluryhmälle kokonaisuudessaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haluaisitko antaa vielä muuta palautetta? (ruusuja/risuja?)

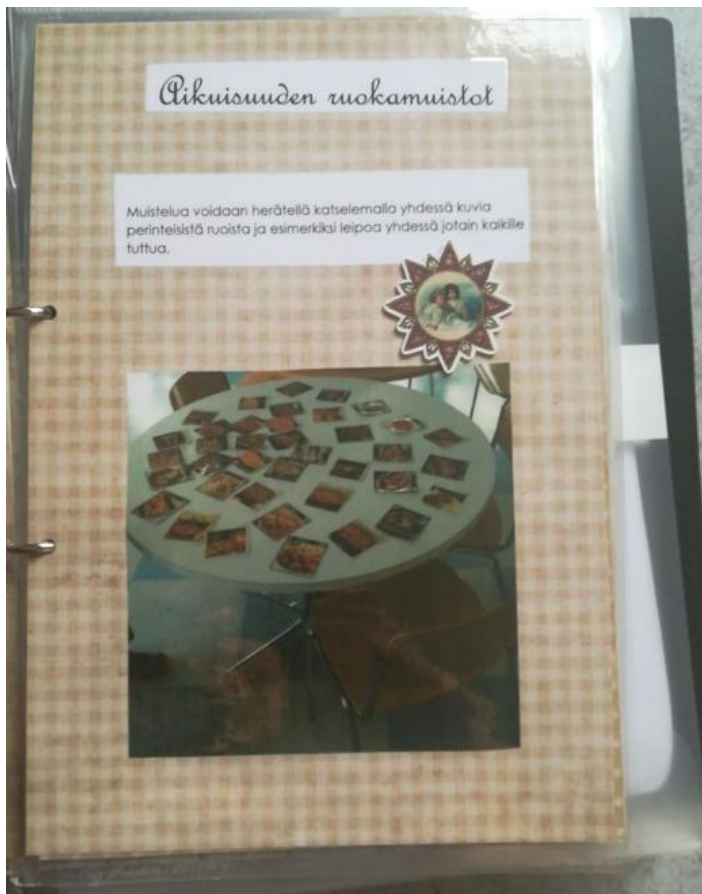
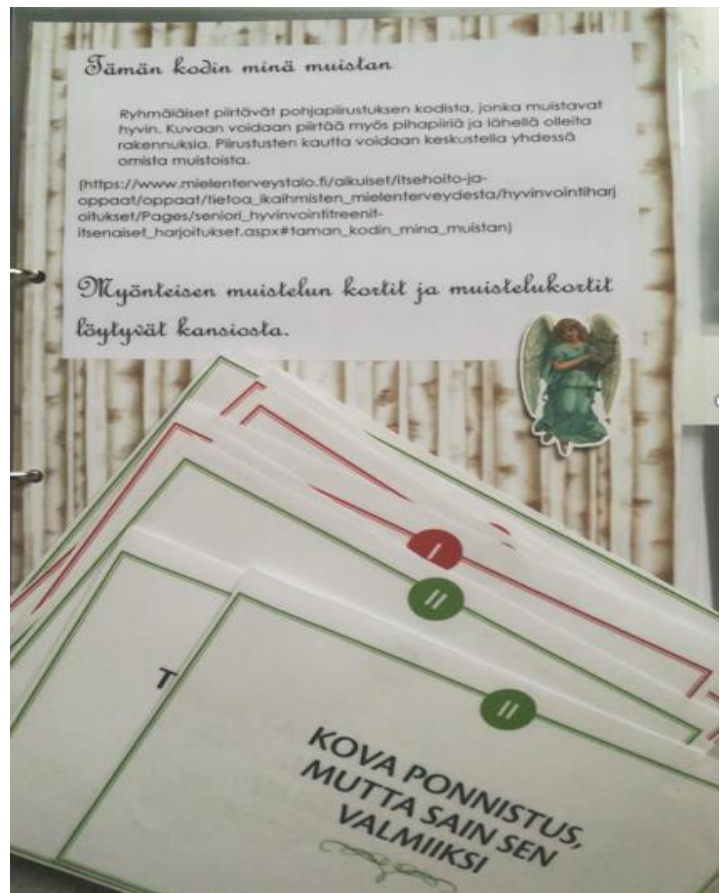
Valokuvia ryhmätuokioista



Valokuvia muistelumenetelmäkansiosta



Valokuvia muistelumenetelmäkansiosta



Valokuvia muistelumenetelmäkansiosta



Muistelumenetelmäkansion sisältö

Muistelumenetelmäkansion sisältö

- *Missä synnyit? -kartta*
- *Lapsuuden muistojen laatikko*
- *Nuoruuden tuoksupurkit ja muovailu*
- *Tämän kodin minä muistan*
- *Aikuisuuden ruokamuistot*
- *Aukkotarina*
- *Levyraati*
- *Muistelusalkku*
- *Digitarina*
- *Myönteisen muistelun kortit*
- *Laminoituja valokuvia*
- *Vanhat ruokakortit*
- *Kysymyksiä muistelun herättelyyn*

Palautekysely muistelumenetelmäkansiosta

1. Millä asteikolla arvioisit muistelumenetelmäkansiota?

Vastaukset ovat asteikolla:

- 1: Heikko
- 2: Tyydyttävä
- 3: Kohtalainen
- 4: Hyvä
- 5: Erinomainen

	1	2	3	4	5
Kansion ulkonäkö on houkutteleva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kansion sisältö on monipuolinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kansion menetelmien määrä on sopiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kansion ohjeet ovat selkeät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kansion sisältö on helposti muokattavissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kansion sisältö vastaa kohderyhmän tarpeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kansion sisältö on tarpeellinen toimeksiantajalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Muuta palautetta kansiosta? Ruusuja/risuja
