



Satu Lindqvist

MuistiMontessorin Muistojen kirja hoivakumppanin kokemana

Alaotsikko

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

19.3.2023

Tekijä	Satu Lindqvist
Otsikko	MuistiMontessorin Muistojen kirja hoivakumppanin kokemana
Sivumäärä	25 sivua + 2 liitettä
Aika	19.3.2023
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Satu Vahaluoto Lehtori Anna Puustelli-Pitkänen Lehtori Miia Pulkkinen
<p>Opinnäytetyöni aiheena oli MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirja. Tavoitteena oli selvittää hoivakumppaneiden(hoitaja, omainen, läheinen) kokemuksia Muistojen kirjan käyttämisestä muistisairaana kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille hoivakumppaneiden kokemuksia ja selvittää, millaisena Muistojen kirja nähdään osana muistisairaana ympärivuorokautista hoivaa. Saatujen kokemusten perusteella muodostuu näkemys Muistojen kirjan mahdollisuuksista ja käytettävyydestä hoitotyön arjessa. Tutkimuskysymykseni oli, miten hoivakumppani kokee MuistiMontessorimenetelmässä käytetyn Muistojen kirjan muistisairautta sairastavan kanssa ympärivuorokautisen hoitokodin arjessa.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutin laadullisen tutkimusmenetelmän keinoin ja aineiston keräsin teema- haastatteluna. MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirja on otettu hoivakodissa käyttöön aika hiljattain, joten toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina lyhyen kokemuksen takia. Tarkoituksena oli haastatella eri hoivakumppaneita (hoitajaa, omaista tai läheistä), mutta hoivakumppanit haastatteluihin muodostuivat hoitajista. Aineiston analysoin sisällönanalyysin mukaan teorialähtöisesti.</p> <p>Aineistosta esiin tulleiden tulosten mukaan MuistiMontessorin Muistojen kirja oli sellaisenaan käyttökelpoinen. Sivulla yksi kuva ja sitä kuvaava lause oli juuri sopiva, eikä yhtään liikaa. Muistojen kirja oli lisännyt muistisairaana kommunikointia, joko ymmärrettävästi sanan tai sanojen avulla tai äännähdyksinä. Muistisairas on kuitenkin selvästi reagoinut Muistojen kirjaan silloinkin, vaikka muistisairaus oli edennyt jo pitkälle. Hoivakumppanit kokivat, että Muistojen kirja toi muistisairaalle asukkaalle iloa ja mielihyvää, mikä loi miellyttävän hoitoilmapiirin. Se oli avuksi hoitajille etenkin haasteellisten hoitotoimenpiteiden aikana. Hoivakumppanit kokivat, että Muistojen kirja lähensi heitä hoidettaviinsa. Muistojen kirjan avulla yhteisen ajan jakaminen ja yhdessäolo lisäsi hoidettavien turvallisuuden tunnetta ja luottamusta hoitajiinsa.</p> <p>Saatujen kokemusten perusteella muodostui näkemys Muistojen kirjan mahdollisuuksista ja käytettävyydestä hoitotyön arjessa. Opinnäytetyön toivoisi lisäävän tietoutta MuistiMontessorimenetelmässä käytetystä Muistojen kirjasta ja herättävän uteliaisuuden MuistiMontessori menetelmää kohtaan. Voimavarakeskeistä vanhustyötä toteuttaessa MuistiMontessorissa on monta osa-aluetta, mitä olisi mielekästä tutkia muistisairaiden kanssa työskennellessä.</p>	
Avainsanat	MuistiMontessori, Muistojen kirja, muistisairaus

Author	Satu Lindqvist
Title	Care Partners` Experience of the Memory Book uses in Montessori Philosophy
Number of Pages	25 pages + 2 appendices
Date	19 March 2023
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructors	Satu Vahaluoto, Lecturer Anna Puustelli-Pitkänen, Lecturer Miia Pulkkinen, Lecturer
<p>The purpose of my thesis was to examine how care partners (elderly care worker, family member or close friend) experience the Memory Book used in Montessori Philosophy.</p> <p>My aim was to bring forth these experiences and find out the book`s significance in an intensive elderly care home as part of the care. Based on gathered experiences the views can be built on possibilities and usefulness of the Memory Book in everyday care. My Bachelor`s thesis was about the experience of the Book by care partners.</p> <p>As for methods the thesis was conducted by qualitative research methods and the data was collected by theme intervies. The Memory Book was adopted in the elderly care home only quite recently and because of the short history, the interviews were done by individually. I wanted to interview different care partners which in Montessori Philosophy means either elderly care worker, family member or close friend but in this case care partners consisted of elderly care workers only. The interview material was analyzed by data-oriented content analysis.</p> <p>The result indicated that the Memory Book used in Montessori Philosophy is useful as it is. One picture on a page with a descriptive sentence is exactly adequate. The Memory Book has increased communication amongst individuals living with dementia. Communication has been an understandable word or words or a sound. Individuals living with dementia had progressed severely. Care partners experienced that the Memory Book brings a lot of joy and pleasure which the creates a pleasant care atmosphere. That atmosphere helps care partners especially during the most challenging care giving situations. Care partners see that the Memory Book brings them closer to the individuals they take care of daily. The time and togetherness that they share with the help of the Book adds safety and trust to the individuals with dementia.</p> <p>The results lead to the conclusion that the Memory Book according to Montessori Philosophy has its possibilities and is useful in everyday care in an elderly care home. I wish this increased awareness of the Memory Book and interest in the Montessori Memory method in elderly and dementia care. There are still many fields in the Montessori Memory method which would be meaningful to study when working with the elderly and individual within person-centered best practice in nursing homes with elder and individuals with dementia.</p>	
Keywords	Montessori for dementia care, Memory Book, dementia

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Montessorimenetelmä ja MuistiMontessori	2
3	Voimavarakeskeinen vanhustyö	3
3.1	Muistikuntoutujan voimavarojen tukeminen	3
3.2	Muistelun merkityksellisyys	4
3.3	Vuorovaikutuksen merkitys muistisairaalle	5
3.4	Lähtökohta hyvälle vuorovaikutukselle ja luottamukselle	5
4	Muistojen kirjan kehityskulku	6
5	Opinnäytetyön tavoite	8
6	Opinnäytetyön toteutus	9
6.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä	9
6.2	Aineiston kerääminen	9
6.3	Haastattelujen toteutus	12
6.4	Teoriaohjaava sisällönanalyysi	13
7	Opinnäytetyön tulokset	15
8	Johtopäätökset	17
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	18
9.1	Eettisyyden arvioiminen	18
9.2	Luotettavuuden arviointi	19
10	Pohdinta	20
	Lähteet	23

Liitteet

Liite 1. Esimerkki sivu Muistojen kirjasta

Liite 2. Haastattelukysymyksiä

1 Johdanto

Arvioidaan, että Suomessa muistisairauteen sairastuu noin 14 500 henkilöä vuosittain, ja kaiken kaikkiaan arvioidaan, että Suomessa on yli 190 000 muistisairasta (THL 2022). Toistaiseksi muistisairauksiin ei ole olemassa parantavaa hoitoa, mutta monessa tapauksessa lääkehoidolla on mahdollista hidastaa sairauden etenemistä. Käypä hoito- suositukset muistisairauksien osalta on viimeksi päivitetty 2021, mutta ne keskittyvät lähinnä lääketieteelliseen näkökulmaan muistisairauksien hoidosta ja kuntoutuksesta (Muistisairaudet. Käypä hoito- suositus 2021.)

Muistisairauksissa esiintyy erilaisia dementian oireita, kuten uuden oppimisen vaikeus ja aikaisemman opitun mieleen palauttamisen vaikeus. Myös kognitiivisia oireita esiintyy, joita ovat mm. päätöksenteon vaikeus, vaikeus keskittyä sanomalehden lukemiseen tai TV:n katseluun, asioiden tekemisen aloituksen vaikeus, kuten esim. kotityöt tai vaikeus saada aloitetut tehtävät suoritettua loppuun (Erkinjuntti 2011.) Monet asiantuntijat suosittelevat muistisairaahan ensilinjan hoidoksi ei-lääkkeellisiä hoitokeinoja, mitkä parantaisivat yksilöllisesti dementian oireita ja muistisairaiden elämänlaatua. Ei-lääkkeellisiä hoitoja ovat kognitiivisten toimintojen harjoittaminen ja kuntouttaminen, ja näitä ovat musiikkiin perustuva terapia, valoterapia, psykologinen terapia, kognitiivinen simulaatioterapia ja muisteluterapia. Muisteluterapia on menneiden aikojen ja muistisairautta sairastavan ihmisen kokemusten ja elämän muistelua erilaisin keinoin, kuten esim. valokuvien ja musiikkia apuna käyttäen. Nämä auttavat muistisairasta muistamaan. Muistojen kirja on yksi muistelutyön lähestymistapa, mikä auttaa muistisairasta ja hänen perhettään tarkastelemaan heidän elämäänsä ja sen historiaa. Lisäksi se auttaa keräämään muistoja muistisairaahan eletystä elämästä ja käyttämään tätä informaatiota hyväksi muistisairaahan ihmisen hoidossa (Subramaniam & Thillainathan & Mat Ghani & Sharma 2022.)

Professori, neurologian ja geriatrian erikoislääkäri Raimo Sulkava on hoitanut muistisairaita ihmisiä Suomessa yli 30 vuoden ajan (Amia 2020). Hän innostui taiteilija Nelly Jurvéliuksen äidilleen tekemästä kirjasta nimeltä ”Muisti katoaa - muistot jäävät” – muistojen kirjan käsikirjoituksesta vuonna 2006 niin paljon, että halusi kirjoittaa kirjaan esipuheen. Hänen mielestään jokaisella muistisairaalla pitäisi olla oma muistojen kirja (Sulkava 2006: 8.)

Osallistuin Suomen Montessoriliitto ry:n järjestämään ensimmäiseen MuistiMontessori koulutukseen syksyllä 2021 ja tutustuin MuistiMontessorimenetelmässä käytettyyn Muistojen kirjaan. Hoivaympäristössä esim. hoitokodissa MuistiMontessorimenetelmää toteuttaessa Muistojen kirjan kuuluisi olla osana mielekkään osallistumisen suunnitelmaa. Muistojen kirjan loi tohtori Michelle S. Bourgeois keinona edistää kommunikointia muistisairaana kanssa. Muistojen kirjan avulla voidaan aloittaa ja ylläpitää keskustelua. Se voi toimia muistivihjeenä ja sitä voi käyttää yhteiseen tarinankerrontaan, tai hoivakumppani voi kertoa Muistojen kirjan tarinaa muistisairaalle silloin, jos muistisairas ei enää pysty puhumaan (Brush 2020: 26.) Hoivakumppani on MuistiMontessorimenetelmän yhteydessä käytetty termi kaikista muistisairaana tai iäkkään ihmisen hoivaan osallistuvista henkilöistä, myös omaisesta tai läheisestä (Jalovaara 2022).

Ikääntynyt ihminen haluaa olla osallisena kotona ja yhteisössä. Ihminen haluaa tuntea itsensä tarpeelliseksi ja aikaansaavaksi, eikä se lopu tiettyyn ikään tai muistisairaus - diagnoosiin, tai siihen, että muuttaa pitkäaikaishoivan yhteisöön (Brush 2020: 2). Erityisesti Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa on MuistiMontessorimenetelmää käytetty jo parikymmentä vuotta. Sen on todettu soveltuvan erinomaisesti ikääntyneiden ja muistisairaiden hoivaan (Suomen Montessoriliitto 2022.) Keväällä 2022 aloitettiin hoivakoti Wilhelmiinassa MuistiMontessorimenetelmän käyttö ja syksyllä 2022 sitä toteutettiin siellä jo kolmessa ryhmäkodissa. Hoivakoti Wilhelmiinan kahdeksassa ryhmäkodissa on MuistiMontessorin mukaisia Muistojen kirjoja jo tehty tuntematta edes vielä niin tarkasti MuistiMontessorimenetelmää. Hoivakoti Wilhelmiinan toiminta -ja fysioterapeutit ovat ohjanneet kirjojen koostamisessa, jotta ne olisivat sen mukaisia kuin MuistiMontessorimenetelmässä niiden olisi tarkoitus olla. Hoivakoti Wilhelmiina ja MuistiMontessori ry.

2 Montessorimenetelmä ja MuistiMontessori

Montessorimenetelmä on alun perin lapsen kokonaisvaltaiseen kehityksen tukemiseen kehitetty kasvatusmenetelmä, minkä kehitti italialainen lääkäri ja opettaja Maria Montessori. Montessorikasvatusmenetelmä vastaa lapsen fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin sekä älyllisiin tarpeisiin. Keskeisimpänä kasvatustavoitteena on lapsen itsenäistymiskehityksen tukeminen; lapselle annetaan oppimistilanteessa mahdollisuus kokeilla ja selvittää itse, mutta autetaan, jos apua tarvitaan. Montessorimenetelmän voisi kiteyttää Montessori koulujen kansainväliseen tunnuslauseeseen: ” Auta minua tekemään itse” (Suomen Montessoriliitto 2022.) Tällä samalla ajatuksella pyritään tukemaan muistisairaana toimintakykyä muistisairaudesta huolimatta.

Montessorimenetelmää on käytetty muistisairaiden hoidossa erityisesti Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa jo noin kaksikymmentä vuotta (Suomen Montessoriliitto 2022). MuistiMontessorimenetelmä mahdollistaa iäkkäille ja muistisairaille mahdollisimman itsenäisen ja merkityksellisen elämän, tehden asioita mitä rakastaa ja niiden ihmisten, kenen seurasta nauttii ja kannustavassa ympäristössä (Brush 2020: 1-2). MuistiMontessorin lähtökohtana on tuntea asukkaan historia ja hänen mieltymyksensä, sekä tunnistaa hänen toimintakykynsä ja voimavaransa. Tarkoituksena on löytää mielekäs rooli ikääntyneelle ja muistisairaalle siinä yhteisössä, missä hän toimii. MuistiMontessorimenetelmässä ympäristö valmistellaan niin, että se tukee muistisairaana tarpeita. Toimintakykyä tukemaan käytetään muistin apuvälineitä ja pyritään mahdollistamaan säilyneen toimintakyvyn käyttämisen esim. siten, että sitoutetaan muistisairas toimintaan vastuuroolin avulla, mutta muistetaan elämänilo sairaanakin. MuistiMontessorimenetelmän soveltaminen lisää oma-aloitteellisuutta ja vähentää arjen passiivisuutta. Kun muistisairas saa tehdä itse, hän kokee onnistumisen kokemuksia, mikä kohottaa hänen itsetuntoansa. Muistisairas saa olla aktiivinen ja tuntea itsensä edelleen tärkeäksi osaksi ympäristöä. MuistiMontessori ei ole vain toiminta tai viriketuokioihin rajoittuva menetelmä, vaan se ohjaa kaikkea toimintaa koko ajan (Suomen Montessoriliitto 2022.) MuistiMontessorimenetelmää sovellettaessa, siihen tulisi sisällyttää henkilökohtainen mielekkään ja merkityksellisen hoidon suunnitelma (= Meaningful Engagement Plan). Tietyllä tavalla koostetun ja käytetyn Muistojen kirjan (se, millaista käytetään MuistiMontessorissa) tulisi taas olla osa tätä hoidon suunnitelmaa (Brush 2020: 8.)

3 Voimavarakeskeinen vanhustyö

3.1 Muistikuntoutujan voimavarojen tukeminen

Hyvän ympärivuorokautisen hoidon Käypä hoito -suosituksessa 22.9.2020 mainitaan, että muistisairaana ihmisen toimintakykyä ja kuntoutusta edistävä hoito koostuu fyysisten, psyykkisten, kognitiivisten ja sosiaalisten voimavarojen tavoitteellisesta käyttöön-otosta ja niiden tukemisesta mahdollisimman omatoimiseen toimijuuteen. Muistisairaana ihmisen jäljellä olevia voimavaroja on tunnistettava ja tuettava, kuten hänelle ominaista tapaa toimia, osata, haluta ja olla. Toisin sanoen muistisairaana pitäisi voida jatkaa omannäköisen elämän elämistä myös muistisairaana. Hänelle päivittäisten rutiinien toteuttaminen, mielihalujen ja mielenkiinnon kohteiden, sekä mielihyvää tuottavien asioiden kokeminen ovat tärkeitä (Ympärivuorokautinen hoito. Käypä hoito – suositus 2020.)

Muistisairaalle mielekäs tekeminen; erilaiset säännölliset aktiviteetit edistävät toimintakykyä ja kuntoutumista ja ovat edistävän hoidon perusta. Näiden toimintojen tavoitteena on tukea muistisairaahan ihmisen itsetuntoa, mahdollistaa onnistumisen ja toimeliaisuuden kokemuksia, auttaa orientoitumista aikaan ja paikkaan ja antaa muistisairaalle normaaliuden tunne (Ympäri vuorokautinen hoito. Käypä hoito – suositus 2020.)

Toimintojen järjestämisessä olisi otettava huomioon yksilöllisyys. Toiminta itsessään on jo arvokasta, ei aikaansaannos. Tärkeää olisi löytää sellaista tekemistä, mikä perustuisi muistisairaahan ihmisen elämänkulkuun (Ympäri vuorokautinen hoito. Käypä hoito -suositus 2020.) Esimerkiksi aikaisemmin paljon kotonaan kukkia hoitanut voisi kastella kukkia hoivakodissa. MuistiMontessorimenetelmä sitoutuu juuri yksilökeskeiseen ; yksilöllisyyttä tukevaan hoivaan (person centered care). MuistiMontessorimenetelmä ei ole mikään tietty tekniikka, tehtävä tai interventio, vaan elämäntapa, mikä perustuu muistisairaalle mahdollistettuun tarkoituksenmukaiseen toimintaan ja hänen vapaaseen tahtoonsa (Brush 2020: 1-3.)

3.2 Muistelun merkityksellisyys

Muistisairauden edetessä sairastunut ei osaa enää kertoa, kuka hän on tai millaista hänen elämänsä on ollut. Hän ei muista, mitä hän on harrastanut tai millainen perhe hänellä on ollut tai on, tai mitä hän on tehnyt työkseen. On tärkeää tukea muistisairaahan häviävää identiteettiä. Varhaisten muistojen muistelu, kuten esim. kuvat auttavat muistamaan kuka minä olen. Mikäli muistettavaan asiaan (kuten kuvaan) liittyy tunteita tai tärkeitä henkilökohtaisia merkityksiä, mieleen palauttaminen onnistuu hyvin (Suuntama 2016: 220.) Jokaisella on takana elettyä elämää ja elämään liittyviä ainutlaatuisia muistoja. Vaikka ihminen olisi nykyhetkessä kuinka muistamaton tahansa, niin hänellä on kuitenkin jäljellä muistoja (Hohenthal- Antin 2009: 24,68).

Muistelu on tärkeä osa voimavarakeskeistä vanhustyötä (Koskinen & Seppänen 2016: 445.) Voimavarakeskeisessä vanhustyössä ylläpidetään, edistetään ja mahdollisuuksien mukaan lisätään ikääntyneen ihmisen hyvinvointia, elämänlaatua ja elämän hallinnan kykyjä, sekä turvallisuutta. Siinä luodaan edellytyksiä mielekkäälle elämälle ja tasavertaiselle osallisuudelle, ikääntyneen ihmisen omat voimavarat huomioiden. Muistelun tehtävänä on auttaa jäsentämään oman elämän merkitystä ja sitä kautta hyväksymään oman elämänkaaren tapahtumat (Stenberg 2015.)

3.3 Vuorovaikutuksen merkitys muistisairaalle

Vuorovaikutuksen toimivuus on tärkeintä toimivassa ihmissuhteessa. Ihmissuhteessa välitetään ja vastaanotetaan onnistuneesti sanattomia ja sanallisia viestejä. Muistisairaus muuttaa vuorovaikutuksen erilaiseksi. Puheen ymmärtäminen ja tuottaminen vaikeutuu, samoin keskittymiskyky. Sitä mukaa, kun sanojen merkitys muistisairauden edetessä muistisairaalla vähenee, suurenee sanattoman viestinnän merkitys. Eleet, ilmeet ja äänenpainot saavat entistä suuremman merkityksen. Vaikka muistisairaus etenee, ihmisen tunteet, ihmisenä oleminen ja tunneilmapiiri säilyy (Kinnunen & Sohkanen 2014: 14; Muistiliitto 2014.) Sanallisen ilmaisun vähetessä muistisairas ottaa käyttöön muita ilmaisun keinoja, kuten silmiin katsomisen, hyräilyn, koputtamisen, kosketuksen tai naurun (Burakoff & Haapala 2013). Joskus myös itkun ja raivon. Kun sanat, lauseet ja puhe katoavat, kohtaaminen tapahtuu muilla keinoilla, kuten läheisyydellä, katseella ja hymyllä. Etenevä muistisairaus vaikuttaa merkitsevästi ihmisen sanalliseen ilmaisuun ja sanojen ja puheen ymmärtämiseen, silti halu vuorovaikutukseen toisien kanssa säilyy (Stenberg 2015). Muistisairas tarvitsee myös vuorovaikutuksellisen ihmissuhteen, joten puhua kannattaa silloinkin, kun muistisairas ei enää vastaa (Kinnunen & Sohkanen 2014:14; Muistiliitto 2014.)

3.4 Lähtökohta hyvälle vuorovaikutukselle ja luottamukselle

Katja Pynnösen mukaan kirjassa Hyvä vanhuus (2019) Toimiva vuorovaikutus tukee aktiivista arkea ja aktiivisella arjella tarkoitetaan tässä oman näköisen elämän elämistä” (toim. Jenni Kulmala 2016: 234).

Muistisairaana kanssa on tärkeää säilyttää aito kohtaaminen; läsnäolo, ystävällinen hymy, yhteinen nauru, lämmin katse tai kosketus ja lähellä olo. Keho muistaa ja kertoo aiemmista kokemuksista. Anna aikaa ja luo hetkestä kiireetön (Kinnunen & Sohkanen 2014: 14; Muistiliitto 2014.) Hyvän vuorovaikutuksen ja kohtaamisen perustana on kunnioitus ja vuorovaikutuksen perustana vanhustyössä on rakkaudellinen ja kunnioittava kohtaaminen. Myötätunnon osoittaminen, avoimuus ja läsnäolo lisää välittämisen ilmapiiriä ja lisää uskottavuuden ja luotettavuuden tunnetta. Täytyy olla luottamusta, että haluaa jakaa omaa tarinaansa toisen kanssa (Katja Pynnönen 2019: 236-237.) Muistojen kirja on hyvä lähtökohta hoitajille ja muille hoivassa mukana olijoille lähestyä muistisairasta. Jos läheinen, hoitaja tai omainen päättää tehdä muistojen kirjan, se kannattaisi tehdä yhdessä muistisairaana kanssa, koska kirja henkisenä projektina on molemmille merkittävä (Sulkava 2006:n 8-9.) Kirjan avulla voidaan synnyttää luottamus muis-

tisairaaseen ja kun luottamus syntyy, silloin lisääntyy myös halukkuutta kommunikointiin (Schweitzer & Bruce 2008: 19-23.) Kun hoitaja yhdessä muistisairaana kanssa selaa Muistojen kirjaa, saa hoitaja hoidettavastaan uutta tietoa ja näkee hänet uudella tavalla. Yhdessä hoidettavan kanssa muistelu saattaa lähentää hoitajaa ja hoidettavaa ja lisätä hoitajan kiinnostusta vanhuksia kohtaan. Hoitaja huomaa, että hoidettava onkin mielenkiintoinen ihminen, jolla on voinut olla värikäs historia; eikä hän ole vain muistamaton hoidettava (Sulkava 2006: 9.) Hoitajalle on muistojen kirjan kautta merkityksellistä oppia tuntemaan hoidettavansa senkin takia, että kun hoitaja tutustuu asukkaansa menneeseen, se auttaa hoitajaa myös ymmärtämään muistisairaansa asukkaansa elämäntilannetta kokonaisuutena (Hohenthal- Antin 2009: 127).

4 Muistojen kirjan kehityskulku

Tohtori Michelle S. Bourgeois kehitti kokemuksiin perustuvan muistin apuvälineen edistämään dementiaa sairastavien ihmisten kommunikaatiota; Muistojen kirjan (Bourgeois 2014: 5). Tohtori Michelle S. Bourgeois on kliininen tutkija, joka on julkaissut mm. lukuisia tieteellisiä artikkeleja, harjoitusoppaita ja kirjoja. Hän on saanut lukuisia apurahoja selvittääkseen uusia keinoja ja välineitä, millä muistisairaant ja traumaattisista aivosairauksista kärsivät saisivat lisättyä ja parannettua kommunikaatiota (Bourgeois 2014.) Muistisairaudessa on kyse yhdestä tai useammasta dementia oireesta. (Dementia on yhteisnimitys erilaisille oireille, jotka johtuvat aivojen sairauksista tai vaurioista. Dementiaan liittyy muistihäiriöiden lisäksi tunnistamisen vaikeutuminen (esim. kasvot tai esineet), kielellinen häiriö (esim. ymmärtämisen tai löytämisen vaikeus, oikeiden sanojen muistaminen), monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen (esim. vieraassa paikassa suunnistaminen tai toimiminen ohjeiden mukaan) (Muistiliitto 2022.)

Tohtori Michelle S. Bourgeoisin (2014) mukaan suurin osa ihmisistä on siinä käsityksessä, että muistisairas olisi menettänyt taitonsa lukea, jos muistisairas ihminen, joka aikaisemmin on lukenut paljon esim. romaaneja, lehtiä tai sanomalehtiä, lopettaa lukemisen. Tohtori Michelle S. Bourgeois (2014) on kuitenkin vuosien aikana havainnut, että kaikissa vaiheissa muistisairautta ja sairauden vaiheiden edetessä kirjoitetut sanat ovat saaneet muistisairaissa aikaan jonkinlaisen ymmärryksen ja sanojen tunnistamisen. (Michelle S. Bourgeois on viestintätieteiden ja niiden häiriöiden professori Etelä-Floridan Yliopistossa). Lukemisen uskotaan olevan samanlainen taito kuin käveleminen, jota tehdään elämän aikana niin paljon, ettei sitä enää tehdä tietoisesti, vaan se on automaatio (Bourgeois 2014: 7.) Kolmenkymmenen vuoden kokemuksella Tohtori Michelle S. Bourgeois ja hänen työryhmänsä ovat havainneet, että Muistojen kirjasta

on apua siten, että sen sijaan, että muistisairas kamppailisi sanojen löytämisessä tai yrittäisi muistaa tiettyjä faktoja, muistisairas kykenee tyydyttävään keskusteluun hoivakumppanin kanssa, kun heillä on Muistojen kirja (Memory Book) tukemassa keskustelua (Brush 2020: 26.)

Muulla maailmassa muistojen kirja (Life Story Book) (huomaa englanninkielinen kirjoitusasu, vaikka suomeksi molemmat käännetään muistojen kirjaksi) on viety siellä jo yleisesti ihmiskeskiseen hoivaan heille, jotka sairastavat dementiaa. Tutkimuksiin perustuen, minkä tahansa muistojen kirjan tiedetään olevan hyödyksi dementiaa sairastaville ihmisille, koska sen avulla voidaan parantaa heidän kommunikaatiokykyään, muisti- ja muita kognitiivisia taitoja. Tätä tukee myös meta-analyysi viime keväältä, missä todettiin, että muistojen kirja (Life Story Book) paransi merkittävästi omaelämäkerrallista muistia, mielialaa, kognitiivisia taitoja, kommunikaatiota ja elämänlaatua. Muita hyötyjä muistojen kirjasta oli lisääntynyt hyvinvointi, itsensä kokonaiseksi tunteminen ja itsetunto. Nämä puolestaan johtivat dementiaa sairastavan parempaan käyttäytymiseen tai vähempiin käytösongelmiin (Subramaniam & Thillainathan & Mat Ghani & Sharma 2022.)

MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirja (Memory Book) on Tohtori Michelle S. Bourgeoisin tutkimustuloksiin pohjautuva. Muistojen kirja poikkeaa muista muistojen kirjoista siten, että sillä on tietynlainen rakenne. Siinä on tärkeää kirjan koko, minkä tyyppisiä sivuja se sisältää ja mikä on sen kirjasin koko. Muistojen kirja tulisi koostaa aina personoidusti tietylle henkilölle, hänen tarpeidensa mukaan. Muistojen kirjan rakenne on tärkeä siksi, että siinä huomioidaan muistisairaana näkökyky ja hahmottamiskyky. Huononäköiselle teksti on tarpeeksi suurta ja hahmottamisvaikeus voi helpottua edes vähän, jos yhdelle sivulle tulee aina vain yksi kuva ja kuvaa selkeästi kuvaava lause. Muistojen kirja koostuu maksimissaan 30 sivusta ja se on mielellään tehty kierrekansioon. Muistojen kirja ei saa olla liian painava, jotta sitä voi helposti kannatella käsivoimien heikentyessä ja kuljettaa mukanaan paikasta toiseen. Muistojen kirjassa tulee käyttää aina mustia tekstauskirjaimia, tarpeeksi suurella fontilla valkoista paperia vasten, koska näin siitä tulee tarpeeksi selkeä. Jokainen sivu tulisi tehdä heijastamattomaksi. Muistojen kirjan päälikanteen laitetaan muistisairaalle merkityksellinen kuva, jonka hän tunnistaa. Tavoitteena on, että se on hänen itsensä valitsema. Muistojen kirjaan tulisi sisällyttää myös päivittäinen viikko-ohjelma, sekä tila muistiinpanoille (Bourgeois 2014: 5-7; Brush 2020: 26-27.)

Hoivakumppanin on tärkeää olla tietoinen, miten Muistojen kirjaa tulisi käyttää keskustelun rakentajana ja muistisairaahan muistin apuna muistisairaahan kanssa kirjaa käytettäessä. Muistojen kirjan tarkoitus on aikaansaada keskustelua ja ylläpitää puhekykyä. Muistojen kirjan käyttämisestä ei saa tulla muistisairaalle hoivakumppanin järjestämä tietokilpailu, missä hoivakumppani esittää Muistojen kirjan kuvista muistisairaalle kysymyksiä. Muistojen kirjaa käytetään siten, että esimerkiksi kirjassa olevasta kissakuvasta, minkä alapuolella lukee ”*minun kissani Nöpö*”, hoivakumppani toteaa muistisairaalle lyhyesti esimerkiksi ”*onpa kaunis kissa*”, johon muistisairas todennäköisesti jatkaa kertomalla kissan nimen tai jotain muuta, mitä kissaan liittyen haluaa sanoa (Liite 1). Muistisairas voi myös olla sanomatta mitään ja ohittaa sivun, ja se on myös hyväksyttävää. Sillä kertaa keskustelu kissasta päättyy sen sivun kohdalta siihen.

Muistojen kirjaa nimenomaan ei pidä käyttää näin: ”*Kenen kissa tuo on ? Mikä tuon kissan nimi on ?* (Brush 2020:27.) Parhaimmillaan Muistojen kirja, sen lisäksi, että se ylläpitää muistisairaahan puhekykyä ja sanavarastoa, se harjoittaa muistisairaahan keskittymiskykyä, pinsettiotetta sivuja käännellessä ja lihasmotoriikkaa. Jos Muistojen kirjaa käyttää yhdessä muiden kanssa, se antaa yhteenkuuluvuudentunnetta (Brush 2020: 76.) Jos muistisairas menettää puhekykynsä, voi hoivakumppani kertoa Muistojen kirjan tarinaa muistisairaalle yhä uudestaan ja uudestaan. Samalla he voivat katsella kuvia yhdessä. He voivat valokuvien ja kertomuksien muistella menneitä aikoja; käydä läpi eletyn elämän iloja ja suruja. Kertomisella ja muistelulla voidaan vahvistaa muistisairaahan käsitystä siitä, millaisen elämän hän on elänyt ja kuka hän on (Hohenthal-Antin 2013: 68.) MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirja on muistisairaahan oma kirja. Se on muistisairaahan omasta elämästä kertova kirja muistisairaalle itselleen: ”*minun kirjani, minun elämäni ja tarinani, minulle itselleni.*”

5 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten muistisairaahan hoivakumppani kokee MuistiMontessorimenetelmän mukaan tehdyn Muistojen kirjan käyttämisen osana ympärivuorokautista hoivaa muistisairaahan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille hoivakumppaneiden kokemuksia ja kertoa niistä yhteistyökumppaneille. Yhteistyökumppanit; Hoivakoti Wilhelmiina ja MuistiMontessori ry voivat käyttää opinnäytetyön tuloksia omassa toiminnassaan. Millaisen merkityksen Muistojen kirja saa osana MuistiMontessorimenetelmän toteutumisessa. Tutkimuskysymys oli: Miten hoivakumppani kokee MuistiMontessorimenetelmässä käytetyn Muistojen kirjan muistisairautta sairastavan kanssa ympärivuorokautisen hoivakodin arjessa.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Toteutin opinnäytetyöni laadullista (kvalitatiivista) tutkimusmenetelmää käyttäen, koska Muistojen kirja tällaisenaan on ilmiönä uusi Suomessa. Aihe, mitä pyrin selvittämään ei ole sellainen, johon kannattaisi käyttää määrällistä (kvantitatiivista) tutkimusmenetelmää. Haastattelujen avulla saadut kokemukset ovat oletettavasti kuitenkin monimuotoisempia ja yksilöllisempiä. Laadullisessa tutkimuksessa on kyse merkityksen ymmärtämisestä, ja siksi siis halusin selvittää millaisesta ilmiöstä on kyse, kun hoivakumppani; ympärivuorokautisen hoivan suorittaja (hoitaja), omainen tai läheinen käyttää Muistojen kirjaa yhdessä muistisairaana asukkaana kanssa. Valikoin opinnäytetyöni kohteeksi heidät, jotka tietävät Hoivakoti Wilhelmiinassa asiasta tällä hetkellä eniten. Vaikka tarkoituksenani oli haastatella erilaisia hoivakumppaneita, niin kaikki haastattelemani hoivakumppanit muodostuivat ainoastaan hoitajista. Tämän takia käytän opinnäytetyössäni tästä eteenpäin haastateltavistani yhteisnimitystä hoitajat hoivakumppaneiden sijaan. Olisi ollut mielenkiintoista saada muistisairaiden asukkaiden kokemuksia ja haastatella heitä, mutta sairauden takia meidän olisi voinut olla vaikea ymmärtää toisiamme ja eettisyyden toteutuminen olisi ollut vähintäänkin kyseenalaista, lisäksi siihen olisi tarvinnut eettisen toimikunnan luvan (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 164-165; Kananen 2010: 37.)

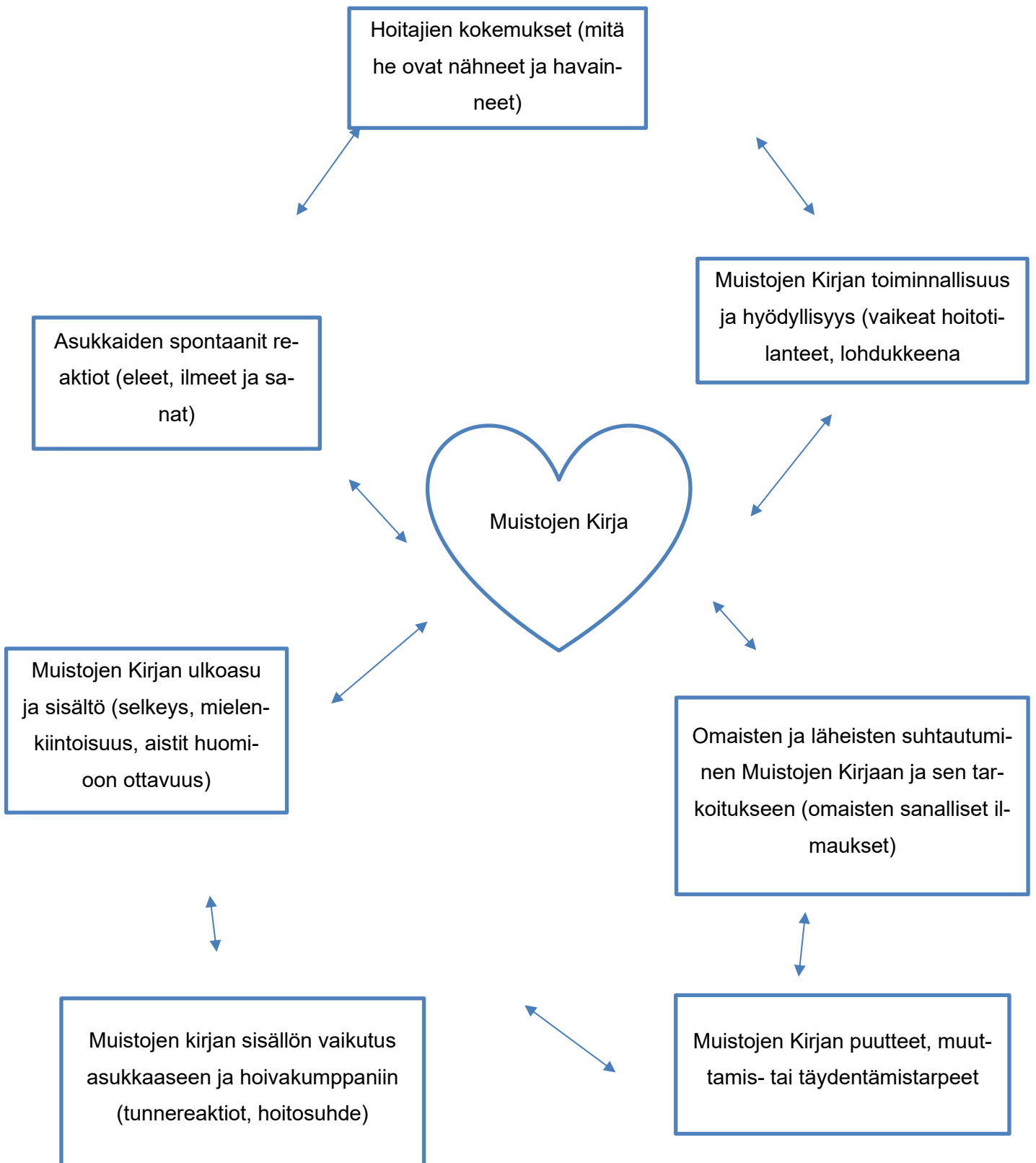
6.2 Aineiston kerääminen

Aineiston keräsin teemahaastattelumenetelmällä puolistrukturoidusti, koska teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asiasta. Teemahaastattelumenetelmää puolistrukturoidusti puoltaa se, että hoitajien haastatteluvastaukset perustuvat heidän kokemuksiinsa ja kokemuksista tehtyihin heidän omiin tulkintoihinsa Muistojen kirjan käyttämisestä. Lisäksi heillä oli mahdollisuus kertoa jotain sellaista, mitä en suoraan osannut kysyä. Opinnäytetyöni on fenomenologinen, mikä tarkoittaa, että selvitan ilmiötä, jotain mitä ilmenee haastattelun keinoin. Tämä menetelmä mahdollistaa lisäkysymykset. Tuotan hoitajien kokemuksiin ja havaintoihin perustuvaa tietoa, mistä muodostuu ymmärrys kohteesta. Hoitajat käyttävät työssään muistisairaiden kanssa Muisti-Montessorimenetelmän Muistojen kirjaa ja tästä kirjasta saatuja kokemuksia selvitan opinnäytetyössäni fenomenologisin keinoin. Fenomenologinen haastattelu antaa tilaa haastateltavalle ja tekee haastattelusta luonnollisen, avoimen ja tapahtumana keskustelunomaisen. Olin pyrkinyt laatimaan kysymykset siten, että vastaukset olisivat olleet

kuvailevan kerronnallisia, ettei olisi tarvinnut lisätä kysymykseen mitään ekstra ohjeistavaa lausetta (Laine 2015: 39.) Esimerkki kysymykseni oli ” *millaiselta sinusta on tunnut yhteinen hetki muistisairaana asukkaana kanssa Muistojen kirjan parissa ?*” (Liite 2). Haastateltavat hoitajat ovat saman yhteisön jäseniä, joten oli oletettavaa, että heidän kokemuksensa paljastivat jotain yhteistä sen lisäksi, että heillä oli jokaisen yksilön oma kokemus (Laine 2015: 32.) Haastateltava kertoo omin sanoin kokemuksensa Muisti-Montessorimenetelmässä käytetystä Muistojen kirjasta. Haastateltaviksi valikoitui ne hoitajat, joiden yhteystiedot Hoivakoti Wilhelmiina minulle välitti heidän luvallaan. Opinäytetyötä suunnitellessa, tarkoituksena oli tehdä 5-6 haastattelua. Haastateltavat hoitajat koostuivat lähihoitajista ja sairaanhoitajasta. Toisilla oli pidempi ura hoitajana takanaan, myös vanhusten ja muistisairaiden kanssa työskentelystä heillä oli eri tavalla kokemusta, samoin kuin tietoa muistisairauksista. Hoitajat vaikuttivat olevan motivoituneita hoitotyöhön ja MuistiMontessorimenetelmää kohtaan, vaikka se on heillekin vielä kovin uusia asia kokonaisuudessaan.

Tiedon keräämisen prosessista tein itselleni kaavion sivulla 11 (kuva 1.) ennen tiedon keräämistä. Koin visuaalisuuden auttavan itseäni hahmottamaan tiedon keräämisen prosessin kokonaisuuden; mitä haluan selvittää, keneltä ja selvitettävä kohde, sekä niiden suhteen toisiinsa. Kaavio kuvaa sitä ajatusmaailmaa, minkä mielessäni loin ennen varsinaisia haastatteluja, ja miten prosessin toteutin haastatteluin ja aiheittain pala palalta. Keskiössä on opinäytetyön aihe Muistojen kirja ja haastattelujen kohteena olivat hoitajat.

Kuva 1. Tiedon keräämisen kokonaisuuden hahmottaminen



Teemoina olivat:

1. Muistisairaiden asukkaiden reaktiot kirjaa kohtaan – millaisena hoitaja koki muistisairaiden asukkaiden suhtautumisen Muistojen kirjaan
2. Muistojen kirjan toiminnallisuus – millaisena hoitaja koki kirjan toiminnallisuuden ja käytettävyyden muistisairaana asukkaana kanssa
3. Muistojen kirjan ulkoasu ja sisältö – kuinka mielekkäänä ja tarkoituksenmukaisena hoitaja koki Muistojen kirjan ulkoasun ja sisällön
4. Läheisten suhtautuminen – millaisia suhtautumisia hoitaja koki läheisten puolelta Muistojen kirjaa kohtaan

Selvitin hoitajien kokemuksia Muistojen kirjasta hoitajille esitetyin kysymyksiin (liite 2), sekä annoin heidän itse kertoa vapaasti omin sanoin lisää. Kaavion laatikoissa olevien asioiden tuli olla vuorovaikutuksessa ja suhteessa toisiinsa, jotta pystyin pääsemään tavoitteeseeni ja selvittää haastatteluin hoitajien kokemuksia Muistojen kirjasta ja tuoda ne ilmi yhteistyökumppaneilleni opinnäytetyön tuloksien.

6.3 Haastattelujen toteutus

Alkuperäisen suunnitelman mukainen aikataulu haastattelujen ajankohdista vähän venyi. Lopulta kuitenkin pääsin toteuttamaan haastattelut ja haastattelin neljää hoitajaa. Tein ne yksilöhaastatteluina. Kun sain Hoivakoti Wilhelmiinasta haastateltavien luvalla haastateltavien hoitajien yhteystiedot, otin heihin puhelimitse yhteyden ja sovin haastattelujen ajankohdat. Sovin jokaisen hoitajan kanssa haastatteluajankohdan heidän työvuoronsa aikana, heille parhaiten sopivana ajankohtana. Tein haastattelut kasvotusten Hoivakoti Wilhelmiinan tiloissa, lähellä heidän työpistettään. Haastatteleamalla kasvotusten, minulla oli mahdollisuus tarkentaa kysymystä tai käyttää toista ilmaisua, minkä aina jonkun kanssa teinkin. Yhden haastateltavan kohdalla turvauduin puhelimessa tehtyyn haastatteluun ihan lopuksi aikataulullisista syistä, sillä aikaisemmin sovimme haastattelu kasvotusten oli jo kertaalleen peruuntunut, eikä sopivaa aikaa meinannut löytyä kasvotusten ihan lähitulevaisuudessa. Haastattelu onnistui mielestäni lähes yhtä hyvin kuin kasvotustenkin. Tosin kasvotusten pystyin näkemään haastateltavien silmät, ilmeet ja eleet, mitkä koin itselleni tärkeinä. Ilmeet ja eleet koin tärkeiksi sen takia, että pystyin tulkitsemaan haastateltavien sanatonta viestintää ja reagoimaan

siihen itse, jos koin, että haastateltavani koki ehkä kysymykseni vaikeaksi tai, että pysyin pitämään haastattelutuokion mahdollisimman rentona ja mukavana; eikä sitä olisi koettu kuulusteluna. Valitsin etukäteen teemat ja niihin liittyvät tarkentavat kysymykset, joiden varassa haastattelu eteni. Oli tärkeää saada haastatteluissa mahdollisimman paljon tietoa Muistojen kirjan käyttämisen ilmiöstä muistisairaana kanssa. Haastattelujen etuna oli joustavuus; kysymykset esitin siinä järjestyksessä, kuin ne siinä hetkessä oli luontevinta kysyä (Tuomi & Sarajärvi 2009: 73-75.)

Käytin digitaalista sanelukonetta haastattelujen tallentamiseen. Se helpotti keskittymistäni pelkästään haastattelun tekemiseen ja vastausten kuuntelemiseen. Ostin sanelukoneen nimenomaan tätä opinnäytetyötäni varten. Haastattelut tallensin sanelukoneelle haastatteluntekojärjestyksessä. Tarkoitukseni oli litteroida tehty haastattelu aina samana päivänä, mutta koska itselläni oli mahdollisuus tehdä haastattelut ainoastaan iltaisin, litterointi jäi aina seuraavaan päivään. Vaikka litteroinkin haastattelun myöhemmin haastattelua seuraavana päivänä, en kokenut, että olisin unohtanut jo jotain. Sanelukoneellani haastattelu oli sanasta sanaan ja haastattelutunnelma oli hyvin vielä mielessäni. Haastatteluista tuli litteroitavaa tekstiä yhteensä neljä A4-sivua, rivivälillä yksi. Noin 2 A4- sivua yhtä haastateltavaa kohden.

6.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Toteutin opinnäytetyöni laadullista (kvalitatiivista) tutkimusmenetelmään käyttäen. Analysoin sen teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaan, koska sitä voidaan käyttää laadullisessa tutkimuksessa. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineistolähtöisesti, mutta ero tulee siinä, miten liitän haastatteluun saadut kokemukset; empiirisen aineiston liitettyä teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2012: 117.) Maailmalla on käytetty Muistojen kirjaa dementiaa sairastavien ihmisten hoivassa. Suomessa ilmiö on uusi säännöllisenä osana hoitotyötä jokapäiväisessä hoivassa. Ennestään tiedetään kuitenkin joitain Muistojen kirjan avulla esiin tulleita hyviä vaikutuksia ja haastattelujen avulla pyrinkin pääsemään kiinni hoitajien kokemuksiin. Käytännössä litteroin ihan aluksi haastattelun kerrallaan tietokoneestani löytyvän sovelluksen avulla; sanatarkasti. Kun haastattelut olivat sanatarkasti paperilla, kävin ne huolellisesti yliviivaustussilla läpi ja poimin sieltä ne oleelliset lauseet; ne hoitajien kokemuksia kuvaavat lauseet tai asiakokonaisuudet, joita katsoin opinnäytetyöni kysymyksen kannalta tärkeäksi työstää eteenpäin. Jätin jo siinä vaiheessa epäolennaisen huomioimatta sen enempää. (Tuomi & Sarajärvi 2012: 109). Sen jälkeen kuuntelin jokaisen haastattelun uudestaan, lause lauseelta huomioiden kontekstin. Etsin opinnäytetyön kysymykseen kuvaavia vastauksia,

merkkasin ne ja kirjoitin auki alkuperäisen vastauksen ja muutin sen yksinkertaisemmaksi; pelkistetyksi ilmaisuksi (Tuomi & Sarajärvi 2012: 109). Jatkoin aineiston pelkistämistä (redusointia) niin kauan, kun löytyi opinnäytetyöni kysymykseen vastaus; jonkunlainen hoitajan kokemusta kuvaava vastaus. Taulukossa 1 on esimerkkejä pelkistämisestä, missä olen kirjoittanut auki haastatteluaineistoa.

Taulukko 1. Esimerkkejä pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus
Jos on niinku kuva vanhemmista, niin voi johdatella keskustelua	Keskustelun johdattelu
Vaikka ei olisi saanut järkevää puheytteyttä, niin aktivoi puhumista; yritti kertoa jotain	Puheen aktivoituminen
Ahdistuksessa ja sopeutumisessa on kirja auttanut	Ahdistuksen ja sopeutumisen helpottuminen

Seuraavaksi etsin haastatteluaineistosta samankaltaisuudet; samanlaisia vastauksia eri sanoin, ryhmittelin ne ja yhdistin ne alaluokiksi (klusterointi). Alaluokan nimesin aina luokan sisältöä kuvaavalla tavalla. Haastateltavat kuvasivat jotakin, minkä olivat kokeneet samalla tavalla yhteisesti, mutta minkä olivat kuvanneet tai kertoneet minulle omin sanoin ja eri tavalla kuin toinen. Se oli jokin käsitys, ominaisuus tai piirre Muistojen kirjasta (Tuomi & Sarajärvi 2012: 110.) Taulukossa 2 on erimerkkejä ryhmittelystä.

Taulukko 2. Esimerkkejä ryhmittelystä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
-asukkaalle muistoja mieleen -asukas ollut iloinen ja mieltäväinen -kirja toiminut mielenvirkistäjänä	Hyvän mielen tuoja
-asukas kertonut omaa tarinaansa -kirja sai asukasta keskustelemaan -afasiasta kärsivä on yrittänyt sanoa jotain kirjasta	Puheen tuottaminen

-kirjaa käytetty hoitotoimenpiteiden loppuunsaattamisen helpottamiseen -ahdistuksessa ja sopeutumisessa kirja on auttanut -kirja on rauhoittanut levotonta asukasta	Toiminut rauhoittajana
---	------------------------

7 Opinnäytetyön tulokset

Seuraavaksi käsitteellistin (abstrahoin) aineiston siten, että muodostin pääluokkia hoitajien kokemuksista Muistojen kirjan käytöstä hoivakodin arjessa muistisairaiden asukainen kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2012: 112.) Taulukossa 3 on pääluokat; saadut tulokset.

Taulukko 3. Pääluokat

Alaluokka	Pääluokka
Puheentuottaminen	Mahdollistaa kommunikoinnin
Hyvän mielen tuoja	Elämän ilon mahdollistaja
Toiminut rauhoittajana	Turvallisuuden tunteen tuoja
Muistojen kirjan tuottamat kaikenlaiset tunteet (ilo ja suru)	Kaikenlaisten tunteiden kanavoinnin auttaja tai mahdollistaja
Muistojen kirja ollut jotain asukaan ”omaa”	Itsetunnon kohottaja; minuuden säilyttäjä
Kirjan avulla yhteys hoidettavaan	Tuttuus lisää luottamusta
Tuottaa tunnereaktioita	Auttaa käsittelemään luopumista

Hoitajat käyttivät MuistiMontessorimenetelmän mukaista Muistojen kirjaa muistisairaiden parissa työskennellessä hoivakodin arjessa. Hoitajat tarkkailivat muistisairaiden reaktioita käyttäessään Muistojen kirjaa heidän kanssaan ja tekivät havaintoja, sekä laitoivat muistiin, millaisia kommentteja muistisairaajat sanoivat ääneen liittyen Muistojen kirjaan tai Muistojen kirjan käyttämiseen. Lisäksi hoitajat saivat nähdä muistisairaiden ilmeitä, eleitä ja kuulla äännähdyksiä sanojen lisäksi, sillä kaikki muistisairaajat eivät enää kykene käyttämään sanallista ilmaisua muistisairauden edettyä pitkälle. MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirja oli koettu analysoitujen tulosten mukaan pääosin ja ainoastaan myönteisesti. Tulosten mukaan hoitajat olivat turvautuneet Muistojen kirjaan esim. haasteellisissa hoitotilanteissa, milloin hoitotilanne oli muuttunut hoitajalle ja muistisairaalle helpommaksi suorittaa loppuun. Ne Muistojen kirjan sisältämät kuvat, jotka muistisairaajat asukkaat tunnistivat tai tuntuivat tutuilta, toi heille tulosten mukaan hyvää mieltä ja näinollen lisäsi sillä hetkellä elämäniloa. Hoitajat laitoivat merkille, että useassa tapauksessa tuttu kuva myös auttoi muistisairasta muistamaan tai ainakin jotakin palauttamaan muistisairaahan mieleen, sillä tuttuun kuvaan selvästi reagoitiin. Saatujen tulosten mukaan Muistojen kirja oli muistisairaalle merkityksellinen ja voimaannuttava, sillä se koettiin kuin aarteena. Kuvat selkeästi herättivät muistisairaita asukkaissa jonkinlaisia tunteita, ja näin auttoi myös tunteita kanavoitumaan, mikä on tärkeää jokaiselle ihmiselle.

Asukas ei ole enää osannut ilmaista itseään sanoin, mutta Muistojen kirjaa katsoessaan joko itkee tai nauraa (opinnäytetyötä varten haastateltu hoitaja 2023).

Muistojen kirjan sivuilla olevat kuvat saivat aikaan myös puhetta, jopa afasiaa sairastavassa ihmisessä. Tulosten mukaan Muistojen kirja koettiin myös muistisairasta rauhoittavana elementtinä, mikä voitiin tarvittaessa ottaa esiin ikävissä tilanteissa mm. ei-toivotun käytöksen tasoittajana tai ahdistuneisuuden ja rauhattomuuden taltuttajana.

Muistojen kirja on auttanut uutta asukasta sopeutumaan paremmin ja ahdistus on aina sillä hetkellä unohtunut (opinnäytetyötä varten haastateltu hoitaja 2023).

Muistisairas ymmärsi ehkä Muistojen kirjassa olevien omien kuvien avulla, että Muistojen kirja oli jotakin omaa ja näin ylpeys omasta kirjasta toimi itsetunnon kohottajana. Muistojen kirja herätti myös kiinnostusta omaisissa ja he mielellään toivat siihen valokuvia muistisairaahan aiemmasta elämästä hoitajien niitä heiltä pyytäessä. Tuloksista sel-

visi, että Muistojen kirja on tuottanut erilaisia tunnereaktioita muistisairaisissa, mitä hoitajat pitivät kuitenkin hyvänä asiana, sillä kaikki tunteet kuuluvat elämään. Hoitajat muistuttivat, että vanhuus on myös luopumista ja tuloksista voi päätellä, että hoitajien mielestä Muistojen kirja auttaa muistisairasta käsittelemään jollain tavalla myös luopumisia, sekä vanhuus iän kehitystehtäviä.

8 Johtopäätökset

Johtopäätöksissä voidaan todeta, että sen lisäksi, että Muistojen kirjan käyttämisestä muistisairaiden parissa ympärivuorokautisessa hoivassa koettiin hyväksi, koettiin myös, että Muistojen kirja todellakin kannusti muistisairasta kommunikoidaan; jos ei aina niin ymmärrettävästi, niin omalla tavallaan. Hoitajien samanlaisista kokemuksista voidaan vetää yhteinen johtopäätös siitä, että Muistojen kirja toimi stimulaationa muistisairaalle ottamaan kontaktia tai reagoimaan. Muistojen kirja toi lukijalleen tai kuvia katsovalle pääsääntöisesti iloa, hyvää mieltä ja itsetunnon kohotusta tai merkityksellisyyttä. Johtopäätöksenä saaduista tuloksista, hoitajat toivat esiin sen, että Muistojen kirjan lukeminen yhdessä muistisairaana kanssa toi myös hoitajalle merkityksellisyyttä, koska hoitaja koki, että pääsee lähemmäksi henkisesti muistisairasta hoidettavaansa. Lisäksi Muistojen kirja rakensi heidän välilleen luottamusta ja helpotti kontaktin ottamista, kun pystyi tutustumaan Muistojen kirjan kautta vielä enemmän hoidettavaan. Todella merkityksellisenä näen hoitajien kokemukset Muistojen kirjan käyttökelpoisuudesta haasteellisten hoitotoimenpiteiden loppuun saattamisessa, ja ahdistuneen tai levottoman muistisairaana asukkaan rauhoittumisessa. Tällaisia tilanteita saattaa tulla muistisairaiden parissa työskentelyssä eteen useita kertoja työvuoron aikana. Nämä kaikki tässä esiin tuodut hoitajien kokemukset tästä Muistojen kirjasta ovat ihan samoja kuin mm. viime keväänä julkaistussa: ”Life Story Book to Enhance Communication in People with Dementia: A Systematic Review of Reviews” – julkaisussa (2022), mikä on tuore läpileikkaus ylipäätään muistojen kirjan vaikutuksista.

Hoivakumppani (tässä opinnäytetyössä hoitaja) koki MuistiMontessorimenetelmässä käytetyn Muistojen kirjan sopivan hyvin ympärivuorokautisen hoivakodin arkeen muistisairaiden asukkaiden kanssa, ja pitivät sitä itselleen hyvänä työkaluna moneen tilanteeseen sopivaksi. Tässä opinnäytetyössä tarkastelussa oleva MuistiMontessorimenetelmän mukainen Muistojen kirja ei tietävästi ole ollut Suomessa aikaisemmin käytössä, voidaan päätellä, että se on hyvin sovellettaessa suomalaiseen hoitokulttuuriin. Hoitajilta saatuihin kokemuksiin pohjautuen Muistojen kirjaa on mahdollista käyttää monin eritavoin ja erivaiheessa sairautta olevan muistisairaana kanssa. Muistojen kirja voisi

hoitajien tähänastisesta kokemuksesta myös mahdollistaa kokonaisvaltaisemman hoidon aikaisempaan verrattuna, varsinkin jos Muistojen kirjan pääsisi tekemään yhdessä muistisairaana kanssa ja heti hänen muutettuaan ympärivuorokautisen hoivakotiin. Hoitajien mielestä Muistojen kirja voisi mahdollistaa paremman ja tiiviimmän omaisyhteistyön, siten että omaiset olisivat myös tekemässä Muistojen kirjaa hoivakodissa omainsensa kanssa, eivätkä ainoastaan toimittaisi valokuvia kirjaa varten. Perustuen opinäytetyössän saatuihin tuloksiin ja siihen uuden äärellä olevaan ilmapiiriin, on todennäköistä, että yleisesti MuistiMontessorimenetelmä ja sen käyttö Hoivakoti Wilhelmii-nassa lisäänty, jo ihan senkin takia, että hoitajien suhtautuminen jo pelkästään Muistojen kirjaa kohtaan oli myönteisen innostunutta.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

9.1 Eettisyyden arvioiminen

Opinnäytetyötä tehdessä noudatin hyvää tutkimuseettistä tapaa. Tietoisena tieteellisen käytännön vastuista, tein sopimukset yhteistyökumppaneiden kanssa, jolla mahdollisia ristiriitatilanteita pyritään vähentämään. Sopimuksissa sovittiin keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä asioista, kuten mm. vastuusta ja vastuunrajoituksista. Olen ottanut huomioon ihmiseen kohdistuvat tutkimuksen eettiset periaatteet. Olen vaitiolovelvollinen kaikesta, mitä olen nähnyt tai kuullut ollessani ympäristössä, missä olen tehnyt haastattelun tai haastattelun aikana kaikesta siitä, mikä ei ole liittynyt opinnäytetyöni haastatteluihin tai missä on tullut esiin jokin mahdollisesti tunnistettavissa oleva tieto, kuten esim. jonkun hoitajan mainitsema nimi. Opinnäytetyötäni varten en ole tarvinnut eettisen toimikunnan lupaa, vaan yhteistyökumppaneilta saadut tutkimusluvut ovat olleet riittävät. Valmiissa opinnäytetyössän ketään haastateltavaa ei voida tunnistaa (ARENE 2020.) Ennen haastatteluja haastateltavat hoitajat saivat tiedotteen opinnäytetyötäni koskien, joten he olivat ennen haastatteluja tietoisia siitä, mitä haastattelu koskee ja mistä siinä on kyse (Tuomi & Sarajärvi 2009: 73.) Haastateltavat hoitajat suostuivat kirjallisesti haastateltaviksi ennen haastattelua allekirjoittamalla suostumuslomakkeen. Allekirjoitettuja suostumuslomakkeita oli kaksi haastateltavaa kohden, joista heille jäi oma kappaleensa ja minulle jäi oma (ARENE 2020). Säilytän nauhoitetut haastattelut, samoin kuin kaikki haastatteluihin liittyvät muistiinpanot siihen asti, kunnes opinnäytetyöni on valmis ja hyväksytty. Nauhurin ja muistiinpanot säilytän muiden saavuttamattomissa lukkojen takana. Kun opinnäytetyöni on valmis ja hyväksytty, tuhoan kaikki opinnäytetyöni muistiinpanot ja poistan kaikki nauhoitetut haastattelut.

9.2 Luotettavuuden arviointi

Luotettavuustarkastelun edellytys on, että opinnäytetyö on kattavasti dokumentoitu. Opinnäytetyössä kaikkia valintoja ja ratkaisuja on perusteltava; miksi olen tehnyt näin (Kananen 2014: 151). Olen kerännyt aineiston yksilöhaastatteluin, missä jokainen haastateltava on kertonut kokemuksistaan, niin kuin on kokemuksen aistinnut ja kokenut. Olen pystynyt kahden kesken haastattelussa tarkentamaan kysymystäni tarvittaessa, niin että vastaaja on ymmärtänyt kysymyksen, niin kuin olen sen tarkoittanut, jolloin väärinymmärryksen mahdollisuus on mahdollisimman pieni. Samoin olen voinut tarkentaa haastatellulta vastausta, että olen myös itse ymmärtänyt vastauksen siten, kun haastateltava on halunnut minun sen ymmärtävän. Näin on saatu myös toisinpäin väärinymmärryksen mahdollisuus mahdollisimman vähäiseksi. Painotin jokaisen haastattelun alussa, ettei mihinkään kysymääni kysymykseen ole väärä vastaus. Vaan kaikki mitä haastateltavani vastaavat ovat oikeita vastauksia ja haastateltavien omia koettuja kokemuksia Muistojen kirjasta ja sen käyttämisestä. Tällä painotuksellani halusin luoda luottamuksellisen ja avoimen haastattelutuokion, jotta haastateltava voisi kertoa minulle kokemuksensa Muistojen kirjasta silloinkin, jos se on ikävä tai epämiellyttävä kokemus. Haastateltavan ei tarvitsisi pelätä haastattelussa mitään sellaista, että hän kertoisi jotain, mitä en haluaisi kuulla.

Olen pyrkinyt niin hyvin kuin mahdollista, aidosti ja rehellisesti tuomaan esille haastateltavien ajatusmaailman ja mielipiteen; kokemukset Muistojen kirjan käyttämisestä muistisairaana asukkaana kanssa ympärivuorokautisen hoivan arjessa. Haastatteluihin käytetty aika oli noin 30-45 minuuttia haastattelua kohden. Halusin tehdä haastattelun häiriten mahdollisimman vähän haastateltavan työvuoroa ja sen takia oli haastavaa tehdä haastattelu hoitajan työn lomassa, vähän erillään muista. Haastattelut onnistuttiin tekemään keskeytyksettä ja niin, ettei keskusteluja ollut kenenkään muiden mahdollista kuulla. Yksi haastatteluista tapahtui optimaalisesti suljetussa huoneessa muiden ulottumattomissa. Vaikka olisin halunnut suljetun hiljaisen paikan jokaisen haastattelun toteuttamiseen, koin sen olevan liian suuri vaatimus, kun hoitaja oli kuitenkin hoitamassa työvuoroaan samanaikaisesti. Se, että haastattelu olisi järjestetty muulla, kuin hoitajan työajalla, olisi se ollut vielä hankalampi toteuttaa, kun haastattelu perustui kuitenkin vapaaehtoisuuteen, eikä palkkioon. Haastattelutilannetta helpotti se, että haastateltava ja haastattelija oli valmistautunut haastatteluun etukäteen ja haastattelun aihe ja teemat olivat tiedossa. Itse huolehdin, että nauhuri toimi ja nauhoitti. Pidin myös huolen siitä, etten vienyt ylettömästi hoitajan aikaa, vaan pyrin suoriutumaan haastattelu tehtävästäni niin riipeästi kuin mahdollista. Toki annoin haastateltavalle mahdollisuuden kertoa

omin sanoin haastattelun lopuksi jotakin sellaista, mitä hän halusi sanoa tai mitä en osannut kysyä. Yritin myös parhaani mukaan pitää huolen siitä, että haastattelutuokio oli mahdollisimman luonnollinen, avoin ja helppo haastateltavalle, vaikka emme toisiamme etukäteen tunteneetkaan (Hirsjärvi & Hurme 2000: 184-189.) Kerroin aluksi vähän itsestäni ja kysyin samalla vähän haastateltavastani, jotta pääsimme paremmin ”small talkin” avulla itse asiaan. Halusin opinnäytetyölläni selvittää sitä, miten hoitaja kokee MuistiMontessorimenetelmän mukaisen Muistojen kirjan. Opinnäytetyöni validiteetti määräytyy sen mukaan, olenko mitannut oikeita asioita ts. vastaavatko saadut tulokset sitä, mitä halusin selvittää (Tuomi & Sarajärvi 2002: 165).

10 Pohdinta

MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirjan valikoituminen opinnäytetyön aiheeksi oli itseäni kiinnostava omakohtaisen kokemukseni takia. Sekä muistisairaana omaisena että muistisairaita hoitaneena sairaanhoitajana tunnistan kommunikoinnin vaikeuden. MuistiMontessorin tapaan työstetty Muistojen kirja on maailmalla saatujen tutkimustulosten mukaan muistisairaille merkittävä apu. Koin vaikeaksi sen, että MuistiMontessorimenetelmä itsessään on jo niin laaja alue käsiteltäväksi, etten mitenkään voinut ottaa sitä kokonaan opinnäytetyökseni. Niinpä otin siitä vain palasen; MuistiMontessorimenetelmässä käytetyn Muistojen kirjan, en siis mitä tahansa albumia. Erohan MuistiMontessorin Muistojen kirjan ja muiden muistojen kirjojen välillä on se, että ainakin MuistiMontessorin Muistojen kirja on koostettu tietyllä tavalla ja sitä käytetään tietyllä tavalla muistisairaana kanssa, ja molempiin on olemassa perustelut, mitkä olen työssäni jo tuolla aikaisemmin maininnut.

MuistiMontessorimenetelmä samoin Muistojen kirja ovat Suomessa vielä tuntemattomia, niin toivoisinkin jos voisin oman opinnäytetyöni avulla herättää kiinnostusta MuistiMontessorimenetelmää kohtaan, kuin myös lisätä tietoutta Muistojen kirjan käyttämisen mahdollisuuksista näiden kokemusten kautta. Olin ajatellut haastattelevani erilaisia hoivakumppaneita (hoitaja, omainen, läheinen) tätä opinnäytetyötä varten, mutta en siinä onnistunut, koska omaisia ja läheisiä ei tällaisiksi hoivakumppaneiksi vielä ollut. Haastateltavani olivat kaikki hoitajia, mikä ei sekään ollut huono lopputulema ja perustelen sitä sillä, että hoitaja näkökulma aiheeseen voikin olla aika merkityksellinen, kun kyseessä on ihan uudenlainen menetelmä meidän hoivaympäristössä; Montessori muistisairaille ja MuistiMontessorin mukainen Muistojen kirja. Kaksi tai kolme haastateltavaa tähän lisää olisi ollut mielestäni sopivampi määrä, mutta jos olisin jäänyt odottamaan uusia haastateltavia, niin opinnäytetyöni aikataulu olisi venynyt entisestään. Toisaalta,

vaikka tekisi millaisia suunnitelmia ja varmistaisi niiden toteutumista, silti aina voi tulla yllätyksiä. Ehkä muutaman vuoden päästä joku toinen voisi tehdä samasta aiheesta vähän toisenlaisen asetelman.

Tämän opinnäytetyöni koen tietynlaiseksi pilotiksi tai alkukartoitukseksi MuistiMontessorimenetelmää kohtaan ja Muistojen kirjan muodossa. Näiden hoitajien kokemukset ovat alkukartoitus Muistojen kirjan käyttökelpoisuudesta ympärivuorokautisen hoivakodin arjessa muistisairaiden hoidossa. Opinnäytetyöni vahvuutena ja heikkoutena koin olevan MuistiMontessorimenetelmän tuntemattomuuden Suomessa. Muistojen kirjoja on ollut käytössä meillä ja muualla ennenkin; lähinnä valokuva- albumi tyyliä tai sellaisia, mitkä ovat kohdistettu pikemminkin hoitavalle henkilökunnalle, sisältäen kaiken oleellisen hoidettavasta tai hoitotestamentti tyylinen omaisille. MuistiMontessorimenetelmän Muistojen kirja on jotain enemmän, sen takia, että se on muistisairaalle itselleen suunnattu kirja; kirja oman itsensä ja oman elämänsä muistamisen tueksi. Vaikuttavaa on ehdottomasti myös se tapa, miten se koostetaan ja miten sitä tulisi käyttää. Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Australiassa, missä MuistiMontessorimenetelmään toteutetaan, tulisi Muistojen kirjan olla osana jokaisen hoivakodin asukkaan henkilökohtaista hoitosuunnitelmaa. Suomessa MuistiMontessorimenetelmän ovat aloittaneet ottamaan käyttöön kaksi ympärivuorokautista hoivakotia Helsingissä; muista en vielä tällä hetkellä tiedä.

Työni tavoitteena oli haastatteluin selvittää, miten hoitaja koki MuistiMontessorimenetelmän mukaan tehdyn Muistojen kirjan käyttämisen muistisairautta sairastavan kanssa. Opinnäytetyöni tuloksiksi sain vastauksia kysymykseeni, mitä hain. Esimerkiksi se, että Muistojen kirja on muistisairaalle hoitajien mukaan mm. voimaannuttava, kertoo siitä, että Muistojen kirjalla on merkitystä muistelun mahdollistamisen kannalta. Lisäksi se, että se mm. lisää muistisairaahan kommunikaatiota, olkoon se millaista tahansa, lisää se mahdollisuutta merkitykselliseen vuorovaikutussuhteeseen; saamaan kontaktia toiseen ihmiseen; tulla huomatuksi, mikä on jokaiselle tärkeää muistisairaanaakin. Jos tulokset kertovat, että hoitajien mukaan Muistojen kirja lisää vuorovaikutusta hoitajan ja hoidettavan välillä, lisää se myös luottamusta ja sitä kautta muistisairaahan ihmisen turvallisuuden tunnetta. Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteellakin Muistojen kirja todellakin on tärkeä osa voimavarakeskeistä vanhustyötä, millä voidaan helposti tukea muistikuntoutujan jokapäiväistä elämää. Mielenkiintoista olisi vielä erikseen kiinnittää huomiota, ja selvittää esimerkiksi, mikä merkitys muistisairaalle olisi Muistojen kirjan kirjasin koolla ja Muistojen kirjan käsiteltävyydellä muistisairaahan käsissä. Näistä ei tullut vastauksia yhtään haastatteluin tässä vaiheessa. Ilmeisemminkin vielä on liian lyhyen aikaa Muistojen kirja ollut käytössä, jotta näihin olisi osattu kiinnittää huomiota.

Samoin kuin siihen, että jos pidemmän aikaa Muistojen kirjaa säännöllisesti lukee muistisairaansa kanssa, tapahtuuko siinä mitään edistystä esim. että muistisairas näkisi ja lukisi tekstejä ääneen itse.

Omaa ammatillista kasvua opinnäytetyöni on haastanut. Tieteellinen kirjoittaminen ei ole vahvuuteni, mutta olen pyrkinyt oppimaan sitä ja tuottamaan tekstiä, mikä on hyvin toisenlaista, mitä olen tähän asti tuottanut pääsääntöisesti. Olen yrittänyt pitää tuottamani tekstin asiasisältöisenä ja informatiivisena, mutta koen sen olleen paikoin aika haasteellista. Olen käytännön ihminen, joten opinnäytetyöni on enemmänkin kehittänyt itsessäni mielenkiintoisen ammatillisen asian kertomista ja jakamista muille asiasta kiinnostuneille. Haluan opinnäytetyöni kirjallisen version herättävän mielenkiinnon MuistiMontessorimenetelmää ja Muistojen kirjaa kohtaan, jotta halutessaan voi etsiä aiheesta lisää ja tutustua tarkemmin. Opinnäytetyötä tehdessäni olen miettinyt paljon sitä, miten hoivakumppanin tietämys muistisairauksista ja kokemus muistisairaiden hoidosta auttaa hyödyntämään MuistiMontessorimenetelmässä käytettyä Muistojen kirjaa, sen lisäksi, että täytyy tuntea MuistiMontessorimenetelmää. Oma mielenkiintoni lisääntyi entisestään niin kirjaa kuin menetelmääkin kohtaan. Oivalsin jälleen, että muistisairaiden kanssa oleminen on jotenkin niin rehellistä ja aitoa. Jos muistisairas kykenee vielä kommunikoimaan, niin hän tuo esille juuri sen, mitä hän ajattelee. Muistisairaiden kanssa työskentely vaatii keneltä tahansa luovuutta ja kekseliäisyyttä, sillä jokainen muistisairas samasta diagnoosista huolimatta on erilainen ja jokaisen kanssa täytyisi löytää oma tapa kommunikoida ja olla. Muistisairaansa kanssa ei saa koskaan luovuttaa tai tulla kynniseksi. Jos nyt olisin vielä tilanteessa, missä oma läheiseni olisi muistisairas, niin varmasti työstäisin hänen kanssaan Muistojen kirjan ja käyttäisin sitä säännöllisesti. Koskaan ei voi tietää, mitä puhumaton ihminen kykenee muistamaan tai ymmärtämään. Muistojen kirjaa kannattaa lukea myös ihmiselle, joka on ympäristöönsä vähän reagoiva vuodeasukas. MuistiMontessorimenetelmässä käytetty Muistojen kirja ei ole mikään tahansa albumi. Muistojen kirja on muistisairaansa oma kirja, hänen omasta elämästä; hänen tarinansa hänelle itselleen.

Lähteet

AMIA 2020. <[https:// www.amia.fi/raimo-sulkava](https://www.amia.fi/raimo-sulkava) >. Viitattu 13.1.2023.

ARENE. Opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 11.11.2022

Association Montessori Internationale 2021. Montessori Advisory Group. <https://montessoridementia.org/people/michelle-bourgeois>. Viitattu 31.3.2022.

Bourgeois, S. Michelle 2014. Memory & communication aids for people with dementia. Health Professions Press, Inc. Baltimore, Maryland, USA.

Brush A. Jennifer 2020. Montessori for elder and dementia care. Health Professions Press .Inc. Baltimore, Maryland, USA.

Burakoff K & Haapala P (2013) Kohdaten Opas. Tikoteekki. Kirjapaino Keili Oy. Helsinki. https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Hoivalluksia/kohdaten_netti.pdf. Viitattu 4.1.2023.

Erkinjuntti, Timo 2011. Muistioireet, lievä kognitiivinen heikentyminen ja dementia. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99264#S8>. Viitattu 20.11.2022.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu- Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2020. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan-luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jalovaara, Henna 2022. MuistiMontessori ry. Helsinki. Haastattelu 29.5.2022.

Jurvélius, Nelly 2007. Muisti katoaa- kuvat jäävät- Muistojen Kirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Kananen, Jorma 2013. Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä ammattikorkeakoulun julkaisu – sarja.

Kananen, Jorma 2013. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä- Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja.

Kinnunen, Pauliina & Sohkanen, Jaana 2014. Välitä tunne. Turvataitoja muistisairauksen sairastuneiden läheisille. VALMU-hanke, Mikkelin seudun Muisti ry. Mikkelin seudun Muisti ry.

Koskinen, Simo & Seppänen, Marjaana 2016. Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Tiina (toim.) Gerontologia. 3.–4.painos. Saarijärvi. Duodecim.

Muistiliitto 2014. Muistiopas- Asiaa muistista ja aivoterveystestä. Muistiliitto ry. <https://www.muistiliitto.fi/application/files/2015/1263/5293/Muistiopas_2017.pdf>. Viitattu 21.4.2022.

Muistiliitto 2022.< <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/dementia>>. Viitattu 5.1.2023

Muistisairaudet. Käypä hoito -suositus 2021.<https://www.google.fi/search?q=muistisairauksien+k%C3%A4yp%C3%A4+hoito&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=fi&client=safari>. Viitattu 20.11.2022.

Portin, Petter 2016. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia 3–4. painos. Saarijärvi: Duodecim.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki. Ikäinstituutti.<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>. Viitattu 27.12.2022.

STM 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29J.pdf?sequence=1&isAllowed=. Viitattu 14.6.2022.

Subramaniam, P & Thillainathan, P & Mat Ghani, N-A & Sharma, S:2022. Life Story Book to Enhance Communication in People with Dementia: A Systematic Review of Reviews. <<https://assets.researchsquare.com/files/rs-1557576/v1/1d9de83e-b749-4c53-930c-f1a1c33eabb1.pdf?c=1657790976>>. Viitattu 6.1.2023.

Suomen Montessoriliitto ry.<<https://montessori.fi/montessorimenetelma-muistisairaiden-hoidossa/>>. Viitattu 4.9.2022

Suomen Seniorihoiva 2017. Muistelu mielen voimavarana. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/muistelu-mielen-voimavarana?published=54140766&released=64418102>. Viitattu 2.5.2022.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/elamani_kirja.pdf>. Viitattu 2.5.2022

Suutama, Timo 2016. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä Jyrki & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia.3.–4.painos. Saarijärvi. Duodecim.

THL 2022. Kansantaudit-Muistisairausten yleisyys. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien_yleisyys/>. Viitattu 24.4.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Ympäri vuorokautinen hoito. Käypä hoito -suositus 2020.<<https://www.kaypa-hoito.fi/nix01676>>. Viitattu 20.11.2022

Esimerkki sivu Muistojen kirjasta

**Esimerkkisivu: Muisti Montessori menetelmässä käytetystä Muistojen kirjasta:
kuva ja kuvaa kuvaava lause (kuva kuvapankista)**



Minun kissani Nöpö

Haastattelukysymyksiä

Opinnäytetyössä käytettyjä haastattelukysymyksiä:

Mitä mieltä yleensä olet yhteisestä (kahdenkeskisestä) hetkestä vanhuksen / muistisaira-
raan kanssa?

Millaiselta sinusta on tuntunut yhteinen hetki muistisaira-
asukkaan kanssa Muistojen
kirjan parissa

Miten mielestäsi kirjan yhdessä lukeminen / läpi käyminen sopii yhteiseen tekemiseen?

Entä mitä mieltä olet tästä ko. kirjan käymisestä vanhuksen/ muistisaira-
raan kanssa läpi?

Mikä on ollut hyvää? helppoa?

Entä haasteellista? onko haasteellisuutta voinut jollain keinolla helpottaa?

Mikä on ollut ylitsepääsemätöntä? vai onko mikään?

Millaisia tunteita yhteinen hetki on sinussa herättänyt? vai onko ja miksi?

Jos saisit tehdä kirjassa jotain toisin, niin mitä se olisi?