



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Tunnekortit keskustelun välineenä muistisairauksiin liittyvissä tunteissa

Ilona Holopainen

Opinnäytetyö, marraskuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2023
Sosionomi (AMK)

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

Tekijä
Ilona Holopainen

Nimeke
Tunnekortit keskustelun välineenä muistisairauksiin liittyvissä tunteissa
Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Muisti ry

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön aiheena on muistisairaiden ryhmätoiminnassa käytettävät tunnekortit. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä muistisairaiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Pohjois-Karjalan Muistiluotsin asiakkaille ja työntekijöille keino keskustella muistisairauteen liittyvistä tunnekokemuksista. Opinnäytetyön tuotoksena ovat itse kuvitetut tunnekortit.

Toiminnallisen opinnäytetyötä ohjaavana mallina toimii konstruktivistinen malli. Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä on käytetty ryhmäkeskustelua. Ryhmäkeskustelua käytiin Pohjois-Karjalan muisti ry:n henkilökunnan ja asiakkaiden kanssa. Ryhmäkeskustelun avulla on kartoitettu muistisairauteen liittyviä tunnekokemuksia. Näiden tunnekokemusten pohjalta olen kuvittanut tunnekortit, joita olen testannut Muistiluotsin asiakkaiden kanssa.

Korttien avulla käydyn keskustelun perusteella on pohdittu korttien käyttömahdollisuuksia. Palautetta korteista on saatu Muistiluotsin asiakkailta ja toimeksiantajalta.

Kieli
suomi

Sivuja 34
Liitteet 1
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
muistisairaudet, ryhmätoiminta, tunnekortit



THESIS
Octobe 2023
Bachelor of Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author
Ilona Holopainen

Title
Emotion cards as a way to discuss about feelings about memory disorders.

Commissioned by Pohjois-Karjala´s Muisti ry

Abstract

The topic of this thesis is emotion cards used in group activities for people with memory disorders. The purpose of the thesis is to increase the well-being of people with memory disorders. The goal of the thesis is to provide a way to discuss emotional experiences related to memory disorders for the clients and employees of Pohjois-Karjala´s Muistiluotsi. The output of the thesis is self-illustrated emotional cards.

The model guiding the thesis is the constructivist model. Group discussion was used as data collection method for the thesis. The group discussions were held with the staff and customers of the Pohjois-Karjala´s Muistiluotsi. Through a group discussion, I have gathered emotional experiences related to memory disorders. Based on these emotional experiences, I have illustrated the emotion cards that I have tested with Muistiluotsi´s customers.

I asked for feedback on the cards from Muistiluotsi's staff and clients.

Language
Finnish

Pages 34
Appendices 1
Pages of Appendices 3

Keywords
Memory disorders, group activities, emotion cards

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Muistisairaudet.....	6
3	Muistisairaiden toimintakyky ja hyvinvointi	7
4	Muistisairaiden ryhmätoiminta, vertaisuus ja ohjaajuus	9
5	Tunteet ja tunneyöskentely	11
5.1	Tunnetaidot.....	12
6	Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset.....	14
7	Opinnäytetyön lähtökohdat	16
7.1	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	16
7.2	Toimeksiantaja ja toimintaympäristö	16
8	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	17
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
8.2	Konstruktivistinen malli	18
8.3	Tiedontuotannon menetelmät	20
8.4	Osallistamisen menetelmät.....	21
8.5	Arviointimenetelmät	22
9	Opinnäytetyön eteneminen	24
9.1	Ryhmäkeskustelu Muistiluotsin henkilökunnan kanssa	24
9.2	Muistisairaiden kokemuksia	26
9.3	Korttien kuvittaminen	28
9.4	Korttien testaus.....	30
9.5	Palaute	32
10	Opinnäytetyön tuotoksena tunnekortit.....	34
11	Pohdinta.....	35
11.1	Johtopäätökset	35
11.2	Luotettavuus ja eettisyys	37
11.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	38
	Lähteet.....	39

Liitteet

Liite 1 Tunnekortit

1 Johdanto

Suomessa on noin 193 000 muistisairasta ja yli 14 000 sairastuu muistisairauteen joka vuosi. Suomessa on noin 7000 työkäistä muistisairauteen sairastunutta. Ensimmäinen oire muistisairaudesta on usein lähimuistin häiriöt. (Muistiliitto 2023; Terveystalo 2023.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä muistisairaiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Pohjois-Karjalan Muistiluotsin asiakkaille ja työntekijöille keino keskustella muistisairauteen liittyvistä tunnekokemuksista. Opinnäytetyön tuotoksena on itse kuvitetut tunnekortit.

Toiminnallinen opinnäytetyö noudattaa Kari Salosen konstruktivistista mallia. Konstruktivistinen malli voidaan jakaa karkeasti kuuteen eri vaiheeseen: aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, esivaiheeseen, työstövaiheeseen, viimeistelyvaiheeseen ja valmiiseen tuotokseen. Näihin työskentelyn vaiheisiin liittyy erilaisia osallistavia-, tiedontuotannollisia- ja arviointimenetelmiä. Toimeksiantaja, Muistiluotsin henkilökunta ja Muistiluotsin asiakkaat ovat osana opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyön keskeisimpään teoriapohjaan kuuluvat tunteet. Korttien kuvitukset on tehty muistisairauden aiheuttamien tunnekokemusten pohjalta. Kortit ovat pohjimmiltaan apuväline tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Muu keskeinen teoria liittyy ryhmämenetelmiin ja vertaisryhmiin. Myös muistisairaudet ja niiden vaikutukset elämään ovat keskeinen osa teoriaperustaa.

Tässä opinnäytetyössä en ole rajannut muistisairauksia vain ikäihmisten sairauksiksi, vaikka muistisairauksiin sairastuneet ovatkin useimmiten ikäihmisiä. Rajausta ei ole tehty, sillä opinnäytetyöprosessin aikana työskentely tapahtui osin työikäisenä muistisairastuneiden vertaisryhmässä.

2 Muistisairaudet

Muistisairaudet ovat aivoja rappeuttavia, eteneviä sairauksia. Ne ovat kansantauteja, joiden todennäköisyys kasvaa ikääntymisen myötä.

Muistisairaudet heikentävät toimintakykyä: ongelmia saattaa ilmetä esimerkiksi puheen tuottamisessa, koordinaatiossa, muutoksina persoonallisuudessa ja hahmotuskyvyssä.

Muistisairauksien ennustetaan yleistyvän entisestään. Vuonna 2015 muistisairaita oli maailmanlaajuisesti 50 miljoonaa ja määrän uskotaan kaksinkertaistuvan seuraavan 20 vuoden aikana. Väestön ikääntyminen johtaa siihen, että muistisairauksien todennäköisyys eliniän aikana kasvaa. Myös muistisairauksien riskitekijöiden yleisyys ja väestön koulutustaso vaikuttavat muistisairauksien esiintyvyyteen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022 a.)

Muistisairauksien riski on jokaisen kohdalla hyvin yksilöllinen. Muistisairaudet ovat osittain perinnöllisiä, mutta oleellisempina riskitekijöinä pidetään kuitenkin elintapoja. Muistisairauden riskitekijöitä ovat muun muassa kohonnut verenpaine, korkea kolesteroli, diabetes, tupakointi, ylipaino, epäterveellinen ruokavalio, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas alkoholin käyttö. Terveelliset elintavat voivat ehkäistä muistisairauksia. Myös sosiaalisten suhteiden ja keskittymistä ja aivotyötä vaativan toiminnan harjoittamisen uskotaan ehkäisevän muistisairauksia. Myös eri sairauksilla voi olla vaikutuksia muistiin. esimerkiksi MS-tauti, epilepsia, sairastetut aivovammat, hoitamaton uniapnea, sydämen vajaatoiminta, masennus tai kivut voivat aiheuttaa muistin ja tiedonkäsittelyn häiriöitä. Kaikki muistin ja tiedonkäsittelyn ongelmat eivät tosin liity varsinaiseen muistisairauteen. Työikäisten muistiongelmien takana ovat usein henkinen kuormitus ja liian vähäinen unen määrä. (Terveyskylä.fi 2023 a.)

Muistisairauksien hoito koostuu lääkityksestä, kuntoutuksesta, terapiasta ja aktiivisen elämäntavan tukemisesta. Mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja puuttuminen ovat tärkeitä, sillä aikaisin aloitettu hoito voi lievittää muistisairauden oireita. Lääkehoidon avulla ei voida hidastaa sairauden

etenemistä, vaan lääkehoidon tarkoitus on lievittää muistisairauden oireita. (terveystalo 2023)

Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti. Se ja muut muistisairaudet aiheuttavat muutoksia myös sairastuneen sosiaalisiin suhteisiin. Tärkeää on avoin kommunikaatio läheisten kanssa. Läheisten on tärkeää saada tietää sairaudesta, jotta avoin ja rehellinen kommunikaatio saadaan aloitettua. Tällöin sairauden mukanaan tuomat ongelmat voidaan voittaa yhdessä. Avoin keskustelu ja kommunikaatio auttaa lähipiiriä ymmärtämään miksi muistisairas käyttäytyy niin kuin käyttäytyy. Avoin keskustelu synnyttää usein helpotuksen ja ymmärryksen tunteita. On tärkeää muistaa, että sairastuneella voi olla monia hyviä vuosia vietettävänä perheen ja ystävien kanssa. (Telaranta 2022, Sosiaaliset suhteet.)

3 Muistisairaiden toimintakyky ja hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsitteen voidaan ajatella koostuvan kolmesta osa-alueesta: omistaminen, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen. Omistamiseen liittyy aineelliset ja fyysiset resurssit kuten esimerkiksi terveys. Sosiaalisiin suhteisiin liittyy mm. perhe- ja ystävyys-suhteita. Pohjoismaissa hyvinvointia tarkastellaan usein resursseja tarkastelemalla. Ulkoiset elinolot voidaan ajatella hyvinvointiin vaikuttaviksi resursseiksi. Hyvinvointia edistäviä tekijöitä on mm. Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ympäristö, käytössä olevat resurssit, mahdollisuus toteuttaa itseään, ja mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa. Sosiaaliset resurssit syntyvät tärkeimmistä ihmissuhteista. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki, 2017, luvut 10.1–10.2)

Hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä ja sen kokeminen on osittain henkilökohtaista ja subjektiivista. Hyvinvointiin vaikuttavan sekä fyysinen- että psyykinen terveydentila. Myös sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys hyvinvointiin. Erilaiset sosiaaliset verkostot, perhe- ja ystävyys-suhteet ovat

osana sosiaalista hyvinvointia. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä, 2020, 54–55.)

Hyvinvoinnin merkittävä osa liittyy sosiaaliseen ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin. Ikääntyville hyvä sosiaalinen ympäristö on turvallinen ja sellainen että, se edistää- ja ylläpitää toimintakykyä. Tärkeää on myös mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa. Sosiaalisten ympäristöjen ja -suhteiden merkitys korostuu myös elämäntilanteen muuttuessa, esimerkiksi silloin kun sairastuu. Tällöin läheisten ja vertaisten tarjoama tuki on hyvin arvokasta. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki, 2017, luku 10.2.) Muistisairaiden hyvinvoinnin kannalta merkittävää on siis sosiaalisten ympäristöjen ja -suhteiden ylläpitäminen ja tukeminen.

Toimintakyky kuvaa tasapainotilaa tavoitteiden, ympäristön ja ihmisen kykyjen välillä. Hyvä toimintakyky on itsenäisen elämän edellytys. Hyvä toimintakyky luo edellytyksiä harrastaa itselle mieluisia asioita ja osallistua muihin merkityksellisiin toimintoihin. Toimintakykyyn voidaan vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi sairauksien ehkäisyllä ja hyvällä hoidolla, oikeanlaisella ruokavaliolla, liikunnalla, ja ongelmiin varhaisella puuttumisella. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023 b.)

Muistin terveys on hyvin tärkeä asia toimintakykyyn liittyvissä kysymyksissä. Elämäntapainterventiolla voidaan vaikuttaa muistisairauden puhkeamisen todennäköisyyteen. Elämäntapainterventio parantaa hyvinvointia ja toimintakykyä myös kokonaisvaltaisesti. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023 b.)

Suomessa on tehty merkittävää työtä muistisairauksien tutkimisessa. Suomalainen FINGER-tutkimus oli ensimmäinen tutkimus, joka osoitti epäterveellisten elintapojen ja muistisairauksien riskin yhteyden. Terveellisillä elintavoilla voidaan pienentää muistisairauksien riskiä. Muistisairauksiin ei ole löydetty parannuskeinoja, joten niiden ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää. (Leinonen 2023.)

FINGER-tutkimuksessa tutkittiin elintapaintervention merkitystä muistisairauksien puhkeamiseen. Interventioon kuului muistiharjoittelua, ruokavalioneuvontaa ja liikuntaharjoittelua. Myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä seurattiin tehostetusti kahden vuoden ajan. Tutkimus osoitti, että elintapainterventio vähentää muistitoimintojen heikentymistä ja tukee kognitiivisia toimintoja. (Leinonen 2023.)

FINGER on toimintamalli, joka koostuu viidestä eri osa-alueesta: terveellisestä ruokavaliosta, fyysisestä aktiivisuudesta, aivojumpasta, sosiaalisesta aktiivisuudesta sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinnasta. Toimintamalli on levinnyt maailmalle: 45 maata kuuluu FINGER-verkostoon. (Leinonen 2023.)

4 Muistisairaiden ryhmätoiminta, vertaisuus ja ohjaajuus

Muistisairaavat voivat saada tukea ja ymmärrystä muistisairaiden vertaisryhmistä. Vertaistuki on omien kokemusten jakamista muille, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. Vertaistuki on kokemuksiin perustuvaa tietoa, jonka keskeisimmät osat ovat kuunteleminen ja kertominen. Kokemusten ja tuntemusten jakaminen on helpompaa, kun vastapuoli on kokenut saman ja siksi todella ymmärtää kertojaa. (Terveyskylä.fi 2023 b.)

Vertaisuus on tärkeä tuki muistisairastuneelle. Tunteiden ja kokemusten käsittely helpottuu, kun saa jakaa ajatuksiaan muiden kanssa. Vertaisuudessa oleellista on molemminpuolinen tuki, kokemusten jakaminen ja kannustaminen. Vertaisryhmässä muistisairas saa muistutuksen siitä, että ei ole sairauden kanssa yksin. Ryhmään osallistujia pääsee näkemään, että muutkin ovat selvinneet elämässä sairauden kanssa. (Härmä & Granö 2011, 145.)

Muistisairaudet antavat ryhmätoiminnalle erityiset viitekehykset. Muistisairauden aiheuttaman toimintakyvyn muutoksen myötä ihminen voi joutua luopumaan itselleen merkityksellisistä ryhmistä, kuten harrastukseen ja työhön liittyvistä

ryhmistä. Ihminen kaipaa kuitenkin seuraa ja sosiaalisuutta, joten muistisairaiden vertaisryhmät voivat muodostua muistisairaalle hyvin merkityksellisiksi. Ryhmätoiminta on usein muistisairaana tapa ylläpitää ja kehittää taitojaan. Ryhmätoiminnan asiakas ei usein muista ryhmätapaamisen yksityiskohtia, mutta hän muistaa tunteen joka ryhmätapaamiseen liittyi. (Meriläinen, Kangas 2014, 8–9.)

Ryhmätoiminnassa oleellista on vuorovaikutus. Vuorovaikutuksessa keskeistä on tunteiden ja tarpeiden huomioiminen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Jokainen jäsen tulee huomioida yksilönä ja jäsenten välistä vuorovaikutusta tulee tukea. Muistisairaiden ryhmätoiminta on tärkeää sillä muistisairaatkin haluavat kokea yhteenkuuluvuutta, saada arvostusta osakseen ja tulla hyväksytyksi omana itsenään. Muistisairaus luo ryhmän ohjaamiselle erityiset viitekehykset. Muistisairaiden ryhmässä tunteet ovat erityisen läsnä, sillä muistisairaus lisää usein tunneherkkyyttä. On tärkeää, millaiset keinot ryhmänohjaaja valitsee tukea ryhmäläisten vuorovaikutusta. Keskeistä on se, että millaiset toimintamallit ohjaajalla on, ja minkälainen on hänen asenteensa ryhmänohjaukseen. (Pohjanvirta 2017, 5–6.)

Ohjaajuudessa oleellista on huomion, ajan ja ammattitaidon tarjoaminen ohjattavalle. Ryhmätoiminnan ohjaajan tärkeimpiä periaatteita ja taitoja ovat kuuntelu ja että ryhmäläisellä on ymmärretty olo. Ohjaus on ohjaajien ja ryhmäläisten yhteinen prosessi, jossa osapuolet toimivat yhteistyössä ratkaisuiden löytämiseksi. Tavoitteena on ryhmäläisen toimintakyvyn tukeminen, ja sitä kautta tämän voimavarojen lisääminen. Ohjaussuhde perustuu osapuolten tasavertaisuuteen. Yksi edellytys ryhmätoiminnalle on myös turvallinen ja luotettava ilmapiiri ohjaajan ja ryhmäläisten välillä. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014.)

Ryhmänohjaus edellyttää ohjaajalta ammattitaitoa ja ryhmäprosessien tuntemusta. Parhaimmillaan ryhmän ohjauksella on voimaannuttavia elementtejä sekä ryhmäläisille että ohjaajalle. Ryhmän ohjaamiseen liittyy myös haasteita, mutta asiantunteva ote ja tuntemus ryhmän ohjaamiseen liittyvistä

toimintatavoista auttaa selviytymään niistä. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014.)

Muistisairaiden vertaisryhmät usein lisäävät heidän hyvinvointiaan. Vertaisryhmät antavat mahdollisuuden ylläpitää- ja luoda uusia sosiaalisia suhteita. Vertaisryhmät antavat muistisairaille osallistumisen kokemuksia ja he voivat vaikuttaa omaan toimintaansa. Vertaisryhmät ja- sosiaalinen aktiivisuus tukevat myös muistisairaiden toimintakykyä.

5 Tunteet ja tunnetyöskentely

Tunteet ohjaavat toimintaa ja antavat tietoa. Ne ovat osa ajattelua ja havaitsemista. Tunteilla tarkoitetaan sitä, kun mielessä tai kehossa tuntuu joltain. Ajatukset aikaansaavat tunteita, tunteet voivat puolestaan johtaa toimintaan. Tunteet voivat tuntua myös kehon fysiologisina muutoksina. Tunteet yrittävät aina viestiä jotain. Tunteet voivat varoittaa vaaroista, tai tunteet voivat esimerkiksi saada ihmisen välttämään haitallisten asioiden tekemistä. Tunnekokemukset ja tunteiden ilmaisu ovat jokaisen yksilöllisiä ominaisuuksia. Samankaltaiset kokemukset voivat aiheuttaa ihmisissä hyvinkin erilaisia tunteita. Tunteiden kesto ja voimakkuus vaihtelevat, mutta voimakkaimmatkin tunteet usein laantuvat ajan myötä. (Mielenterveystalo 2023.)

Tunteet syntyvät ympäristön ja ihmisen yhteisvaikutuksesta. Ihmisen tapa havainnoida ja arvioida tilannetta vaikuttaa hänen kokemiinsa tunteisiin. Merkitys, jonka annamme kullekin tilanteelle vaikuttaa kokemiimme tunteisiin. Suuret tunteet ovat merkki käsiteltävän asian henkilökohtaisesta tärkeydestä ja merkityksellisyydestä. Tilanteet ja niistä tekemämme tulkinnat, aiheuttavat ihmisessä reaktioita. Näitä kehollisia ja mielen sisäisiä reaktioita kutsumme tunteiksi. Osa tunteista on automaattisia ja osa niistä pääsee tietoisuuteen asti. (Myllyviita 2016, Luku 1.)

Usein Muistiluotsien vertaisryhmissä tunteet ovat hyvin läsnä. Vertaisryhmien yksi keskeisimmistä elementeistä on omista ajatuksista ja tunnekokemuksista keskusteleminen.

5.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot liittyvät tunteiden tunnistamiseen, hyväksymiseen ja käsittelyyn. Tunteiden sanoittaminen ja tunnistaminen on siis hyvin tärkeä osa tunnetaitoja. Tunnekortit pyrkivät tarjoamaan muistisairaille keinon sanoittaa tunteita. Kun vertaisryhmässä jaetaan tunnekokemuksia, kertoja saa vertaistukea ja hyväksyntää. Vaikeatkin tunnekokemukset voivat siis johtaa vertaistuen myötä positiivisiin tunnekokemuksiin, esimerkiksi yhteisöllisyyden tunteen myötä.

Jo tunteiden nimeäminen voi helpottaa hankalaksi koettua tilannetta. Myönteisten ja kielteisten tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen, ovat molemmat tärkeitä taitoja. Tunteella on aina laukaiseva tekijä, joten on myös tärkeää tarkastella mikä tilanne tai asia herättää minkäkin tunteen. Esimerkiksi häpeän tunteen voi laukaista yhteisön normeja vastaan toimiminen tai hylätyksi tai torjutuksi tuleminen. Kun taas ilon tunne liittyy hyvin usein myönteiseen vuorovaikutukseen tai onnistumiseen. (Häkkinen, Koivisto, Sadeniemi, Tsokkinen, Ryhänen. Luku 5) Muistisairas ihminen voi toimia normien vastaisesti esimerkiksi kassajonossa unohtaessaan pankkikortin tunnusluvun. Ilon tunteen voi synnyttää muistisairaiden vertaisryhmässä koettu positiivinen kanssakäyminen.

Tunteiden nimeämisen ja sanoittamisen lisäksi oleellista on myös tunteen hyväksyminen. Tunteen hyväksyminen helpottaa negatiivisen tunteen kokemista ja läpi käymistä. Vuorovaikutustilanteissa tunteiden ja ajatusten sanoittaminen on erityisen tärkeää, sillä muut eivät välttämättä tiedä miten merkittävä jokin asia voi olla toiselle. Tunteiden ja ajatusten sanoittaminen voi tehdä kertojasta hetkellisesti haavoittuneemman. (Häkkinen, Koivisto, Sadeniemi, Tsokkinen, Ryhänen, Luvut 5 ja 6.)

Tunnetyöskentelyyn liittyviä menetelmiä on paljon. Monissa menetelmissä keskeistä on juuri tunteiden sanoittaminen ja sanoittamisen kautta saatu hyväksyntä. Tamperemissio on kehittänyt TunteVa menetelmän, joka auttaa kohtaamaan muistisairaahan arvostavasti ja välittävästi. TunteVa on ikään kuin asenne, johon liittyy tahto ymmärtää muistisairasta ja hänen tunteitaan. TunteVa-menetelmässä muistisairasta kuullaan, hänen tunteensa otetaan todesta ja hänen todellisuuttaan arvostetaan. Tunteva menetelmässä kiteytyy se mikä on hyvin olennaista kaikissa tunnetyöskentelyn menetelmissä, eli tunteiden hyväksyntä. Muistisairaat kohtaavat syrjintää ja vähättelyä arjessaan, joten on tärkeää, että heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset kykenevät kohtaamaan muistisairaahan arvokkaasti ja hyväksyen. (Pohjanvirta 2017, 49.)

Validaatio tarkoittaa vahvistamista. Validaatio-menetelmässä keskeisintä on ajatus siitä, että itseilmaisulla on aina merkitys. Menetelmän on kehittänyt vanhainkodissa työskennellyt sosiaalityöntekijä Naomi Feil vuosina 1963–1980. Validaatio-menetelmän keskiössä ovat tunteet. Muistisairauden tapauksessa tunteet jäävät, kun sanatkin katoavat. Kun muistisairaahan tunteet huomioidaan, hän kokee, että hän on validi eli voimassa oleva tai pätevä. Validaatio-menetelmässä keskeistä on eläytyvä ja kokonaisvaltainen kuuntelu. Kokonaisvaltainen kuuntelu tarkoittaa, että sanojen lisäksi kuunnellaan myös ihmisen tunnekieltä, eleitä, ilmeitä ja äänensävyä. Muistisairas tarvitsee kuuntelijaa ja tukijaa itseilmaisulleen. (Seppänen, 2020, 125–127.)

Ihminen on aina enemmän kuin diagnoosinsa, joten myös muistisairaahan elämään mahtuu myös paljon ilonaiheita ja positiivisia tunteita. Iloisia tunteita voi saada esimerkiksi mieluisista harrastuksista, läheisistä ihmisistä ja keskusteluista. Moni saa ilon kokemuksia myös luonnosta.

Muistisairaahan elämään liittyy erilaisten tunteiden kirjo aivan samalla tavalla kuin kenen tahansa muun elämään. Olennaista muistisairaahan kohtaamisessa ja heidän kanssaan työskentelyssä on se, että muistisairaahan tunteet hyväksytään sellaisina kuin ne ovat.

Opinnäytetyön tärkeä osuus on muistisairauksien tuomien tunnekokemusten tarkastelu. Tiedonkeruumenetelmänä käytin ryhmäkeskusteluja sekä Pohjois-Karjalan Muistiluotsin työntekijöiden että työikäisenä sairastuneista asiakkaista koostuvan ryhmän kanssa. Tarkastelin myös Muistin tähden- hankkeen muistiradion jaksoa, jossa on haastateltu muistisairaita. Erityisen hyvinä lähteinä pidän niitä, joissa kuuluu juuri muistisairaiden oma ääni ja kokemus.

6 Aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset

Erilaisia tunnekortteja eri tarkoituksiin on tehty paljon, mutta tunnekortteja, jotka on suunniteltu juuri muistisairaiden ryhmätoimintaan ei ollut löydettävissä. Sen sijaan muistisairauteen liittyviä sosiaalialan opinnäytetöitä on löydettävissä paljonkin. Tässä opinnäytetyössä on esitelty yksi muistisairauteen liittyvä opinnäytetyö ja tunnekortteihin liittyvä opinnäytetyö.

Annika Köpman (2021) on tehnyt opinnäytetyön ” Valokuvakortit tunteiden tulkkeina”. Sen tuotoksena on valokuvakorttipakka jossa 82 valokuvakorttia. Kortteja voidaan käyttää esimerkiksi ryhmätoiminnassa. Köpmanin mukaan opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tehdä väline, jonka avulla voidaan helpottaa tunnetaitojen opettelua ja tunteiden sanoittamista. Köpman on halunnut myös selvittää, kuinka tunnekortteja ja valokuvausta voidaan hyödyntää sosiaalialalla. Keskeiseksi elementiksi Köpman nostaa tunteet. Tunnekortit pyrkivät herättämään katsojassa tunteita ja tunteiden perusteella tehtyjä tulkintoja.

Köpman (2021) on kerännyt ylös tunnekorttien herättämiä tunteita. Tunteet vaihtelevat aina iloisista ja onnellisista tunteista; kuten turvallisuus, onnistuminen ja rauhallisuus aina surullisiin ja negatiivisiin tunteisiin kuten yksinäisyys, ahdistus ja suru. Kuvien tunnekirjo on siis laaja ja Köpman myös huomasi kortteja käyttäessään, että sama kuva voi tuoda erilaisille katsojille useita eri tunnekokemuksia. Tunnekortteja voidaan käyttää Köpmanin mukaan

monin eri tavoin: tunteiden sanoittamiseen, tunteiden ilmaisemisen helpottamiseen ja tunnetaitojen opetteluun.

Mannersola (2015) on tehnyt opinnäytetyön: ”Elämää muistisairauden kanssa -Uudenmaan jäsenyhdistysten jäsenten kertomana”. Työ on tehty yhteistyössä Uudenmaan Muistiluotsien kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut kokemustiedon kerääminen. Opinnäytetyön sisältö ja tulokset on tarkoitettu kaikille henkilöille ja organisaatioille, jotka ovat tekemisissä muistisairaiden kanssa tai tuottavat heille apua, tukea, tai palveluita. Opinnäytetyö nostaa esille myös epäkohtia, jotka liittyvät muistisairaiden ja heidän omaistensa käyttämiin palveluihin. Kokemustietoa muistisairaiden elämästä on kerätty haastatteluilla ja jäsenkyselyillä.

Mannersolan (2015) mukaan eräs haastatteluissa esille tullut asia, joka herätti huolta, oli muistisairaiden kokema yksinäisyys. Muistisairaavat voivat jäädä ikään kuin piiloon omaan kotiinsa. Ikääntymiseen ja muistisairauteen usein liittyy huoli yksinäisyydestä. Yksin jääminen kotiin taas aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Yksinäisyys myös lisää ihmisten huonovointisuutta ja laskee toimintakykyä. Mannersolan tekemissä haastatteluissa ja kyselyissä nousivat esiin siis muistisairauden ja sen tuoman elämäntilanteen aiheuttamat tunteet.

Vuonna 2020 julkaistiin muistibarometri, jolla on kartoitettu muistisairauksien hoidon ja palveluiden tilaa ja muutosta kahdenkymmenen vuoden ajan. Tutkimuksessa huomattiin, että muutosta on tapahtunut parempaan päin, mutta edelleen kehitettäviä kohtia löytyy. Kehitettävää oli mm. työikäisten palveluissa, ensivaiheen tuessa, ihmisten asenteissa ja hoidon odotusajoissa. (Alastalo, ym. 2020.)

Muistibarometrissa esille nousi myös Muistiluotsien tarpeellisuus. Muistiluotseilla on laaja tavoitavuus. Ammattihenkilöistä jopa kolme neljäsosaa tekee yhteistyötä Muistiluotsien kanssa. Yhteistyö on esimerkiksi infotilaisuuksia, neuvontaa, tiedottamista, ja ohjausta. (Alastalo, ym. 2020.)

7 Opinnäytetyön lähtökohdat

7.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä muistisairaiden hyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Pohjois-Karjalan Muistiluotsin työntekijöille ja asiakkaille keino keskustella muistisairaudesta ja siihen liittyvistä tunteista.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy kuvitettu tunnekorttipakka. Kortit kuvitetaan muistisairauksiin liittyvien tunnekokemusten pohjalta.

7.2 Toimeksiantaja ja toimintaympäristö

Pohjois-Karjalan Muisti ry:n toimintaympäristönä toimii koko Pohjois-Karjala, mutta ryhmätoiminta ja vertaisryhmät keskittyvät Joensuuhun. Työ tapahtuu Muistiluotsin tiloissa ja asiakkaiden kotona. Pohjois-Karjalan Muistiluotsilla toimii erilaisia muistisairaiden ja heidän omaistensa ryhmiä. (Pohjois-Karjalan Muisti ry 2023 a.)

Pohjois-Karjalan Muistiluotsi tarjoaa muistisairaille ja heidän läheisilleen tietoa ja tukea liittyen jokapäiväiseen elämään. Yksi keskeinen tuen muoto on vertaisryhmät, joita pidetään sekä muistisairaille, että heidän omaisilleen. Tietoa ja tukea voi saada myös puhelimitse. Pohjois-Karjalan Muistiluotsi pyrkii myös lisäämään tietoisuutta vertaiskirjeissään. Koko maakunnan alueella järjestetään kaikille avoimia Muistipisteitä ja Muistikahviloita. Näissä tilaisuuksissa keskustellaan hyvinvoinnista ja muistista. Pohjois-Karjalan Muistiluotsi tekee tiivistä yhteistyötä maakunnan muistihoitajien kanssa. (Pohjois-Karjalan Muisti ry 2023 b.)

Muistiluotsin toimintaan liittyy myös Muistin kaveri -toiminta. Muistin kavereina toimivat pääosin palkkatukityöllistetyt. Muistin kaveri on muistisairaana rinnalla kulkija, jonka kanssa voi esimerkiksi ulkoilla, keskustella, harrastaa ja tehdä aivan tavallisiakin ja arkisia asioita. Muistin kaveri -toiminta on ihmislähtöistä

toimintaa ja kaveruutta. Myös vapaaehtoiset ovat osana Muistiluotsin toimintaa. Vapaaehtoiset järjestävät mm. taiteesta tunteisiin -tuokioita ja muistikummi -tuokioita. (Pohjois-Karjalan Muisti ry 2023 b.)

Pohjois-Karjalan Muistiluotsin toimintaympäristö on siis varsin laaja ja moninainen. Tässä opinnäytetyössä keskiössä ovat Joensuun toimistolla toteutuvat muistisairaiden vertaisryhmät, mutta tunnekortteja voidaan toki myös käyttää Muistiluotsin muussa toiminnassa.

8 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy toimintasuunnitelma, jossa on eriteltyä opinnäytetyön idea, tarkoitus ja tavoitteet. Toimintasuunnitelman merkitys on kiteyttää ja selittää tulevaa toimintaa. Toimintasuunnitelmaan liittyy samankaltaisten opinnäytetyöideoiden kartoitus ja niihin perehtyminen. Toimintasuunnitelma sisältää myös pohdintaa mahdollisten tavoitteiden toteuttamisesta: millä keinoilla ja toimintatavoilla opinnäytetyö saavuttaa tarkoituksensa ja tavoitteensa? (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23–27.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää valita mielenkiintoinen aihe, jotta opinnäytetyön tekeminen tuntuu mielekkäältä. Aiheen on hyvä olla ajankohtainen. Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii luomaan sosiaalialalle jotain uutta: uuden työkalun, oppaan tai toimintamenetelmän. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23–27.)

Osana toiminnallista opinnäytetyötä on sen tietoperusta, joka pohjautuu ammatilliseen tietoon. Oleellista on ammatillisen teoreettisen tiedon ja käsitteiden yhdistäminen ammatillisiin käytäntöihin ja niiden pohjalta uusien käytäntöjen luominen. Kehittäminen tapahtuu siis teorian tiedon pohjalta. Tietoperustaan kuuluu esimerkiksi teoriaa, keskeisiä käsitteitä ja kehittämisen

toimintaympäristöön liittyviä säädöksiä ja lakeja. (Airaksinen, Kostamo, Vilkka 2022 56–58.)

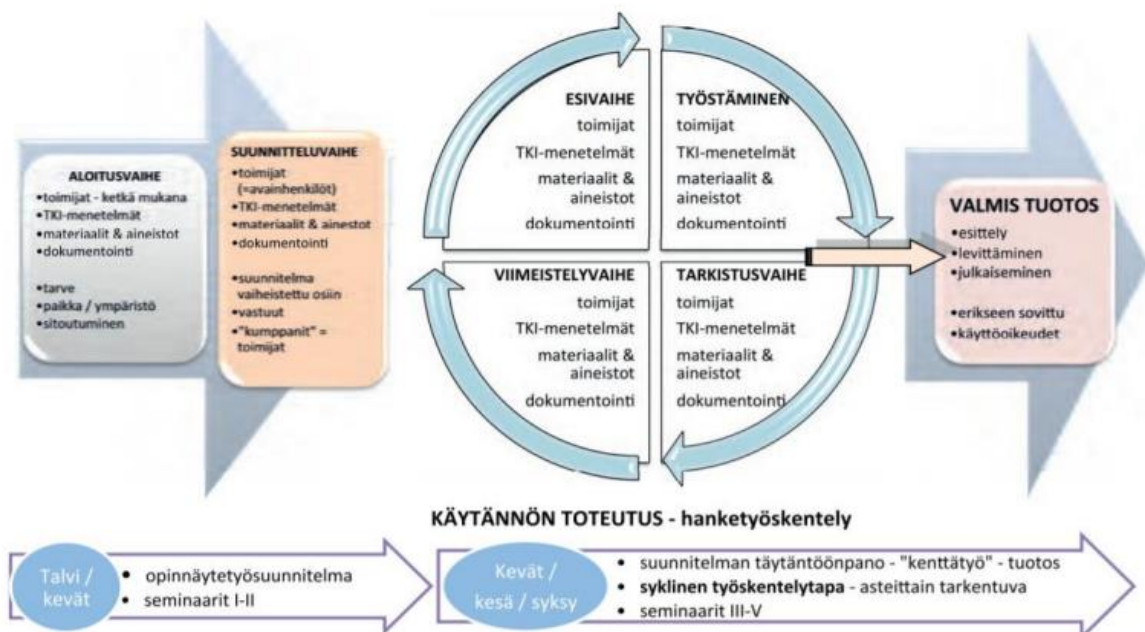
Toiminnallinen opinnäytetyö sopii Pohjois-Karjalan Muisti ry:lle, sillä se tarjoaa uuden työvälineen muistisairaiden kanssa tehtävään ryhmätoimintaan.

Toiminnallinen opinnäytetyö tukee valitsemaani aihetta parhaiten, sillä siinä yhdistyvät teoria ja teorian kautta tehty valmis tuotos. Keskeistä toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että siinä syntyy jokin valmis tuote. Tässä tapauksessa tuotoksena ovat tunnekortit.

8.2 Konstruktivistinen malli

Valitsin konstruktivistisen mallin opinnäytetyötä ohjaavaksi malliksi, sillä se sopii osuvimmin työlleni. Konstruktivistinen malli voidaan jakaa karkeasti kuuteen eri vaiheeseen: aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen, esivaiheeseen, työstövaiheeseen, viimeistelyvaiheeseen ja valmiiseen tuotokseen. (Salonen 2023, 16).

KUVIO 5. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli – esimerkkinä opinnäytetyö
nähtäminen (Salonen 2012).



Kuvio 1 Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2013, 20)

Aloitusvaiheessa oleellista on idea hankkeesta. Tässä vaiheessa määritellään kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö ja toimijoiden alustava mukana olo ja sitoutuminen työhön. Aloitusvaiheen tärkeä tehtävä on linjata tulevan opinnäytetyöprosessin suuntaa. (Salonen 2013, 17.)

Aloitusvaiheessa siis ideoin, suunnittelen ja reflektoin tulevaa opinnäytetyötä. Keskustelin toimeksiantajan kanssa tulevasta opinnäytetyöstä.

Suunnitteluvaiheessa hankkeesta tehdään suunnitelma, eli tässä tapauksessa opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitelmassa ilmenee toimintaympäristö, tavoitteet, vaiheet, toimijat, materiaalit ja aineistot, TKI-menetelmät ja dokumentit. On tärkeä ymmärtää, että kaikkea ei voida tietää etukäteen tulevasta prosessista, mutta mahdollisimman huolellinen suunnittelu on kuitenkin tärkeää. (Salonen 2023, 17.) Suunnitteluvaiheen keskeinen osa on siis opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen. Suunnitelma pitää sisällään tietoa tavoitteista, toimintaympäristöstä ja opinnäytetyöhön liittyvästä teoriapohjasta. Suunnitteluvaiheessa olen itse päävastuussa suunnitelmasta, mutta saan suunnitelman tekoon neuvoa ja ohjausta opettajilta. Myös toimeksiantaja osallistuu suunniteluun yhteisen keskustelun kautta.

Suunnittelun jälkeen opinnäytetyössä edetään käytännön toteutukseen, jossa on neljä vaihetta: esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Esivaiheessa oleellista on kentälle siirtyminen ja työskentelyn käynnistäminen. Esivaiheesta edetään itse työskentelyyn, eli työstövaiheeseen. Työstövaiheessa oleellista on pitkäjänteinen työskentely kohti lopputulosta. Työstövaiheessa vaaditaan ammatillisia ominaisuuksia kuten: suunnitelmallisuutta, vastuullisuutta, vuorovaikutustaitoja ja itsenäisyyttä. (Salonen 2023, 18–19.)

Seuraavana on vuorossa arvioinnin vaihe eli tarkistusvaihe. Keskeistä vaiheelle on se, että toimijat arvioivat tuotosta. Tuotoksen arviontiin osallistuu minä, toimeksiantaja ja Muistiluotsin asiakkaat. Arviointiin liittyy lyhyt kysely korttien toimivuudesta. Arvioinnin jälkeen työ etenee joko takaisin työstövaiheeseen tai jatkaa kulkuaan viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa tuotos saa lopullisen muotonsa hiomisen ja karsimisen myötä. Viimeistelyvaiheessa voidaan muokata lopullista tuotosta, mikäli arviointivaiheessa on huomattu jokin

kehittämiskohta. Tässä vaiheessa viimeisteltävänä on myös kehittämishankeraportti. Näiden vaiheiden kautta työ etenee valmiiksi tuotokseksi. (Salonen 2013, 18–19.)

Salosen malli on ideaalinen malli, joka ei ennusta työn etenemistä 100 % tarkkuudella. Minun opinnäytetyöhöni Salosen malli tuntuu istuvan melko hyvin: työ etenee suunnittelun kautta korttien tekemiseen ja sen jälkeen ryhmätoiminnassa arvioitavaksi. Arvioinnin ja korttien testaamisen jälkeen kortteja voidaan poistaa, lisätä ja muokata tarpeen mukaan. Tuotoksena on valmis korttipakka, jota Muistiluotsi voi käyttää jatkossa työvälineenään.

8.3 Tiedontuotannon menetelmät

Alustava idea opinnäytetyölle oli jonkinlaiset tunnekortit. Aihe tarkentui muistisairausten tunteisiin liittyviin kortteihin ollessani Pohjois-Karjalan Muistiluotsilla työharjoittelussa. Koin että tunteisiin keskittyminen on hyvä lähestymistapa. Keskeinen osa opinnäytetyötä on siis muistisairauksiin liittyviin tunnekokemuksiin perehtyminen. Oleellista on siis muistisairaiden tunteiden tarkastelu. Myös teoriatietaa tarvitaan osaksi opinnäytetyön raporttia. Keskeisimpiä teoriakäsitteitä ovat ryhmätoiminta, muistisairaudet sekä tunteisiin ja tunnetyöskentelyyn liittyvä teoria. Teoriapohjan kerääminen kuuluu Salosen mallin mukaan toteutusvaiheen esivaiheeseen. Olennaista esivaiheelle onkin juuri teoriaperustaan perehtyminen.

Tiedonkeruumenetelmänä käytin ryhmäkeskustelua. Ryhmäkeskustelulle ominaista on, että se on luonteeltaan fokusoitu, mutta vapaamuotoinen. Ryhmäkeskustelussa oleellista on saada osallistujat keskustelemaan halutusta aiheesta. (Valtonen, Viitanen 2020 luku 7). Osallistin Muistiluotsin henkilökuntaa ryhmäkeskustelun keinoin. Pidin ryhmäkeskustelun ennen kuin aloitin korttien kuvittamisen. Työntekijät ovat voineet kertoa heidän kokemuksistaan muistisairauteen liittyvistä tunteista. Kirjoitin keskustelun tärkeimpiä kohtia ylös ja otin työntekijöiden mielteitä osaksi opinnäytetyön tietoperustaa. Työntekijöiden esiin nostamat tunnekokemukset vaikuttivat osaltaan korttien

kuvituksiin. Ryhmäkeskustelu oli hyvä menetelmä opinnäytetyön tiedonkeruuprosessiin, sillä sen avulla työntekijät saivat jakaa asiantuntijan kokemustaan muistisairauteen liittyvistä tunteista. Työntekijät osasivat sanoittaa muistisairauden tunteita hyvin. Työntekijöiden kanssa käydystä ryhmäkeskustelusta nostin esiin sanoja, joiden pohjalta tein tunnekortteihin liittyviä kuvituksia.

Työntekijöiden kanssa käydyssä ryhmäkeskustelussa ilmeiseksi kävi tarve pitää vastaavanlainen keskustelu myös heidän asiakkaidensa kanssa. Kävin siis myös heidän kanssaan keskustelua sekä kirjasin keskustelusta tärkeimmät havainnot ylös ja tein korttien kuvituksia käydyn keskustelun perusteella.

Esittelin kortit asiakkaille, joiden kanssa niitä käytettiin. Kerroin, mistä idea kortteihin on syntynyt ja mikä niiden tarkoitus on. Esittelin kortit myös toimeksiantajalle. Oleellista oli myös se, että asiakkaat ja Muistiluotsin henkilöstö saivat esittää vapaasti kysymyksiä korteista ja niiden käytöstä. Kirjasin keskusteluissa nousseita asioita ylös ja oleellisimmat tiedot osaksi opinnäytetyötä. Korttien esittely kuuluu Salosen mallissa myös työstövaiheeseen.

8.4 Osallistamisen menetelmät

Ryhmäkeskustelun ominaispiirre on ryhmään osallistuvien yhteinen vuorovaikutus. Muiden osallistujien läsnäolo ja tapa kommentoida vaikuttaa kunkin ryhmäläisen tapaan kommunikoida. Tiedontuotanto tapahtuu siis osana sosiaalista vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen luonne kuvastaa käsiteltävää aihetta. Ryhmänvetäjä ohjaa keskustelua jonkin verran ja siten vaikuttaa väistämättä keskustelun luonteeseen. On ryhmänvetäjän vastuulla selventää osallistujille, millainen keskustelutilanne on luonteeltaan ja mihin keskustelulla pyritään. Ryhmäkeskustelutilanne on aina monimuotoinen vuorovaikutuksen muoto, jossa on huomioitava monta asiaa. Ryhmäkeskustelun jälkeen on oleellista analysoida ryhmässä käytyä keskustelua ja kirjata ajatuksia ja ensihavaintoja ylös. (Puusa, Juuti 2020, luku 7.) Osallistin Pohjois-Karjalan

Muistiluotsin asiakkaita ryhmäkeskustelun avulla. Ajatus pitää ryhmäkeskustelu myös Muistiluotsin asiakkaiden kanssa nousi työntekijöiden kanssa pidetyn ryhmäkeskustelun myötä. Pidin siis samankaltaisen ryhmäkeskustelun Muistiluotsin asiakkaiden kanssa kuin pidin työntekijöidenkin kanssa. Ryhmäkeskustelusta nostin jälleen esiin sanoja, joiden pohjalta tein korttien kuvituksia.

Tässä opinnäytetyössä ryhmäkeskustelu on hyvin olennainen osa prosessia. Keskustelut voivat olla syvällisiäkin ja niiden olennainen erityispiirre on se, että keskustelut käydään muistisairaiden vertaisryhmässä.

8.5 Arviointimenetelmät

Arviointi on oleellinen osa opinnäyteprosessia. Arviointia tapahtuu alun suunnittelu- ja ideointivaiheesta aina lopulliseen tuotokseen ja lopulliseen raporttiin asti. Oleellista on arvioida metodeja ja menetelmiä sekä arvioida sitä, että onko niiden käyttö ja perusteltua ja tarkoituksenmukaista. (Aaltio, Puusa. 2020, luku 11.) Alussa arvioin suunnitelmaa ja sitä onko se tarpeeksi laaja ja konkreettinen. Kirjoitin ajatuksiani niin sanottuun opinnäytetyöpäiväkirjaan. Se on tärkeä väline, jonka avulla palata omiin ajatuksiin ja tarkastella niitä. Opinnäytetyössä päiväkirjan pitäminen on tärkeää, sillä se on keino tarkistaa esimerkiksi sovittuja ja asioita ja aikatauluja. Lisäksi asian ylös kirjoittaminen monesti konkretisoi omia ajatuksia ja auttaa pysymään tavoitteissa kiinni.

Tietopohjan kokoaminen on asiantuntijatyötä ja jotta tietopohjasta saisi luotettavan on materiaaleja tarkasteltava lähdekritiikkiä käyttäen.

Opinnäytetyössä oleellista on verrata, arvioida ja yhdistellä lähteitä ja tuottaa sen pohjalta uutta tekstiä. Lähdekritiikki on tiedonlähteiden ja niiden tekijöiden ja taustojen arviointia. Lähteitä arvioidessa on tärkeää esimerkiksi tarkastella julkaisuaikaa, kirjoittajia, julkaisutahoa ja sitä, että onko lähde ensisijainen vai toissijainen. (Airaksinen, Kostamo, Vilka 2022, 61–63.)

Toteutusvaiheessa osana arviointia toimii ryhmäkeskustelu sekä keskustelu työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa. Eräs piirre ryhmäkeskustelulle on, että se muistuttaa tavallista, arkista, vilkasta keskustelua, mutta vetäjä voi kuitenkin ohjata keskustelua jonkin verran. Oleellista on myös se, että tässä keskustelussa on myös tavoite: selventää asiakkaiden ajatuksia korttien toimivuudesta ja käytöstä. (Valtonen, Viitanen, 2020. luku 7.) On tärkeää tarkastella vastaako opinnäytetyön suunnitelma käytäntöä. Oleellista on myös tarkastella sitä, että ovatko tietoperustaan kootut tunnekokemukset linjassa Muistiluotsin asiakkaiden tunnekokemusten kanssa. Keskusteluista kokosin ylös oleellisimman ja otin sen osaksi opinnäytetyötä.

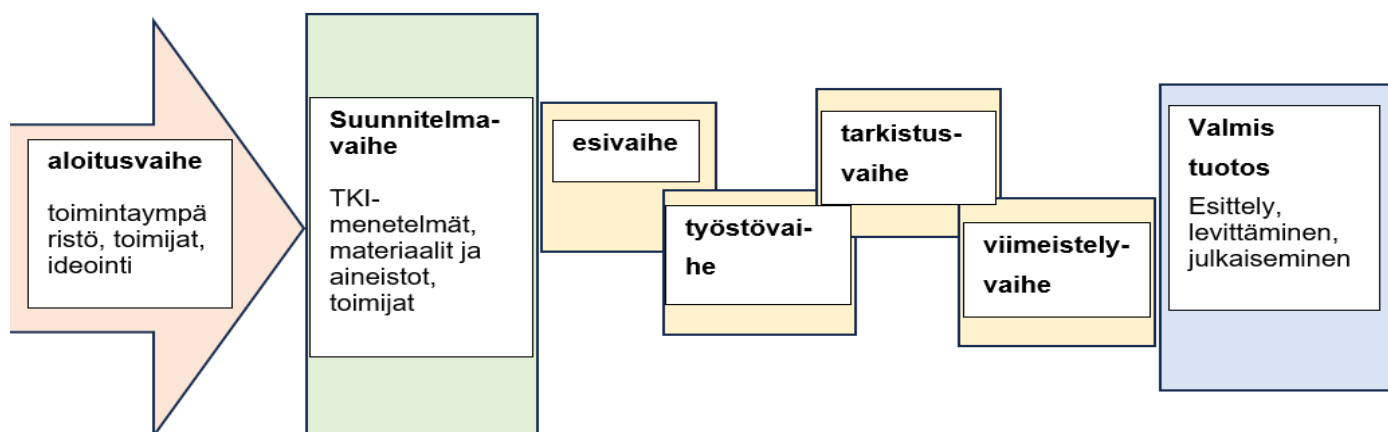
Osallistin asiakkaat arviointiin lyhyen kirjallisen kyselyn avulla. Kysely on menetelmänä verraten nopea ja tehokas. Oleellista on myös varmistaa kyselylomakkeen toimivuus ennen sen käyttöä. Kyselylomake tulee suunnitella huolellisesti, ajatellen asiakasryhmää, joka sen täyttää. Ennen arviointikyselyyn vastaamista on tärkeää selvittää, miksi kyselyä tehdään ja mihin sen vastaukset tulevat. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti. 2015, 4.4) Kyselyssä kysyn mm. asiakkaiden mielipiteitä korttien käytöstä ja merkityksestä. On ensiarvoisen tärkeää, että kysely on mahdollisimman selkeä, jotta muistisairaankin on helppo tuoda mielipiteensä sen avulla ilmi. On myös tärkeää, että ne asiakkaat, joilla on hankalaa lukemisen kanssa saavat apua lukemiseen tai voivat vastata kyselyyn suullisesti.

Päätäväaiheen arvioinnissa on mukana toimeksiantaja. Käymme toimeksiantajan kanssa keskustelun korttien toimivuudesta. Toimeksiantaja antaa palautetta korttien toimivuudesta. Myös Muistiluotsin muu henkilökunta saa mahdollisuuden antaa palautetta. Sain konkreettista palautetta korttien käytettävyydestä ja niiden kuvituksista. Loppuvaiheessa arvioin opinnäytetyötä kokonaisuutena.

9 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyö prosessi alkoi ideoinnista ja suunnittelusta. Aloitusvaiheessa toimintaympäristö ja toimijat määrittivät. Keskeisin osa suunnitelmavaihetta oli opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen. Suunnitelmavaiheessa tarkentui se että miten opinnäytetyö tulisi etenemään.

Opinnäytetyö eteni suunnittelusta teoriapohjan keräämiseen ja ryhmäkeskusteluihin muistiluotsilla. Ryhmäkeskustelujen jälkeen aloitin korttien kuvittamisen. Kuvittamisen jälkeen opinnäytetyö eteni korttien testaamiseen, muokkaamiseen ja lopulta arviointiin ja palautteen keruuseen. Viimeisenä osuutena opinnäytetyö prosessiin kuului johtopäätökset ja pohdinta.

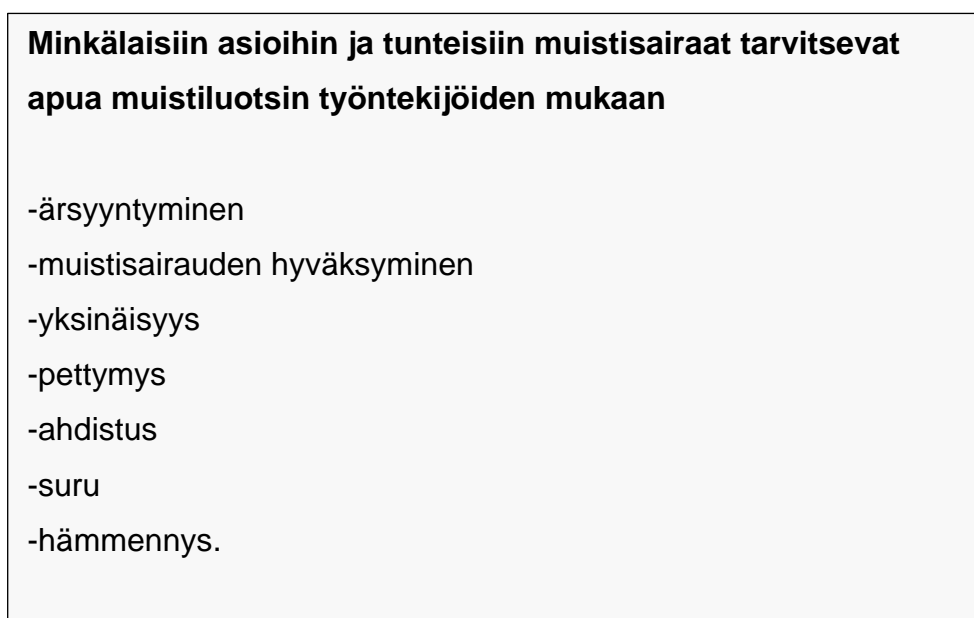


kuvio 2 Opinnäytetyön eteneminen Salosen mallia mukaillen

9.1 Ryhmäkeskustelu Muistiluotsin henkilökunnan kanssa

Työntekijöiden kanssa käyty keskustelu kuuluu Salosen mallin työstövaiheeseen, sillä se antaa pohjaa korttien kuvittamiselle. Korttien kuvittaminen kuuluu työstövaiheeseen, koska tässä vaiheessa tehdään työtä sen eteen, jotta saataisiin valmis tuotos.

Kävin Pohjois-Karjalan Muistiluotsilla keskustelemassa muistisairauksien aiheuttamista tunteista muistiluotsin työntekijöiden kanssa. Menetelmä, jota käytimme, oli ryhmäkeskustelu. Ryhmäkeskustelulle ominaista on se että, se on luonteeltaan fokusoitu, mutta vapaamuotoinen. Ryhmäkeskustelussa oleellista on saada osallistujat keskustelemaan valitusta aiheesta. (Valtonen, Viitanen. 2020. luku 7) Työntekijät osasivat liittää muistisairauteen sekä negatiivisia, että positiivisia tunteita.



Kuvio 3. Minkälaisiin asioihin ja tunteisiin muistisairaat tarvitsevat apua muistiluotsin työntekijöiden mukaan.

Työntekijöiden vastauksessa näkyy vahvasti erilaiset tunteet. Muistisairaat tarvitsevat siis tukea erilaisiin muistisairauden aiheuttamiin tunteisiin. Työntekijät nostivat negatiivisista tunteista yksinäisyyden vahvimaksi tunteeksi;

"Ihminen on lopulta yksin omassa päässään."

Työntekijät kertoivat myös, että muistisairaiden tunnekokemukset usein vaikuttavat voimakkaammilta kuin muiden ihmisten. He kertoivat, että muistisairaat ovat hyvin aitoja tunnekokemustensa kanssa. He eivät peittele tunteitaan. He usein myös puhuivat asioistaan ja tunteistaan hyvin avoimesti.

Kysyin myös, että minkälaisia positiivisia tunteita muistisairauteen voi liittyä. Työntekijät korostivat juuri sitä, että muistisairailla on aidot tunteet ja myös ilon tunne näkyy heistä voimakkaasti.

Työntekijät nostivat esille seuraavia positiivisia tunteita, tunnekokemuksia ja asioita:

- yhteisöllisyys
- tunnetaidot
- herkkyys
- empatia
- nuorentuminen.

Kuvio 4. Työntekijöiden esille nostamat positiiviset tunnekokemukset.

Kysyin myös, että minkälaisia symboleita, esineitä tai asioita työntekijöille tulee mieleen muistisairaudesta. Työntekijät nostivat esille seuraavia asioita:

- Rubiikinkuutio, koska siinä on rajattomat mahdollisuudet ja monia eri värejä.
- Kevät, koska muistisairauteen liittyy tietynlainen tunteiden herääminen ja vapautuminen. Ihminen ikään kuin ”nuorentuu ja tuorentuu”
- Peili, koska muistisairaahan kohtaaminen kertoo myös aina jotakin itsestäsi.
- Lukko, koska muistot ovat ikään kuin lukon takana ja muistisairauden kohtaamiseen saattaa liittyä erilaisia tunnelukkoja.

Keskustelussa monessa yhteydessä korostui se, että muistisairaiden tunnekokemukset ovat yksilöllisiä, ja että muistisairaatt itse ovat parhaita puhumaan heidän tunnekokemuksistaan;

”Kun olet tavannut yhden muistisairaahan, olet tavannut yhden muistisairaahan.”

9.2 Muistisairaiden kokemuksia

Muistiluotsin asiakkaiden kanssa käyty keskustelu ja muistisairaiden tunnekokemusten tarkastelu kuuluu Salosen mallin työstövaiheeseen, sillä se antaa pohjaa korttien kuvittamiselle. Korttien kuvittaminen kuuluu myös

työstövaiheeseen, koska tässä vaiheessa tehdään työtä sen eteen, jotta saataisiin valmis tuotos.

Käytin lähteenä muistiradion jaksoa 63, jossa Pohjois-karjalan Muistiluotsin asiakkaat kertovat kokemuksiaan muistisairaudesta. Muistisairaat kertovat, että ikävin tapa kohdata muistisairas on ylimielinen ja vähättelevä. Eräs haastateltavista kertoi, että vastapuolen huomauttelu muistamattomuudesta on myös loukkaavaa. Esimerkiksi kommentti: ”vastahan sinä kysyit” tuntui hänen mielestään pahalta.

Kaikki haastateltavat kertovat, että muistisairauteen voi suhtautua myös huumorilla.

”Välillä tulee niitä hömpsäyksiä suusta ja ne on naurulla kyllä kuitattu.”

”Huumorillahan nää pitää ottaa, eihän näiden kanssa voi muuten elää, jos rupeaa otsa rypyssä miettimään.” (Pohjois-Karjalan Muisti ry. 2023 c)

Muistisairauteen kuuluu monenlaisia tunteita. Minkään tunteen kokeminen ei ole väärin, vaikka kaikki tunteet eivät olekaan mukavia. Muistisairauteen kuuluu usein pelkoa, huolta, vihaa ja surua. Myös välittäminen ja ilo kuuluvat muistisairaahan ja hänen läheistensä elämään. Muistisairauteen kuuluu laaja kirjo tunteita, jotka voivat muuttua nopeasti. Muistisairaalle tunteet voivat olla niin vahvoja, että niitä voi olla vaikea käsitellä ja niiden äärelle pitää pysähtyä hetkeksi. (Muisti ja parisuhde 2023)

Kävin Pohjois-Karjalan Muistiluotsilla keskustelemassa muistisairaiden kanssa muistisairauteen liittyvistä tunteista. Ensin kysyin, että minkälaisia tunteita he liittäivät muistisairaiden vertaisryhmää. He sanoivat, että ryhmään on mukava tulla. He kuvaavat vertaisryhmää positiiviseksi, iloiseksi ja rennoksi. He kertoivat, että kokevat vertaisryhmän hyödylliseksi ja tärkeäksi.

Ryhmäläisten keskustelussa näkyy sairauden hyväksymisen tärkeys. He kertovat, että taudin hyväksyminen on tärkeää ja sen ei pidä antaa rajoittaa elämää liikaa.

”Tää ny oli minun kohtaloni.”

Eräs ryhmäläinen kertoo, että muistisairaudesta huolimatta hän on voinut edelleen tehdä elämässään hänelle mielekkäitä asioita, kuten harrastaa musiikkia ja kulttuuria. Ryhmäläinen kertoo, että musiikki on hänelle hyvin tärkeää. Myös muut ryhmäläiset kertovat, että ovat muistisairaudesta huolimatta voineet elää itselleen mielekästä elämää. He kertovat, että surkuttelu ja jossittelu ei ainakaan auta tilannetta.

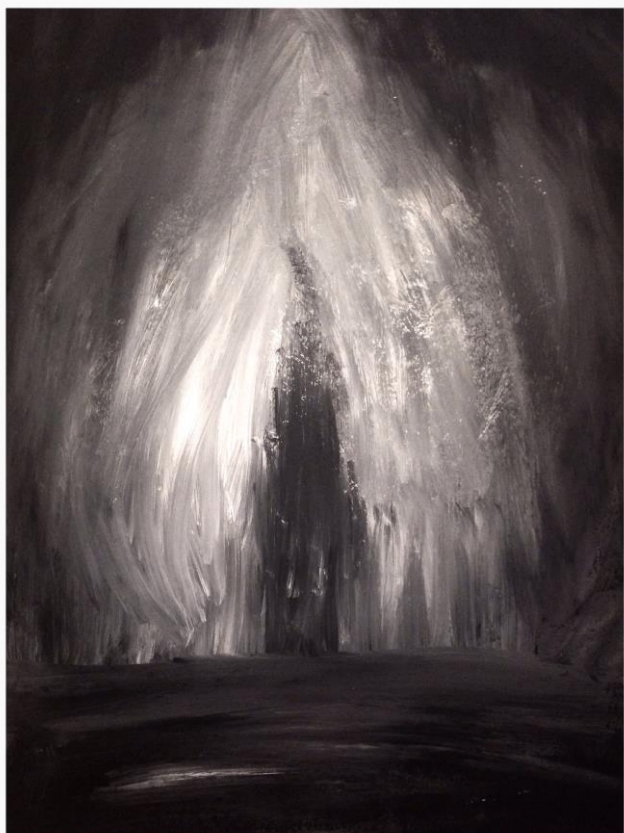
Ryhmäläiset kertoivat, että muistisairauteen liittyy myös negatiivisia tunteita, kuten epävarmuutta, huolta ja väsymystä. Kuten muistiluotsin työntekijätkin, myös ryhmäläiset korostavat yksinäisyyttä merkittävänä tunteena, joka liittyy muistisairauteen. Puhuimme siitä, että kaikki tunteet kuuluvat elämään ja muistisairauteen ja että negatiivisiakaan tunteita ei saa torjua pois. Eräs ryhmäläinen kuvaa muistisairautta aaltona, johon kuuluu hyviä ja huonoja päiviä.

9.3 Korttien kuvittaminen

Korttien kuvittaminen on keskeinen osa Salosen mallissa määriteltyä työstövaihetta. Tässä vaiheessa keskeisintä on valmiin tuotoksen eteen tehtävä työ. Keskeistä toiminnassa on korttien kuvittaminen.

Korttien kuvittaminen tapahtui muistisairaiden ja muistisairaiden kanssa työskentelevien kertoman pohjalta. Keskeisintä oli muistisairauteen liittyvät tunteet. Päädyin nostamaan keskustelusta seitsemän sanaa, joiden pohjalta tein kortit. Jokaiselle sanalle on 1–2 korttia. Sanat ovat: kevät, aivot, rubiikinkuutio, yksinäisyys, aalto ja peili.

Halusin kuvituksissa lähestyä tunteita monesta eri näkökulmasta. Esimerkiksi yksinäisyydelle on kaksi korttia: toinen on sävyiltään vaaleampi ja toinen synkempi.



Kuvio 5. Kortit Yksinäisyys 1 ja Yksinäisyys 2.

Ensimmäisen kahden korttien testauskerran jälkeen lisäsin käydyn keskustelun perusteella vielä kortit Tuki ja valo. Ryhmäläiset puhuivat läheisten tuen merkityksestä ja ilon aiheista elämässä.

Halusin että kortit eivät kaikki esitä konkreettisia asioita vaan moni kortti on abstraktimpi. Abstraktiuden tarkoitus on luottaa erilaisia tulkintoja ryhmäläisissä.

9.4 Korttien testaus

Korttien testaus kuuluu Salosen mallin tarkistusvaiheeseen. Tässä kohtaa arvioin jo olemassa olevia kortteja ja niiden toimivuutta. Tässä vaiheessa opinnäytetyön prosessi on mahdollista palauttaa takaisin työn alle viimeistelyvaiheeseen, mikäli korteissa huomataan jotain kehitettävää.

Kävin testaamassa kortteja yhteensä neljä kertaa. Kahdesti muistisairaiden miesten ryhmässä ja kahdesti työikäisenä sairastuneiden ryhmässä.

Ensimmäisillä kerralla kummassakin ryhmässä minulla oli mukana vain kaksi yhdeksän korttia. Kortit valo ja tuki lisäsin tapaamisilla käydyn keskustelun perusteella. Esitin yhdellä tapaamiskerralla aina yhden kysymyksen, johon ryhmäläiset vastasivat. Kysyin esimerkiksi, että mikä kortti kuvaa parhaiten teidän muistisairauteenne liittyviä tunteita, tai että, mikä kortti kuvaa parhaiten muistisairautenne alkuaikoja. Vaihtelin kysymyksiä hiukan, koska halusin tutkia korttien käyttötarkoitusta mahdollisimman laajasti. Salosen mallin mukaan tuotos palautui tarkastusvaiheen kautta takaisin viimeistelyvaiheeseen, josta se lopulta eteni valmiiksi tuotokseksi.

Kortti	Kysymys	Perustelu
Rubiikinkuutio ja Kevät 2	Jos teidän muistisairautenne olisi jokin näistä korteista niin mikä kortti se olisi?	Hän kertoi, että muistisairaudesta huolimatta hän on löytänyt värit elämäänsä. Hän kertoi myös, että muistisairauden alussa hän oli voinut valita kortin yksinäisyys 1, mutta hän totesi kortista seuraavaa: "jos tuohon jää, niin joutuu puulaatikkoon".
Aalto 1	Jos teidän muistisairautenne olisi jokin näistä korteista niin mikä kortti se olisi?	Hän kertoi, että hänen elämänsä on ollut viimevuosina sekavaa muistisairauden ja muutenkin vaikean elämäntilanteen vuoksi, ja hän koki, että kortti kuvastaa hyvin hänen tilannettaan.
Peili	Jos teidän muistisairautenne olisi jokin näistä korteista niin mikä kortti se olisi?	Hän kertoi, että kortista tuli mieleen hänen edesmennyt vaimonsa ja tapaaminen järven rannalla. Hän kertoi, että hänen muistisairautensa on sellainen, että se vaikuttaa eniten hänen lähimuistiinsa, mutta kauan sitten tapahtuneet asiat hän muistaa hyvin.
Peili	Jos teidän muistisairautenne olisi jokin näistä korteista niin mikä kortti se olisi?	Hän kertoi, että hänen elämänsä muistisairauden kanssa on ollut hyvin tasaista
Kevät 1	Jos teidän muistisairautenne olisi jokin näistä korteista niin mikä kortti se olisi?	Hän sanoi pitävänsä kortin rauhallisuudesta
Kevät 2	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairautenne liittyviä tunteita?	Hän kertoi, että kortin värit ja sekavuus kuvastavat muistisairautta hyvin.
Valo	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairautenne liittyviä tunteita?	Hän kertoi, että muistisairaudesta huolimatta elämä on toivoa täynnä.
Rubiikinkuutio	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairautenne liittyviä tunteita?	Hän koki, että kortin värikkyys kuvasti muistisairautta hyvin.
Peili	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairautenne liittyviä tunteita?	Hän kertoi, että muistisairauden kanssa on ollut tasainen tilanne.
Kevät 1	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairautenne liittyviä tunteita?	Hän kertoi, että kortti on rauhallinen

kuvio 3 taulukko tunnekorttien testaamisesta miesten ryhmässä

Kortti	Kysymys	Perustelu
Aalto 2	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairauteenne liittyviä tunteita?	Hän näki kortissa pyörremyrskyn ja kertoi että muistisairaus tuntuu välillä siltä.
Rubiikinkuutio	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairauteenne liittyviä tunteita?	Hän perusteli valintaansa siten, että hän on löytänyt elämäänsä värit muistisairaudesta huolimatta.
Kevät 1	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairauteenne liittyviä tunteita?	Hän kertoi, että kortissa on eräänlainen rauha, ja hän kokee kortin osuvaksi koska on tällä hetkellä sinut muistisairautensa kanssa.
kevät 1	Mikä kortti kuvastaa parhaiten teidän muistisairauteenne liittyviä tunteita?	Hän kertoi, että muistisairautta on turha surra ja hän on vielä voinut elää hyvää elämää muistisairaudesta huolimatta.
Rubiikinkuutio	Mikä kortti kuvastaa niitä tunteita, kun saitte diagnoosin muistisairaudesta/ tai muistisairauden alkuaikoja	Hän kertoi, ei ollut järkyttynyt muistisairaudesta. Elämä ja ilo jatkuu muistisairaudesta huolimatta.
Yksinäisyys	Mikä kortti kuvastaa niitä tunteita, kun saitte diagnoosin muistisairaudesta/ tai muistisairauden alkuaikoja	Hän kertoi, että elämässä on valoa muistisairaudesta huolimatta. Pimeys ei ollut lopullinen.
Aalto 2	Mikä kortti kuvastaa niitä tunteita, kun saitte diagnoosin muistisairaudesta/ tai muistisairauden alkuaikoja.	Hän kertoi, että kortissa on pimeyttä ja valoa. Hänellä oli kova vauhti muistisairauden alussa, kuin kortin pyörremyrskyssä.
Kevät 1	Mikä kortti kuvastaa niitä tunteita, kun saitte diagnoosin muistisairaudesta/ tai muistisairauden alkuaikoja	Hän kertoi, että päivä paistaa risukasaankin, muistisairautta ei kannata ajatella liian syvällisesti.
Kevät 2	Mikä kortti kuvastaa niitä tunteita, kun saitte diagnoosin muistisairaudesta/ tai muistisairauden alkuaikoja	Hän kertoi, että muistisairaus on kuin Pyörremyrsky. Muistisairauden kanssa kannattaa ottaa päivä kerrallaan.

Kuvio 4 korttien testaaminen työikäisenä sairastuneiden ryhmässä

9.5 Palaute

Palautteen kerääminen on Salosen mallissa osa arviointivaihetta. Keskeistä on tuotoksen ja käyttömenetelmien arviointi palautteen avulla. Keräsin palautetta ryhmäläisiltä, jotka osallistuivat korttien testaamiseen. Ryhmäläisiltä palautetta kerättiin anonymillä, lyhyellä kahden kysymyksen kyselyllä. kysymykset olivat: ” Koetko että korttien avulla pystyi keskustelemaan

muistisairauteen liittyvistä tunteista? ” ja ”koetko että tämä oli hyvä tapaa käyttää kortteja.” Tapasin molemmat ryhmät kaksi kertaa ja kyselyn teetin viimeisellä kerralla.

Ryhmä	Kysymys 1 ” Koetko että korttien avulla pystyi keskustelemaan muistisairauteen liittyvistä tunteista? ”	kysymys 2 ”koetko että tämä oli hyvä tapaa käyttää kortteja.”
Miesten ryhmä	Kyllä	Kyllä
Miesten ryhmä	Kyllä	Kyllä
Miesten ryhmä	Kyllä	Kyllä
Miesten ryhmä	-	Ei
Miesten ryhmä	-	Kyllä
Työkäisenä sairastuneet	Kyllä	Kyllä
Työkäisenä sairastuneet	Kyllä	Kyllä
Työkäisenä sairastuneet	Kyllä	Kyllä
Työkäisenä sairastuneet	Kyllä	Kyllä
Työkäisenä sairastuneet	Kyllä	Kyllä

Kuvio 4 Taulukko asiakkaiden antamasta palautteesta

Palautekyselyn tulokset korteille olivat pääosin hyvin myönteisiä. Kaksi osallistujaa jätti vastaamatta ensimmäiseen kysymykseen. Se voi johtua esimerkiksi siitä, että kysymys on jäänyt heiltä huomaamatta, tai että he eivät ole halunneet vastata. Luin kysymykset kuitenkin myös ääneen, ja sanoin että kysymykseen tarvittaessa apua Muisti ry:n henkilökunnalta. En halunnut itse tarkistaa jokaisen vastaajan lomakkeita erikseen, jotta kyselyn anonymiteetti säilyisi. Kävimme korteista keskustelua myös yleisesti ja tässäkin keskustelussa palaute oli positiivista. Osallistujat kehuivat korttien kuvituksia ja moni sanoi, että ylipäättään, erilaisten kuvakorttien avulla keskusteleminen on helppoa. Kysyin myös, että kokevatko he, että korttipakkaa pitäisi vielä täydentää. Osallistujat sanoivat, että kortteja on tarpeeksi, ja että ne kuvaavat muistisairauden erilaisia tunteita riittävän laajasti.

Toimeksiantaja oli tyytyväinen opinnäytetyöhön ja sen tuotokseen.

Toimeksiantajalla oli ideoita korttien jatkokehittämiseen. Yksi ideoista oli, että kortteja voisi tehdä enemmän, ikään kuin korttipakka 2. Toimeksiantaja oli sitä mieltä, että pakassa oli sopiva määrä kortteja. Työntekijöiden mielestä oli hyvä, että kortteja ei ollut liikaa. Korttien käyttötapa oli toimeksiantajan mielestä onnistunut. Heidän mukaansa kysymyksen asettelu ei ollut liian abstrakti, jolloin muistisairaat voivat vastata kysymykseen.

10 Opinnäytetyön tuotoksena tunnekortit

Tuotoksena syntyi korttipakka (liite 1), joka sisältää 11 kuvitusta, jotka ovat tehty muistisairaiden tunnekokemusten pohjalta. Kortteja kuvittaessani valitsin aina erilaisia sanoja, jotka heräsivät esiin muistisairaita ja muistiasiantuntijoita haastatellessani. Jokaisen sanan pohjalta kuvitin 1–2 korttia. Sanat olivat yksinäisyys, kevät, rubiikinkuutio, tuki, valo, aalto ja peili.

Kortteja voidaan käyttää esimerkiksi siten että, ryhmän ohjaaja kysyy yhden kysymyksen ja osallistujat valitsevat kuvan, joka sopii vastaukseksi ohjaajan esittämään kysymykseen. Kysymys voisi olla esimerkiksi: "Mikä kortti kuvaa parhaiten teidän muistisairauteenne liittyviä tunteita". Osallistujat valitsevat kortin, ja sen jälkeen käydään läpi kierros, jossa osallistujat kertovat minkä kortin valitsivat ja miksi.

vertaisryhmien ja ryhmätyöskentelyn näkökulmasta kortit osoittautuvat hyväksi työkaluksi. Korttien avulla käyty keskustelu on sellainen että, kaikki pääsevät osallistumaan. On myös tärkeää, että ryhmäläiset pääsevät kuulemaan toisten ryhmäläisten tunnekokemuksista muistisairauteen liittyen. Yhteisen keskustelun kautta osallistuja voi huomata, että ei ole yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa.

Opinnäytetyön keskeisimpiä teemoja ovat tunteet. Kortit ovat tehty muistisairaiden tunnekokemusten pohjalta. Korttien avulla osallistujat pystyivät keskustelemaan muistisairauteen liittyvistä tunteista. Koen että korttipakan koko oli hyvä, sillä osallistujat pystyivät löytämään kuvien joukosta paljon erilaisia tunteita.

11 Pohdinta

11.1 Johtopäätökset

Korttien testaaminen paljasti korteista ja niiden käyttömahdollisuuksista monia asioita. Korttien avulla pystyy keskustelemaan muistisairaudesta ja muistisairauteen liittyvistä tunteista. Osallistujat vastasivat yksimielisesti kyllä kysymykseen ”Koetko että korttien avulla pystyi keskustelemaan muistisairauteen liittyvistä tunteista”. Itse koen että keskustelu oli avointa ja rehellistä, ja aihe pysyi melko hyvin muistisairauteen liittyvissä tunteissa.

Huomasin myös, että jotkut kortit olivat suosittumia kuin toiset. Perustelut kortin valintaan olivat toisinaan yllättäviäkin. Osallistujat näkivät monissa korteissa eri asioita kuin mitä itse oli ajoitellut niiden esittävän. Se on toisaalta ihan hyvä asia, sillä halusinkin korteista monitulkintaiset. Osallistujat osasivat perustella kortin valintaansa hyvin.

Opinnäytetyön keskeisimpiä Teemoja ovat tunteet. Kortit ovat tehty muistisairaiden tunnekokemusten pohjalta. Korttien avulla osallistujat pystyivät keskustelemaan muistisairauteen liittyvistä tunteista. Koen että korttipakan koko oli hyvä, sillä osallistujat pystyivät löytämään kuvien joukosta paljon erilaisia tunteita.

Tunteiden nimeämisen ja sanoittamisen lisäksi oleellista on myös tunteen hyväksyminen. (Häkkinen, Koivisto, Sadeniemi, Tsokkinen, Ryhänen, Luku 5.) Kortit helpottivat siis tunteista keskustelemista. Osallistujat osasivat sanoittaa omia tunnekokemuksiaan korttien kuvien kautta. Keskusteluissa nousi esiin

kaikki kolme tunnetaitojen tärkeää osaa: nimeäminen, sanoittaminen ja hyväksyminen. Osallistujat nimesivät mm. seuraavia tunteita muistisairauteen liittyen: hämmennys, yksinäisyys, rauha, toivo ja sekavuus. Asiakkaat sanoittivat myös tunteitaan hyvin. Eräs asiakas esimerkiksi sanoi, että muistisairaus tuntuu välillä kuin olisi pyörremyrskyn keskellä. Keskustelimme myös tunteiden hyväksymistä. Asiakkaat tuntuivat olevan yhtä mieltä siitä, että muistisairautta on turha jäädä liikaa murehtimaan, vaan arjen jatkumisen kannalta muistisairaus ja siihen liittyvät tunteet on tärkeää hyväksyä

Vertaisryhmien ja ryhmätyöskentelyn näkökulmasta kortit osoittautuvat hyväksi työkaluksi. Korttien avulla käyty keskustelu on sellainen että, kaikki pääsevät osallistumaan. On myös tärkeää, että ryhmäläiset pääsevät kuulemaan toisten ryhmäläisten tunnekokemuksista muistisairauteen liittyen. Yhteisen keskustelun kautta osallistuja voi huomata, että ei ole yksin ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Tunteiden ja kokemusten käsittely helpottuu, kun saa jakaa ajatuksiaan muiden kanssa. (Härmä & Granö, 2011, 145) Korttien avulla käydyn keskustelun ydin oli vertaisuus. Asiakkaat pystyivät keskustelemaan avoimesti muistisairauksista, ja he ymmärsivät toinen toistaan, sillä heillä oli samankaltaisia kokemuksia muistisairauteen liittyen. Monet myös mainitsivat vertaisryhmän tärkeäksi osaksi arkeaan ja tärkeäksi myös muistisairauden käsittelyn kannalta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä muistisairauksien hyvinvointia. Hyvinvoinnin merkittävä osa liittyy sosiaaliseen ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki, 2017, luku 10.2). Tunnekorttien käyttö muistisairaiden vertaisryhmissä tukee muistisairaiden hyvinvointia, sillä se tukee muistisairaiden sosiaalisia suhteita. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Korteja apuvälineenään käyttäytyen muistisairaat osasivat sanoittaa ja nimetä muistisairauteen liittyviä kokemuksia. Hyvinvoinnin näkökulmasta tunteiden käsittely on merkityksellistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota Muistiluotsin työntekijöille ja asiakkaille keino keskustella muistisairauteen liittyvistä tunteista. Kortit osoittautuivat toimivaksi apuvälineeksi avoimeen keskusteluun. Korteja testatessani huomasin, että korttien avulla käyty keskustelu avointa ja rehellistä. Keskustelujen luonne

kertoo siitä että, lopullinen tuotos eli tunnekortit olivat onnistuneet sillä niiden avulla todella, pystyi keskustelemaan muistisairauksiin liittyvistä tunteista. Toimeksiantaja ja Muistiluotsin työntekijät ja -asiakkaat antoivat korteista positiivista palautetta.

11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Noudatan opinnäytetyössäni hyvää tieteellistä käytäntöä. Se tarkoittaa mm. huolellisuutta lähteiden suhteen: lähdeviitteet on merkitty oikein ja lähteet ovat luotettavia, ajan tasalla ja Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ohjeistuksen mukaisia. Näin kunnioitan alkuperäisten lähteiden kirjoittajia ja julkaisijoita. Solmin Pohjois-Karjalan muisti ry:n kanssa toimeksiantosopimuksen ja sitoudun noudattamaan sovittuja käytäntöjä opinnäytetyöprosessissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.)

Eettisessä kirjoittamisessa on tärkeää hyvä suhtautuminen lähteisiin: niiden taakse ei tule piiloutua, mutta niiltä ei pidä myöskään viedä kunniaa. Oman ääneni lisäksi erilaisten lähteiden äänet tulee olla kuuluvissa. Oleellista hyvässä lähteiden käytössä on taito osata referoida. Referointi tarkoittaa tiedon kiteyttämistä omin sanoin. Taitava referointi on lähteiden yhdistelemistä ja se edellyttää lähteisiin perehtymistä ja niiden ymmärtämistä. Taitavaa referointia ei ole vain yksittäisten sanojen ja lauserakenteiden muuttamista, vaan se on isompien kokonaisuuksien kiteyttämistä ja yhdistämistä oikeaan kontekstiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 73–74.)

Mitään henkilötietoja Muistiluotsin asiakkaista ei kerätä opinnäytetyöprosessin aikana, vaan nimetöntä palautetta ja suullista palautetta. Palautteen antajia informoitiin asianmukaisesti siitä, että mihin heidän antamaansa palautetta hyödynnetään. Dokumentoin asiakkailta saatua palautetta kirjoittamalla sitä ylös ja tiivistämällä. Myös arvioinnissa teetetyt kyselyt kerätään anonyymisti.

11.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Tunnekortteja voidaan käyttää monella eri tavalla ja niillä on paljon jatkokehitysmahdollisuuksia. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin muistisairaiden tunnekokemuksiin muistisairauteen liittyen, mutta tunnekortteja voisi myös käyttää apuvälineenä muistisairaiden omaisten kanssa keskusteluun.

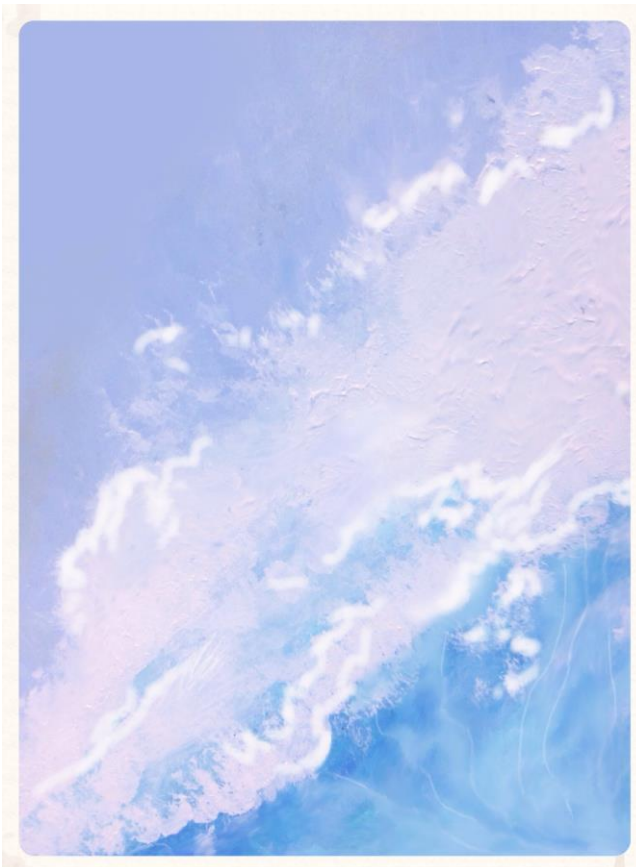
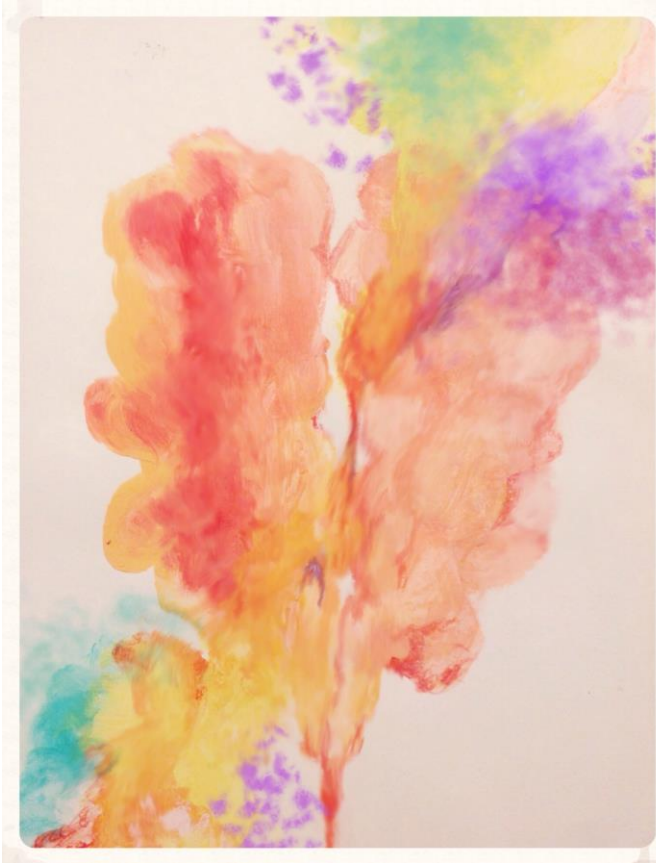
Yksi jatkokehitysmahdollisuus olisi käyttää kortteja luovan toiminnan apuvälineenä. Korttien avulla muistisairaita voitaisiin innostaa kuvittamaan itse omia tunteitaan muistisairauteen liittyen. Kortit voisivat ikään kuin siis olla ponnahduslauta esimerkiksi maalaushetkelle, jossa ryhmäläiset voisivat itse kuvallisen ilmaisun keinoin käsitellä muistisairauteen liittyvistä tunteista.

Toimeksiantajalta tuli idea laajentaa korttipakkaa tai tehdä ikään kuin korttipakka 2. Toisen korttipakan voisi suunnitella nimenomaan muistisairaiden läheisiä varten ja kuvitukset voisivat perustua heidän tunnekokemuksiinsa muistisairauksiin liittyen. Toimeksiantaja oli sitä mieltä että, myös tätä korttipakkaa voisi käyttää myös omaisten vertaisryhmissä. Korttipakan käyttöä voisi soveltaa myös sellaisissa vertaisryhmissä, jotka eivät liity muistisairauteen. Korttien käyttöä kannattaisi voisi laajentaa muidenkin muistiluotsien käyttöön, ja niiden julkaisua olisi hyvä miettiä muissakin yhteydessä kuin osana opinnäytetyötä.

Lähteet

2019. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Storytel
- Aaltio I, Puusa A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvionnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. ellibslibrary
- Airaksinen T, Kostamo P, Vilkkä H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Art House oy. ellibslibrary
- Alastalo H, Hammar T, Tamminen A, Teiska M, Tommola S, Viljamaa S. 2020. https://www.muistiliitto.fi/application/files/8116/1120/9916/Muistibarometri_2020_saavutettava.pdf, 22.11.2023
- Häkkinen M, Koivisto M, Sadeniemi M, Tsokkinen A, Ryhänen T. Viisas mieli. Helsinki : Duodecim, 2019.
- Härmä, H, Granö, S. 2011. Työkäisen muisti ja muistisairaudet. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Kananoja A, Lähteinen M, Marjamäki P. 2019. Ammattina sosionomi. Sanoma Pro Oy. ellibslibrary
- Köpman A. 2021. Valokuvakortit tunteiden tulkkeina -Valokuvatunnekorttien tekeminen. Lapin Ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/509034/Kopman_Anika.pdf?sequence=3&isAllowed=y. 21.11.2023
- Leinonen, A. 2023. Suomalainen Tutkimus vie tietoa muistisairaudesta maailmalle. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/muistilehti/arkisto/suomalainen-tutkimus-vie-tietoa-aivoterveysta-maailmalle>. 12.11.2023.
- Mannersola T. 2015. Elämää muistisairauden kanssa -Uudenmaan muistiyhdistyksen jäsenten kertomana. Metropolia AMK. Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103826/20151013_Opinnaytetyo_Mannersola_Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 21.11.2023
- Meriläinen M, Kangas M. Muistoista Musiikiksi. 2014. https://issuu.com/eloisaika/docs/muistoista_musiikiksi_menetelm__ 21.11.2023
- Mielenterveystalo. 2023. Mitä tunteet ovat? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat#:~:text=Mitä%20tunteet%20ovat%3F%20Tunteella%20tarkoitetaan%20sitä%2C%20että%20kehossa,Ne%20voivat%20myös%20auttaa%20pyrkimään%20kohtia%20omia%20tavoitteita.> 22.11.2023
- Muisti ja parisuhde. 2023. Tunteet. <https://muistijaparisuhde.fi/tunteet/> 22.11.2023
- Muistiliitto. 2023. Etusivu. <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet> 22.11.2023
- Muistiradio. 2023. Osa 63. <https://www.pkmuistiry.fi/muistiradio> 22.11.2023
- Myllyviita K. 2019. Tunne tunteesi. Oy duodecim Helsinki. Storytel
- Ojasalo K, Moilanen T, Ritakoski J. 2015. Kehittämistyönmenetelmät. Sanoma Pro. Ellibskirjat

- Pohjanvirta H. 2017. Muistiryhmän ohjaajan opas -Tuntevan tapaan.
https://tamperemissio.fi/wp-content/uploads/2023/08/Tunteva_Muistiryhman_ohjaajan_opas-prezpc-1-1.pdf?_gl=1*1fscqrt*_up*MQ..*_ga*MTQzMjY3Mzk2MS4xNjk3NjUwNTk1*_ga_474PXY3GF4*MTY5NzY1MDU5NS4xLjAuMTY5NzY1MDU5NS4wLjAuMA. 18.11.2023
- Pohjois-Karjalan Muisti ry a. 2023. Etusivu. <https://www.pkmuistiry.fi> 22.11.2023
- Pohjois-Karjalan Muisti ry b. 2023. Muistiluotsi Pohjois-Karjala.
<https://www.pkmuistiry.fi/pohjois-karjalan-muisti-ry---mita-se-on>
 22.11.2023
- Pohjois-Karjalan Muisti ry c. 2023. Muistiradio Osa 63.
<https://www.pkmuistiry.fi/muistiradio> 6.9.2023
- Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. ellibslibrary
- Raatikainen E, Rahikka A, Saarnio T, Vepsä P. 2020. Ammattina sosionomi Art House oy. ellibslibrary
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Seppänen, L. 2020. Muistisairaana maailma. Helsinki. Otava.
- Telaranta P. 2022. Elämää Alzheimerin kanssa. Saga Egmont. E-kirja, Karelia
- Terveyskylä.fi a. 2023. Tietoa muistisairaudesta riskitekijöistä.
<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/muistisairaudet/muistisairauden-riskit-ja-niihin-vaikuttaminen/tietoa-muistisairauden-riskitekijöistä>. 19.11.2023
- Terveyskylä.fi b.2023. Mitä on vertaistuki?
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>. 22.11.2023
- Terveystalo. 2023. Muistisairaudet.
<https://www.terveystalo.com/fi/palvelut/muistisairaudet/> 18.11.2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos a. 2022. Muistisairauksien yleisyys.
<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> 21.11.2023
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos b. 2023. Toimintakyvyn ylläpitäminen.
<https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>. 3.11.2023
- Valtonen A, Viitanen M. 2020. Ryhmäkeskustelut laadullisena metodina. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. ellibslibrary
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus: Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.



Tunnekortit 1–4. Aivot, yksinäisyys 1, aalto 1, rubiikinkuutio

