

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö

MAAHANMUUTTAJAVANHUSTEN MUISTIKUNTOUTUS

Etnografinen tutkimus ryhmätoiminnasta

Pro gradu -tutkielma

Tuulikki Grönberg

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö

Huhtikuu 2014

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

GRÖNBERG, TUULIKKI: Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus. Etnografinen tutkimus ryhmätoiminnasta.

Pro gradu –tutkielma: 109 sivua, 3 liitesivua

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Tapio Kirsi

Kansanterveystiede

Huhtikuu 2014

Ikääntymisen myötä kasvaa myös riski sairastua johonkin muistisairauteen. Ennusteiden mukaan muistisairaudet tulevat lisääntymään huomattavasti lähivuosikymmenien aikana. Maahanmuuttajien muistisairaudet tulevat olemaan niin yksilöille, potilaiden omaisille kuin terveydenhuoltojärjestelmällekkin kulttuuri- ja kielierojen vuoksi todennäköisesti vieläkin suurempi haaste kuin kantasuomalaiselle väestölle. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, miten maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusta toteutetaan sekä etsiä keinoja, joilla voitaisiin tukea ikääntyvien maahanmuuttajien hyvää ja tasapainoista vanhenemista, ja estää elämänlaadun heikkenemistä ikääntymisen myötä.

Tutkimus tehtiin suurehkossa suomalaisessa kaupungissa vuosina 2009 - 2012 toteutetussa projektissa, jonka kohderyhmänä olivat ikääntyneet maahanmuuttajat. Tutkimusaineisto kerättiin käyttäen etnografista lähestymistapaa. Tutkimuksen perusaineisto koostuu projektin muistikuntoutusryhmien havainnoinneista. Tämän jälkeen haastateltiin sekä ryhmiin osallistuneita ikääntyneitä että ryhmänohjaajaa ja muita maahanmuuttajien kanssa työskenteleviä asiantuntijoita. Tutkijan kenttäpäiväkirjamerkinnot täydensivät ja syvensivät havainnointi- ja haastatteluaineistojen tuottamaa tietoa. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että muistikuntoutukseksi kutsuttu toiminta oli aivoja virkistävää, ennaltaehkäisevää toimintaa. Kenelläkään ryhmiin osallistuneista maahanmuuttajavanhuksista ei ollut muistisairautta tai muistamisongelmia. Osallistujat viihtyivät ryhmissä. He keskustelivat vilkkaasti toistensa kanssa venäjäksi välillä iloisesti nauraen sekä osallistuivat ryhmätoimintaan innokkaasti jokaisella tapaamisella. Sekä ryhmäläisten että asiantuntijoiden haastattelut vahvistivat havainnointien päätelmät, joiden mukaan ryhmissä käytiin mielellään ja vapaaehtoisesti juuri siksi, että siellä sai keskustella venäjänkielillä, pelata, jumpata ja laulaa yhdessä ihmisten kanssa, joilla on samankaltainen elämänhistoria, yhteiset sosiaalis-kulttuuriset kokemukset ja toisiaan vastaava nykyinen elämäntilanne.

Tutkimuksen johtopäätös oli, että ikääntyneiden maahanmuuttajien hyvän ja laadukkaan elämän tärkeä osa on sosiaalinen toiminta, jonka toteuttamiseen muistinvirkistystoiminnan periaatteet soveltuvat erittäin hyvin. Muistinvirkistystoiminnan tarjoamisessa maahanmuuttajavanhuksille on otettava huomioon sekä osanottajien yksilölliset tarpeet että kokemuksellinen ja kulttuurinen erilaisuus, etninen tausta mukaan lukien. Ryhmätoiminnassa käytettävällä kielellä on merkitystä sekä ikääntyneen ihmisen identiteetin tukemisen että yhteisten kokemusten jakamisen kannalta. Toisaalta, maahanmuuttajavanhusten kohdalla arjessa selviytymisen ja asuinmaan kielen oppiminen on tärkeää, joten jokaiseen tapaamiseen tulisi liittää myös suomenkielen opiskelun osuus tukemaan kotoutumista uuteen kotimaahan.

Asiasanat: ikääntynyt, maahanmuuttaja, maahanmuuttajavanhus, muisti, muistikuntoutus, muistinvirkistys, etnografinen lähestymistapa

ABSTRACT
UNIVERSITY OF TAMPERE
Tampere School of Public Health

GRÖNBERG, TUULIKKI: Memory rehabilitation among aged immigrants. An ethnographic study of group activities.

Master's thesis; 109 pages, appendix pages 3

Supervisor: University Lecturer Tapio Kirsi

Public Health/Occupational Health

April 2014

The risk of developing a memory disorder increases with age. According to prognoses, memory disorders will increase significantly over the next few decades. Memory disorders among immigrants will probably present an even greater challenge to individuals, to the patients' relatives and friends, and to the health care system than memory disorders among the native Finnish population because of cultural and language differences. The aim of this study was to describe how memory rehabilitation among aged immigrants is currently being carried out and to seek ways of supporting a good and balanced life in old age, as well as preventing deterioration in the quality of life of ageing persons.

The study was conducted within the framework of a project carried out in a sizeable Finnish town in 2009–2012. The target group of the project consisted of aged immigrants. The research data were collected using ethnographic approach. The data consist of observations of action in memory rehabilitation groups and interviews among the participants of the groups, the group leader, and other experts working with immigrants. The data obtained through observation and interviews were complemented and deepened by the researcher's field notes. The data were analyzed using data-driven content analysis.

The results of the study showed that the activity called memory rehabilitation can be seen as a means of stimulating the brain and having preventive effects. None of the aged persons participating in the groups suffered from a memory disorder or memory problems. The participants enjoyed the group meetings. They had lively conversations with each other in Russian, they often laughed merrily, and took part in group activities enthusiastically at each meeting. Both interviews with group members and experts confirmed the conclusions derived from the observations: The reason why the participants enjoyed the group meetings and attended them voluntarily was that the group provided an opportunity to converse in Russian, to play, exercise, and sing together with people whose life history, socio-cultural experiences and current life situation were similar to their own.

The main conclusion of the study was that social activity is an important component of quality of life for aged immigrants, and that the principles of memory stimulation are very well suited to such activity. When offering memory-stimulating activities to aged immigrants, the participants' individual needs should be taken into account, as well as the differences between their respective experiences and cultures, including ethnic background. The language used in group activities plays a significant role with regard to supporting the aged persons' identities and in sharing of common experiences. On the other hand, learning the language of daily living of their country of residence is important for aged immigrants. Therefore each meeting should include a Finnish lesson component to support integration into the new home country.

Keywords: aged, immigrant, aged immigrant, memory, memory rehabilitation, memory stimulation, ethnographic approach

SISÄLLYSLUETTELO	sivu
1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 Muisti ja ikääntyminen	3
2.1.1 Muistin toiminta	3
2.1.2 Ikääntymisen vaikutus muistiin	6
2.1.3 Aivoterveys	8
2.2 Kuntoutus	11
2.2.1 Kuntoutuksen monet muodot	11
2.2.2 Muistin kuntoutus	14
2.2.3 Muistin kuntoutuksen menetelmiä ja keinoja	17
2.3 Maahanmuuttajavanhus	23
2.3.1 Monenlaisia maahanmuuttajia	23
2.3.2 Ikääntynyt maahanmuuttaja Suomessa	25
2.4 Tukea ja toimintakykyä arkeen -projekti	29
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30
4 AINEISTO JA MENETELMÄT	31
4.1 Etnografinen lähestymistapa	31
4.2 Osallistujat ja tutkimusympäristö	34
4.3 AINEISTONKERUU	36
4.3.1 Havainnoinnit	36
4.3.2 Haastattelut	42
4.4 AINEISTON ANALYYSI	44
4.4.1 Muistikuntoutusryhmien havainnointien analyysi	45
4.4.2 Haastattelujen analyysi	48
5 TULOKSET	51
5.1 Mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusryhmissä tehtiin?	51
5.1.1 Vuorovaikutus	51
5.1.1.1 Venäjänkielinen keskustelu	51
5.1.1.2 Suomenkielinen puhe	54
5.1.2 Toiminta	56
5.1.2.1 Yhdessä tekeminen	56
5.1.2.2 Itsenäinen toiminta	59
5.1.3 Ryhmän toiminnan vetäminen	61
5.1.3.1 Ryhmän ohjaaminen ja ryhmäläisten toiminnan tukeminen	62
5.1.3.2 Ryhmän toimintaedellytyksistä huolehtiminen	63

5.2 Maahanmuuttajavanhuksien ajatuksia ja toiveita ryhmiin osallistumisesta	64
5.2.1 Ryhmän merkitys osallistujille	64
5.2.2 Poissaolojen tai ryhmästä jättäytymisen syitä	66
5.2.3 Venäjänkielellä vai suomeksi?	68
5.2.4 Toiveita tulevaisuuden ryhmätoiminnan suhteen	70
5.2.5 Tieto muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä	71
5.3 Asiantuntijoiden käsitykset muistikuntoutuksesta ja ryhmien hyödystä maahanmuuttajavanhuksille	72
5.3.1 Muistikuntoutus ja aivoja virkistävä toiminta	73
5.3.2 Ryhmien hyöty osallistujille	77
5.3.3 Kielen ja kulttuurin merkitys	78
5.3.4 Ryhmän toiminta	81
6 TULOSTEN YHTEENVETO	85
7 POHDINTA	87
7.1 Tutkimuksen luotettavuus	88
7.2 Tutkimuksen eettiset näkökohdat	89
7.3 Tutkimustulosten tulkinta	90
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	94
LÄHTEET	
LIITTEET	

KUVIOT		sivu
Kuvio 1	Muistijärjestelmät	5
Kuvio 2	Tutkimuksen eteneminen, aineistot, aineistonkeruu- ja analyysin vaiheet	33

TAULUKOT

Taulukko 1	Kognition heikkenemistä ja muistisairauksien vaaraa lisääviä ja pienentäviä tekijöitä	10
Taulukko 2	Venäjänkielinen keskustelu	52
Taulukko 3	Suomenkielinen puhe	54
Taulukko 4	Yhdessä tekeminen	56
Taulukko 5	Itsenäinen toiminta	60
Taulukko 6	Ryhmän toiminnan vetäminen	62
Taulukko 7	Ryhmäläisten haastattelujen teemat ja alaluokat	64
Taulukko 8	Asiantuntijoiden haastattelujen teemat ja alaluokat	73
Taulukko 9	Yhteenveto muistin kuntoutuksen menetelmistä ja keinoista, viriketoiminnan osa-alueista ja toiminnasta muistikuntoutusryhmissä	85

LIITTEET

Liite 1	Suostumuslomake
Liite 2	Ryhmäläisten teemahaastattelurunko
Liite 3	Asiantuntijoiden teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Terveeseen ikääntymiseen ei kuulu vanhuuden höperyys tai tylsistyminen, vaan niiden taustalla on aina sairaus. Nykyisin tiedetään, että ikääntyneistä lähes puolella (40 %) muutokset muistissa ovat erittäin vähäisiä ja noin kolmanneksella esiintyy hyvän laatuista ikään liittyvää muistin heikkenemistä, joka ei merkittävästi heikennä iäkkään henkilön kykyä huolehtia itsestään ja asioistaan. Vain noin 30 %:lla muisti heikkenee selvästi. (Pitkälä 2010.) Muutokset muistitoiminnoissa ovat aina yksilöllisiä. Suurimmalla osalla ikääntyneistä oppimiskyky säilyy ja äly toimii niin, että voimme todella puhua vanhuudesta ja viisaudesta. (Erkinjuntti ym. 2009a, 113; Erkinjuntti ym. 2009b, 23; Laatu & Karrasch 2006, 234.)

Suomen väestön ikärakenteen muuttumisen takia dementoivien sairauksien yleisyys kuitenkin lisääntyy tulevaisuudessa voimakkaasti, sillä ikääntyminen on dementoivien sairauksien tärkein riskitekijä. Tällä hetkellä maassamme arvioidaan olevan noin 100 000 keskivaikeasti tai vaikeasti dementoitunutta henkilöä. Vuonna 2030 heidän määränsä on arvioitu olevan noin 130 000. (Kansallinen muistiohjelma 2012 – 2020; Viramo & Sulkava 2006, 23 – 34.) Samanaikaisesti myös maassamme ikääntyvien maahanmuuttajien tai jo ikääntyneinä Suomeen muuttaneiden määrä lisääntyy. Myös ikääntyneiden maahanmuuttajien muistisairaudet tulevat lisääntymään. Niiden tunnistaminen ja hoitaminen on kulttuuri- ja kielierojen vuoksi todennäköisesti vielä suurempi haaste kuin kantasuomalaisten keskuudessa.

Aivan viime vuosina on alettu puhumaan muistisairauksien ennaltaehkäisystä ja kiinnittämään huomiota muistisairauksien varhaisten oireiden havaitsemiseen ja hoitoon ohjaukseen. Muistisairauksien ennaltaehkäisyn tavoitteena on aivoterveysten edistäminen, muistisairauksien riskitekijöiden tiedostaminen ja sairauden puhkeamisen viivästyttäminen. Muistisairauksien ilmaantuvuutta on mahdollista vähentää. (Kansallinen muistiohjelma 2012 – 2020.) Ilmaantumiseen pitää vaikuttaa jo lapsuudesta alkaen, sillä muistisairaudet kehittyvät hitaasti vuosikymmenien aikana. Riskitekijöihin on pyrittävä vaikuttamaan viimeistään keski-ikässä, mutta myöhemminkään se ei ole liian myöhäistä. Terveellisten elintapojen lisäksi aivojen käyttäminen eli kognitiivinen harjoittelu auttaa muistisairauksien riskien minimoinnissa. On monenlaista toimintaa, johon osallistumisen voi perustellusti päätellä ehkäisevän muisti- ja oppimistoimintojen heikkenemistä sekä ylläpitävän ja kohentavankin niitä vielä vanhuudessa. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi lukeminen, taideharrastukset ja muut virikkeelliset tai aktiiviset harrastukset. Kielelliset ja sosiaaliset taidot säilyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Aktiivisuus, motivaatio ja omatoimisuus arjessa ylläpitävät muistisairaankin toimintakykyä kaikissa sairauden vaiheissa.

(Högström & Granö 2012; Pitkälä 2010; Pirttilä 2009; Suutama 2008, 201 – 202.) Ikääntyneen henkilön päivittäiseen toimintakykyyn vaikuttavat kognitiivisten taitojen lisäksi aina hänen fyysiset ja psyykkiset voimavaransa, sosiaaliset verkostonsa sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristönsä ja niiden tarjoama tuki ja vaatimukset (Pitkälä 2007, 3853). Muistisairauksien varhaisen toteamisen ja hoitoon ohjauksen ja kuntoutustoiminnan hyöty on paitsi ikääntyneelle ihmiselle itselleen toimintakyvyn ja itsenäisyyden säilyminen mahdollisimman pitkään, myös yhteiskunnalle parantuneena kansanterveytenä ja kohtuullisempina muistisairauksien hoitokustannuksina. Kuntoutumisen näkökulmasta kuntoutus voidaan määritellä ihmisen tai ihmisten ja ympäristön muutosprosessiksi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, omatoimisuuden, itsenäisen selviytymisen ja hyvinvoinnin edistäminen (Kuntoutuselonteko 2002, 3).

Tässä tutkimuksessa selvitän, mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus on, kuvaan miten sitä toteutetaan ja tuotan tietoa keinoista joilla voidaan tukea ikääntyvän maahanmuuttajan hyvää vanhenemista ja estää elämänlaadun heikkenemistä. Tietoa voidaan hyödyntää myös ikääntyvien maahanmuuttajien muistisairauksien ennaltaehkäisyssä, varhaisessa tunnistamisessa ja hoidossa. Aineiston keräsin havainnoimalla muistikuntoutustoiminnan viitekehyksessä maahanmuuttajavanhusten ryhmätoimintaa sekä haastatteleamalla heitä ja asiantuntijoiksi kutsumiani, ikääntyneiden maahanmuuttajien parissa työskenteleviä henkilöitä.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Muisti ja ikääntyminen

2.1.1 Muistin toiminta

Ymmärryksemme mukaan ihmisen muisti sijaitsee aivoissa. Aivot ovat kallon sisällä oleva keskushermoston osa, johon kuuluvat isoaiivot, väliaivot, pikkuaivot ja aivorunko. Muistiin liittyviä tehtäviä hoitavat alueet sijaitsevat eri puolilla aivoja. Isoaivoissa sijaitsevat muun muassa muisti, tunteet, puhuttu ja kirjoitettu kieli, laskutaito, musiikki ja luovuus. Pikkuaivot huolehtivat tasapainosta sekä liikkeiden ja lihasten säätelystä. Aivojen toiminnallinen työnjako jakaantuu aivojen etu- ja takaosien sekä aivojen oikean ja vasemman puoliskon kesken. (Erkinjuntti & Huovinen 2003, 15–18.) Nykyisin tiedetään, että aivot ovat muokkautuva, plastinen elin. Muokkautuminen on koko elämän jatkuva prosessi, johon vaikuttavat muun muassa ympäristötekijät, sosiaaliset suhteet ja älylliset haasteet. Aivojen aktiivinen käyttäminen luo uusia hermoverkkoja, ja elinikäinen oppiminen on mahdollista niin kauan kuin aivot ovat riittävän terveet. (Rolig, Kurki & Ojanen 2011, 5; Castrén 2008, 28–31; Pirttilä 2004, 11–12.)

Kognitiiviset eli tiedonkäsittelyssä tarvittavat toiminnot muodostavat yksilön psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn keskeisimmän alueen. Tiedonkäsittelyn perustoimintoja ovat havaintotoiminnot, psykomotoriikka, tarkkaavuus, ajan ja tilan hahmottaminen, kielelliset toiminnot, toiminnanohjaus sekä muistaminen ja oppiminen. Monimutkaisemmat ja laaja-alaisemmat kognitiiviset toiminnot rakentuvat näiden perustoimintojen varaan. Niitä ovat ajattelu, suunnittelu, päättely, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Kognitiivisten toimintojen käsitteeseen sisältyvät myös metakognitiot, joita ovat yksilön omat käsitykset, tiedot ja arviot havainto-, muisti-, oppimis- ja ajattelutoiminnoistaan. (Petäjaniemi 2011, 16; Ruoppila & Suutama 2007, 123; Suutama 2004, 76.) Kognitiiviseen toimintakykyyn vaikuttavat kaikenikäisillä monet tekijät, muun muassa mieliala ja vireystila, uni-valverytmi, elämäntilanne, stressi, aistitoiminnoista muun muassa näkö ja kuulo sekä erilaiset psyykkiset ja somaattiset sairaudet (Ruoppila & Suutama 2007, 123).

Arkikielessä muistilla tarkoitetaan tavallisesti kokemusten ja asioiden tietoista muistamista. Tutkijoiden näkemys muistista on kuitenkin laajempi, koska muistissa ovat edustettuna kaikki yksilön elämänsä aikana oppimat asiat, kuten sanat, käsitteet, maailmankuva, taidot ja reagoitavat. (Koivisto 2006, 195.) Aivojen muistialueilla tapahtuu kaikki tiedonkäsittely ja ajattelutoiminta, ja aistien välittämät tiedot liitetään toisiinsa ja muistissa jo olleeseen tietoon.

Muistin avulla ihmiset selviävät itsenäisesti arkipäivässä ja oppivat jatkuvasti uutta. Muistin toimintaan vaikuttavat lukuisat asiat, kuten uuden oppimisen taidot, käsitys omasta muistista, mieliala ja motivaatio. (Erkinjuntti ym. 2009a, 41–45, 69; Erkinjuntti & Huovinen 2003, 15–20.)

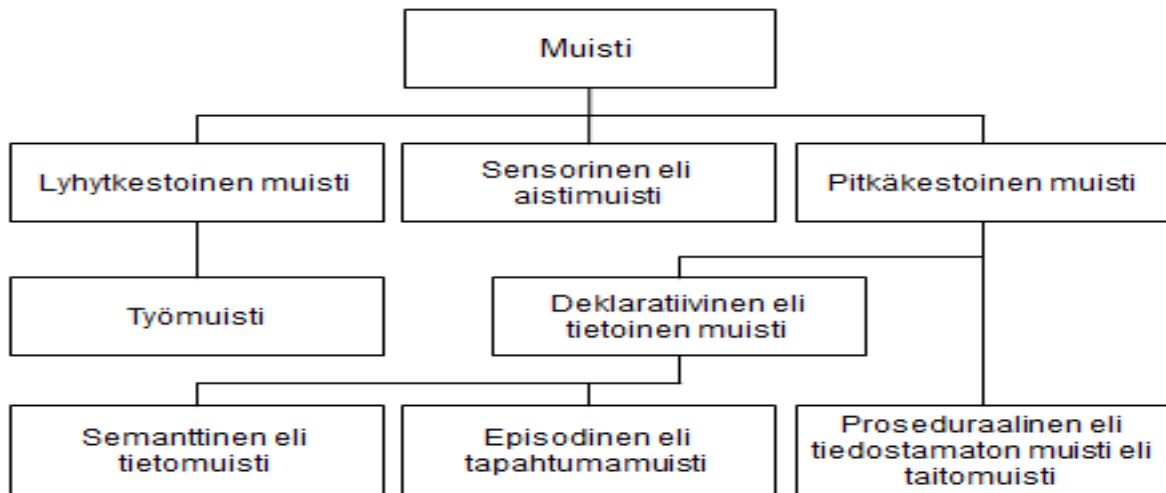
Muisti on monista osatoiminnoista tai muistijärjestelmistä koostuva kyky tallentaa mieleen uusia asioita, säilyttää ne mielessä ja palauttaa ne tilanteen vaatimalla tavalla mieleen. Muisti syntyy, kun hermosolut kasvattavat ulokkeita ja rakentavat keskenään monimutkaisia verkostoja ja pysyviä reittejä eli muistijälkiä, joissa säilyy elämän varrella kerätty tieto ja taito. Muistijälkiä voidaan synnyttää lähes rajattomasti. Kokemuksen syntyminen edellyttää muistijäljen syntymisen yhteydessä myös manteliumakkeen aktivoitumista, jolloin mukana on myös tunne eli emootiot. Tästä syystä vanhat aivot ovat monella tavoin nuoria, kokemattomia aivoja tehokkaammat. (Erkinjuntti ym. 2009a, 70; Erkinjuntti & Huovinen 2003, 20.)

Yleinen tapa luokitella muistia on erottaa muistijärjestelmät sen mukaan, kuinka kauan tieto siellä säilyy. Tällöin voidaan erottaa työmuisti eli lyhytkestoinen muisti, sensorinen muisti ja säilö- eli pitkäkestoinen muisti. Työmuisti on ihmisen tiedonkäsittelyjärjestelmän ydin. Ajatukset ja kohdatut asiat viipyvät hetken lyhytkestoisessa muistissa. Lyhytkestoisen muistin kapasiteetti on hyvin rajallinen, vain 4 - 7 muistettavaa erillistä asiaa eli hahmotusyksikköä, ja tieto säilyy siinä vain muutamasta sekunnista enintään kahteenkymmeneen sekuntiin. (Erkinjuntti ym. 2009a, 73–75; Erkinjuntti ym. 2009b, 12–13.) Säilömuistiin eli pitkäkestoiseen muistiin tieto tallentuu pidemmäksi ajaksi, mistä se voidaan tarvittaessa palauttaa mieleen. Esimerkiksi puhuttaessa eilisestä tarvitaan säilömuistia. Säilömuistin kapasiteettia pidetään rajattomana. Sinne tallennettu aines voi olla joko sanallisessa tai kuvallisessa muodossa, tuoksuina, hajuina tai ääninä. (Erkinjuntti ym. 2009a, 78–79; Erkinjuntti ym. 2009b, 13.) Aistihavainnot taltioivaa muistia kutsutaan sensoriseksi muistiksi. Säilömuistissa asiat säilyvät mutta myös muokkautuvat. Mieleen palautus eli muistista haku tapahtuu työmuistin, tarkkaavaisuuden säätelyn ja toiminnanohjauksen avulla. Lähimuistiksi kutsuttu muisti on osa pitkäkestoista muistia.

Ajallisen keston lisäksi muistijärjestelmä voidaan jaotella laadullisen sisällön perusteella esimerkiksi deklaratiiiviseen ja proseduraaliseen muistiin, jotka molemmat ovat pitkäkestoisen muistin osia. Deklaratiivinen muisti jakaantuu tieto- eli semanttiseen muistiin ”Tiedän, että ...” ja tapahtuma- eli episodiseen muistiin ”Muistan, että ...”. Proseduraalisen- eli taitomuistin sisältönä ovat taidot, tavat ja tottumukset. (Erkinjuntti ym. 2009a, 79; Erkinjuntti & Huovinen 2003, 21). Tähän muistiin kuuluvat muun muassa laulujen melodia, rytmit, sanat ja taito soittaa, ”sormet muistavat” (Saarenheimo 2013). Deklaratiivista muistia voidaan kutsua myös tietoiseksi muistiksi

ja proseduraalista muistia tiedostamattomaksi muistiksi (Erkinjuntti ym. 2009b, 14). Kuviossa 1 havainnollistetaan muistijärjestelmät ja niiden väliset suhteet.

Kuvio 1. Muistijärjestelmät



Voidaan puhua myös omaelämäkerrallisesta ja kollektiivisesta muistista. Omaelämäkerrallinen muisti on laaja kokonaisuus, joka käsittää osia eri muistijärjestelmistä. Muistot ja muistikuvat ovat muuttuvia, sillä yksilön elämäntarina muotoutuu koko ajan uudelleen ja vanhat asiat muistetaan eri tavoin eri aikoina. Kaikki omaelämäkerralliset muistot eivät kuitenkaan ole koettujen tapahtumien mieleen palauttamista vaan mukana on paljon sellaista, jotka pikemminkin tiedetään kuin eletään uudelleen. Ihmisellä on tarve jatkuvuuteen elämäntarinassaan, jossa on monia, keskenään ristiriitaisiakin tarinoita. Näistä positiiviset tarinat vahvistavat ihmisen minuutta ja kielteiset muistot puolestaan lisäävät ahdistuneisuutta ja alavireistä mielialaa. (Saarenheimo 2012; 2013.) Kollektiivinen muisti on ihmisen ulkopuolella, ihmisten välistä. Sitä säätelee ympäröivä kulttuuri, joka myös määrittelee miten on mahdollista muistaa. (Saarenheimo 2013.)

Muistamisen toinen puoli, välttämätön osa muistin kokonaisuutta on unohtaminen. Ilman muistia ihmisen elämästä puuttuisi jatkuvuus ja ilman kykyä unohtaa elämän valtaisi kaaos. Unohtamista tapahtuu kolmella eri tavalla. Ensinnäkin, ajan kuluessa muistijäljet ikään kuin haalistuvat eikä niitä ole enää mahdollista palauttaa mieleen. Toinen selitys perustuu siihen, että mieleen painetun muistiaineen päälle kasautuu koko ajan uutta muistiaineista, mikä vaikeuttaa asioiden mieleen palautusta. Tällöin hakuvihjeet auttavat tiedon löytymisessä. (Erkinjuntti ym. 2009a, 72–73; Erkinjuntti ym. 2009b, 21–22.) Kolmas unohtamisen tapa psykoanalyttisen näkemyksen mukaan

on torjunta, jolloin ahdistavat ja pelkoa aiheuttavat muistisisällöt torjutaan. Arkikielessä ja arjen toiminnassa unohtaminen liittyy usein huonoon tarkkaavuuteen. (Erkinjuntti ym. 2009b, 22, 28).

2.1.2 Ikääntymisen vaikutus muistiin

Tietojenkäsittelytoimintojen ikääntymismuutoksista on esitetty paljon erilaisia käsityksiä, jotka ovat muuttuneet sitä mukaa kun asiasta on karttunut luotettavaa tutkimustietoa (Suutama 2004, 76). Kognitiiviset ikääntymismuutokset tuntuvat noudattavan ”first in, last out” – periaatetta, jolla tarkoitetaan sitä, että ensimmäisinä kehittyneet toiminnot säilyvät pisimpään. Esimerkiksi aivorungon säätelemät tärkeät elintoiminnot ja aistitietoa vastaanottavien aivokuorialueiden hoitamat toiminnot kehittyvät varhain ja säilyvät pääosin muuttumattomina koko henkilön eliniän, kun taas otsalohkojen säätelemät toiminnot heikkenevät ensimmäisenä. (Erkinjuntti ym. 2009a, 113; Laatu & Karrasch 2006, 235.)

Ikääntyneiden muistitutkimukset ovat osoittaneet, että normaalissa ikääntymisessä uuden oppiminen on mahdollista: päättely- ja ongelmanratkaisutaidot säilyvät, välitön toistomuisti säilyy yleensä hyvin eikä tunnistava muistaminen yleensä merkittävästi heikkene. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos henkilölle esitetään sanalista, hän pystyy jälkeinpäin valitsemaan vaihtoehdoista ne sanat, jotka olivat alkuperäisessä sanalistassa mukana. Aiemmin opitut ja automatisoituneet toiminnot, kuten lukeminen ja kirjoittaminen sekä sanojen merkitysten ymmärtäminen säilyvät hyvin. Myös aiemmin opittuja tietoja ja taitoja, esimerkiksi ruuanlaittotaitoa ja peruslaskutoimitusten tekemistä pystytään hyödyntämään vanhuusiässäkin. Samoin aiemmin elämässä koetut tapahtumat muistetaan yleensä hyvin. Monet yleistietoa ja sanavarastoa mittaavat tehtävät voivat sujua ikääntyneeltä jopa nuoria paremmin. Elämän aikana kertyneet kokemukset voivat myös parantaa ihmisen kykyä soveltaa tietojaan erilaisissa tilanteissa. (Erkinjuntti ym. 2009b, 23; Laatu & Karrasch 2006, 234–235.) Yksilön oma toiminta muokkaa aivoja koko ajan. Ikääntyneen ihmisen toimintakykyyn vaikuttaakin ratkaisevasti aivojen kyky korjata vaurioita ja kompensoida menetyksiä. Tähän kykyyn vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten perimä, elintavat ja yleinen terveydentila. Tilannetekijöiden, kuten väsymyksen, kiireen tai melun vaikutus korostuu ikääntyessä. (Erkinjuntti ym. 2009b, 23–27.)

Ikääntyessä yleisin ja merkittävin seikka muistin, oppimisen ja muiden kognitiivisten toimintojen heikkenemisessä on niiden hidastuminen, mikä on seurausta keskushermoston toiminnan hidastumisesta (Suutama 2008, 202; Hänninen & Soininen 2004, 182). Tämä ilmenee työmuistin kapasiteetin kaventumisena muun muassa siten, että useiden asioiden pitäminen mielessä tai niiden

työstäminen vaikeutuu. (Laatu & Karrasch 2006, 235.) Uusien asioiden oppimisessa työ- ja tapahtumamuisti ovat tärkeitä ja ikääntyneen oppiminen tapahtuu hitaammin. Toisaalta uuden oppimiseen vaikuttavat muistin lisäksi muun muassa motivaatio ja harjoitus. (Suutama 2008, 202.) Ikääntyneellä ihmisellä suoritusnopeutta vaativat tehtävät tapahtuvat hitaammin (Ruoppila & Suutama 2007, 123). Oma-aloitteisuutta, ponnistelua ja joustavuutta vaativissa toiminnoissa muistin käyttö hidastuu sekä muistissa olevien asioiden mieleen palauttaminen vaikeutuu aivotyöskentelyn hidastuessa. asiat muistuvat kuitenkin mieleen hetken miettimisen tai vihjeiden ja muistivinkkien avulla. (Erkinjuntti ym. 2009a, 72–73; Erkinjuntti ym. 2009b, 22.) Suutama (2008) kirjoittaa, että useimmista yleisesti havaittavista muutoksista ei voida kuitenkaan täydellä varmuudella sanoa, johtuvatko ne vanhenemisestä sinänsä vai joistakin muista yksilöön vaikuttavista sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Paras keino säilyttää ja kehittää muistia on käyttää aivoja jatkuvasti iästä ja muuttuvista elämäntilanteista riippumatta (Suutama 2008, 202).

Pekkala (2011) on selvittänyt normaaliin ikääntymiseen liittyviä kielellisiä muutoksia ja niiden syitä. Hän totesi, että kielelliset ja sosiaaliset taidot säilyvät ihmisen ikääntyessä pitkään muuttumattomina erityisesti silloin, kun tällä on ollut mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Normaaliin ikääntymiseen liittyvistä kielellisistä muutoksista yleisimpiä ovat erilaiset nimeämisen- ja sananlöytämisen vaikeudet. Monimutkaisten kielellisten ilmausten hallinta ja kielioppirakenteiden ymmärtämisen vaikeudet ilmaantuvat useimmiten vasta 70. - 80. ikävuoden jälkeen. Useimmiten ikääntyneet huomaavat tekemänsä virheet ja osaavat korjata ne itse. Ikääntyneillä on käytössään myös kompensatiokeinoja ja kognitiivinen reservi, joilla he voivat korvata tai peittää vaikeuksia. Kyky ymmärtää kieltä näyttää olevan herkempi ikämuutoksille kuin puheen tuottaminen. (Pekkala 2011, 35–40; Korpijaakko-Huuhka & Klippi 2010, 264; Pekkala 2010, 293.) Kielellis-kognitiivisten taitojen säilymistä ennustaa parhaiten iän ja koulutustason yhteisvaikutus. Keskustelutilanteiden vuorovaikutustaitoihin koulutustaso ei kuitenkaan näytä vaikuttavan, kuten ei myöskään sukupuoli ennusta ikäihmisen suoriutumista keskustelun ymmärtämisessä tai puheen tuotossa. (Korpijaakko-Huuhka & Klippi 2010, 268.)

Kaksi- tai monikielisiksi ymmärretään ne ihmiset, jotka ovat omaksuneet useampia kieliä jo varhain lapsuudessa ja jotka osaavat ne suunnilleen yhtä hyvin. Nykyisin kaksikielisillä tarkoitetaan henkilöitä, joilla on käytössään kaksi tai useampi kieli. Sen lisäksi että kielitaidosta on hyötyä arjen vuorovaikutuksessa, elinikäinen kaksikielisyys näyttäisi suojaavan kognitiivisten prosessien heikentymiseltä. On todettu, että kahden kielen hallinta ja niiden jatkuva erillään pitäminen ja toisaalta tarkoituksenmukainen vaihtaminen kielestä toiseen, voivat kehittää yleisiä toiminnanohjausprosesseja. (Soveri ym. 2010; Lehtonen 2010, 152–159; Lehtonen 2006, 366, 372.)

Kielitaidon taso näyttäisikin olevan oppimisikää merkittävämpi niiden tutkimusten mukaan, joissa on selvitetty sanojen ja niiden merkitysten prosessointia (Lehtonen 2010, 154–155). Kognition heikentymisen on uskottu aiheuttavan asteittaista kielellisen ilmaisun heikkenemistä. Ekman (2002) tutkiessaan dementoitumisen vaikutusta suomalaisten siirtolaisten ruotsinkielen taitoon ja kommunikointikykyyn ja totesi usein jo alkuaankin heikon ruotsinkielen taidon kadonneen sairauden etenemisen myötä. Lehtonen (2006) teki päätelmiä kielen järjestäytymisestä aivoissa muun muassa tutkimalla kaksikielisiä afasiapotilaita, joiden aiemmin osaamat kielet olivat häiriintyneet eri tavoin aivovaurion seurauksena. Toisin kuin yleisesti ajatellaan, ei ennen vauriota vahvempi kieli tai ensimmäisenä opittu kieli aina säästynyt tai toipunut paremmin, vaan toisinaan juuri myöhemmin opittu kieli säilyikin paremmin. (Lehtonen 2006, 366–367.)

2.1.3 Aivoterveys

Muisti- ja tiedonkäsittelytaidot eli kognitiiviset taidot vaikuttavat kaiken ikäisten ihmisten hyvinvointiin ja ovat edellytys muun muassa oppimiselle, työkyvylle ja itsenäiselle elämälle. Mitä vanhemmaksi ihminen elää, sitä suurempia muutoksia aivoissa tapahtuu. Kronologista ikää ei voi jarruttaa, mutta biologiseen ikään voi vaikuttaa huolehtimalla terveydestään ja erityisesti aivojen terveydestä. Aivoterveiden katsotaan nykyisin olevan ihmisen tärkeä pääoma, sillä kognition heikkeneminen on merkittävin toiminnanvajeisiin, avuntarpeeseen ja laitoshoitoon johtava riskitekijä kaikkein vanhimmilla ihmisillä. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020; Pitkälä ym. 2007, 3853.)

Muistisairauksien vaaratekijät voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään niiden alkuperän mukaan eli perinnöllisesti määräytyviin, elämäntapatekijöihin ja muihin sairauksiin. Ne voidaan jakaa myös vaikutettavissa oleviin ja sellaisiin, johon emme itse voi vaikuttaa, kuten esimerkiksi perintötekijöihin ja ikään. Yksilön on mahdollista itse vaikuttaa elämäntapaansa ja yksilöllisiin valintoihinsa, joilla puolestaan on vaikutusta hänelle mahdollisesti kehittyviin muihin kuin perinnöllisiin sairauksiin ja tiloihin. Muistisairauksien ehkäisy on valtimotautiriskitekijöiden, kuten ylipainon, kohonneen verenpaineen ja kolesterolin hyvää hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Yksilön sairastumisriskiä lisäävät myös muun muassa diabetes ja muut glukoosiaineenvaihdunnan häiriöt ja virheellinen ruokavalio. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020; Suhonen ym. 2008, 10; Kivipelto & Viitanen 2006; Pirttilä ym. 2004, 1134–1137.)

Mitä pidemmästä seurantatutkimuksesta on ollut kyse ja mitä nuorempina henkilöitä on tutkittu, sitä selvemmin on havaittu varhaisessa vaiheessa todettujen riskitilojen vähentävän elinvuosia ja

mahdollisuuksia vanhuusiän hyvinvointiin. Muun muassa Helsingin vanhustutkimuksessa havaittiin monien sairauksien (kuten sydänsairaudet, perifeeriset valtimotaudit ja diabetes) ennakoivan yli 75-vuotiaiden kognition heikentymistä kymmenen seurantavuoden aikana. Myös Harvardin opiskelijoiden yli 60 vuotta jatkunut seuranta osoitti, että viimeistään 50 vuoden iässä havaitut löydökset ennustivat hyvinvointia yli 70 - 80 vuoden iässä. (Tilvis 2006, 1523–1524.)

Elintapojen kohentaminen ja sairauksien huolellinen hoitaminen kannattaa aina. On olemassa viitettä siitä, että vielä varhaisessa vanhuusiässä, jolla tarkoitetaan alle 80-vuotiaita, systolisen verenpaineen hyvä hoito vähentää dementian ilmaantuvuuden riskiä (Hanon & Forette 2004). Li (2011) tutkimusryhmineen totesi, että riskitekijöiden hoitaminen voi hidastaa lievien muistihäiriöiden kehittymistä dementiaksi. Alkoholin säännöllinen käyttö keski-iässä lisää riskiä vanhuudessa muistihäiriöihin. Sen sijaan alkoholin käytöllä vanhuudessa ei ollut yhteyttä muistihäiriöihin. (Anttila ym.2004.)

Useissa suurissa epidemiologisissa tutkimuksissa on osoitettu, että korkea ikä ja matala koulutustaso ovat yhteydessä kognitiivisen suoriutumisen heikentymiseen (Pirttilä ym. 2004, 1133). Toisenlaisia tuloksiakin löytyy. Australialaisten miesten vajaan viiden vuoden seurannassa ainoastaan alhainen koulutustaso ennusti kognitiivisen suorituskyvyn heikentymistä (Almeida ym. 2006). Kuitenkin monien tutkimusten mukaan korkea koulutus ja henkinen aktiivisuus suojaavat kognitiiviselta heikkenemiseltä. Muistin käyttäminen aktivoi aivoja ja synnyttää aivoihin monipuolisemman hermoverkoston, jolloin aivojen suurentunut reservi auttaa kompensoimaan muistisairauden mukanaan tuomia aivomuutoksia. Tällä on kuitenkin käänköpuolensa – näin muistihäiriöoireet pysyvät pidempään piilossa.

Kaiken ikäisillä ihmisillä aivojen käyttäminen eli kognitiivinen harjoittelu, yleinen henkinen, liikunnallinen ja sosiaalinen aktiivisuus ja terveelliset elämäntavat auttavat muistisairauksien riskien minimoinnissa. Elämäntapoihin, liikunta- ja ruokailutottumuksiin, sosiaaliseen aktiivisuuteen vaikuttamalla ja perussairaudet huolellisesti hoitamalla voidaan muistisairauksien puhkeamiseen vaikuttaa myöhentävästi jopa 3 - 5 vuodella. (mm. Strandberg 2010; Pirttilä ym. 2004.) Laajoissa väestötutkimuksissa on tunnistettu useita muistisairauksien vaara- ja suojatekijöitä ja niihin liittyvä tärkeä primaari- ja sekundaariehkäisyyn mahdollisuus (Suhonen ym. 2008, 10). Taulukkoon 1 on listattu kognition heikkenemistä ja muistisairauksien vaaraa lisääviä ja pienentäviä tekijöitä.

Taulukko 1. Kognition heikkenemistä ja muistisairauksien vaaraa lisääviä ja pienentäviä tekijöitä.

Vaaraa lisäävät	Vaaraa pienentävät
Ikä	Hyvä koulutus
Sukuhistoria	Henkinen aktiivisuus
Geneettiset tekijät, joista tärkein apolipoproteiini E:n alleeli e4	Sosiaalinen aktiivisuus
Matala koulutustaso	Aerobinen liikunta
Vähäinen henkinen aktiivisuus	Kohtuullinen alkoholinkäyttö
Yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston puuttuminen	Omega-3 -rasvahappojen (kalan) saanti
Masentuneisuus	Antioksidantit
Vähäinen fyysinen aktiivisuus	Hormonikorvaushoito naisilla
Runsas alkoholinkäyttö	Asetyyლისისყლიჰაპო ja muut tulehduskipulääkkeet
Tupakointi	Kohonneen verenpaineen lääkehoito
Runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja sisältävä ruokavalio	
Aivovammat	
Aivoverenkiertosaireudet	
Suuri kolesteroliarvo keski-ikässä	
Korkea verenpaine keski-ikässä	
Insuliiniresistenssi, metabolinen oireyhtymä, diabetes	

(Lähde: Käypähoitosuositus 2010. Muistisairaudet.)

Rajakohdat normaalin ikääntymisen, lievän kognitiivisen heikentymisen ja dementian välillä ovat liukuvia. Ikääntyneellä kognitiivinen heikentyminen voi johtua ohimenevästä tai hoidettavissa olevasta syystä tai se voi olla pysyvää ja etenevää, jolloin se johtuu aina sairaudesta. Ohimenevä heikentyminen voi johtua esimerkiksi väsymyksestä, mielialan häiriöstä, tulehdussairaudesta, hoitamattomasta puutostilasta, huonosta ravitsemuksesta, heikentyneistä aistitoiminnoista tai käytössä olevista lääkkeistä (Ruoppila & Suutama 2007, 123). Monet sairaudet ja pään vammat voivat aiheuttaa pysyvää tai etenevää kognition heikentymistä.

Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää sekä muistia että muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten kielellisiä toimintoja, näönvaraista hahmottamista ja toiminnanohjausta. Muistisairas on henkilö, joka on saanut diagnoosin muistia tai muita tiedonkäsittelyn alueita heikentävästä sairaudesta. (Käypähoitosuositus 2010.) Etenevät muistisairaudet pyritään diagnostisoimaan nykyään sairauden varhaisessa vaiheessa. Etenevistä ja dementoivista sairauksista yleisin on Alzheimerin tauti. Kaksi selkeintä muistiin liittyvää eroa normaalisti ikääntyneellä ja Alzheimerin tautiin sairastuneella ovat, että Alzheimerin tautiin sairastunut voi unohtaa hyvinkin perusteellisesti mieleen painetut asiat, ne eivät siis säily mielessä tai ole palautettavissa muistista. Toinen ero on siinä, että normaalisti ikääntynyt yleensä tarkkailee itse muistiaan ja tunnistaa omat lievätkin

muistipulmansa. Sen sijaan muistisairas henkilö ei aina tunnista ongelmiaan, vaan hänen muistinsa heikkenemisen havaitsevat lähiomaiset ja ystävät. (Erkinjuntti ym. 2003, 23–24.)

Väestötutkimusten mukaan Suomessa arvioitiin vuonna 2010 olleen 80 000 vaikeasti tai keskivaikeasti dementoitunutta henkilöä. Lisäksi maassamme arvioitiin olevan noin 30 000 lievästi dementoitunutta henkilöä ja vuosittain tehdään noin 13 000 henkilölle uusi diagnoosi jostain dementoivasta sairaudesta. Ennusteiden mukaan muistisairaiden ihmisten määrä lisääntyy väestön ikääntymisen myötä ainakin vuoteen 2030 saakka, jolloin eriasteisia dementoivia sairauksia sairastavia arvioidaan olevan lähes 130 000. (Tilastokeskus 2011.)

2.2 Kuntoutus

2.2.1 Kuntoutuksen monet muodot

Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan omia elämäntavoitteitaan, pitämään yllä elämänhallintaansa, hyvinvointiaan ja itsenäistä selviytymistään. Erilaisilla kuntoutustoimenpiteillä pyritään yhteistyössä kuntoutujan kanssa vaikuttamaan hänen voimavaroihinsa ja toimintakykyynsä sekä ympäristön tarjoamiin toimintamahdollisuuksiin. (Pirttilä 2009; Pitkälä ym. 2007, 3851; Granö, Heimonen & Koskisuus 2006, 5, 10; Kempainen 2004, 76; Pirttilä 2004, 11; Kuntoutusselonteko 2002, 3; Järvikoski ja Härkäpää 2008; Järvikoski 1994 Rissasen ja Aallon 2002, 2 mukaan.)

Kuntoutus on joko lailla säädeltyä tai harkinnanvaraista. Päävastuu kuntoutuksen järjestämisestä on kunnilla, ja kuntoutus tapahtuu pääsääntöisesti joko osana sairaalahoitoa tai erillisissä kuntoutusyksiköissä. Lääkinnällisellä kuntoutuksella pyritään sairauden tai vamman aiheuttaman heikentyneen toimintakyvyn palauttamiseen. Siihen voi sisältyä muun muassa ohjausta ja neuvontaa, kuntoutustarpeen ja -mahdollisuuksien selvitystä, laitos- tai avokuntoutusta, sopeutumisvalmennusta, kuntoutusohjausta, apuvälinekartoitusta ja apuvälineiden käytön ohjausta. Kuntoutujan toipumista voidaan edistää myös erilaisilla terapioidella. (Kaitsaari 2011; Pirttilä 2004, 12–13.) Kuntoutuksen menetelmät valitaan yksilöllisesti yhdessä potilaan ja hänen omaistensa kanssa ja sitä toteutetaan moniammatillisesti kuntoutussuunnitelmaan perustuen. Kuntoutussuunnitelma on yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa laadittu henkilökohtainen suunnitelma, johon kirjataan minkälaisen palvelujen avulla ja millaisella kuntoutujan omalla toiminnalla voidaan tukea toimintakyvyn säilymistä ja kuntoutumista. (Högström & Granö 2008; Pirttilä 2004, 12–13.) Kansaneläkelaitoksen tarjoama kuntoutus on

harkinnanvaraista ja sen osuus ikääntyneiden kuntoutuksesta on vähäinen. Sen sijaan rintamaveteraanien ja sotainvalidien kuntoutus on ollut merkittävä resurssi ikääntyneen väestön kuntoutuksessa ja toimintakykyisyyden ylläpitämisessä. (Kaitsaari 2011; Pitkälä ym. 2007, 3851.)

Ikääntyneiden kuntoutus ei ole mikään uusia asia, mutta vasta nyt suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle, vanhimpien ikäluokkien kasvaessa ja eliniän pidetessä niin absoluuttisesti kuin suhteellisestikin, on siihen alettu kiinnittää erityistä huomiota ja kuntoutuksen käsite on laajentunut viime vuosina. Koskisen (2007) mukaan vanhusten kuntoutuksessa ollaan Suomessa taitekohdassa, sillä gerontologinen tutkimus on muuttanut oleellisesti käsitystä vanhenemisesta.

Valtioneuvoston kuntoutusselonteossa (2002) eduskunnalle erääksi keskeisimmäksi haasteeksi asetettiin vanhusväestön toimintakyvyn ylläpitäminen, mikä edellyttää fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden mukaista kuntoutusta. Kuntoutuksen lähtökohtana tulee olla itse ikääntynyt ihminen, korostaen hänen osallistumistaan ja osuuttaan kuntoutuksen suunnitelmallisuudessa (Kaitsaari 2011). Myös ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen (2008) mukaan kaikessa ikääntyneiden hoito- ja palvelutoiminnassa tulee käyttää kuntouttavaa työtettä siten, että ikääntynyttä ohjataan tekemään asioita itse omien voimavarojensa mukaisesti. Vanhustyössä kuntoutuksen ja kuntouttavan työtteen katsotaan yleisesti parantavan vanhuksen toimintakykyä, lisäävän itsemääräämistä sekä elämän laatua ja hallintaa. Ikääntyneen ihmisen kuntoutuksen ajatellaan olevan sairauksia ja toiminnanvajeita korjaavan fyysisen kuntoutuksen lisäksi myös preventiivistä toimintaa ja ikääntyneen ihmisen psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia voimavaroja tukevaa hoitoa, kuin myös vaikuttamista ympäristöön ja yhteiskuntaan (Pitkälä ym. 2007, 3851).

Geriatrasta kuntoutusta toteutetaan yleensä geriatriseen arviointiin ja kuntoutukseen erikoistuneissa yksiköissä, joissa ikääntynyt ihminen nähdään aktiivisena toimijana ja oman elämänsä asiantuntijana. Ikääntymisen elimistössä aiheuttamat muutokset, useat samanaikaiset sairaudet ja sosiaaliset tekijät asettavat haasteita ikääntyneen ihmisen kuntoutukselle, mutta niitä ei pidetä esteenä kuntoutumiselle. Geriatriinen kuntoutus on vanhuspotilaan hyvää hoitoa, jolla pyritään parantamaan toimintakykyä ja preventiivisin keinoin tuetaan kuntoutustuloksen säilymistä. Ikääntyneen hyvään kuntoutumiseen vaikuttavat kuntoutuksen kokonaisvaltaisuus, kuntoutujan positiivinen asenne, omaisten osallistuminen prosessiin ja kuntoutumisen aktiivinen seuranta. (Saarela & Valvanne 1999, 1611–1612; Kaitsaari 2011.) Geriatriksen kuntoutuksen tuloksellisuudesta on saatu näyttöä muun muassa akuutisti sairaiden, aivohalvaukseen sairastuneiden ja lonkkamurtuman saaneiden ikääntyneiden kohdalla toimintakyvyn kohenemisena ja laitoshoidon joutuvien määrän vähenemisenä sekä kustannussäästöinä. (Saarela & Valvanne

1999, 1611, 1617; Kaitsaari 2011). Ikääntyneiden kuntoutuksesta saama hyöty näkyy usein myös mielialan kohenemisena ja kivun lievittymisenä (Karppi ym. 2003).

Suomessa ensimmäinen laaja vanhusten päivä- ja viriketoiminnan kuntoutusprojekti oli Vireyttä vuosiin -hanke vuosina 1994 - 1998. Siinä ikääntyneen ihmisen kuntoutuksen katsottiin olevan monimuotoista toimintaa, joka tuki ja vahvisti ikääntyvää ihmistä, hänen ympäristöään ja näiden vuorovaikutusta. Vireyttä vanhuksille tarjottiin järjestämällä monipuolista päiväkuntoutusta ja viriketoimintaa heidän kotonaan, palveluasunnoissa ja laitoksissa. Hankkeessa todettiin, että vaikka monipuolinen kuntoutus ei vaikuttanut merkittävästi vaikuttanut vanhusten fyysiseen toimintakykyyn, sen vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn olivat positiiviset. (Raitanen 1998, 25–27.)

Ikääntyneiden ihmisten kuntoutuksessa painopiste tulee asettaa voimavaroihin ja kuntoutuksessa tulee ottaa huomioon vanhenemisen vaiheet ja ikääntyneen ihmisen elämäntilannetta ymmärtävä toimijuus. Ikääntyneen ihmisen yksilöllisessä kuntoutussuunnitelmassa tulee kuvata sekä kuntoutujan voimavarat että myös ne puolet, joissa voimavaroja ei ole lainkaan tai ne ovat vähäiset. Kuntoutuksessa tulee edetä pienin realistisin osatavoittein, jolloin kuntoutujalla on mahdollisuus saada edistymisestään myönteisiä kokemuksia. Kuntoutumisessa voidaan käyttää erilaisia kulttuurisia työmuotoja ja esimerkiksi muistelua. (Koskinen 2007.)

Arvioitaessa ikääntyneen ihmisen voimavaroja tarkastellaan hänen toimintakykyään eri ulottuvuuksista. Toimintakyvyn käsite kuvaa ikääntyneen toiminnallista terveyttä vastakohtana tautilähtöiselle, biolääketieteelliselle terveyden käsitteelle. Perinteisesti toimintakyky jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Fyysinen toimintakyky käsittää hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn (Lyyra 2007, 21). Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan jokaisen yksilön perustarpeisiin kuuluvaa toimintaan osallistumista, ihmissuhteita, harrastuksia sekä kykyä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten yksilöiden tai yhteiskunnan kanssa. Vuorovaikutus mahdollistaa toimimisen sosiaalisissa tilanteissa sekä yhteiskunnan osana olemisen. (Blomqvist & Hovila 2005, 15–16.) Psyykkinen toimintakyky muodostuu elämänhallinnasta, henkisestä hyvinvoinnista, mielialasta, itsearvostuksesta ja motivaatiosta. Siihen kuuluu myös kognitiivinen toimintakyky, joka käsittää muistamisen, havaitsemisen, toiminnan ohjauksen, oppimisen, kielelliset toiminnat, ajattelun sekä kyvyn ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon. Kognitiivisina toimintoina voidaan pitää myös tunneilmaisua, luovuutta ja viisautta. (Granö, Heimonen & Koskisuu 2006, 7; Ruoppila & Suutama 2007, 116.) Näiden lisäksi toimintakyvyn erääksi osa-alueeksi voidaan ajatella myös kulttuurinen

toimintakyky. Erityisesti maahanmuuttajavanhusten kohdalla on tärkeää, että heillä on mahdollisuus säilyttää ja vaalia lähtömaansa kulttuuria ja identiteettiä tulomaan kulttuurin ja toimintatapojen omaksumisen lisäksi sillä ikääntyneet ihmiset pitävät yllä omia rutiinejaan ja roolejaan, käyttäen olemassa olevia jokapäiväisiä käytännön elämän taitojaan. Toiminnan kautta ihmiset kehittävät ja ilmaisevat identiteettiään, mikä auttaa heitä luomaan elämään merkitystä ja lisäämään siten hyvinvointiaan (Christiansen 1999, 547) ja vain toimimalla voidaan ylläpitää toimintakykyä.

Ihmisen ikääntyessä toimintakyky heikkenee asteittain, yleensä melko hitaasti ja erittäin yksilöllisesti. Petäjäniemen (2011) mukaan toimintakyvyn vähenemistä voi kuvata hyytymisenä, jäykistymisenä tai kaikenpuolisena hidastumisena. Vanhenemisen myötä toiminnot heikentyvät hierarkkisessa järjestyksessä toisinpäin kuin ne ovat kehittyneet. Ensinnä katoavat ne asiat, jotka on viimeksi opittu. Seuraavassa vaiheessa ongelmia voi ilmetä muun muassa pankkiasioden hoitamisessa, siivouksessa tai puhelimen käytössä. Lopulta toimintakyvyn heikkeneminen ulottuu päivittäisiin perustoimintoihin, joita ovat kävely, peseytyminen, sängystä ja tuolista siirtyminen, pukeutuminen, wc:ssä käyminen ja syöminen. Ensimmäinen oire eri toimintojen heikentymisestä on usein muistin, erityisesti lyhytkestoisen muistin heikentyminen. (Petäjäniemi 2011, 16–17.)

2.2.2 Muistin kuntoutus

Muistin kuntoutuksen hyödyllisyydestä on saatu jo melko runsaasti näyttöä parin vuosikymmenen ajan. Kuntoutuksen korjaavien tavoitteiden ohella sen ennalta ehkäisevää merkitys on suuri (Kalska 1990, 101–102). Kuntoutus on kuitenkin edelleen vähän hyödynnetty toimintamuoto muistisairaiden hoidossa. Muistikuntoutuksella tarkoitetaan prosessia, jolla voidaan parantaa tai ylläpitää dementoivaan sairauteen sairastuneen henkilön toimintakykyä, omatoimisuutta ja itsenäisyyttä arkitoiminnoissa ja auttaa häntä toteuttamaan itseään sairauden aiheuttamista rajoituksista huolimatta sekä ehkäistä tai hidastaa muistin heikentymistä ja psyykkisiä haittoja. (Eloranta & Punkanen 2008, 123–25; Kalska 2006, 474; Pirttilä 2004, 13–14.)

Ennen muistikuntoutuksen aloittamista tutkitaan, mihin muistin osaprosessiin tai muistijärjestelmään muistin heikentyminen on kohdistunut. Lisäksi selvitetään missä määrin muistamattomuus johtuu muista älyllisiin toimintoihin liittyvistä tekijöistä. (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 174.) Kuntoutuksen tarkka kohdentaminen ja varhainen aloittaminen tehostavat sen vaikuttavuutta (Rissanen & Aalto 2002, 1–3). Muistisairaana ihmisen hoidon tärkeimmät elementit ovat asianmukainen lääketieteellinen hoito, soveltuva kuntoutus, tarvittavat tukitoimenpiteet sekä säännöllinen ja suunnitelmallinen seuranta ja tuki. Muistikuntoutukseen vaikuttaa myös

psykososiaalinen tukiverkko. (Suhonen ym. 2008, 14; Granö, Heimonen & Koskisuus 2006, 10; Kalska 2006, 474; Korte 2005, 7; Pirttilä 2004.)

Diagnoosin saamisen jälkeen jokaiselle laaditaan kuntoutuksen periaatteiden mukaisesti yksilöllinen, realistinen ja ennakoiva hoito- ja kuntoutussuunnitelma, jota tarkistetaan säännöllisesti 6 - 12 kuukauden välein, sillä kuntoutuksen tavoitteet ja keinot vaihtelevat sairauden eri vaiheissa. Esimerkiksi lievää muistisairautta sairastavan kuntoutuksen tavoitteet voivat olla totutun elämäntyylin jatkaminen, mielekkäiden toimintojen ja roolien ylläpitäminen, sosiaalisten suhteiden (suhteet omaisiin, naapureihin, ystäviin) vahvistaminen, omatoimisuuden ylläpitäminen sekä muistikuntoutuksen avulla tiedonkäsittelyn heikentymisen hidastaminen (Pirttilä 2009). Vaikka kuntoutuksella ei kyetäkään estämään muistisairauden etenemistä, sen avulla voidaan lisätä vaikeamminkin sairastuneen omatoimisuutta ja tukea identiteettiä, tunnetta elämän jatkumisesta, tuottaa hyvää mieltä sekä laatua ja sisältöä jokapäiväiseen elämiseen. Lyhyenkin aikaa kestävä ryhdin paraneminen, askeleen pidentyminen ja jalkojen keveämpi nousu tai sanavaraston paraneminen tai yleinen toimintakyvyn koheneminen on osoitus kuntoutuksen vaikuttavuudesta. (Eloranta & Punkanen 2008, 125; Korte 2005, 46–47, 63.)

Muistisairaahan kuntoutus koostuu sosiaalisesta ja lääkinnällisestä kuntoutuksesta. Sosiaalinen kuntoutus käsittää esimerkiksi neuvonnan ja ohjauksen, sopeutumisvalmennuksen sekä vertaistukiryhmät. Lääkinnällinen kuntoutus muodostuu muun muassa apuvälineneuvonnasta, kodin muutostöistä, fysio- ja toimintaterapiasta, mahdollisista muista terapiamuodoista, kuten musiikki- ja taideterapiasta sekä muistikuntoutuksesta eli kognitiivisesta terapiasta. (Eloranta & Punkanen 2008, 126–129; Pirttilä 2004, 14.) Muistikuntoutus eli kognitiivinen tai neuropsykologinen kuntoutuksen perustana on kunkin potilaan kognitiivisen suoriutumisen analysointi ja neuropsykologisten häiriöiden tunnistaminen. (Pirttilä 2004, 13–16.)

Muistikuntoutuksen ja muistinvirkistystoiminnan välinen ero on siinä, että muistikuntoutus koostuu tavoitteellisesta yksilöllisestä toiminnasta. Muistisairaahan ihmisen toimintakykyä voidaan tukea ja ylläpitää myös muistikuntoutusta vapaamuotoisemmalla ryhmätoiminnalla, jonka tarkoituksena on virkistää, rentouttaa ja tuottaa iloa tapaamalla toisia samassa tilanteessa olevia. (Pirttilä 2004, 12.)

Etenevää muistisairautta sairastavien muistinvirkistystoiminta kohdistuu hyvin säilyneisiin toimintakyvyn alueisiin, jolloin muistisairaalla muistinvirkistystoimintaan osallistuminen tukee sekä jäljellä olevien kykyjen ja toimintojen ylläpitämistä että antaa onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia. Nämä tukevat yksilön identiteettiä ja itsetuntoa ja auttavat sairastunutta kokemaan

elämänsä merkitykselliseksi sairaudesta huolimatta. (Pirttilä 2004, 11; Valli & Heimonen 2003, 9; Airila 2002, 19.) Toiminnan tarkoitus on siirtää muistisairaahan henkilön ajatukset pois omasta maailmasta ja sairaudesta ja samalla vähentää ahdistusta ja levottomuutta. Virikkeiden järjestäminen ja ympäristön turvallisuuden takaaminen vähentää muistisairaahan ihmisen epäluuloisuutta, ja vahvistaa itsetuntoa sekä lisää hyvinvointia. (Saarenheimo 2003, 79–80.) Ohjattuna ryhmätoimintana muistinvirkistystoiminta tukee osallistujien yhteenkuuluvaisuutta ja luo turvallisuuden tunnetta (Dementiamaailma 1999, 32). Yhteisöllisyys vahvistuu ryhmätilanteissa ja ryhmäläiset kokevat onnistuessaan hyvää oloa, iloa ja toivoa. Virikkeellisessä toiminnassa aktiviteettien tulisi stimuloida kaikkia aisteja ja olla aikuisen minäkuvaan tukevia ja riittävän haasteellisia. Muistinvirkistystoiminnan avulla voidaan tukea yksilön kielellisiä kykyjä, aisteja, muistia, sosiaalisia taitoja ja keskittymiskykyä. Toiminnassa tärkeintä ei ole lopputulos vaan tekeminen. (Heimonen & Voutilainen 2006a, 64.) Muistisairaiden muistinvirkistystoimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi pienryhmissä hoitolaitoksissa tai kotona asuville avohoidon palveluina päivätoimintapaikoissa.

Vanhustenkeskuksissa ja erilaisissa kerho- ja harrastuspiireissä ikääntyneille ihmisille tarjotaan monenlaista viriketoimintaa. Airilan (2002, 4–11) mukaan vanhusten viriketoiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, jota toteutetaan ryhmissä konkreettisin keinoin. Vanhusten viriketoiminnan osa-alueita ovat muun muassa muistelu, keskustelu, musiikki eri muodoissaan, pelit ja leikit, kädentaidot, kirjallisuus, aivovoimistelu, juhlat ja tapahtumat, retket sekä muu osallistuva toiminta. Toiminnan tavoitteita luotaessa ja sisältöä suunniteltaessa ikääntyneiden omat voimavarat ja mielenkiinnon kohteet on otettava huomioon. Viriketoiminnan päätavoitteena on ylläpitää ja tukea ikääntyneiden olemassa olevia kykyjä, taitoja ja selviytymistä sekä lisätä heidän voimavarojaan. (Airila 2002, 11.)

Muistinvirkistysryhmätoimintaa terveille ikääntyneille kokeiltiin esimerkiksi Vantaalla Hakunilassa vuosina 2003 – 2006 toteutetussa projektissa. Ryhmien tarkoituksena oli muistin, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen tukeminen ja niissä tuotettiin askarteluin ja seuraleikein aivoja stimuloivaa virikemateriaalia. Samalla havainnoitiin muistin, kognitio- tai sosiaalisten taitojen mahdollista heikentymistä, ja mahdollisten ongelmien ilmaantuessa tilanteeseen olisi puututtu aikaisessa vaiheessa, mutta lisätutkimuksia tarvitsevia ei kuitenkaan löytynyt. Projektissa saatuja tuloksia hyödynnettiin Vantaan seniorineuvolan toiminnassa. (Heiskanen-Kuisma 2007.)

2.2.3 Muistin kuntoutuksen menetelmiä ja keinoja

Muistikuntoutuksen menetelmät valitaan yksilöllisesti sairastuneen muistioireiden ja säilyneiden osa-alueiden mukaan. Lääkehoidon lisänä muistikuntoutuksesta on havaittu olevan hyötyä henkilöiden arkielämässä suoriutumisen parantumisessa. Muistikuntoutuksen yleisimmät muodot ovat orientaatio- ja muisteluterapia. (Pirttilä 2004, 15–16.) Seuraavassa esitellään lyhyesti edellä mainittujen lisäksi joitakin muistisairaiden kuntoutukseen soveltuvia menetelmiä: elämäntarinallinen työskentely, musiikkiterapia, musiikin kuuntelu, taide ja kulttuuritoiminta, taiteita hyödyntävä muistisairaiden vanhusten kuntoutusmenetelmä ja validaatioterapia. Muita aivojen toimintaan virkistävästi vaikuttavia keinoja ovat muun muassa muististrategiat ja kognitiivinen harjoittelu sekä sosiaalinen vuorovaikutus ja liikunta.

Orientaatioterapia tavoitteena on kehittää ja ylläpitää muistisairaana tietoisuutta ajasta ja paikasta. Terapian avulla on todettu voitavan vaikuttaa henkiseen suorituskyykyyn ja etenevien muistisairauksien yhteydessä ilmeneviin käytösoireisiin, mutta ei yksilön selviämiseen päivittäisistä toiminnoista. (Pirttilä 2004, 13–16.)

Muisteluterapian tarkoituksena on aktivoida keskustelemaan, vireyttää aivotoimintaa ja muistia, kohottaa mielialaa, helpottaa tunteiden ilmaisua sekä olla mukava yhdessäolon muoto. Säännöllisesti kokoontuvissa muisteluryhmissä osallistujia rohkaistaan puhumaan menneistä tapahtumista. Muistelun apuna voidaan käyttää esimerkiksi valokuvia, sanomalehtileikkeitä, musiikkia, esineitä, laulua tai taidetta. Puheenaiheina voivat olla esimerkiksi perhe, lapsuuden leikit, koulunkäynti, työsuhteet, varhaiset muistot, ruuat, saavutukset tai menetykset. Muistelun on todettu stimuloivan muistitoimintoja, tukevan yksilön identiteettiä, ylläpitävän itsearvostusta, vahvistavan yksilön mielikuvaa siitä, kuka hän on ja millainen merkitys hänen elämällään on ollut sekä tuottavan mielihyvää ja onnistumisen elämyksiä. (Sainio & Sainio 2008, 2; Korte 2005, 28, 40; Suutama 2004, 433–434; Airila 2002, 43–45; Mäki 1998, 103.) Kaukomuistin on todettu yleensä säilyvän dementoituessakin pisimpään, joten muisteluterapian on ajateltu olevan tehokas keino kommunikoida muistihäiriöisten vanhusten kanssa. Tilastollista merkitsevää kohenemistä muisteluterapialla ei ole kuitenkaan saatu aikaan muistihäiriöisillä ikääntyneillä. (Korte 2005, 28, 40; Suutama 2004, 433–434.)

Elämäntarinallinen työskentely on kollektiivisen ja yksilöllisen muistin risteyskohta (Saarenheimo 2013). Tarina eli narratiivi on ihmisen mielen sisäinen tapa hahmottaa elämää ja ympäröivää maailmaa. Ihmisen sisäinen tarina muuttuu elämän kuluessa ja ihmisen joutuessa uusiin tai erilaisiin

tilanteisiin, joissa pitää tehdä valintoja ja tulkintoja ilmiöistä. (Palomäki 2004, 13–16.) Erilaisissa muutostilanteissa elämäntarinallinen kerronta luo jatkuvuutta ja järjestystä kaaostilaan ja on esimerkiksi yksi tapa ratkaista maahanmuuttoon liittyvää kriisiä (Hyry 1995). Muistot voidaan kokea lohduttavina ja viihdyttävänä, mutta ne voivat myös tuottaa ahdistusta ja jäädä vaivaamaan mieltä. On hyvä muistaa, että monilla maahanmuuttajilla on takanaan erittäin raskaita elämäkokemuksia ja sen vuoksi niiden puheeksi ottaminen voi olla vaativaa. Tärkeää on havainnoida ryhmään osallistuvien kiinnostus aiheeseen ja mitä se on merkinnyt yksilöille tunnetasolla. Ryhmän jäsenten on saatava itse päättää, mitä he haluavat omasta elämästään kertoa ja jakaa muille ja työskentelyssä on edettävä ryhmän jäsenten voimavarojen mukaan. (Sainio & Sainio 2008, 22–23.)

Musiikkiterapiassa käytetyt tekniikat vaihtelevat suuresti. Musiikkiterapeutin oma kiinnostus ja osaaminen vaikuttavat teoreettisen lähtökohdan osalta siihen, miten musiikkiterapiaa tehdään eri asiakasryhmien kanssa (Ahonen 2000, 305). Musiikki vaikuttaa ihmiseen sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti. Musiikki on läsnä kaikissa kulttuureissa ja se voikin toimia siltana ihmisten välillä silloin, kun yhteistä kieltä ei löydy tai kun ihminen on menettänyt kykynsä kommunikoida sanallisesti. (Ahonen 2000, 63–56.) Terapiassa musiikin avulla palataan merkityksellisiin muistoihin, elämään sisältöä ja merkitystä tuoneisiin tapahtumiin. Toiminnan tavoitteina ovat toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen, voimavarojen kehittäminen ja mahdollisuuksien antaminen itsensä toteuttamiseen sekä itsetunnon parantaminen, masennuksen vähentäminen, tunteiden läpityöskentely ja eletyn elämän tarkoitukselliseksi kokeminen. (Ahonen 2000, 287–288.)

Musiikin kuuntelemisen tiedetään parantavan mielialaa ja kognitiivista toimintakykyä sekä terveillä henkilöillä että erilaisilla potilasryhmillä. Musiikin kuuntelu aktivoi aivoissa laajaa, molemmille aivopuoliskoille levittyvää hermoverkkoa joka säätelee vireystilaa, tarkkaavaisuutta, semanttista käsittelyä, muistia ja emootioita. (Okada ym. 2009; Särkämö ym. 2008.) Tutkittaessa musiikin mahdollisuuksia dementiatyössä havaittiin, että musiikki vaikuttaa kokonaisvaltaisesti dementoituvien toimintakykyyn. Muun muassa musiikin rytmi auttoi liikkumisessa, musiikin avulla tunteiden ilmaisu helpottui ja musiikki lisäsi yhteenkuuluvuutta hoidettavien ja hoitohenkilökunnan kesken. Musiikillisina menetelminä käytettiin laulua, musiikin kuuntelua, taustamusiikkia, levyraatia, tanssia ja musiikkimaalausta. (Puljujärvi 2010.)

Taiteen ja kulttuuritoiminnan vaikutuksia muistisairauksia sairastavien ihmisten elämään ja toimintakykyyn tutkittaessa on havaittu, että kognitiivista ja sosiaalista toimintaa sisältävä

säännöllinen ja runsas vapaa-ajan ja kulttuurin harrastustoiminta ennaltaehkäisee ja pienentää dementoitumisriskiä (Liikanen 2010, 61–62). Taide ja kulttuuritoimintaan osallistuminen tuottaa elämyksiä ja kokemuksia sekä sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi se lisää ympäristön viihtyisyyttä ja koettua terveyttä. Taide-elämyksiä tuottavat esimerkiksi elokuvan katselun, musiikin, tanssin, kirjallisuuden ja kuvataiteen lisäksi myös käsityöt, valokuvaus, lausunta, askartelu, lausunta tai mikä tahansa luova työ tai harrastus. (Liikanen 2004, 63–64.)

Taiteita hyödyntävä muistisairaiden vanhusten kuntoutusmenetelmä TTAP (Therapeutic Thematic Arts Programming for Older Adults) on yhdeksän vaiheinen tavoitteellinen ja strukturoitu teemallinen ohjaukokonaisuus, joka hyödyntää monipuolisesti erilaisia taiteen ja toiminnan keinoja. Menetelmä perustuu viimeisimpään aivotutkimustietoon. TTAP perustuu molempien aivolohkojen mahdollisimman monipuoliseen aktivointiin, jolloin aivoja haastetaan kokonaisvaltaisesti. Vaikka toiminta on ryhmämuotoista, lähestymistavan perustana ovat jokaisen muistot, kokemukset ja ajatukset ja jokainen voi osallistua omalla tavallaan. Menetelmän käyttö muun muassa parantaa kehon hahmotusta ja tasapainoa liikunnallisten ja tuntoärsykeitä tuottavien toimintojen ja rentoutuksen avulla. Ryhmään kuuluminen tuottaa sosiaalista hyvinvointia. Onnistumisen kokemukset lisäävät itseluottamusta ja parantavat elämänlaatua. (Madori 2007, 51–52.) Menetelmän käyttöä on kokeiltu Suomessa esimerkiksi Oulunkylän kuntoutussairaalassa. Tulokset olivat erittäin positiivisia. Toimintaan osallistuneiden toimintakyvyssä havaittiin muutosta sekä tapaamisten aikana että niiden jälkeen, muun muassa ryhmään osallistuneet olivat rauhallisempia ja aktiivisempia ja hymyileminen lisääntyi tapaamisten myötä. (Vänskä 2009.)

Validaatioterapia on kehitetty ikääntyneiden, keskivaikeaa tai vaikeaa Alzheimerin tautia tai muuta muistisairautta sairastavan henkilön kommunikaatiota edistäväksi hoitotyön tekniikaksi (Hokkanen 2004, 431–433). Validaatio on tunteiden myötäilemistä ja kosketuksen, äänen ja katseen käyttöä sanallisen vuorovaikutuksen tukena, jotta muistisairas voi kokea olonsa turvalliseksi ja rauhalliseksi. Validoiva hoitaja huomioi vanhuksen käytöstä ja reaktioita ja pyrkii erityisesti tunnistamaan tämän tunteet. Suomessa mallia kehitettiin edelleen suomalaisen kulttuuri- ja hoitotapaamisen pohjalta vastaamaan suomalaisten ikääntyneiden muistisairaiden tarpeita TunteVa-validointimenetelmäksi. Menetelmän käyttö ohjaa hoitajaa vanhusta kunnioittavaan vuorovaikutukseen, joka tukee ja vahvistaa dementoituvaa henkilöä elämään arjessaan. TunteVa-menetelmää käyttäen muistisairaana vanhuksen vuorovaikutus ja sosiaalisuus voivat lisääntyä ja fyysinen aktiivisuus kohentua. (Tampereen kaupunkilähetys 2011.)

Kognition kuntoutuksesta ja kognitiivisesta harjoittelusta on viime vuosina saatu tutkimustuloksia, joiden mukaan muistitoimintojen harjoittelu kannattaa, joskaan toistaiseksi ei varmuudella tiedetä voidaanko kognitiivisella tai muilla harjoitteluilla, esimerkiksi liikunnalla, ehkäistä dementiaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kognitiivinen harjoittelu parantaa henkisiä toimintoja niillä osa-alueilla, joilla harjoittelua on tehty, mutta harjoittelun vaikutukset eivät tulleet esiin päivittäisissä toiminnoissa (Ball ym. 2002). Edwards (2005) kollegoineen sen sijaan osoitti, että prosessointinopeuden harjoittelu näkyy myös arkipäivän toiminnoissa. Willis (2006) työryhmineen puolestaan totesi, että vaikka harjoittelun vaikutus ei siirry yhdeltä kognitiivisen toiminnan alueelta toiselle, harjoittelu paransi muistia sekä terveillä että lievää muistin heikkenemistä potevilla ja terveillä ikääntyneillä vaikutus säilyi jopa viisi vuotta harjoittelusta. Kinsella (2009) tutkimusryhmineen havaitsi, että muistikuntoutuksesta hyötyvät myös ne ikääntyneet, joilla on jo todettu lieviä muistihäiriöitä. Jo sairastuneelle virikkeellisestä toiminnasta (kognitiivinen stimulaatio) näyttää olevan hyötyä vielä keskivaikeassakin dementiaassa. Se parantaa henkistä suorituskkyä, mielialaa ja parantaa elämänlaatua sekä vähentää käytösoireita. (Spector ym. 2003.)

Aivot tarvitsevat virikkeitä ja aktiivista ponnistelua, jotta siellä syntyisi uusia hermoyhteyksiä ja vanhat yhteydet pysyisivät kunnossa. Aivoja kannattaakin aktivoida käyttämällä niitä erilaisissa pienissä muisti- ja ongelmanratkaisutehtävissä. Monissa seurantatutkimuksissa on huomattu kirjojen ja lehtien lukemisen sekä erilaisten muisti- ja korttipelien estävän tai viivästyttävän sairauksien etenemistä. Myös sudokut, sanaristikot, elokuvien katsominen ja kirjoittaminen ovat hyvää aivojumppaa, mutta aivojen kannalta vieläkin parempia aktiviteetteja ovat toiminnot, joita tehdään yhdessä muiden ihmisten kanssa. (Sulkava 2009; Högström & Granö 2008.) Tällaisia ovat esimerkiksi museovierailut ja taidenäyttelyt, joilla on huomattu olevan hidastava vaikutus muistisairauksien etenemisessä. Osallistujien luovuus, elämänmyönteisyys ja sosiaalinen elämä vilkastuivat, mikä vaikutti jäsenten henkiseen ja fyysiseen toimintakykyynsä positiivisesti. Lisäksi ne vähensivät huimausta, kipuja ja väsymystä. (Liikanen 2004, 67–68.)

Yksittäisten muististrategioiden harjoittelu ei ole kuntoutusta, vaikka sellaiset harjoitukset usein kuuluvatkin osana kuntoutusohjelmaan (Kalska 1990). Yleisesti käytettyjä keinoja ovat esimerkiksi tehokas assosiointi, paikkamenetelmä, värikkäät mielikuvat, kielellinen muokkaus ja materiaalin järjestäminen esimerkiksi muistilapuille tai kalenteriin. Muistikursseille osallistumisen on havaittu olevan motivoivaa ja lisäävän kognitiivista virkeyttä, vaikka toisaalta on olemassa havaintoja, joiden mukaan opittuja strategioita ei juurikaan käytetä arkipäivän tilanteissa. (Suutama 2008, 201.) Omien muististrategioiden laatimisen ja käyttämisen on osoitettu olevan tehokkaampaa ja pitkäkestoisempaa kuin annettujen muististrategioiden käyttäminen (Derwinger ym. 2005).

Normaaliin ikääntymiseen liittyvien muistivaikeuksien lieventämisessä on usein saatu hyviä tuloksia muististrategioiden käytön harjoittelulla. Myös alkavassa Alzheimerin taudissa on todettu mieleenpainamisen tehostuvan, kun se tapahtuu useampaa kuin yhtä aistikanavaa hyödyntäen esimerkiksi tunneperäisellä aineksella ladattuna. Mieleen painaminen tehostuu myös ohjaamalla tapahtumaan tai tehtävään liittyvien, omien aiempien tietosisältöjen tai kokemusten aktivoimista. Tavoitteena on kehittää jäljellä olevaa episodista, semanttista ja omaelämäkerrallista muistia. (Suutama 2004, 438–439.)

Ikääntyneiden ihmisten sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja sosiaalinen toiminta erilaisissa vertaistukiryhmissä edistää psykososiaalista hyvinvointia, itsetunnon säilymistä, elämänhallinnan tunnetta sekä oman elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden tunnetta. (Pirttilä 2009; Ruoppila 2002, 119–148). Sosiaalisten suhteiden olemassaolo, yhteisöön kuuluminen ja harrastuksissa käyminen on tärkeä toimintakykyä ylläpitävä tekijä (Pynnönen, Sakari-Rantala & Lyyra 2007). Toimivat sosiaaliset suhteet auttavat ikääntynyttä sopeutumaan mahdollisiin sairauksiin, iän mukanaan tuomaan toimintakyvyn heikkenemiseen sekä selviytymään erilaisista ikääntymiseen liittyvistä menetyksistä (Lyyra & Tiikkainen 2007, 70–73).

Sosiokulttuurinen toiminta on ihmisen arkipäivästä lähtevää toimintaa, jossa ihminen osallistuu ja tulee kuulluksi oman elämänsä aktiivisena toimijana. Sosiokulttuurisen toiminnan tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn tukeminen ja kehittäminen elämäntarinan jakamisen ja luovan toiminnan, kuten musiikin, draaman ja kuvallisen ilmaisun avulla. Lähtökohtina toiminnan järjestämisessä on vapaaehtoisuus, itsemääräämisoikeus ja toimiminen siellä, missä ihmiset arkeaan elävät. (Kurki 2007, 69–74, 83, 88.) Koskisen (2012, 2006, 8) mukaan ikääntyneiden ihmisten voimavaroja ja toimintakykyä voidaan tukea vain sosiokulttuurisen vanhuskäsityksen pohjalta, sillä vain se yhdistää vanhenemiseen ihmisen historian, elämänkulun, arjen ja elämäntavan, subjektiivisen kokemisen sekä yhteiskunnan ja kulttuurin.

Psykososiaalisella ryhmäkuntoutuksella voidaan tukea yksinäisten ikääntyneiden elämänhallintaa, voimaantumista ja sosiaalista aktivoitumista. Pitkälä (2005) tutkimusryhmineen osoitti, että sosiaalisesti aktivoiva ryhmäkuntoutus joka oli räätälöity tutkittavien kiinnostusten mukaisesti (taide, liikunta, omasta elämästä kirjoittaminen) paransi lievästä dementiasta kärsivien kognitiota merkittävästi ainakin lyhytaikaisesti. Myös Vireyttä vuosiin -hanke osoitti laajalla aineistolla, että monipuolinen ja -virikkeinen päivätoiminta lisäsi merkittävästi ikääntyneiden psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia (Raitanen 1998, 25–26). Ikääntyneillä ihmisillä yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys heikentävät suorituskkyä ja lisäävät masennusta saattaen jopa johtaa

kognition heikkenemiseen ja toimintakyvyn romahtamiseen. Erityisesti liikuntakyvyn säilymisen katsotaan olevan tärkeä edellytys sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä (Eloranta & Punkanen 2008, 125).

Liikunnan hyödyistä on tehty paljon tutkimuksia sekä dementoivaan sairauteen sairastuneilla että kognitioltaan terveillä ihmisillä. Väestöpohjaisten seurantatutkimusten mukaan aktiivinen liikunta suojaa kognitiiviselta heikkenemiseltä (Larson ym. 2006; Lautenschlager & Almeida 2006). Aktiivinen liikunta, sen muodosta riippumatta, parantaa henkistä suorituskkyä, kommunikaatiokkyä, mielialaa ja toimintakkyä dementian kaikissa vaiheissa (Eggermont ym. 2006; Stevens & Killeen 2006; Heyn, Abreu & Offenbacher 2004; Colcombe & Kramer 2003; Teri, Logsdon & McCurry 2002). Pirttilä (2009) kirjoittaa Weuven (2004) tutkimusryhmineen todenneen, että terveet, puoli tuntia kolme kertaa viikossa kävelleet pysyvät pidempään sekä fyysisesti että kognitiivisesti toimintakkyisempinä kuin vähemmän liikkuvat. Myös aerobisen kuntoharjoittelun on todettu parantavan kognitiivista suorituskkyä (Colcombe & Kramer 2003).

Liikunnan vaikutus muistin heikkenemistä ehkäisevästi perustuu nykytiedon mukaan aivojen verenkierron ja hapensaannin paranemiseen, joka aktivoi uusien hermosoluyhteyksien muodostumista ja lisää aivoissa glukoosin hyväksikäyttöä ja vähentää niin kutsuttua hiljaista tulehdusta. Hippokampuksen lähellä sijaitseva mantelitumake ja muistin rakenteet aktivoituvat liikunnassa. Esimerkiksi yhdysvaltalaisessa vuoden mittaisessa liikuntaohjelmassa todettiin, että säännöllinen kävelyharrastus voi pysäyttää muistin heikkenemiseen liittyviä aivomuutoksia tai jopa korjata niitä. Tutkimuksessa osoitettiin, että kävelyryhmäläisten hippokampus suureni vuoden aikana noin 2 %, kun verrokkiryhmällä tapahtui pienenemistä 1,4 %, kuten iän myötä tavallisesti tapahtuu. (Erickson ym. 2001.) Mieleinen liikunta tuottaa mielihyvää ja auttaa vähentämään stressiä. Liikuntaharjoitusten on todettu parantavan liikuntakkyvyn lisäksi kommunikaatiokkyä, mikä johtuu liikunnan aiheuttamasta aivojen kokonaisvaltaisesta aktivoimisesta. Liikunta on tärkeää sekä fyysisen toimintakkyvyn ylläpidolle että henkiselle hyvinvoinnille. (Pirttilä 2004, 16–17; Pitkälä 2010; Högström & Granö 2008.)

2.3 Maahanmuuttajavanhus

2.3.1 Monenlaisia maahanmuuttajia

Suomessa maahanmuuttajien määrä alkoi hiljalleen kasvaa 1980-luvulla. Termeillä monikulttuurisuus ja etninen monimuotoisuus viitataan usein viimeisen runsaan kahdenkymmenen vuoden aikana tapahtuneeseen kehitykseen maassamme. Tällöin helposti unohdetaan Suomen sisäinen monikulttuurisuus, johon kuuluvat ruotsinkielinen väestö, alkuperäiskansa saamelaiset sekä vanhat etniset, kulttuuriset ja uskonnolliset vähemmistöt: romanit, juutalaiset ja tataarit. (Tiilikainen 2007, 437.)

Maahanmuuttoon liittyvä termistö on kirjavaa ja osin kiistanalaistakin. Maahanmuuttajiksi sanotaan kaikkia Suomeen muuttaneita. He voivat olla toisen maan kansalaisia, kansalaisuutta vailla olevia tai paluumuuttajia (Heikkilä ym. 2000, 2). Maahanmuuttajia tilastoidaan kansalaisuuden, syntymämaan tai äidinkielen perusteella. Äidinkieli on kestävin tilastointiperuste, sillä kansalaisuus vaihtuu useimmilla vuosien myötä Suomen kansalaisuudeksi. Syntymämaan käyttäminen kriteerinä ei ulotu kuvaamaan Suomessa syntyneitä toisen polven maahanmuuttajataustaista väestöä. Äidinkielenään muuta kuin suomena, ruotsia tai saamea puhuvaa kutsutaan vieraskieliseksi. (Karjalainen 2010, 55.)

Ulkomaan kansalaisella tarkoitetaan Suomessa pysyvästi asuvaa henkilöä, jolla ei ole Suomen kansalaisuutta. Kansalaisuudella tarkoitetaan jonkin maan kansalaisena olemista. Yleensä kansalaisuus saadaan syntyessä, mutta sen voi myös vaihtaa muuttaessa maasta toiseen. Yhdellä henkilöllä voi myös olla useamman maan kansalaisuus. Jos kansalaisuuksista yksi on Suomen, henkilö tilastoidaan suomalaiseksi, muutoin hänet tilastoidaan sen maan kansalaiseksi, jonka passilla hän on tullut maahan. Ulkomaalaistaustaisella tarkoitetaan ulkomaiden kansalaisia ja ulkomailla syntyneitä Suomen kansalaisia yhteensä. Ulkomaiden kansalaisissa on mukana myös Suomessa syntyneitä. Ulkomailla syntyneisiin Suomen kansalaisiin sisältyvät niin suomalaisen perheeseen ulkomailla syntyneet ja takaisin muuttaneet kuin ulkomaalaisetkin jotka ovat muuttaneet Suomeen ja vaihtaneet kansalaisuutensa Suomeen. (Valtion kotouttamisohjelma 2012; Maahanmuuttovirasto 2011.)

Maahanmuuttajat eroavat toisistaan myös maahanmuuton syyn perusteella. Tyypillisin peruste maahanmuutolle ovat perhesyyt, jolloin on kyse joko työn perässä muuttavan mukana saapuvasta perheestä tai perheiden yhdistämisestä ja muodostamisesta. Toiseksi suurin ryhmä on työn perässä

maahan muuttavat, kolmanneksi suurin on jokin muu syy. Tähän ryhmään kuuluvat muun muassa opiskelijat, paluumuuttajat ja eläkeläiset. Pienimmän ryhmän muodostaa humanitaarinen maahanmuutto, johon sisältyvät turvapaikan hakijat ja pakolaiset. (Karjalainen 2010, 55–56.)

Siirtolainen on maahanmuuttaja, joka muuttaa omasta maastaan vapaaehtoisesti. Siirtolainen uskoo uuden maan olevan jollakin tavoin parempi tai tarjoavan jotain enemmän kuin oma maa. Tähän paremman odotukseen liittyy yleensä positiivinen suhtautuminen uutta maata kohtaan ja halu ottaa vastaan ne vaikeudet ja hankaluudet, joita uuden ja oudon ympäristön uskotaan aiheuttavan. Monesti muutos on kuitenkin odotettua suurempia ja koettelee syvemmin muuttajan elämää ja kokemusta omasta minästä mitä hän on etukäteen osannut ajatella. (Alitolppa-Niitamo 1994, 14.) Paluumuuttajalla puolestaan tarkoitetaan henkilöä, joka on asunut Suomen rajojen ulkopuolella ja palaa takaisin Suomeen. Kaikki eivät ole muuttaessaan ulkomaan kansalaisia, sillä osa paluumuuttajista on säilyttänyt Suomen kansalaisuuden ulkomailla asuessaan. Suomessa käsitettä sovelletaan sekä entisiin ja nykyisiin Suomen kansalaisiin että entisen Neuvostoliiton alueelta peräisin oleviin henkilöihin kuten inkerinsuomalaisiin, joilla on suomalainen syntyperä. (Maahanmuuttovirasto 2011; Heikkilä ym. 2000, 2.)

Inkerinmaan paluumuuttajat ovat maamme suurin maahanmuuttajaryhmä. Heidän tarkkaa määräänsä ei kuitenkaan tiedetä, sillä vielä 1990-luvun alussa paluumuutto oli hallitsematonta eikä tilastoja tehdessä edelleenkään kysytä paluumuuttajan etnistä alkuperää, ainoastaan kansalaisuus (Miettinen 2004, 15). Jasinskaja-Lahden (2012) mukaan vuonna 2010 Suomessa asui 28 400 Venäjän ja 30 000 Viron kansalaista. Venäjänkielisiä oli 50 000, lukuun sisältyvät Suomen kansalaisuuden saaneet. Entisen Neuvostoliiton alueelta Suomeen muuttaneiden yleisin muuttosyy on ollut inkeriläisten paluumuutto (70 %), muita ovat olleet työ ja avioituminen Suomen kansalaisen kanssa. Yleisimmät muuttoalueet ovat olleet Karjalan tasavalta ja Pietarin alue (Inkeri). Suurin osa inkerinsuomalaisista paluumuuttajista puhuu venäjää ja heidän mukanaan muuttaneet perheenjäsenet ovat yleensä venäläisiä. (Jasinskaja-Lahti 2012; Sarvimäki 2008, 90–94; Sarvimäki & Rajaniemi 2001,15.)

Suomen kotouttamispolitiikka perustuu integraation ajatukseen. Kotoutumisen ajatellaan olevan jatkuva, kahdensuuntainen prosessi, joka edellyttää sitoutumista niin maahanmuuttajilta itseltään kuin vastaanottavalta yhteiskunnalta. Perustuslakimme takaa myös maahanmuuttajille oikeuden elää oman kulttuurinsa mukaan. (Valtion kotouttamisohjelma 2012.) Tavoitteena on todellinen kaksikulttuurisuus, johon sisältyy aina oman kulttuuriperinteen säilyttäminen samanaikaisesti kun sopeudutaan enemmistön yhteiskuntaan (Tanttu 2009, 15; Löytty 2008, 141–146).

Maahanmuutto vaikuttaa ihmisen identiteetin tunteeseen, joka muodostuu ihmisen omakuvan, roolien ja toiminnan kokonaisuudesta. Jokainen ihminen kantaa mukanaan omaa etnisyyttään ja katsoo asioita omasta taustastaan käsin. Etnisyys ei perustu geneettiseen perintöön vaan siinä korostuvat kulttuuri ja muut sosiaaliset piirteet. (Sarvimäki & Rajaniemi 2001, 85–89). Oma kulttuuri on niin itsestään selvää, ettei sitä huomaa ennen kuin joutuu tekemisiin toisen kulttuurin kanssa. Kulttuurilla tarkoitetaan useiden sukupolvien aikana muovautuneita, sukupolvelta toiselle sosialisointiprosessissa siirtyviä tietoja, asenteita, moraalikäsitteitä, tapoja ja tottumuksia sekä niitä ajatusrakennelmia ja uskomuksia, joita ihmisillä on esimerkiksi elämästä ja kuolemasta, avioliitosta, naisen ja miehen rooleista, lapsista, vanhuksista ja luonnosta. Kulttuuri on myös tapa ajatella, tuntee ja reagoida ja kulttuuria ovat eri kielet ja ne käsitteet, joiden avulla yksilö ajattelee ja ilmaisee itseään, ei-kielellinen kommunikaatio, kuten esimerkiksi ilmeet, eleet, katsekontakti, kätteleminen ja tilan käyttö. Kulttuuria ovat esimerkiksi ruoka, jota syödään ja tapa, jolla se valmistetaan. Kaikki kulttuuriin liittyvät asiat ovat opittuja, ne eivät siirry geneeissä vaan välittyvät siitä yhteiskunnasta, johon yksilö on sattunut syntymään ja jossa hän elää. (Eloranta & Punkanen 2008, 122–123; Liebkind 2000, 13–27; Alitolppa-Niitamo 1994, 18–19, 21.)

Etninen identiteetti on ihmisen oma tunne siitä, että kuuluu tiettyyn ryhmään ja että on erilainen kuin johonkin muuhun ryhmään kuuluvat. Etnisestä ryhmästä puhutaan silloin kun on kyse samaan maan tai alueen sisällä asuvasta toisesta kulttuurista, usein maahanmuuttajista. Etninen ryhmä kokee itsensä keskenään samanlaisiksi todellisen tai kuvitellun yhteisen kansallisen tai maantieteellisen alkuperänsä vuoksi. (Alitolppa-Niitamo 1994, 21.) Ihminen ei silti tietoisesti ajattele kuuluvansa johonkin etniseen ryhmään ennen kuin jokin muutos pakottaa hänet identiteetin määrittelyyn uudelleen. Oman etnisyyden kokemisella on vahva vaikutus identiteetin tunteeseen (Alitolppa-Niitamo 1994, 44). Maahanmuuton jälkeen oman identiteetin uudelleen löytäminen vieraassa ympäristössä voi olla vaikeaa (Doutseva 2009) sillä muuton jälkeen identiteetti on muokattava vaihtuneeseen paikkaan, kieleen ja kulttuuriin sopivaksi (Taleb & Lipponen 2008, 76). Eri kulttuurien kohtaamisessa kulttuurit muuttuvat ja ajan kuluessa tapahtuu muutoksia myös ihmisten uskomuksissa, arvoissa, asenteissa ja käyttäytymisessä. Yksi tärkeimmistä tekijöistä tässä kehityksessä on se, miten valtaväestö suhtautuu kulttuuriin vähemmistöihin, halutaanko eri kulttuurien säilyvän ja tuetaanko kulttuurien välisiä yhteyksiä (Heinänen-Child 2008, 28).

2.3.2 Ikääntynyt maahanmuuttaja Suomessa

Käsitykset vanhenemisestä ja vanhuudesta ovat sidoksissa muun muassa kulttuuriin määrittelyihin ja sukupuoleen. Ikää voi tarkastella eri näkökulmista, esimerkiksi kronologisena eli kalenteriin

perustuvana, biologisena, sosiaalisena, persoonallisena ja subjektiivisena kokonaisuutena. (Tikka 1994.) Ikääntyminen ja kronologinen ikä ovat paitsi vastaajan oman iän mukaisesti määrittäneitä, myös kulttuurisesti sitoutuneita. Länsimaissa ikä määrittyy vahvasti kalenterivuosien mukaan ja ikävuosilla mitataan toisiaan seuraavia elämänvaiheita. Ikä normittaa ja ajoittaa esimerkiksi vanhemmuutta ja eläkkeelle jäämistä. (Mölsä & Tiilikainen 2008.) Sosiaalinen ikä puolestaan määrittyy suhteessa aikaan ja paikkaan sekä sosiaaliseen ja kulttuuriseen merkityksenantoon (Tikka 1994).

Eri kulttuureissa suhtaudutaan eri tavoin vanhuuteen ja siihen, milloin ihmisen ajatellaan olevan vanha. Pääsääntöisesti 65 vuotta täytettyään suomalaisilla alkaa oikeus kansaneläkkeeseen ja erilaisiin eläkeläisetuksiin, joskin työeläkeikä Suomessa lain mukaan on 63 vuodesta 68 vuoteen työntekijän oman valinnan mukaan. Eläkkeellä oleminen siis yhdistää useimpia 65 vuotta täyttäneitä, ja etenkin viranomaiskielessä vanhus sana on käytössä eläkeiän saavuttaneista puhuttaessa. (esim. Petäjaniemi 2011, 13–14.) Pakolaisina ja turvapaikanhakijoina Suomeen tulleiden maahanmuuttajien vanhuuden ajatellaan kuitenkin alkavan jo aikaisemmin, 55 vuoden iästä. Tässä tutkimuksessa ikääntyneellä maahanmuuttajavanhuksella tarkoitetaan henkilöä, joka on täyttänyt 65 vuotta.

Suomessa asuvien maahanmuuttajien ikärakenne vaihtelee kansalaisuusryhmittäin. Pääosin maahanmuuttajat ovat työikäisiä. Heistä 65 -vuotta täyttäneitä on noin 6 % ja kaikista Suomessa asuvista yli 65 vuotiaista on maahanmuuttajia vain noin 1,5 % (Suomen virallinen tilasto 2013). Osa ikääntyneistä maahanmuuttajista on saavuttanut eläkeiän asuttuaan vuosia maassamme. Osa puolestaan on ollut ikääntyneitä jo muuttaessaan Suomeen joko paluumuuttajana tai muiden perhesiteiden perusteella. Suurimman ikääntyneiden maahanmuuttajaryhmän muodostavat inkerinsuomalaiset paluumuuttajat, mutta rekisteröintikäytännöistä johtuen heidän tarkkaa määräänsä ei tiedetä. Äidinkielen mukaan 55 -vuotta täyttäneistä vieraskielisistä selkeästi suurimman yksittäisen kieliryhmän muodostavat venäjänkieliset, seuraavana tulevat vironkieliset ja englannin- ja saksankieliset. (Suomen virallinen tilasto 2013; Tantt 2009, 40–41.)

Ikääntyneenä Suomeen saapuneella maahanmuuttajalla on nuorempia suurempi riski syrjäytyä uudessa kotimaassaan sekä ikänsä puolesta että kuuluessaan etniseen vähemmistöön. Huonon taloudellisen toimeentulon sekä sukupuolisen syrjinnän vuoksi erityisesti vähemmistöryhmien naiset ovat vaarassa. (Sarvimäki 2008, 89; Sarvimäki & Rajaniemi 2001, 5.) Syrjäytymistä voi aiheuttaa myös ikääntyvän maahanmuuttajan oma kulttuuri jos ikääntyvä ihminen kuuluu etniseen ryhmään, jolla on enemmistökulttuurista poikkeavat perinteet ja tavat jotka liittyvät esimerkiksi

uskontoon, perheen merkitykseen, ruokatapoihin, hygieniaan tai vuorovaikutukseen perheen ulkopuolisten kanssa (Sarvimäki 2008, 91).

Ikääntyneet maahanmuuttajat saattavat syrjäytyä edellä mainittujen syiden lisäksi kielitaidottomuuden vuoksi ja myös jäädä vaille viranomaisilta tarvitsemaansa apua ja palveluita (Sainio 2008, 7; Taavela 1999, 41–42; Takalo & Juote 1995, 60–62), sillä monien kielivähemmistöjen vanhuksilla on vaikeuksia selviytyä enemmistön kielellä tai he eivät osaa puhua sitä lainkaan (Sarvimäki 2008, 90). Iäkkäille maahanmuuttajille uuden kielen ja uusien normien omaksuminen on useimmiten vaikeampaa ja hitaampaa kuin nuoremmille. Alitolppa-Niitamo (1994) havaitsi tutkimuksessaan, että sen lisäksi että iäkkäät maahanmuuttajat kokevat suurempia vaikeuksia sopeutuessaan uuteen kulttuuriin, he saattavat tuntea menettävänsä sen arvostetun auktoriteettiaseman, joka heillä on ollut entisessä kotimaassaan. Kielen lisäksi etnisen vähemmistöryhmän kulttuuriset piirteet, tavat ja perinteet voivat olla joko hyvän vanhenemisen voimavara tai haitta. (Sarvimäki 2008, 91; Alitolppa-Niitamo 1994, 101.)

Maahanmuuttajan asemaan uudessa maassa vaikuttaa kiistatta se, miten hän oppii uuden kotimaansa kieltä ja miten hän tuntee suomalaista kulttuuria. Kotoutumista vaikeuttavat kieleen liittyvät ongelmat, jotka huonontavat itsetuntoa ja estävät sopeutumista uuteen ympäristöön. Asuinmaan kielen osaaminen onkin avain yhteiskuntaan. Riittävä kielitaito on edellytys yhteiskuntaan sopeutumisessa ja valtaväestöön sulautumisessa. (Linderborg 2008, 28–29; Takalo & Juote 1995, 60–62; Taavela 1999, 41–42.) Ilmaistakseen itseään ymmärrettävästi maahanmuuttaja tarvitsee käytännössä enemmän sanoja, koska kuulijalla ja hänellä ei ole samoja kokemuksia, tietoja ja arvostuksia. Vuorovaikutus vaikeutuu, kun keskustelijoilla on erilainen kulttuuritausta ja erilaiset merkityssisällöt. Esimerkiksi suomalaiselle ja venäläiselle syntyy ”60-luvun nuorisosta” luultavasti erilainen mielikuva. (Alitolppa-Niitamo 1994, 39.)

Äidinkieli on tärkeä osa omaa kulttuuriperintöä ja omaa identiteettiä (Alitolppa-Niitamo 1994, 40–41). Äidinkieleen liittyy paljon tunteita ja arvoja. Kielen oppiminen ei ole vain sitä, että tekee itsensä ymmärretyksi esimerkiksi hoitotilanteissa tai viranomaiskontakteissa vaan kielellä on myös sosiaalinen funktio. (Linderborg 2008, 28–29.) Kieli ja kulttuuri ovat yhteydessä toisiinsa sillä kieli ei pelkästään kuvaa maailmaa, vaan sen avulla myös luodaan todellisuutta. (Koskinen 1994, 81–85.) Joillekin maahanmuuttajille oman äidinkielen säilyttäminen on itsestään selvää. He haluavat puhua äidinkieltään esim. lapsilleen ja lapsenlapsilleen, niin että nämäkin oppisivat vanhempiensa kielen. Äidinkieltä kutsutaan myös tunnekieleksi. Äidinkielellä omat tunteet ja ajatukset osataan ilmaista

täsmällisimmin ja spontaaneimmin. Sillä pystytään myös hauskoihin sanaleikkeihin ja leikinlaskuun. (Alitolppa-Niitamo 1994, 40.)

Inkerinsuomalaisille vanhemmille maahanmuuttajille luonteenomaista on suomalaisuuden identiteetti, joka rakentuu pitkälti suomen kielen taidon varaan. Jyrälän, Kauppisen, Kemppaisen ja Wariksen (2005) tutkimuksessa kaikki haastatellut pitivät itseään suomalaisina ja kokivat suomen kielen osaamisensa merkittävänä tukena sopeutumisessa uuteen kotimaahan. Vaikka heidän suomen kielensä oli vanhahtavaa, inkerinsuomalaiset kokivat että sillä tuli toimeen. Joillekin heistä suomen kielen kirjoittaminen ja lukeminen tuottivat kuitenkin vaikeuksia. (Jyrälä ym. 2005.) Kuitenkin parhaitenkin suomea osaavien sanavarastosta on havaittu puuttuvan nykysuomen käsitteitä (Salokangas & Tossavainen 1999). Nykysuomen ymmärtämisen vaikeuteen päätyivät myös Takalo ja Juote (1995, 66–73) raportissaan. Toisenlaiseen tulokseen tutkimuksessaan päätyivät Sarvimäki ja Rajaniemi todeten, että inkeriläisten sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan onkin vaikeuttanut juuri suomenkielen taidon puute, koska suuri osa inkerinsuomalaisista paluumuuttajista puhuu äidinkielenään venäjää ja heidän mukanaan muuttavat perheenjäsenet ovat yleensä venäläisiä (Sarvimäki & Rajaniemi 2001, 15).

Inkerinsuomalaisten paluumuuttoon on liittynyt identiteettihuolia sekä Venäjän puolella että Suomessa, sillä Venäjällä he olivat aina ”tshuna”, Suomessa taas aina ”ryssä” vaikka paluumuuttaja itse tiesi olevansa suomalainen, joka oli muuttanut maahan Venäjältä. He rakensivat uuden identiteettinsä joko sulautumalla enemmistöön, kehittämällä reaktiivisen identiteetin tai vähentämällä kansallista samaistumista. (Jasinskaja-Lahti 2012.) Oman etnisyyden kokemisella on vahva vaikutus identiteetin tunteeseen sillä johonkin ryhmään kuulumisen ja historiallinen jatkuvuuden tunne on kaikkien ihmisten psykologisia perustarpeita. Etnisyys on myös voimavara. Tutkimukset ovat osoittaneet lähes poikkeuksetta, että etnisen ryhmän tarjoaman sosiaalisen verkoston ja maahanmuuttajan sopeutumisen, viihtymisen ja mielenterveyden välillä on selvä yhteys. Perheet ja laajemmin etniset yhteisöt pitävät yllä kulttuuriperinnettä. Oman ryhmän tarjoama sosiaalinen tuki välittää ikääntyneelle tietoa siitä, että hänestä välitetään ja häntä arvostetaan, mikä voi toimia puskurina stressiä aiheuttavien elämänmuutosten ja psyykkisten ongelmien välillä. (Sarvimäki 2008, 89–90; Alitolppa-Niitamo 1994, 184.)

2.4 Tukea ja toimintakykyä arkeen -projekti

Tukea ja toimintakykyä arkeen -projekti oli Tampereen vanhuspalveluyhdistys ry:n ja Setlementtiyhdistys Naapuri ry:n yhteishanke, jonka rahoitti Raha-automaattiyhdistys (Muistikuntoutus 2010; Loppuraportti 2012). Projekti perustui Kulttuurien koti -projektissa saatuihin kokemuksiin ja kehitettyihin välineisiin (Tukea ja toimintakykyä arkeen 2011). Kulttuurien koti -projektin taustalla puolestaan oli ikääntyvien maahanmuuttajien palvelutarpeita selvittänyt alueellinen kartoitus ”Omassa kodissa – omilla mausteilla” (Takala & Rossi 2004).

Projektille oli kirjattu kolme tavoitetta, joista yksi oli Kulttuurien koti -projektissa havaittu tarve kehittää ikääntyvien maahanmuuttajien muistikuntoutusta vastaamaan heidän tarpeitaan (Muistikuntoutus 2010; Tukea ja toimintakykyä arkeen 2011). Näitä tarpeita olivat muun muassa muistikuntoutuksessa käytettävä kieli, muuton aiheuttamat muistia heikentävät stressitekijät sekä myöhemmin opitun kielen katoaminen muistisairauksien yhteydessä (Tukea ja toimintakykyä arkeen loppuraportti 2012, 3).

Projektin muistikuntoutustoiminnan kohderyhmäksi oli määritelty venäjänkieliset ikääntyneet maahanmuuttajat (Muistikuntoutus 2010; Loppuraportti 2012, 3), joka perustui venäjänkielisen väestön määrään Tampereella (Tukea ja toimintakykyä arkeen 2011). Keväästä 2010 alkaen osallistujille maksuttomia muistikuntoutusryhmiä toteutettiin kerran viikossa, yhdestä kahteen tuntia kerrallaan 2 - 3:ssa eri paikassa Tampereella muistikuntoutusohjaajan johdolla. Syksyllä 2010 yhdessä ryhmässä kokeiltiin myös musiikkiterapeutin vetämänä musiikkipainotteista toimintaa suomenkielellä seitsemän kerran sarjana.

Tutkimukseni aineisto on kerätty Tampereella vuosina 2009 - 2011 toteutetussa Tukea ja toimintakykyä arkeen -projektin muistikuntoutusryhmissä havainnoimalla ja haastatteleamalla osallistujia ja asiantuntijoita. Kyseessä ei kuitenkaan ole evaluaatiotutkimus, jossa kysyttäisiin miten projektin muistikuntoutustoiminta saavutti tavoitteensa, vaan etnografinen tutkimus siitä, mitä maahanmuuttajien muistikuntoutus on ja miten se koetaan.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää mitä on maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus, kuvata miten sitä toteutetaan sekä tuottaa tietoa keinoista, jolla voidaan tukea ikääntyvän maahanmuuttajan hyvää ja tasapainoista vanhenemista ja estää elämänlaadun heikkenemistä ikääntyessä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusryhmissä tehdään, mitä niissä tapahtuu?
2. Miten maahanmuuttajavanhukset kokevat ryhmään osallistumisen, mitä he siltä toivovat ja mitä he tietävät muistisairauksista?
3. Millaisia ajatuksia ja kokemuksia ryhmänohjaajilla ja muilla asiantuntijoilla on muistikuntoutuksesta, ryhmien toiminnasta ja hyödyistä maahanmuuttajavanhuksille?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 Etnografinen lähestymistapa

Etnografia-käsitettä käytetään kuvaamaan monia eri asioita ja sitä on mahdotonta kiteyttää yhteen selkeään määritelmään. Etnografialla voidaan muun muassa tarkoittaa lähestymistapaa, kenttätutkimusta, antropologista tutkimusta tai tapaustutkimusta. Määritelmä ja sovellukset riippuvat siitä, nähdäänkö etnografia tieteellisenä tutkimusmenetelmänä, lähestymistapana vai kertomisen muotona.

Eri aikoina on syntynyt erilaisia tapoja ja tyyliä tehdä etnografista tutkimusta ja kirjoittaa etnografisia tekstejä. Aiemmin etnografiassa ”kentällä” tarkoitettiin yleensä jotakin tutkijan kotimaasta kaukana olevaa yhteisöä, jossa tutkija saattoi viipyä jopa vuosien ajan. Holstein ja Gubrium (1995) erottavatkin toisistaan vanhan ja uuden etnografian. Vanhassa etnografiassa aineisto hankittiin informanttien avulla, joiden uskottiin pystyvän raottamaan etnografille vieraan kulttuurin merkitysten verhoa ja näin saamansa tiedon perusteella tutkija teki omat tulkintansa. Uudessa etnografiassa tutkittavan yhteisön jäsenten merkityksenantoa sen sijaan pyritään ymmärtämään heidän omista lähtökohdistaan ja konteksteistaan käsin. (Holstein & Gubrium 1995, 23–24.) Nykyisin etnografisessa tutkimuksessa kenttää ja ”kotiä” ei ole välttämätöntä erottaa toisistaan, vaan etnografista tutkimusta voidaan tehdä myös tutussa ympäristössä. Viime vuosina on tehty myös niin sanottua virtuaalietnografiaa, jossa tutkijan kenttänä on esimerkiksi internetin keskustelupalsta (esim. Anttonen 2004).

Tässä tutkimuksessa etnografista on lähestymistapa tutkittavaan aiheeseen. Lähestymistapani voitaneen sijoittaa vanhan ja uuden etnografian väliin. Vaikka keräsin aineistoani kotimaassani, olin tavallaan kuin vanhan ajan antropologi vieraassa kulttuurissa, koska en ymmärtänyt ryhmissä puhuttua kieltä ja ryhmän ohjaaja toimi ikään kuin informanttinani. Se, etten ymmärtänyt mitä ryhmissä puhuttiin, vapautti minut havainnoimaan mitä niissä tehtiin. Etsin havainnoimalla vastausta mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusryhmissä tapahtuu toiminnan ja tekemisen, en kielen kautta.

Uudessa, niin kutsutussa kaupunkietnografiassa kenttätöpaikat ovat suhteellisen lähellä tutkijaa, mikä mahdollistaa tutkijan palaamisen kentälle ja aineiston kontekstualisoimisen toistuvien käyntiensä avulla (Honkasalo 2008, 8). Näin toimin tutkimukseni aineistoa kerätessäni: kirjasin havaintojani havainnointipäiväkirjaan ja ajatuksieni, ihmetyksieni ja kommenttien lisäksi kirjasin

kenttäkuvauksia kenttäpäiväkirjaan. Palasin toistamiseen tekemään havaintojani muisti- ja musiikkikuntoutusryhmissä tapahtuvasta toiminnasta ja täydensin havainnointiaineistoani ryhmiin osallistuneiden vanhusten, ryhmän vetäjän ja vastuuhenkilöiden ja muiden asiantuntijoiden haastatteluilla. Kysyin ryhmäläisiltä muun muassa miksi he käyvät ryhmissä ja ohjaajilta ja vastuuhenkilöiltä, mitä heidän mielestään muistikuntoutus on. Erilaisista projektin dokumenteista etsin niissä olevia kuvauksia muistikuntoutuksesta. Haastatteluja tehdessäni otin huomioon havaintoni ryhmissä tapahtuneesta toiminnasta, kokemukseni aikaisemmista haastatteluista sekä siihen mennessä minulle karttuneen kokemuksellisen ja teoreettisen tiedon maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutuksesta.

Etnografinen tutkimus käynnistyy usein melko väljän tutkimussuunnitelman pohjalta. Tutkimustehtävä jäsentyy ja muotoutuu, tutkimus fokuoitetuu ja lopullinen tutkimustehtävä kristallisoituu tutkimusprosessin myötä. Ennen aineistonkeruuta sekä tutkimussuunnitelma että tutkimuksen aikataulu ovat kuitenkin välttämättömiä. Oman tutkimusalueen kirjallisuuden lukeminen edesauttaa tutkimuskysymyksen muotoilemista (Eskola & Suoranta 2003, 36) ja usein tutkimustehtävän muotoilemista edeltää suhteellisen laaja kirjallisuuskatsaus (Vuorinen 2005, 65; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 79–81).

Oma tutkimusprosessini käynnistyi väljän tutkimussuunnitelman pohjalta ja tutkimustehtävä fokuoitetui vasta aikaa myöten. Olin tietoinen siitä, että tutkimusaluetta käsittelevään kirjallisuuteen perehtyminen auttaisi minua tutkimusalueen haltuun ottamisessa ja käynnistinkin tiedonhakuni tutkimusprosessini alkuvaiheessa. Aluksi selkeä ja yksinkertaiselta vaikuttava tutkimuskohde muuttui kertyneen tiedon myötä kuitenkin vaikeaksi ja sekavaksi vyyhdeksi, jonka avaamiseen vierähti useita kuukausia.

Etnografisessa tutkimuksessa aineiston keruu, vaikka perustuukin tutkimussuunnitelmaan, on ajallisesti ennalta määräämätöntä (Eskola & Suoranta 2003, 106). Syrjälä kollegoineen (1996) jakaa etnografisen tutkimuksen seitsemään eri vaiheeseen. Ne ovat valmistautuminen (kentälle pääsy), aineiston keruu (esimerkiksi havainnointi, haastattelut, keskustelut, muistiinpanot, äänittäminen), aineiston käsittely (muokkaus, lukeminen, uudelleen kirjoittaminen), kirjallisuus (metodologinen opiskelu, teoriataustan rakentaminen), kenttätyöskentely (tutkimuksen työstäminen), analyysi ja tulkinta ja raportointi. (Syrjälä ym. 1996, 81.)

Tutkimusprosessissani olen tunnistanut näiden vaiheiden olemassaolon, kokenut ajan nopean kulumisen ja havainnut oman tutkimusprosessini odotettua hitaamman etenemisen opiskelun,

työnteon ja levon vaatiessa oman aikansa. Ensimmäisen kerran kuulin projektista ja mahdollisuudesta tehdä siihen liittyvä opinnäytetyö jo loppukeväästä 2009. Seuraava merkintäni on syyskuulta 2009, jolloin tapasin projektin vastaajan ohjaajan ja yhden ohjausryhmän jäsenen ja sitouduin tehtävään. Vierähti kuitenkin puolisen vuotta, ennen kuin sain mahdollisuuden hetkeksi syventyä aiheeseen. Varsinainen työskentelyni, niin aineiston keruun kuin aihetta koskevaan kirjallisuuteen perehtymisen osalta, käynnistyi syksyllä 2010 jolloin keräsin havainnointiaineistoni. Haastatteluaineiston keräsin kevään 2011 aikana. Tästä aineiston analyysin tekemiseen ja tutkimusraportin valmistumiseen kului lopulta yli kaksi vuotta. Tutkimusprosessini vaiheet olen kuvannut kuviossa 2.

Kuvio 2. Tutkimuksen eteneminen, aineistot, aineistonkeruu- ja analyysin vaiheet

Syky 2010 Kenttätyövaihe 1
Muistikuntoutusryhmien havainnointi

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusryhmissä tehdään, mitä niissä tapahtuu?

Venäjänkielisten muistikuntoutusryhmien (n= 7 kertaa) nauhoitteiden litteroinnit ja havainnointi- sekä kenttäpäiväkirjat yhteensä 25½ sivua, kenttämuistiinpanot 12 sivua puhtaaksi kirjoitettuna. Alustavaa aineiston analyysiä.

Suomenkielisten musiikkiterapiaryhmien havainnointien (n=4 kertaa) nauhoitteiden litteroinnit ja havainnointi- sekä kenttäpäiväkirjat yhteensä 21,5 sivua.

Kaikki litteroinnit ovat A4-kokoa, riviväli 1, kirjasin Times New Roman.

Kevät 2011 Kenttätyövaihe 2
Ryhmäläisten ja asiantuntijoiden haastattelut

Tutkimuskysymykset:

2. Miten maahanmuuttajavanhukset kokevat ryhmään osallistumisen, mitä he siltä toivovat ja millaisia tulevaisuuden toiveita heillä on?
3. Millaisia ajatuksia ja kokemuksia ryhmänohjaajilla ja vastuuhenkilöillä on muistikuntoutusryhmien toiminnasta ja hyödyistä maahanmuuttajavanhuksille?

Vanhusten ryhmähaastatteluja (n= 2) ja yksilöhaastattelu (n= 1), yhteensä 9 haastateltavaa, litteroitua haastattelutekstiä yhteensä 46 sivua. Asiantuntijoiden haastattelut (n= 4) yhteensä 71 sivua puhtaaksikirjoitettuna. Lisäksi kenttämuistiinpanot. Alustavaa aineiston analyysiä.

Syky 2011 – maaliskuu 2014

Aineiston lopullinen analyysi laadullisella sisällönanalyysillä.
Tutkimusraportin kirjoittaminen.

4.2 Osallistajat ja tutkimusympäristö

Havainnoimiani muistikuntoutusryhmiä oli kaksi, joissa toisessa oli neljä jäsentä ja toisessa viisi. Muistikuntoutusryhmiin oli tullut yksi uusi jäsen havainnointieni jälkeen, ja hän osallistui ryhmähaastatteluun. Lisäksi havainnoin yhtä suomenkielistä musiikkiryhmää, jonka jäsenet olivat samoja kuin toisessa muistikuntoutusryhmässä. Tapaamisiin osallistumisaktiivisuus vaihteli: välillä kaikki olivat paikalla, toisinaan osallistujia oli vain kaksi, kerran tapaaminen peruttiin osallistujien puutteen vuoksi. Ryhmiin osallistuneille annoin ensimmäisellä tapaamisellani suomeksi suullisen informaation tutkimuksesta. Ryhmän vetäjä käänsi sen venäjäksi ja jokainen ryhmäläinen antoi kirjallisen suostumuksensa osallistumisesta tutkimukseen (liite 1).

Älttäen ryhmäläiset olivat 70 – 86 vuotiaita naisia. Heistä seitsemän oli jäänyt leskeksi useita vuosia sitten, kolmella oli aviopuoliso. Kaikki olivat muuttaneet Suomeen entisen Neuvostoliiton alueelta omalla tai puolison paluumuuttajastatuksella. Kuusi ryhmäläistä määritteli äidinkielekseen suomen ja neljä venäjän. Kaikki ryhmäläiset osasivat puhua venäjää, mutta kaksi ei juuri osannut puhua suomea.

Ryhmäläisten haastatteluihin osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä. Heistä yksi oli myöhemmin ryhmään tullut, hän ei ollut mukana ryhmässä sen toimintaa havainnoidessani. Yksi havainnoimieni ryhmien osallistujista oli puolestaan matkalla entisessä kotimaassaan haastattelujen aikana. Havainnoinnit ja haastattelut tapahtuivat ryhmäläisille tutuissa kerhotiloissa yhtä haastattelua lukuun ottamatta, jonka tein haastateltavan kotona.

Tutkimukseni kenttänä olivat kaksi kerhotilaa. Toisen ryhmän osallistujat asuivat samassa talossa jossa ryhmä kokoontui. Kerhotila sijaitsi asuintalon ensimmäisessä kerroksessa. Kerhuhuone oli lukittu ja ilmeisesti sinne oli avain vain valituilla asukkailla. Siinä oli kaksi huonetta, eteinen ja wc kuten tavallisessa asuinhuoneistossa. Keittiötä muistuttavassa huoneessa oli kuitenkin vain käsienpesuallas ja ikkunan alla pöytä ja ympärillä tuolit. Toinen huone oli huomattavasti suurempi, mutta se oli melko täynnä tavaraa. Ryhmä kokoontui ”keittiössä” silloin kun tarvittiin pöytää, esimerkiksi pelejä pelatessa. Muutoin istuttiin tuoleilla piirissä isommassa huoneessa.

Toisen ryhmän osallistujat tapasivat asuinalueellaan sijaitsevassa kerhotilassa. He asuivat lähistöllä yhtä lukuun ottamatta, joka tuli kauempaa bussilla. Kerhotila oli erään asuinrakennuksen pohjakerroksessa ja käsittäen kaksi huonetta ja kaksi wc:tä. Ryhmä kokoontui toisessa huoneessa yleensä pöydän ympärillä istuen. Kerhotilassa oli paljon kaikenlaista tavaraa, muun muassa pöytiä

ja tuoleja, ompelukoneita, saumuri, ompelu- ja askartelutarvikkeita ja leluja. Täällä oli mahdollista myös keittää kahvia tai teetä.

Tein jokaisesta ryhmätapaamisesta kenttäpäiväkirjaani kirjauksia tutkimusympäristöstä, esimerkiksi vaikutelmistani saapuessani kerhotilaan ja ryhmäläisten sijoittumisesta tilassa. Esimerkiksi toisesta kerhotilasta kirjasin kenttäpäiväkirjaani ensimmäisen ryhmätapaamisen alussa: *”Kerhohuone vaikutti minusta tavalliselta asunnolta (keittiö ja 1-2 huonetta, hiukan seinää kahden huonetilan välissä, mutta iso aukko niin kuin meillä kotona eikä ovea ollenkaan). Kalusteena oli kaikenlaista sekalaista. Keittiön puolella näytti olevan pöytä ja sen ympärillä 4–6 tuolia. Isossa huonetilassa oli sitten vaikka mitä, sisäkalusteita, ulkokalusteita jne.”*

Ennen sisäolympialaisia olin kirjannut kenttäpäiväkirjaani seuraavan, toisen kerhohuoneen normaalista järjestyksestä koskevan havainnon: *”Pöydät olivat tällä kertaa hieman eri tavalla kuin yleensä, luultavasti ryhmänohjaajan järjestäminä. Ikkunasta sisäänpäin oli toinen pöytä ja toinen sen päädyssä poikittain. Punaiset tuolit (3 kpl) olivat ikkunaseinällä vierekkäin, ja sohva omalla paikallaan.”*

4.3 AINEISTONKERUU

Keräsin tutkimusaineiston Tampereella toteutetussa Tukea ja toimintakykyä arkeen -projektissa, jonka kohderyhmänä olivat ikääntyneet maahanmuuttajat. Aineiston keräämisessä käytin etnografista lähestymistapaa. Aineistoni koostui muistikuntoutus- ja musiikkiryhmien toiminnan havainnoinneista ja havainnointipäiväkirjasta, ryhmiin osallistuneiden ikääntyneiden maahanmuuttajien ja asiantuntijoiksi nimittämiäni ammattilaisten haastatteluista sekä kenttäpäiväkirjamerkinnöistä koko tutkimusprosessini aikana. Osan havainnoimistani ryhmätapaamisista ja kaikki haastattelut nauhoitin ryhmäläisten ja haastateltavien luvalla.

Valitsin havainnoinnin ensimmäiseksi aineistonkeruumenetelmäksi, koska tutkin ilmiötä, josta tiedettiin vain hyvin vähän tai ei ollenkaan. Havainnoinnin avulla keräsin tietoa siitä, mitä ryhmissä tapahtuu, mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus on toimintana. Havainnoimalla ja projektin muistikuntoutukseen liittyvistä kirjallisista dokumenteista saamiini tietoihin perustuen muodostin aineistonkeruun toisen vaiheen teemahaastattelurungot.

Sekä ryhmien toiminnan havainnoinnit että kaikki haastattelut olivat luottamuksellisia. Tiittulan ja Ruusuvuoren (2005) mukaan luottamuksellisuudessa on kyse siitä, että tutkija kertoo tutkittaville totuudenmukaisesti tutkimuksen tarkoituksesta, käsittelee ja säilyttää saamiaan tietoja luottamuksellisina ja varjelee tutkittavien anonymiteettia tutkimusraporttia kirjoittaessaan. Ihmisiä yksityishenkilöinä havainnoitaessa tai haastateltaessa on erityisen tärkeää, ettei heidän henkilöllisyytensä käy tutkimusraportista ilmi. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17.) Tutkimusprosessin alussa ja aina uudelle henkilölle toin esille havainnointien ja haastattelujen luottamuksellisuuden ja anonymiteetin. Havainnoinneissa ja haastatteluissa muutin tunnistetiedot litteroinnin jälkeen siten, että saatoinkin kuitenkin tunnistaa henkilöt aina kun se oli tarpeellista (Grönfors 2007, 163). Kaikissa raporttiin ottamissani sitaateissa olen muuttanut nimet tai häivyttänyt tunnistetiedot niin, etteivät henkilöt ole tunnistettavissa.

4.3.1 Havainnoinnit

Pilottihavainnointikäynnin tein keväällä 2010 musiikkiterapiaryhmän tapaamisessa. Varsinaisen havainnointiaineiston keräsin syys-marraskuussa 2010 osallistumalla kahden muistikuntoutusryhmän ja yhden musiikkiterapiaryhmän yhteensä 11 tapaamiskertaan. Näistä seitsemän tapahtui venäjänkielellä ja neljä oli suomenkielisiä musiikkiterapiatapaamisia. Ryhmätapaamisissa oli läsnä 2 - 5 henkilöä ja tapaamisten kesto vaihteli tunnista kahteen tuntiin.

Havainnointimenetelmän käyttö on varsin suuritöistä ja sen käyttöön tulee ryhtyä perustellen (Grönfors 2007, 156). Havainnointi on perusteltu tiedonhankinta-menetelmä, jos tutkittavasta ilmiöstä tiedetään hyvin vähän tai ei laisinkaan kuten maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutuksesta. Havainnointi auttaa näkemään asiat niiden oikeissa yhteyksissä. Se voi myös auttaa kytkemään paremmin muut aineistonkeruumenetelmät saatuun tietoon. Havainnoinnin avulla voidaan monipuolistaa tutkittavasti ilmiöstä saatua tietoa. (Grönfors 2007, 154–155.)

Havainnointia voidaan suorittaa monella eri tavalla. Grönfors (1982, 87–88) jakaa havainnoinnin neljään osallistumisen asteeseen tutkijan roolin ja havainnointimahdollisuuksien perusteella: havainnointiin ilman osallistumista, osallistuvaan havainnointiin, osallistavaan havainnointiin eli toimintatutkimukseen sekä piilohavainnointiin. Osallistuvassa havainnoinnissa vuorovaikutus tapahtuu pitkälti havainnoitavien henkilöiden ehdoilla. Tutkijan on parasta antaa heidän johdatella tutkija osallistumiseen. Tällöin tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän tutkimansa yhteisön toimintaan ja tapahtumien kulkuun. (Grönfors 2007, 157–158.)

Havainnointiaineiston keräsin osin osallistuvalla havainnoinnilla, mutta etenkin venäjänkielisissä muistikuntoutusryhmissä havainnoimalla pääosin ilman osallistumista. Tästä huolimatta en tuntenut olevani ulkopuolinen tarkkailija, koska olin avoimesti samassa tilassa ryhmän kanssa. Yhteisen kielen puuttumisesta huolimatta koin olleeni ryhmäläisiin vuorovaikutuksessa oleva toimija, joka kuitenkin omalla toiminnallaan ei vaikuttanut tapahtumien kulkuun ryhmässä (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 82).

Havainnoidessani muistikuntoutusryhmien toimintaa, istuin yleensä hieman sivussa ryhmän toimintaa seuraten ja havaintojani kirjaten. Musiikkiryhmien tapaamisissa istuin ryhmäläisten ja ryhmän vetäjän kanssa saman pöydän ääressä, jonkin verran ryhmän toimintaan osallistuen ja samanaikaisesti myös muistiinpanoja tehden. Grönfors (2007, 161) antaa ohjeita muistiinpanojen teosta suositellen, ettei muistiinpanoja juurikaan tehtäisi havainnointien aikana. Hän perustelee kirjaamisen saattavan viedä tutkijan huomiota arkitilanteilta ja toisaalta se voi herättää liiallista uteliaisuutta havainnoitavien keskuudessa. Itse tein jatkuvasti muistiinpanoja havainnointipäiväkirjaan, enkä havainnut ryhmäläisten kiinnostavan siihen erityistä huomiota. En myöskään kokenut, että kirjaamisellani olisi ollut vaikutusta ryhmäläisten toimintaan. On kuitenkin mahdollista, että keskittyessäni kirjaamiseen, jotain ryhmässä tapahtunutta jäi minulta havaitsematta. Havaintojeni tekoa ohjasi pitkälti tutkimustilanne eli se, mitä ryhmässä tapahtui ja

mitä niissä tehtiin, sillä minulla ei ollut etukäteen laadittua havainnointisuunnitelmaa. Ryhmätapaamisten ja kokemuksen karttumisen myötä huomasin havainnointieni tarkentuvan.

Tarkoitukseni oli aloittaa havainnointiaineiston keruu keväällä 2010, mutta alkuvuodesta sattuneen liikennetapaturman vuoksi olin työkyvytön melkein koko kevään. Vasta huhtikuun lopulla saatoin osallistua projektin ja Tampereen ammattikorkeakoulun järjestämään iltapäivän pituiseen seminaariin ”Ikääntyvä maahanmuuttaja ja muisti”. Niin ikään huhtikuussa minun piti osallistua pilottiluonteisesti yhteen venäjänkielisen muistikuntoutusryhmän tapaamiseen, mutta väärinkäsityksen vuoksi sellaista ei ollutkaan sovittuna päivänä. Osallistuin sen sijaan suomenkielellä toteutettuun musiikkiterapeutin vetämään ryhmätapaamiseen.

Pilotointi osoittautui erittäin hyödylliseksi, sillä kirjoitin kenttäpäiväkirjaani huomanneeni, että *”havainnoinnin suuntaaminen keskeisiin asioihin on aika vaikeaa”*. Tuolloin sain ajatuksen nauhoittaa kaikki havainnointikertani ajatukseni, että näin voisin paremmin keskittyä kirjaamaan mitä näen, sen sijaan että kirjaisin mitä kuulen. Tämä toimi suomenkielisen ryhmätoiminnan havainnoinnissa, mutta ei palvellut havainnoidessani ryhmiä, jonka toimintakieltä en ymmärtänyt.

Nauhoittamisesta venäjänkielisissä ryhmissä kirjoitin kenttäpäiväkirjaani ensimmäisen havainnointikertani alussa seuraavasti: *”Alkuun en käytä tallenninta, vaan käynnistän sen vasta kun rouvat siirtyvät pöydän ääreen istumaan. Ajattelin kokeilla näin, varsinkin kun jumpasta ei saa juurikaan käsitystä nauhalta.”* Havainnoituani samaa ryhmää toisen kerran, kirjoitin kenttämuistiinpanoihini: *”Tällä kertaa en käyttänyt tallenninta. Tein muistiinpanoja viikooni koko ryhmätapaamisen ajan ja nyt olen kirjoittanut ne puhtaaksi ja täydentänyt joillakin kirjoittaessa mieleeni tulleilla asioilla. Vaikea sanoa, olisiko nauhoituksesta jotain hyötyä – ehkä, sillä siihen taltioituisivat puheet, rytmit, värit jne., mutta osaisinko käyttää niitä hyväksi? Ensimmäisen ryhmän (viime viikolla) tallensin koneelle ja kuuntelinkin sen, mutten taitanut saada mitään erityistä lisäarvoa siitä.”*

Kolmannella kerralla, edelleen samaa ryhmää havainnoidessani, tarkoitukseni oli käyttää tallenninta. Perusteluni oli, että nauhoitus olisi tukena minulle muistiinpanojani tulkitessani, auttaen minua palauttamaan mieleen tapahtumia ja havaintojani. Kysyessäni ryhmäläisiltä lupaa nauhoittaa tapaaminen kirjasin kenttäpäiväkirjaani, että vaikka *”muilla ei ollut sitä vastaan, Anja ei halunnut että nauhoitan, joten en nauhoittanut”*. Toisen muistikuntoutusryhmän neljästä tapaamisesta nauhoitin vain viimeisen. Tämän tapaamisen havainnointimuistiinpanoissa tallentimen käyttö näkyy sekä sivumäärältään runsaampana litterointina että useista kirjauksistani siitä, että en ymmärrä

sanaakaan siitä mitä puhutaan. Lopulta käytin tallenninta kaikissa musiikkiryhmien havainnoinneissa ja kerran molempien muistikuntoutusryhmien havainnoinneissa ryhmäläisten ja ryhmäohjaajan suostumuksella.

Suunnittelimme projektin vetäjän kanssa alustavasti jo kesäkuussa 2010 milloin ja miten osallistuisin havainnoitsijana syksyn muistiryhmiin. Syyskuussa aloitin aineiston keräämisen havainnoimalla yhtä musiikkiryhmää ja kahta eri muistikuntoutusryhmää käyden Tampereella kerran tai kahdesti viikossa usean viikon ajan syys-marraskuussa. Toinen muistikuntoutusryhmistä kokoontui keskiviikkoisin aamupäivällä. Toisen, tiistaina puolilta päivin kokoontuneen muistikuntoutusryhmän ja keskiviikkoisin iltapäivän lopulla kokoontuneen musiikkiryhmän jäsenet olivat samoja. Ryhmiin osallistuneilta pyysin ja sain tutkimusluvut ja -suostumukset projektin vetäjän laatimalla ja ryhmäohjaajan informoimalla suostumuslomakkeella (liite 1). Suunnitelmani oli, että havainnoisin ensin kutakin ryhmää neljä perättäistä kertaa, jonka jälkeen arvioisin havainnointi-aineistoni riittävyyden ja tarvittaessa jatkaisin havainnointikertoja.

Aikataulullisesti ryhmien havainnointisuunnitelmat eivät täysin toteutuneet. Havainnointikertoja oli yhteensä yksitoista, joista seitsemän oli kahden eri muistikuntoutusryhmän tapaamisia ja neljä musiikkiterapeutin vetämiä suomenkielisiä ryhmätapaamisia. Yksi muistikuntoutusryhmän tapaaminen peruuntui viime hetkellä osallistujien puutteen vuoksi. Ryhmätapaamisissa oli läsnä 2 - 5 henkilöä ja tapaamisten kesto vaihteli tunnista kahteen tuntiin. Kaikissa ryhmätapaamisissa tein muistiinpanoja havaintopäiväkirjaan, ja kirjasin ajatuksia ja havaintojani kenttäpäiväkirjaan joko ennen tai jälkeen tapaamisten. Kirjoitin käsinkirjoitetut muistiinpanoni puhtaaksi sekä litteroin ääninauhoitteet yleensä samana iltana ryhmätapaamisen jälkeen.

Vasta ensimmäisen havainnointikertani jälkeen ohjaajani kanssa käymässäni ohjauskeskustelussa ymmärsin, että tutkimusprosessini oli alkanut useilla väärinkäsityksillä, luuloilla ja oletuksilla siitä, mitä projektissa tapahtuu ja mikä minun roolini muistikuntoutuksen tutkijana projektissa on. Tajusin, että olin lähtenyt tekemään tutkimustani omista, koulutukseeni ja kokemukseeni perustuvista ennakko-oletuksista käsin. Eskola ja Suoranta (2003, 102) korostavatkin, että havainnointi on inhimillistä ja siksi hyvin subjektiivista toimintaa, jossa tutkijan ennakko-oletukset saattavat suunnata havainnointia tai vaikuttaa tutkijan toimintaan. Terveystieteiden koulutukseni perusteella minulle kuntoutus oli ammatillista toimintaa, jota toteutetaan suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti, ja jonka toteutuksen vaikuttavuutta arvioidaan sekä alussa että lopussa esimerkiksi erilaisin mittauksin. Kokemusmaailmaani kuului myös, että kuntoutus liittyi sairauden tai vamman

haittojen lievittämiseen tai poistamiseen, vaikka toki tunsin myös ennaltaehkäisevän kuntoutuksen käsitteen.

Tästä lähtökohdastani olinkin pyytänyt saada ennen ryhmiin osallistumistani ryhmäohjaajilta heidän suunnitelmansa ja tavoitteensa ryhmätapaamisille. Esimerkiksi musiikkiterapeutti oli kertonut minulle, että hänellä on valmiina suunnitelmat tapaamisista ja hän myös lupasi ne käyttööni. Projektin vetäjä puolestaan oli kertonut minulle, että muistikuntoutusryhmien ohjaajalla oli Excel-pohjainen suunnitelma, johon hän ryhmätapaamisten jälkeen kirjasi myös arviointinsa. Olin ajatellut, että etukäteen saamani suunnitelmat helpottaisivat havainnointiani auttamalla toiminnan rakenteen ymmärtämistä, sillä tarkoitukseni oli tehdä ilmiötä ymmärrettäväksi. Asiat eivät kuitenkaan edenneet toivomukseni ja ennakkosuunnitelmieni mukaan. Vaikka ensin minulle luvattiin tapaamisten suunnitelmarungot, lopulta peruin pyyntöni käytyäni asiasta keskustelua ohjaajani kanssa. Ohjaajani muistutti minua nöyryydestä ja siitä, että en ole tekemässä arviointitutkimusta, sekä *”pyytämällä ohjaajilta heidän suunnitelmiaan etukäteen aiheutan heille stressiä ja saan toimintani vaikuttamaan siltä, että arvioin heidän työtään”*. Minulla ei tokikaan ollut tarkoitukseni arvioida ohjaajia vaan havainnoida sitä, mitä ryhmissä tapahtuu. Olinkin jonkin aikaa sekä hyvin neuvoton että harmistunut tutkimusprosessini aineiston keräämiseen liittyneistä käänteistä.

Toinen omia ennako-oletuksia paljastanut tilanne oli ryhmien havainnoiteja aloittaessani saatuani projektin vetäjältä viestin, jossa hän kirjoitti, että *”kaikki osallistujat eivät ehkä halua osallistua tutkimukseen --- monilla on iso pelko – isompi kuin menettämisen uhka.”* Ihmettelin tuota viestiä ja kirjoitin kenttäpäiväkirjaani *”Miksi joku ryhmäläisistä vastustaisi luvan antamista?”* Myöhemmin ymmärsin, että jokainen ihminen kantaa omaa historiaansa mukanaan, joten entisen Neuvostoliiton alueella tai Suomessa kasvaneen ja eläneen ihmisen kokemukset eroavatkin huomattavasti. Siksi varovaisuus tai jopa epäluottamus on ymmärrettävää, kuten ohjaajani havainnollistavasti muotoili: *”Onko varma, että et ole kommunisti tai sun mies, tai jotain?”*

Kävimme ensimmäisen havainnointikertani jälkeen myös neuvottelua siitä kuinka monta kertaa havainnoisin ryhmien toimintaa. Projektin vetäjän mielestä *”jokaisella kerralla ulkopuolisen läsnäolo vaarantaa niiden tavoitteiden saavuttamisen, jotka ko. toiminnalle on projektissa asetettu”*. Mitä nuo tavoitteet sitten olivatkaan projektin yleisten tavoitteiden lisäksi, ei minulle milloinkaan selvinnyt. Projektin vetäjä ehdotti, että osallistuisin vain kahteen musiikkiryhmän tapaamiseen muutaman viikon välein. Kirjoitin kenttäpäiväkirjaan ajatuksiani ulkopuolisuudesta ja ryhmiin osallistumisesta: *”Ei saavuteta tavoitteita, kun ryhmässä ulkopuolinen? Jotenkin mua on*

kovasti vaivannut se, ettei mun anneta osallistua vaan pidetään ulkopuolisena. --- Jos osallistuisin kaikkiin jäljellä olevaan kuuteen musiikkiryhmän istuntoon, olisin mielestäni huomattavasti vähemmän ulkopuolinen kuin tällä järjestelyllä, jossa tulisin käymään yhdessä ja sitten jossain toisessa istunnossa. Myös tällä järjestelyllä aineistoni maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutuksesta jää puutteelliseksi tai vähintäänkin on erilainen, mitä olin ajatellut.”

Havainnointijaksoni alkoi siis melko ristiriitaisissa tunnelmissa. Keskustelujen jälkeen sain kuitenkin uudelleen luvan havainnoida kaikkien ryhmien toimintaa peräkkäisinä viikkoina, tekemällä muistiinpanoja ja myös äänittää tapaamiset, mikäli ryhmäläisillä ei ole mitään sitä vastaan. Ryhmien havainnointiin valmistautuminen ja toiminnan havainnointi oli antoisaa alun haasteista huolimatta. Opin paljon, joskin kantapään kautta ja usein viiveellä. Esimerkiksi sähköpostikeskustelussani muistikuntoutusryhmien ohjaajan kanssa havahtuin siihen, etten todellakaan osaa ryhmän käyttämää kieltä, vaikka toki olin tiennyt sen koko ajan enkä ollut pitänyt sitä ongelmana. ryhmänohjaajalle lähettämässäni sähköpostiviestissä kirjoitin: *”Kysyit Tanja, mitä sinulta odotan ryhmätoimintaan. Tiedätkö, kun kirjoitit että ryhmän toiminta tapahtuu venäjän kielellä – se vasta kolahti! Niinpä, tietysti ryhmiesi kielenä on venäjä! Tämä tarkoittaa sitä, että minä en ymmärrä mitään siitä, mitä te puhutte, koska en osaa venäjää! Ryhmätoimintaan sinänsä en odota sinulta Tanja mitään. Toteutat ryhmät niin kuin olet tehnyt jo aiemmin ja suunnitelmiesi mukaan.”* (27.8.2010, nimi muutettu.)

Syyskuun puolenvälin jälkeen kirjoitin kenttäpäiväkirjaani jo hieman oppineena seuraavasti: *”Ymmärrän, että on ollut useita väärinkäsityksiä ja oletuksia siitä, miten asiat ovat. ’Tutkijana’ oleminen on vaikeampaa, vastuullisempaa ja kompleksisempaa kuin noviisina osaan ajatellakaan. -- Olin ajatellut, että terapia on aina tavoitteellista toimintaa ja että siksi minunkin tarvitsisi tietää ko. terapian yksilölliset tavoitteet. Näinhän ei kuitenkaan tässä tapauksessa ole.”*

Alun hankaluuksien jälkeen havainnointini ryhmissä jatkuivat rauhallisesti ja hyvässä hengessä vielä yhteensä kymmenen tapaamisen verran. Marraskuussa kahden ryhmän (yhden muistikuntoutusryhmän sekä musiikkiryhmän) toiminnan hiipuesssa minun oli todettava, että olin saanut riittävästi aineistoa, enkä enää jatkanut ainoan toimivan ryhmän havainnointia kerran viikossa.

4.3.2 Haastattelut

Teemahaastattelua pidetään käyttökelpoisena menetelmänä kun tutkitaan tuntematonta tai vähän selvitettyä aihetta, tai kun halutaan saada esille tutkittavien asialle antamia merkityksiä. Teemahaastattelu on tiedonkeruumenetelmänä vuorovaikutteinen tapahtuma, jossa edetään etukäteen suunniteltujen teema-alueiden mukaan. Teemat eivät kuitenkaan sido tiukasti, vaan antavat sekä haastateltavalle että haastattelijalle mahdollisuuden selventää ja syventää käsiteltävää asiaa. Haastattelu etenee joustavasti tilanteen mukaan niin, että haastateltavat voivat kertoa käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä, joskus jopa laajemminkin mitä tutkija on osannut ennakoita. Teemahaastattelussa korostuu haastateltavien elämysmaailma ja heidän asioille antamat merkitykset ja määrittelemänsä tilanteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 200, 203; Hirsjärvi & Hurme 2001. 47–48; Hirsjärvi & Hurme 1988, 36, 42.)

Aineistonkeruun kolmannessa vaiheessa keväällä 2011 haastattelin ryhmiin osallistuneita ikääntyneitä maahanmuuttajia, muistikuntoutusryhmien ohjaajaa, projektin vastuuhenkilöä ja maahanmuuttajavanhusten kanssa työskenteleviä tai työskennelleitä henkilöitä. Kutsun jatkossa ikääntyneitä maahanmuuttajia ryhmäläisiksi ja viimeksi mainittuja yhteisnimellä ”asiantuntijat”. Teemahaastattelurungot laadin ryhmien havainnoinneista ja projektin muistikuntoutustoiminnasta saamieni tietojen perusteella (Liitteet 2 ja 3). Asiantuntijoiden teemahaastattelurunkoon lisäsin kysymyksiä, joissa kysyin muun muassa heidän käsitystään ryhmissä käytetystä kielestä, muistikuntoutus-käsitteestä ja kokemuksistaan edellisen projektin muistikuntoutuskokeilusta. Ryhmäläisten haastattelut toteutuivat maaliskuussa 2011 ja asiantuntijahaastattelut tein maaliskuun ja huhtikuun aikana.

Alun perin tarkoitukseni oli tehdä ryhmäläisten haastattelut yksilöhaastatteluina tammikuun alussa. Ne toteutuivat vasta maaliskuussa kahtena ryhmähaastatteluna joihin molempiin ryhmän vetäjä osallistui ja yhtenä yksilöhaastatteluna, jonka tein haastateltavan kotona kahden hänen kanssaan. Projektin vastuuhenkilö oli antanut suostumuksensa siitä, että muistikuntoutusryhmien ohjaaja voisi toimia ryhmäläisten haastatteluissa tulkkina, mikäli siihen olisi tarvetta. Kaikki haastattelut tein suomenkielellä, ryhmänohjaajan ja ryhmäläisten toimiessa tarvittaessa tulkkina. Molempien ryhmien ja yhden yksilöhaastattelun pohjana käytin samaa teemarunkoa, minkä lisäksi sekä tein tarkentavia lisäkysymyksiä keskustelun edetessä että annoin haastateltavien kertoa heille merkityksellisistä asioista. Haastattelukutsun esittäessäni toivomukseni oli, että kaikki syksyllä muistiryhmissä käyneet osallistuisivat haastatteluun ja laitoinkin muistikuntoutusryhmän ohjaajalle sähköpostiviestin, jossa kirjoitin: *”Toivon, että ne rouvat, jotka syksyllä osallistuivat ryhmiin,*

suostuvat kaikki haastateltavaksi. Tarkoitukseni on ollut, että haastattelisin kutakin yksinään, mutta mahdollisesti voitaisiin toteuttaa myös ryhmähaastattelu esimerkiksi sinun ryhmätuokiosi jälkeen.”

Etnografinen haastattelu on sisällöltään vahvasti kenttään kiinnittyvää, sillä siinä puhutaan ja etsitään selityksiä yhdessä koetuille asioille. Haastattelutilanteessa luottamuksen olemassaolo vaikuttaa siihen, miten ja millaisista asioista voidaan keskustella. (Mietola 2007, 167.) Ryhmäläisten ja minun välilleni oli syksyn havainnointijakson aikana kehittynyt luottamuksellinen suhde, joten vuorovaikutuksemme oli olemassa hyvä pohja. Haastattelut etenivät luontevasti keskustellen. Ryhmäläisten haastatteluissa etsin vastausta tutkimuskysymykseen kolme kysymällä miksi he osallistuvat näihin ryhmiin, mikä niissä on heille tärkeää ja minkälaisia toiveita heillä on tulevaisuuden ryhmätoiminnan suhteen.

Yhteensä ryhmäläisten haastatteluihin osallistui yhdeksän henkilöä. Haastattelut tein tutuissa kerhotiloissa ja toisen ryhmän haastattelu aloitettiin kahvipöydän ääressä. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta haastateltavat tunsivat minut syksyllä toteutettujen ryhmähavainnointien perusteella ja tiesivät tutkimuksen taustan. Uudelle haastateltavalle kerroin tutkimuksen tarkoituksesta ja hän allekirjoitti suostumuksensa ennen kuin aloitin ryhmähaastattelun. Ennen haastatteluja kysyin haastateltavilta luvan keskustelun nauhoittamiseen tallentimella ja se sopi kaikille osallistujille. Lumme-Sandt (2005, 129) kirjoittaa, että haastattelun nauhoittaminen on haastateltavalle ikään kuin oikeusturvakysymys. Nauhoittaessa haastateltavien sanoma tallentuu sellaisenaan, eikä haastattelijan muistin välittämänä.

Aloitin kaikki haastatteluni haastateltavien taustatietojen keräämisellä. Kerroin, että tiedot, joista haastateltavat voitaisiin tunnistaa tulen poistamaan ja nimet muuttamaan. Kaikki haastattelut nauhoitin yhden ryhmäläisen yksilöhaastattelua lukuun ottamatta ja litteroin ne mahdollisimman pian kunkin haastattelun jälkeen. Yksilöhaastatteluun mennessäni tarkoitukseni oli nauhoittaa sekin, mutta haastattelutilanne käynnistyi haastateltavan aloittaessa tarinan kertomisen niin nopeasti ja luottamuksellisesti, etten tohtinut esittää keskustelun tallentamista. Jälkikäteen kaduin päätöstäni, sillä haastateltavani kertoi oman elämänsä selviytymistarina nuorena inkeriläisnaisena Neuvostoliitossa, ja olisin halunnut jakaa tämän tarinan sanasta sanaan muille aikalaisilleni. Tutkimuksen näkökulmasta haastateltavan tarina ei kuitenkaan ollut keskeinen.

4.4 AINEISTON ANALYYSI

Etnografisessa tutkimuksessa aineiston keruu, kentällä oleminen, analyysi ja kirjoittaminen kietoutuvat yhteen. Etnografiselle tutkimukselle on myös tyypillistä aineistojen monipuolisuus ja mahdollisuus käyttää useita erilaisia aineiston analyysitapoja. Tutkijan ensimmäinen askel onkin päättää, mitä tapaa hän haluaa käyttää. Analyysitavan valintaan vaikuttavat tutkimuksen kysymyksenasettelu ja analysoitava aineisto. Jos samassa tutkimuksessa on erilaisia aineistoja, voidaan niiden analysointiin käyttää erilaisia analysointitapoja. Eri aineistojen avulla käsitys tutkittavasta asiasta syvenee ja monipuolistuu. (Palmu 2007, 137–150; Mietola 2007, 151–176.)

Valitsin aineistojeni analysointimenetelmäksi sisällönanalyysin sen sovellettavuuden ja joustavuuden johdosta. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 91) määrittelevät sisällönanalyysin systemaattiseksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmäksi, joka soveltuu kaikkiin laadullisen tutkimuksen perinteisiin. Sisällönanalyysissä analyysi perustuu empiirisen aineiston tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään kohti tutkittavan ilmiön käsitteellisempää näkemystä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112). Sisällönanalyysin tavoitteena on olemassa olevan aineiston järjestäminen tiiviiseen ja selkeään muotoon ja tuottaa hajanaisesta aineistosta mielekäs, yhtenäinen informaatio (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001).

Laadullisessa sisällönanalyysissä puhutaan usein induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Tuomi ja Sarajärvi (2009) toteavat, että tässä kahtiajaossa unohdetaan kokonaan kolmas tieteellisen päättelyn logiikka eli abduktiivinen päättely. Sisällönanalyysi voidaan jaotella teoriaan liittyvän merkityksensä kautta aineistolähtöiseen eli induktiiviseen, teoriaohjaavaan eli abduktiiviseen ja teorialähtöiseen eli deduktiiviseen analyysiin. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, kun taas teorialähtöisen analyysin eteneminen perustuu ennalta määriteltyyn teoriaan tai malliin. Teoriasidonnaisesta analyysistä puhutaan silloin kun analyysissä on nähtävissä teoreettisia kytkeitä, mutta se ei suoranaisesti nouse teoriasta tai pohjautu siihen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–98.)

Ennen analysointiin ryhtymistään tutkijan on tutustuttava huolellisesti tutkimusaineistoonsa ja määriteltävä analyysiyksikkö, jota hän analyysiä tehdessään käyttää. Analyysiyksikön valintaa ohjaavat sekä tutkimustehtävä että aineiston laatu. Tutkimuksessa analyysiyksiköitä voivat olla yksittäiset sanat tai kokonaiset lauseet, mutta myös ajatuskokonaisuudet, joiden kautta saadaan selville tutkimuksen kannalta oleellisia merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Aineistoja analysoidessani luin useita kertoja puhtaaksi kirjoittamani havainnointi- ja kenttäpäiväkirjat sekä

litteroimani nauhoitteet ja valitsin tutkimukseni analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuudet, jotka olivat yksittäisiä tai useampia kokonaisia lauseita.

Aineistolähtöistä analysointia tehtäessä tutkijan on tärkeää pitää mielessään, että ei ole olemassa objektiivisia, ”puhtaita” havaintoja, vaan muun muassa tutkijan valitsemat ja käyttämät käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät vaikuttavat aina tuloksiin. Laadullisen tutkimuksen tuottama tulkinta onkin aina yksi monista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 151–152). Tutkijan tulee huolehtia siitä, että analyysi tapahtuu tiedonantajien ehdoilla eikä omien ennakkokäsitystensä saattamana (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96). Tutkimuksen myötä syntyvä tieto on perusteltava ja valinnat prosessin aikana tehtävä näkyviksi sekä tiedeyhteisölle että muille tutkimuksen tuloksia hyödyntäville (Hirsjärvi ym. 2008, 255–262; Vilka 2005, 159). Siitä, mitä on maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus, ei juuri ole ollut olemassa aikaisempaa tutkittua tietoa. Kaikissa tutkimukseni vaiheissa olen pyrkinyt tiedostamaan omat ennakkokäsitykseni ja kirjoittamaan ne auki tutkimusraportissani.

Ryhmien toiminnan havainnointien analysointiprosessia kuvaan luvussa 4.4.1. Analysoin aineistolähtöisesti muistikuntoutusryhmien havainnointipäiväkirja-merkinnöistä puhtaaksi kirjoittamani tekstit sekä kahdesta havainnointikerrasta litteroimani ääninauhoitteet tarkoitukseni saada teoreettinen ymmärrys heikosti tunnetusta ilmiöstä. Lisäksi käytin kenttäpäiväkirjamerkintöjäni kontekstoimaan havaintojani.

Ryhmien toiminnan havainnointit ja dokumentit tuottivat minulle materiaalia, jonka perusteella laadin teemahaastattelurungot erikseen ryhmäläisille ja asiantuntijoille (liitteet 2 ja 3). Ryhmäläisten haastattelut analysoin ensin intuitiivisesti ja aineistolähtöisesti ja sitten systemaattisesti aineistolähtöisesti. Käytössäni olleet muistikuntoutuksen tavoitteista kertovat dokumentit ohjasivat minut aluksi teoriasidonnaisen analyysin käyttöön asiantuntijoiden haastattelujen analysoinnissa, mutta lopulta päädyin aineistolähtöiseen analyysiin ryhmäläisten haastattelujen analyysin tapaan (luku 4.4.2).

4.4.1 Muistikuntoutusryhmien havainnointien analyysi

Muistikuntoutusryhmien havainnointiaineistoni muodostui yhteensä seitsemästä havainnointikerrasta. Näistä viisi koostui vain havainnointi- ja kenttämuistiinpanoista ja kahdella kerralla myös litteroiduista nauhoituksista. Yhteensä nämä tuottivat aineistoa 25,5 sivua (fontti Times New Roman, riviväli 1). Musiikkiryhmien havainnointiaineistoa kertyi 21,5 sivua kevään

pilotointi mukaan luettuna. Lisäksi ryhmien havainnointiaikana kirjaamiani kenttämuistiinpanoja kertyi puhtaaksikirjoitettuna yhteensä 12 sivua.

Etnografisessa tutkimuksessa kertyy aineistoa usein runsaasti. Tutkija saattaa havaita pohtivansa, analysoiko koko materiaalin vai käyttääkö kerätystä aineistosta vain osan. Päätöksiä tehdessään tutkijan on muistettava tutkimusprosessin läpinäkyvyys eli tuoda ilmi tekemänsä valinnat. (Palmu 2007, 137–141; Mietola 2007, 175). Tutkimukseni havainnointiaineiston analyysiä pohiessani päädyin siihen, että käytän tässä tutkimuksessani vain muistikuntoutusryhmien havainnointiaineistoa. Musiikkiterapeutin vetämien ryhmätapaamisten havainnointiaineiston päätin jättää käyttämättä kolmesta syystä: Ensinnäkin ne toteutettiin suomen kielellä ja toiseksi ne poikkesivat niin paljon luonteeltaan venäjänkielellä toteutetuista muistikuntoutusryhmätapaamisista, että minun olisi ehkä ollut vaikeaa välttää arvioivaa vertailua. Kolmanneksi emme musiikkiterapeutin kanssa onnistuneet löytämään yhteistä aikaa haastatteluun, joten musiikkiryhmätoiminnan toteutuminen ja merkitys vetäjän näkökulmasta jäi puuttumaan.

Valmiita, litteroimiani tekstejä luin useita kertoja etsien niistä vastauksia tutkimuskysymykseeni. Laadullisen aineiston analyysissä tavoitteena on löytää ja kehittää sellaisia käsitteitä, jotka auttavat ymmärtämään, mistä tutkittavassa ilmiössä on kysymys etsimällä vastauksia mitä -kysymyksiin. Grönforsin (2007, 162–163) mukaan analysoidessaan tutkijan on tärkeä tiedostaa, että hän on tehnyt esianalyysiä jo havainnointia ja muistiinpanoja tehdessään, koska se mitä tutkija havainnoi ja pitää tärkeänä kirjata ylös, on aina tutkijan valikointia ja omaa tulkintaa tilanteesta. Joku toinen tutkija olisi voinut kirjata ylös eri asioita. Alustavaa analysointia olin tehnyt jo litterointivaiheessa. Pysin myös tiedostamaan omat analyysiin mahdollisesti vaikuttavat ennako-oletukseni, jotta tulkintani olisi mahdollisimman avoin. Luettuani litteroituja tekstejä useita kertoja, aloin havaita yhtäläisyyksiä ja kokonaisuuksia, joiden tulkitsin liittyvän toisiinsa.

Ensimmäinen analysointiyritykseni ei tyydyttänyt minua ja palasinkin havainnointiaineistoon uudelleen soveltaen Tuomen ja Sarajärven (2009, 108–113) aineistolähtöistä sisällönanalyysimallia. Aineistolähtöinen analyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon Tuomen ja Sarajärven mukaan sisältyvät 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittäminen ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tutkija etsii aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia alkuperäisiä ilmaisuja ja pelkistää niitä. Aineiston ryhmittelyssä samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään omiksi luokikseen etsimällä niistä samankaltaisuuksia tai erilaisuuksia. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään abstraktiotasoltaan yleisemmiksi luokiksi, jotka

kuvaavat esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuutta tai piirrettä. Aineiston ryhmittelyä seuraa abstrahointi. Tässä vaiheessa aineistolähtöinen analyysi tuottaa teoriaa, joka perustuu aineistoon. Analyyttisiä käsitteitä käytetään päättelyn tukena. Analyyttinen käsite operationalisoi sitä, minkä tutkija tietää, epäilee tai olettaa analysoitavan tekstin kontekstista. Konteksti puolestaan antaa tekstille sen merkityksen ja koskee myös kaikkea sitä tietoa, jota sisällönanalyysiä käyttävä tutkija soveltaa tutkimaansa tekstiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävää. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä ilmiöstä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 95–97, 108–113.)

Ennen kuin aloitin pelkistettyjen ilmausten etsimisen valitsin analyysiyksiköksi yhdestä tai useammasta lauseesta muodostuneen ajatuskokonaisuuden. Aineiston pelkistämisessä käytin ensin värillisiä kyniä ja muistilappuja, mutta analyysiprosessin hallinta osoittautui tällä menetelmällä kovin työlääksi. Päädyinkin käyttämään havainnoinnin analyysissäni Excel- taulukkolaskentaohjelmaa ja siirsin koko havainnointiaineistoni sille. Ohjelman avulla saatoin ryhmitellä riveittäin ja sarakkeittain aineistoni alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset. Alkuperäisilmauksien lainauksissa esiintyvät nimet muutin turvatakseni tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin.

Seuraavassa on kaksi esimerkkiä alkuperäisilmauksista ja niistä muodostamistani pelkistetyistä ilmauksesta:

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
Osa vastauksista tuli nopeasti ja helpon oloisesti, osaa pohdittiin ja etsittiin pitkään ja osasta keskusteltiin kaikenlaista.	Pohditaan yhdessä
Tuula puhuu pitkään, muut pääasiassa kuuntelevat kunnes liittyvät taas keskusteluun.	Yksi puhuu, muut kuuntelevat

Aineiston ryhmittelyssä etsin pelkistetyistä ilmauksista sekä yhteneväisyyksiä että eroavaisuuksia edeten työssä induktiivisesti. Sisällönanalyysissä alaluokat muodostuivat kooltaan hyvin erilaisiksi. Pidin niiden syntymistä ja säilyttämistä kuitenkin perusteltuna, koska olin tutkimassa aikaisemmin vain vähän tai ei lainkaan tutkittua aluetta, maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusta. Seuraavassa esimerkki kolmen alaluokan muodostamisesta:

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Puhe voimistuu Keskustellaan vilkkaasti Kiihkeää ajatustenvaihtoa Voimakasta keskustelua	Vilkas keskustelu
Käytetään elekieltä	Elekielen käyttäminen
Sanojen etsiminen Sanojen miettiminen Palojen sijoittaminen	Keskittyminen

Jatkoin aineiston analysointia abstrahoimalla ryhmittelemällä alaluokat edelleen yläluokiksi. Teemat muodostivat näiden yläluokkien pääluokat. Näin teemojen mukaiset tiedostot tiivistyivät ja jäsenyivät ja havainnointiaineistoni informaatio hahmottui. Seuraavassa on esimerkki toiminnan teeman muodostumisesta:

Alaluokka	Yläluokka	Teema
Muistinvirkistys Liikunta Musiikki Tuki Ilo ja nauru	Yhdessä tekeminen	Toiminta
Keskittyminen Luovuttaminen Aktiivinen omatoiminta	Itsenäinen toiminta	

Muistikuntoutusryhmien toiminnan havainnointien analysoinnissa teemoiksi muodostuivat vuorovaikutus, ryhmässä toimiminen ja ryhmän toiminnan vetäminen. Kukin teema koostui kahdesta yläluokasta, joihin sisältyi vaihteleva määrä alaluokkia. Analyysissä syntyneet luokat esittelen tarkemmin tutkimuksen tuloksissa luvussa 5.1.

4.4.2 Haastattelujen analyysi

Kaikki haastattelut toteutettiin vuoden 2011 kevään aikana. Ryhmäläisten haastattelut toteutuivat kahtena ryhmähaastatteluna ja yhtenä yksilöhaastatteluna. Näistä kertyi litteroitua aineistoa yhteensä 46 sivua. Neljän asiantuntijan haastattelujen litteroitu sivumäärä oli yhteensä 71 sivua. Haastattelujen litteroinneissa käyttämäni kirjasin oli Times New Roman 12 rivivälillä 1.

Ryhmäläisten haastattelujen analyysin toteutin aineistolähtöisesti lukien ryhmäläisten haastattelujen litterointeja useaan kertaan ja edeten analyysissäni pelkistämällä, ryhmittelemällä ja kategorisoimalla. Alkuun poimin haastatteluista asioita tutkimuskysymyksestä johtamani erilaisten teemojen alle. Kysyin esimerkiksi miksi käyt tai miksi et käy ryhmässä, mitä ryhmäläiset tietävät muistisairauksista ja millaisia toiveita heillä on ryhmätoiminnasta. Kysyin ryhmäläisiltä myös ryhmien toiminnassa käytetyn kielen merkityksestä heidän näkökulmastaan. Haastattelut sisälsivät

myös paljon keskustelua ja spontaaneja kertomuksia asioista, jotka eivät varsinaisesti kuuluneet tämän tutkimuksen aihepiiriin. Sellaisia olivat muun muassa haastateltavien muut harrastukset, laulaminen, terveydentila, taloudellinen toimeentulo, jaksaminen tai kärsimys sekä yhteydet suomalaisiin. Useamman luokittelu- ja ryhmittely-yrityksen kautta ryhmäläisten haastatteluaineisto jäsenyi vastaamaan tutkimuskysymykseen kolme siten, että myös useat teemahaastattelussa haastattelurungon ulkopuolelta esiin nousseet asiat löysivät paikkansa tutkimuksessani.

Laadullisessa tutkimuksessa analyysi usein aloitetaan aineistolähtöisesti, mutta analyysin loppuvaiheessa analyysia ohjaavaksi tekijäksi nostetaan teoria (Tuomi & Sarajärvi, 2003, 101). Teoriaohjaavassa aineiston analyysissä teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä, mutta analyysi ei kuitenkaan suoraan pohjaudu teoriaan. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysiä. Analyysistä on siis tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava vaan pikemminkin uusia näkemyksiä tuottava. Tutkimuksen aikana aineistolähtöisyys ja valmiit mallit vaihtelevat tutkijan ajatteluprosessissa. Tutkija pyrkii yhdistelemään näitä toisiinsa ja löytämään niiden välillä vallitsevia yhteyksiä. Analyysivaihe etenee siis siten, että aluksi edetään aineistolähtöisesti ja loppuvaiheessa tuodaan esille teoriaan perustuva jako tai näkemys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97, 117.)

Teoriaohjaavassa analyysissä aineiston ryhmittelyssä hyödynnetään sekä aineistosta syntyviä luokkia että aiempaa tietoa asiasta siten, että analyysin runko rakennetaan jo tiedetyn pohjalle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Näin menettelin myös tässä tutkimuksessa asiantuntijoiden haastatteluja analysoidessani. Analyysin aloitin aineistolähtöisesti lukemalla haastattelujen litteroinnit useaan kertaan ja etsimällä niistä yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia. Aineiston lukutapaani vaikuttivat sekä muistikuntoutusryhmien havainnoinnit ja ryhmäläisten haastattelut että projektin muistikuntoutukseen liittyvien dokumenttien analyysini. Päädyin ensin luokittelemaan asiantuntijoiden vastaukset projektin muistikuntoutuksen viiden tavoitteen mukaan. Näiden lisäksi neljäksi muuksi keskeiseksi teemaksi muodostuivat asiantuntijoiden ajatukset muistikuntoutuskäsitteestä sekä kielen ja kulttuurin merkityksestä ryhmätoiminnassa. Jälkimmäiset olivat nousseet minua askarruttaviksi kysymyksiksi tutkimusprosessini aikana ja olin hakenut niihin teoreettista tietoa. Kysyin myös asiantuntijoiden ajatuksia erityisesti liittyen tutkittavana olevaan maahanmuuttajien muistikuntoutustoimintaan.

Analyysiä tehdessäni en ollut tyytyväinen tähän ensimmäiseen asiantuntijoiden haastattelujen luokitukseeni etenkin, kun analyysejä tehdessäni Tukea ja toimintakykyä vanhuuteen -projekti oli jo

ohi, ja koska tarkoitukseni ei ollut tehdä arviointitutkimusta. Palasin aineistoni pariin ja ryhdyin lukemaan asiantuntijoiden haastattelun litterointeja uudelleen tutkimuskysymys mielessäni. Lopullisessa analyysissä vastaukset tutkimuskysymykseen neljä rakentuivat samoin kuin ryhmäläisten haastattelujen analyysissä. Myös asiantuntijoiden haastatteluissa nousi esiin asioita, joita en ollut osannut ottaa huomioon teemahaastattelurunkoa laatiessani, mutta joista useat liittyivät tutkimukseeni selventäen tai täsmentäen tutkimuksen tuloksia. Ryhmäläisten haastattelujen tulokset ovat luettavissa luvussa 5.2 ja asiantuntijoiden haastattelun tulokset luvussa 5.3.

5 TULOKSET

5.1 Mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusryhmissä tehtiin?

Havainnointien aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä muodostui kolme muistikuntoutusryhmien toiminnan teemaa. Kuhunkin teemaan sisältyy kaksi yläluokkaa, jotka muodostuvat vaihtelevasta määrästä erilajuisia alaluokkia. Ensimmäisen vuorovaikutuksen teeman yläluokat ovat venäjänkielinen keskustelu ja suomenkielinen puhe. Toinen ryhmässä toimimisen teema muodostui yhdessä tekemisestä ja itsenäisestä toiminnasta. Kolmas teema oli ryhmän toiminnan vetäminen, jonka yläluokat ovat ryhmän ohjaaminen ja ryhmäläisten toiminnan tukeminen sekä ryhmän toimintaedellytyksistä huolehtiminen.

Alkuperäisilmauksien lainauksissa olen muuttanut osallistujien nimet heidän anonymiteettinsä turvaamiseksi. Kutsun ryhmänohjaajaa Tanjaksi ja ryhmäläiset ovat muutetuilta nimiltään Anna, Anja, Heli, Irina, Lahja, Rauha, Saara, Tuula ja Veera. Lainauksissa puhuessani ryhmäläisistä yleisesti, käytän heistä nimitystä ”rouvat” tai ryhmäläiset.

5.1.1 Vuorovaikutus

5.1.1.1 Venäjänkielinen keskustelu

Ryhmien toimintakieli oli venäjä. Ryhmäläiset puhuivat lähes koko ajan, välillä päällekkäinkin, mutta pääosin kukin puhui vuorollaan - paitsi nauraessaan. Silloin kaikki nauroivat iloisesti yhteen ääneen. Keskustelu eteni juohevasti ja luontevasti, välillä pohdiskellen ja vastausta yhdessä etsien, toisinaan kiivaastikin keskustellen ja käsiä apuna käyttäen. Taulukossa 2 on nähtävissä vuorovaikutuksen teeman venäjänkielisen keskustelun luokan muodostuminen.

Taulukko 2. Venäjänkielinen keskustelu

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Puhutaan Keskustellaan Puhutaan koko ajan Supatus Pulina	Keskusteleminen yhdessä	Venäjänkielinen keskustelu
Puhutaan rauhallisesti Puhutaan vuorotellen Hiljaista keskustelua	Rauhallinen keskustelu	
Yksi puhuu, muut kuuntelevat X kuuntelee	Kuunteleminen	
Ollaan hiljaa	Hiljaa oleminen	
Puhe voimistuu Keskustellaan vilkkaasti Kiihkeää ajatustenvaihtoa Voimakasta keskustelua	Vilkas keskustelu	
Käytetään elekieltä	Elekielen käyttäminen	
Pohditaan yhdessä	Pohtiminen	
Venäläiset keskustelevat keskenään Inkeriläiset keskustelevat venäjäksi Keskustelevat venäjäksi Keskustelua jonkun kanssa	Keskusteleminen jonkun kanssa	
Tanja kysyy, rouvat vastaavat Rouvat kommentoivat, Tanja vastaa Rouvat kysyvät, Tanja vastaa	Kysyminen ja vastaaminen	

Keskusteleminen yhdessä

Päällimmäiseksi ja voimakkaimmaksi muisti- ja äänikuvakseni ryhmien toiminnasta jäi venäjänkielinen puhe. Tämä vaikutelma vahvistui analyysin edetessä. Havainnointipäiväkirjamerkinnöissäni venäjänkielinen keskustelu oli runsaasti edustettuna. Ryhmissä puhuttiin, puhuttiin ja puhuttiin! Ryhmissä keskusteltiin, kuunneltiin, pohdittiin, kuvailtiin, muisteltiin, tuettiin, onnistuttiin ja naurettiin yhdessä. Puhe jatkui lähes taukoamatta. Keskustelu eteni kuitenkin yleensä vuorotellen, kunkin saaden puheenvuoron niin halutessaan.

”Rouvat puhuvat kovasti, mutta rauhallisesti ja vuorotellen.”

”Rouvat keskustelevat koko ajan venäjäksi.”

”Tanja ja rouvat keskustelevat kovasti venäjäksi, vuorollaan, ei yleensä päällekkäin, paitsi nauraessaan.”

”Rouvat jatkavat taas vilkasta keskusteluaan venäjäksi.”

Ryhmätapaamisia havainnoidessani olin useampaan kertaan kirjannut havainnointipäiväkirjaani ihmetystäni siitä, mitä ryhmässä puhuttiinkaan sekä erilaisia tulkintojani siitä, mitä siellä puhuttiin:

”Minusta väreillä on erikoiset nimet, esimerkiksi vihreä kuulostaa salaatile. Ehkä vihreä on venäjäksi salaatti?”

”Puhuivat ehkä ruuasta jotain, porkkana on suomenkielisenä sanana – onko ’markoff’ porkkana venäjäksi? Olisi kiinnostavaa ymmärtää mistä he puhuvat noin vilkkaasti.”

”En ymmärrä sanaakaan. Yksi sana kuulostaa rypsiöljyltä, toinen auringonkukkaöljyltä. Mistä he puhuvat, sitä en ymmärrä mutta kaikki osallistuvat keskusteluun kiinnostuneena ja innostuneena.”

”Mietin, että kysyykö Tanja mm. ’Tykkätkö tai muistatko?’ sillä ainakin niihin on mahdollista vasta kyllä tai ei.”

Rauhallinen keskustelu, kuunteleminen ja hiljaa oleminen

Välillä keskustelua käytiin rauhallisesti. Hetkeksi jopa hiljennettiin kuuntelemaan jotakuta toista tai keskityttiin johonkin toimintaan:

”Käydään Tamrix-peliin liittyvää keskustelua aika vaimealla äänellä.”

”Tuula puhuu hiljaisella ja rauhallisella äänellä, Tanja myöntelee.”

”Tuula puhuu pitkään, muut pääasiassa kuuntelevat, kunnes liittyvät taas keskusteluun.”

”Alkuun rouvat jumppasivat puhumatta, mutta nyt alkaa taas keskustelu ja vilkastuu koko ajan, mutta jumppa jatkuu myös.”

Vilkas keskustelu ja elekielen käyttäminen

Toisinaan ryhmäläisten käymässä keskustelussa äänet voimistuivat ja elekieltäkin käytettiin runsaasti:

”Puheensorina voimistuu taas.”

”Kiivastakin ajatuksen vaihtoa välillä.”

”Välillä puhutaan käsilläkin, kuvaillen.”

”Saara puhuu koko ajan tehostaen puhettaan myös käsillään.”

”Paljon puhetta ja sormilla pöytään kuvioimista.”

Pohtiminen

Ryhmissä myös pohdittiin yhdessä, erityisesti erilaisia muistinvirkistystehtäviä tehdessä:

”Keskustelu jatkuu, aivan kuin rouvat etsisivät yhdessä muisteistaan jotain.”

”Osa vastauksista tuli nopeasti ja helpon oloisesti, osaa pohdittiin ja etsittiin pitkään ja osasta keskusteltiin kaikenlaista.”

”Keskustelu jatkuu vilkkaana, Tanja esittää kysymyksiä ja väitteitä ja rouvat vastaavat, keskustelevat ja pohtivat.”

Keskusteleminen jonkun kanssa

Havainnointipäiväkirjaan merkitsin usein kuka keskustelee kenen kanssa. Toisinaan kirjasin tarkemmin nimien kanssa, toisinaan yleisemmin, joskus en ollut kirjannut lainkaan keskustelijoita vaan vain maininnan keskustelusta tai sen luonteesta. Huomioni oli, että erityisesti vain venäjää puhuvat rouvat keskustelivat aktiivisesti keskenään. Kenttäpäiväkirjaan olin kirjannut ensimmäisten havaintokertojen jälkeen, että *”heti alkuun tuli vaikutelma, että Irina puhuu aika paljon – enemmän tässä kuin musiikkiryhmässä, Heli on aika hiljainen tässä.”* Mietin tuolloin, *”johtuiko Helin hiljaisuus väsymyksestä vaiko kielestä. Helihän on asunut Suomessa jo kymmenkunta vuotta ja siinä mielessä jo ennättänyt hiukan unohtaa venäjää – vaikka tulkkina sujuvasti toimikin*

musiikkiryhmässä Irinalle. Irina taas ei juurikaan osannut suomea ja oletan, että hänen äidinkielenensä on venäjä – ei ihme että hän puhuu sujuvasti ja paljon silloin, kun saa puhua venäjää”.

Kysyminen ja vastaaminen

Venäjänsuomalaisissa vuorovaikutuksissa kysyminen ja vastaaminen muodostuivat omaksi alaluokakseen erityisesti siksi, että ryhmänohjaaja Tanja kohdisti usein kysymyksen jollekin ryhmäläiselle tai hän vastasi ryhmäläisten esittämiin kysymyksiin:

”Tanja kysyy jotain Annalta, tämä vastaa hänelle.”

”Tanja kysyy jotain Veeralta.”

”Tuula hakee A4-kokoisen paperin, jossa lukee jotain, näyttää sitä Tanjalle ja kysyy jotain.”

5.1.1.2 Suomenkielinen puhe

Suomenkieltä ryhmissä käytettiin todella vähän, yleensä vain silloin kun joku osallistujista halusi kertoa tai kysyä minulta jotain. Ryhmänohjaaja Tanjan lisäksi kaksi ryhmäläistä käytti useamman kerran suomea joko kertoessaan, kääntäessään tai kysyessään minulta jotain. Toisessa ryhmässä yksi ryhmäläisistä puhui paljon suomeksi sekä minulle että toisille suomea ymmärtäville ryhmäläisille. Toisessa ryhmässä puhuttiin suomea toiminnan aikana vain satunnaisesti, vaikka suomea osattiin molemmissa ryhmissä. Suomenkielisen puheen teeman muodostuminen on nähtävissä taulukossa 3.

Taulukko 3. Suomenkielinen puhe

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Selittää Tanja kertoo minulle suomeksi Kääntää On huolissaan ja kääntää	Suomentaminen	Suomenkielinen puhe
Kysyy Kysyy Tanjalta suomeksi Tanja kysyy minulta suomeksi Tanja kysyy rouvilta suomeksi Muistelee ja kysyy	Kysyminen	
Kertoo asioistaan Kertoo suomeksi Kertoo minulle suomeksi	Kertominen	
Kiittää Toivottaa terveyttä suomeksi Laskee	Satunnaisesti suomenkielellä	

Suomentaminen

Aivan alussa jotkut ryhmäläisistä taisivat olla huolissaan venäjänkielen taidottomuudestani. Olin kirjannut havainnointipäiväkirjaan erään havainnointikertani lopussa: *”Noustessaan pöydästä Lahja toteaa mulle, että ‘Me puhumme venäjää, et ymmärrä sitä’, aivan kuin olisi vähän huolissaan ymmärtämättömyydestäni.”* Erityisesti Heli ja Lahja toimivat luontevasti omasta aloitteestaan minulle tulkkina, kertoessaan minulle suomeksi mistä ryhmässä keskustellaan:

”Heli suomentaa taas, kyse oli vankilan ja tyrmän eroista.”

”Tanja kertoo venäjäksi sananlaskuja, Heli (ja Tanja) kääntävät yhden suomeksi. Heli sanoo, ettei se ole niin kaunis suomeksi, sisältö kuitenkin on sama: ‘Rahat hävitit, et mitään hävittänyt. Ajan hävitit, et mitään hävittänyt. Kun terveyden hävität, kaiken hävität’.”

”Rouvat kertovat, että suomeksi laulu on ‘yksinäinen harmonikka’. Itse asiassa he osaavat sen suomeksi, ei venäjäksi.”

Kysyminen

Ryhmäläiset kääntyivät puoleeni toisinaan myös muistinvirkistystehtävissä:

”Veera kertoo jotain ja kysyy minulta suomeksi makkaran teosta Suomessa maalla. ”Saako teiltä kysyä?” Myönnän että saa tietysti. Veera jatkaa ”Ne ketkä maalla asuvat, tekevätkö ne makkaraa, omaa makkaraa niin kuin?” Vastaan, että pääasiassa varmaan nykyisin ei, johon Veera toteaa, että niin hän oli ajatellutkin, ”Niin sanoinkin. En ole kuullut että Suomessa tehtäisiin kotona”. Jatkan, että ei enää, johon hän tai joku mu rouvista toteaa, että ”A ennen sota-aikana ...” johon myöntelen, että silloin joo kyllä vaan.”

”Ensimmäisen kysymyksen jälkeen rouvat kysyvät minulta, milloin Kekkosesta tuli presidentti? Vastaan että 50-luvun lopulla. Niin heidänkin mielestään.”

Ryhmänohjaaja Tanjan suomenkieliset lauseet ovat lyhyitä silloin kun hän kertoo ryhmälle suunnittelemaansa toiminnasta ryhmän aikana. Useimmiten Tanja selitti minulle vasta jälkikäteen päivän tapaamisen sisältöä, ryhmäläisten jo poistuttua:

”Nyt arvoituksia, kertoo Tanja minulle suomeksi.”

”Seuraavaksi on toimintatuokio, jossa on teemana ruokasanojen keksiminen.”

”Ryhmän jälkeen Tanja selittää minulle suomeksi: Sanat on väritetty korostusvärillä eri väreillä, ja värit piti lukea eli kertoa väri, ei kyseistä sanaa.”

Kertominen ja muu satunnainen puhe suomenkielellä

Helillä oli suuri tarve kertoa asioistaan arjen tapahtumistaan minulle suomenkielellä. Hän myös muisteli menneitä ja avasi ajatuksiaan suomeksi muillekin: *”Helille muistui mieleen myllynkivet ja jyvien jauhaminen erään jumppaliikkeen yhteydessä, muutkin tunnistivat saman.”*

Satunnaisesti suomenkielisiä sanoja kuulin muutaman kerran. Esimerkiksi suomenkielellä lausuttu kiitos-sanan kuulin kahdesti tilanteessa, jolloin sen lausuja oli liikuttunut musiikin kuuntelun jälkeen. Kerran ryhmänohjaajalle toivotettiin terveyttä suomeksi ja erään kerran Lahja laski suomeksi kilpailuissa saamiaan pisteitä.

5.1.2 Toiminta

5.1.2.1 Yhdessä tekeminen

Ryhmäläiset saapuivat yleensä hyvin täsmällisesti ja iloisesti tervehtien. Useamman tullessa yhtä matkaa, heidän vilkkaan keskustelunsa saattoi kuulla jo kaukaa. Ryhmässä toimittiin pääosin yhdessä, kukin omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan. Päivän ohjelmaan kuului muistinvirkistystä jollakin tavoin, usein liikuntaa, toisinaan musiikkia, toisten ryhmäläisten tukemista eri tavoin ja aina iloa ja naurua. Toiminnan teeman yhdessä tekemisen yläluokan muodostuminen on kuvattu taulukossa 4.

Taulukko 4. Yhdessä tekeminen

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Tietokilpailu Väriteksti Muistikuvakortit Goula TuTo-peli Sanaruudukko Sanaparit Arvoitukset Sanatehtävä	Muistinvirkistys	Yhdessä tekeminen
Jumppa Keppijumppa Rentoutus Sisäolympialaiset	Liikunta	
Laulaminen Taustamusiikki Musiikin kuuntelu Musiikista keskusteleminen	Musiikki	
Kannustaminen Onnitteleminen Taputukset Kannustaminen ohjaamalla Kannustaminen komentamalla Toinen toistaan neuvoen	Tuki	
Keskustelun ilo Tekemisen ilo Löytämisen ilo Yksilön ilo Jumppailo Haasteista selviämisen ilo Palkintojen jako	Ilo ja nauru	

Muistinvirkistys

Joka tapaamisella pelattiin jotakin peliä. Joskus täytettiin sanaristikkoa yksin tai yhdessä. Tosinaan etsittiin sanapareja, täydennettiin sanoja, keksittiin ruokasanoja ja kaupunkien nimiä, vastattiin arvoituksiin tai kysymykseen ”mikä se on”, tai luettiin venäjänkielistä tekstiä värin mukaan:

”Heli toteaa ”No niin mä ymmärrän” ja etsii ja löytää oikean pyörylän.” (TuTo)

”Osallistujat lukevat, kysyvät, kommentoivat ja Tanja vastaa ja selittää.” ”Kustakin lauseesta etsitään jokin tietty sana ruudukosta.” (sanaruudukko)

”Dominoa osallistujat ovat pelanneet ennenkin, sen näkee. Dominon pelaaminen kävi nopeasti ja päivän tuokio on päättymässä.”

”Rouvat katsovat papereitaan. Rouvilla on sanoja, joille pitää keksiä vastapari, rouvat miettivät ja kirjoittavat.” (sanaparit)

Erilaisia muistinvirkistystehtäviä oli joka kerralla, ja kerran molemmilla ryhmillä oli nimenomaan erilaisten muistipelien päivä. Erityisesti toisessa ryhmistä pidettiin sanaristikoista. Niissä etsittiin vaakasuoraan sijoitettavia sanoja, joista lopulta muodostui pystysuoraan jokin sana tai ajatus. Muistikuvakortit ja domino olivat minullekin entuudestaan tuttuja, mutta Tamtrix-peli, Goula ja TuTo-peli olivat uusia tuttavuuksia. Tamtrixiin kuuluu 56 kuusikulmaista palaa, joissa toisella puolella on numeroita ja toisella puolella kolmen värisiä raitoja. Näistä piti muodostaa kuvioita. Peli oli osallistujia innoittava ja sen pelaamiseen käytettiin paljon aikaa. Goulan pelaamisessa tarvittiin havaintojeni mukaan muistia, hahmotuskykyä ja sorminäppäryyttä. Siinä oli neljä perusväriä olevaa nappulaa, jotka piti mallin mukaan muistinvaraisesti siirtää pelilaudassa oikeaan järjestykseen. Haastavaksi pelin teki muistamisen lisäksi se, että värinappulat olivat kiinni laudassa ja niitä liikuteltiin ”uomissa” oikeaan paikkaan. Goulan voisi ajatella olevan Rubikin kuution paljon yksinkertaistettu ja muokattu versio. TuTo-peli puolestaan oli hauska, hahmotus- ja tuntoaistiin perustuva peli. Sitä pelatessa etsittiin pussista vain tuntoaistiin perustuen sen mallinen esine, joka sopii pelilautaan.

Liikunta

Useimmilla tapaamiskerroilla ryhmissä jumpattiin musiikin tahdissa, ryhmänohjaajan ohjatessa ja näyttäen esimerkkiä. Jos ryhmänohjaajalla oli kassissa mukanaan jumppakepit, saatoinkin havaita kuinka ryhmäläiset odottivat innostuneina jumppatuokion alkamista:

”Rouvat tuntuvat osaavan nämä liikkeet. Molemmat tekevät vähän omalla tavallaan, liikelaajuksiensa ja terveytensä mukaan. --- Sitten sivuille ”ympäri”. Kädet ylös keppi välissä ”yksi – kaksi” sivulle taivutus. Keppi taakse lantiolle ja ylösnosto ”raz – dvaa” Veeran ylävartalo taipuu eteen. ”Harazoo”. Keppi maahan ja pyörytystä käsillä siihen nojaten.”

”Rouvat ovat selvästi ”lämmenneet”, etenkin Tuula, jonka kasvot punoittavat ja kasvojen iho vaikuttaa hieman hikiseltä, kiiltää.”

”Nyt on rentoutuksen vuoro. Ensin hierontaa rullalla, jossa nystyjä. Tanja näyttää Helin selässä ja harteissa, Anna ja Anja työskentelevät parina.”

Liikuntatuokioissa käytettiin monenlaisia välineitä. Eräessä jumppatuokiossa käytettiin apuna sekä pieniä piikikkäitä palloja, joilla virkistettiin verenkiertoa käsissä ja jalkapohjissa, että pehmeitä palloja pienten kämmenlihasten aktivoimiseksi. Toisessa jumppahetkessä heiteltiin toinen toiselle sifonkihuiveja, minkä avulla tuettiin osallistujien koordinaatiota ja havaintokykyä. Havaintopäiväkirjaani kirjoitin *”huivien heittelemine vasemmalle istuvalle sai naurun kaikumaan. Miten ne huivit kerääntyvätkin Helille ja Lahjalle, joka sitten tuplana tai triplana heitti huiveja Anjalle.”* Rentoutustuokioissa käytettiin muun muassa hierontarullaa lihasten rentouttamiseen ja päinhierontaan kehitettyjä ”vispilöitä” rentouttamaan pään pinnallisia lihaksi. Jumpissa apuvälineinä käytettiin keppiä ja tuolia, jolla välillä istuttiin, seistessä tuolista otettiin tukea. Osa liikunnasta tehtiin yksin, osa pareittain.

Yhdellä tapaamisella molemmissa ryhmissä kisattiin sisäolympialaisia 7-8 lajissa yhtä monella eri välineellä. Kisailu aloitettiin tarrapallo ja -tikkaheitoilla ja jatkettiin kuvakorttien heitolla koriin, jotka molemmat harjoittavat muun muassa koordinaatiota ja tasapainoa. Yhtenä lajina oli ”narunkeräys”, jossa pitkäksi avattu naru piti mahdollisimman nopeasti kerätä toisessa päässä olevan kepin ympäri. Tämä oli joillekin haasteellista, sillä *”se vaikuttaa hiukan hankalalta, kun solmu pakkaa löystymään ja naru ei kierry niin kuin pitäisi”*. Narunrenkaiden heitto puolestaan oli melko helppoa, siinä onnistuivat kaikki hyvin. Eräs sisäolympialaislajeista oli kävely, jossa pään päällä tai kämmenellä pidettiin pientä tupsua tai vähän isompaa ilmapalloa. Toisessa ryhmässä ilmapallon kanssa kävely todettiin liian vaikeaksi ja siitä luovuttiin ja vaihdettiin kävelyyn tupsu pään päällä. Hauskimmaksi lajiksi tulkitsin ilmapallojen rikkomisen tikkaa heittämällä, sillä olin kirjannut että *”kahdeksas kilpailuosuus oli aika hauska ja helpoltakin vaikuttava, rouvat ovat innokkaita tikan heitossa”*.

Musiikki

Musiikkia käytettiin sekä jumppatuokioiden taustamusiikkina että välillä ryhmäläiset lauloivat innolla mukana, välillä keskittyivät vain kuuntelemaan. Laulaminen oli tärkeää etenkin toiselle ryhmistä. Ryhmän osallistajat kertoivat jonkin aikaisemman projektin puitteissa käyneensä laulamassa eri paikoissa sekä Suomessa että Virossa. Kerran tässä ryhmässä keskityttiin loppulaulun sijasta kuuntelemaan tunteita herättävää vanhaa venäjänkielistä musiikkia. Hieman yllättäen niissä tapaamisissa, joihin osallistuin, jopa tässä ”laulajaryhmässä” laulettiin vain kahdesti ja toisessa vain yhden kerran loppulaulu.

”Keskustelussa Veera ehdottaa laulua ”Yksi ruusu on kasvanut laaksossa”. Ja sitten kolme rouvaa laulavat!”

”Nyt rouvatkin ryhtyvät laulamaan haikeasti.”

”Vielä vaihdetaan CD uuteen. Nyt ääneen pääsee Georg Ots. Kukaan ei laula mukana vaan keskittyvät kuuntelemaan.”

Tuki

Ryhmäohjaajan ryhmän jäsenille antaman tuen lisäksi myös ryhmäläiset tukivat ja kannustivat toisiaan monin eri tavoin:

”Rouvat auttavat toisiaan ---” (sanahaku)

”Heli ja muut selittävät kovasti: ensimmäinen väärin, toinen väärin, Anna etsii eikä löydä.” (Goula)

”Saara komentaa Tuulaa, ilmeisesti ’kävele pidemmälle, pidemmälle’.” (sisäolympialaiset)

Ilo ja nauru

Venäjänkielisen puheensorinan lisäksi molempien ryhmien äänimaailmaa luonnehti yhteisöllinen nauru, milloin vaimeampana, milloin voimakasäänisempänä. Kilpailuissa eniten pisteitä saaneen palkitseminen tuotti iloa ja onnistumisen tunnetta sekä voittajalle itselleen, että muille ryhmäläisille. Toisinaan tilanteesta ja tapahtumista ymmärsin, mikä ryhmäläisiä naurattaa, toisinaan syytä tietämättä saatoin vain iloita heidän kanssaan.

”Anna löytää purjon, muttei muista toisen paikkaa. Hauskoja, naurettavia löytöjä, peli etenee hauskaasti. Heli saa paprikan ja toteaa ”missäs se nyt on?”, mutta ei löydä sitä. Kaikkia naurattaa.” (muistipeli)

”Kuulostaa hauskalta, kun joku pohdinnan jälkeen keksii jonkun tietyllä kirjaimella alkavan ruokasanat, äänessä on intoa ja iloa.” (ruokasanat)

”Rauha löysi ”samovarin ja löysi jonkin toisenkin sanan. Hän oli todella iloinen löydöstään.” (sanahaku)

”Välillä on aikamoista ”räkättämisnauruakin” ja keskustelun äänenvoimakkuus lisääntyy ja naurukin voimistuu, innostusta ja päällekkäin puhumista.” (mikä on)

”Kahdeksikko ”seisten ja maaten” oli hauskaa ja huivien heittelemisen vasemmalle istuvalle sai naurun raikumaan.” (jumbpa)

”Tuula on muistanut eniten ruokasanoja ja kaupunkien nimiä ja saa voiton merkiksi ison muovisen kannellisen tuopin. Spasiba!”

5.1.2.2 Itsenäinen toiminta

Ryhmäläisten saapuessa ryhmätapaamiseen he hakeutuivat istumaan pöydän ääreen tai ringiin, toistuvasti hyvin samoille ”omille” paikoille. Itsenäiseksi toiminnaksi olen luokitellut ne ryhmäläisten tekemiset, jotka jollain tavoin poikkesivat siitä, mitä ryhmässä parhaillaan oltiin tekemässä (taulukko 5). Yleensä ryhmäläiset keskittyivät osallistumaan ohjaajan suunnittelemaan

ohjelmaan, ja kaikkiaan seitsemässä muistikuntoutusryhmän tapaamisessa itsenäiseksi toiminnaksi luokittelemaani tekemistä tapahtui vain vähän.

Taulukko 5. Itsenäinen toiminta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Sanojen etsiminen Sanojen miettiminen Palojen sijoittaminen	Keskittyminen	Itsenäinen toiminta
Luovutetaan	Luovuttaminen	
Istumapaikan valinta Kokeilu uudelleen Venyttely ennen jumppaa Puhelimeen vastaaminen Silmäläsien korjausyritys Vaatteiden vähentäminen Kumilenkkien poimiminen Pöytäliinan ojentaminen Apu ilmapallojen puhalluksessa Jumpan ohjaaminen Oven tai ikkunan avaaminen Poistuminen ja palaaminen	Aktiivinen omatoiminta	

Keskittyminen

Ryhmäläisten keskittyminen vaihteli ryhmätapaamisen aktiviteeteista ja osallistujista riippuen. Erityisesti sanaristikot ja sanaparit saivat jotkut ryhmäläisistä hiljentymään ja etsimään keskittyneesti oikeaa tai parasta mahdollista ratkaisua.

”Rauha etsi sanoja keskittyneesti.”

”Välillä rouvat joutuvat oikein miettimään sanoja ---”

”Rouvilla on sanoja, joille pitää keksi vastapari, rouvat miettivät ja kirjoittavat.”

”--- rouvat keskittyvät pelaamiseen: tarkkaa hakemista palan sijoittamiseen.”

Luovuttaminen

Ryhmäläiset osallistuivat yleensä aktiivisesti ja innostuneesti kaikkeen toimintaan. Luovuttamisen luokkaan keräsin sellaiset tilanteet, jolloin joku ryhmäläisistä ilmaisi jollakin tavoin, ettei hän halua jatkaa kyseistä tehtävää tai ettei hän omasta mielestään suoriudu siitä. Kaikista ryhmätapaamista kirjasin yhteensä kolme havaintoa joissa tulkitsin, että osallistuja ei ehkä juuri sillä hetkellä, tai ei enää ollut kiinnostunut osallistumaan ja jätti kokonaan yrittämättä tai luopui yrityksestä.

”Saara ja Veera eivät kovasti etsi, Saara katselee hiukan, Veera laitto melkein heti pussukan A4:n päälle ja myöhemmin siirsi koko pinon sivuun.”

”Alkupuolella Saara toteaa ’Ei tästä tule mittään’”. (muistipeli)

”Tanjalla on jokin hankala liike. Keppijumppa loppuu kun rouvat luovuttavat.”

Aktiivinen omatoiminta

Osallistujille oli muodostunut omat vakiintuneet paikkansa istua ryhmätapaamisten aikana. Eräässä ryhmätapaamisessa kirjoitin ”*Tanja ei ole vielä tullut ja me istumme edellisen viikon tapaan ringissä*”. Toisessa, jumppatuokiolla aloitetussa tapaamisessa puolestaan kirjoitin havaintopäiväkirjaani poikkeuksen tästä: ”*Rouvat saivat istua mihin halusivat – joku heistä yritti ensin hakeutua pöydän vieressä olevalle tuolille, mutta Tanja ohjasi hänet ringiin*”.

Ryhmäläiset tulivat ja osallistuivat toimintaan vapaaehtoisesti ja mielellään, vaikka myös poissaoloja oli runsaahkosti eri syistä. Poissaoloja oli esimerkiksi oman tai puolison sairastumisen tai entisessä kotimaassa käynnin vuoksi. Ollessaan paikalla ryhmäläiset eivät yleensä osallistuneet toiminnan valmisteluihin, vaan istuivat rauhallisesti paikoillaan keskustellen vilkkaasti venäjäksi joko vieressä istujan tai muiden ryhmäläisten kanssa. Poikkeuksena toisen ryhmän sisäolympialaisissa olen kirjannut, että ”*Tanja saa koko ajan puhalttaa lisää pieniä palloja ja Tuula päättääkin omatoimisesti osallistua pallojen puhaltamiseen*”. Toisen kerran ryhmäläinen päätti näyttää ja ohjata osan jumppatuokiota: ”*Veera selittää ja näyttää liikettä, sanoo ja näyttää myös käsin. Tulkitsen sen vaikuttavan kylkiin myönteisesti. Muut tekevät Veeran ohjeiden mukaan.*”

Osallistujat keskittyivät yleensä päivän ohjelmaan, mutta toisaalta myös liikkuvat tapaamisten aikana tarpeidensa mukaan. Erityisesti jumpatessa ryhmäläisille tuli lämmin ja kerran kirjasinkin, että ”*Tuula nousi ja avasi ikkunan sanoen samalla jotain*”. Jonkun puhelimen soidessa ryhmäläiset eivät häiriintyneet, vaan toiminta jatkui puhelimen soimisesta huolimatta. Puhelimeen vastattiin kun kerittiin ja sitten siirryttiin keskustelemaan etäämmälle toiseen huoneeseen: ”*Annan puhelin soi samaan aikaan kun hän on pallon kanssa liikkeellä. Soitto ei häiritse häntä. Irina etsii Annan puhelimen tämän laukusta ja Anna vastaa siihen ja siirtyy keskustelemaan toiseen huoneeseen venäjänkielellä.*”

5.1.3 Ryhmän toiminnan vetäminen

Etsiessäni vastausta kysymykseen mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutusryhmissä tehdään, nousi toiminnan toteutumisen edellytykseksi ryhmän toiminnan vetäminen. Ilman ryhmänohjaajaa ei näitä ryhmiä edes olisi ollut, tai niissä olisi tehty jotain aivan muuta kuin mitä näissä ryhmissä tehtiin. Ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluivat ryhmän ohjaaminen ja ryhmäläisten toiminnan tukeminen sekä ryhmän toimintaedellytyksistä huolehtiminen. Teeman muodostuminen on kuvattu seuraavassa taulukossa 6.

Taulukko 6. Ryhmän toiminnan vetäminen

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Vetää luontevasti keskustelua Kertoo Selittää ja toistaa	Keskustelun vetäminen	Ryhmän ohjaaminen ja ryhmäläisten toiminnan tukeminen
Ohjaa ja tukee Ohjaa ja selittää Ohjaa ja toistaa Ohjaa	Ohjaaminen ja kannustaminen	
Näyttää mallia ja ohjaa koko ajan Näyttää ja selittää Ohjaa jumpassa	Liikunnan ohjaaminen ja mallin näyttäminen	
Valmistelelee pelin Valmistelelee sisäolympialaiset Ottaa esille jumppakepit Puhaltaa ilmapallot Jakaa pelivälineet Jakaa tekstit Plaraa papereita	Toiminnan valmisteleminen	Ryhmän toiminta- edellytyksistä huolehtiminen
Kirjoittaa Laskee pisteet Laskee vastaukset Kertoo tulokset	Tuloksista tiedottaminen	
Laittaa musiikin valmiiksi Kysyy mitä haluaisitte kuulla Laittaa musiikin soimaan Katkaisee musiikin	Musiikista huolehtiminen	
Kokoaa välineet Kerää tavarat Tiskaa	Siistiminen	
Antaa juomista Tarjoaa kahvit Jakaa piirakan	Virkistyksestä huolehtiminen	

5.1.3.1 Ryhmän ohjaaminen ja ryhmäläisten toiminnan tukeminen

Aivan ensimmäisessä ryhmätapaamisessa kirjasin, että ryhmänohjaaja ”veti luontevasti keskustelua ja siirtyi sopivasti kysymyksestä seuraavaan, vaikka kielestä en mitään ymmärtänytkään”. Ryhmäohjaaja ohjasi, neuvoi, toisti ja tuki osallistujia hienovaraisesti, tasapuolisesti ja tarpeen mukaan sekä toimi rauhallisesti, antaen tilaa ja aikaa ryhmäläisille. Kaikissa ryhmätapaamisissa ryhmänohjaaja kertoi, selitti ja näytti vähintään yhteen kertaan kulloisenkin tehtävän tai aktiviteetin.

”Tanja jakaa rouville kuvat ja selittää miten tätä peliä pelataan.”

”Heli sanoo ’Tämä on vaikeaa’. Tanja selittää miten peliä pelataan, kokeilkaa pintoja!” (TuTo-peli)

”Tanja lukee ohjeita – sanapareja. Veera ei oikein ymmärtänyt mistä on kyse. Tanja selittää uudelleen ja lukee sanaparit uudelleen.”

”Tanja antaa A4-ristikot kotitehtäväksi. Hän selittää miten sitä täytetään, Helille vielä erikseen.”

”Tanja kysyy, antaa tarvittaessa lisävinkkejä, rouvat vastaavat, arvailevat, keskustelevat. Tanja antaa uusia arvattavia ja vinkkejä sekä sanoin että elein.”

Liikuntatuokiossa ryhmänohjaaja näytti koko ajan mallia ja ohjasi musiikin tahdissa toteutettavaa jumppaa myös sanallisesti ja ryhmäläisiä kannustaen:

”Tanja ohjaa tekemällä itse ja sanomalla hiljaisella äänellä mitä milloinkin tehdään.”

”Keppi olalle ja käännökset oikealle ja vasemmalle draz vaa draz vaa, ohjaa Tanja.”

”Lahja heittää ensin liian alas, Tanja ohjaa.”

”Tanja selittää, että keskelle kannattaa yrittää heittää ---”

5.1.3.2 Ryhmän toimintaedellytyksistä huolehtiminen

Ryhmänohjaajan vastuulla oli suunnitella päivän sisältö tehtäviin ja tuoda mukanaan tarvittavat välineet ja pelit. Toiminnan valmistelemiseen sisältyi ryhmien toiminnan suunnittelu ja tarvittavien välineiden kerääminen ennen ryhmätapaamisia, tapaamisissa välineitten jakaminen ja sijoittaminen sopiville paikoille sekä toiminnan jälkeen välineiden kerääminen ja toimintaympäristön siistiminen. Kilpailuissa ryhmäohjaaja laski pisteitä ja lopuksi jakoi pienen palkinnon eniten pisteitä saaneelle. Hän myös huolehti, että paikalla on CD-soitin, jos tarvittiin musiikkia joko taustamusiikiksi, laulamisen tueksi tai muuten kuunneltavaksi. Tavaroiden kerääminen ja paikoilleen laittaminen oli ryhmänohjaajan tehtäviä johon ryhmäläiset osallistuivat ani harvoin. Toisen ryhmän tapaamisissa ryhmänohjaaja huolehti myös siitä, että ryhmäläisillä oli vettä juotavaksi ja kerran hän päätti tapaamisen tarjoamalla ryhmäläisille teetä ja piirakkaa.

Ryhmänohjaaja kertoi, että hän toteuttaa ryhmien peräkkäiset tapaamiset samansisältöisenä, toki joustavasti ottaen huomioon ryhmässä paikalla olevat jäsenet ja heidän kykynsä osallistua suunniteltuun toimintaan. Ryhmän toiminnan perussuunnitelmaan kuului aloittaa jumpalla musiikin soidessa hiljaa taustalla, sen jälkeen tehdä erilaisia muistitehtäviä ja lopuksi laulaa yhdessä. Havainnoimissani ryhmätapaamisissa sisäolympialaisissa oli vain liikunnallisia harjoituksia, ja lauluakin oli vain osassa tapaamisista. Joskus ryhmänohjaaja joutui nopeastikin muuttamaan suunnitelmiaan, jos ryhmässä oli odotettua vähemmän tai enemmän osallistujia. Eräästä tapaamisesta olen kirjoittanut *”Tänään piti olla vain kaksi rouvaa läsnä, mutta Veera tulikin osaksi aikaa, sillä hän kertoi saavansa kyydin joltain. Tanjan suunnitelmia kolmen rouvan paikalla olo hieman sekoittaa, mutta nopeasti Tanja ottaa tilanteen haltuunsa”*.

5.2 Maahanmuuttajavanhusten ajatuksia ja toiveita ryhmiin osallistumisesta

Haastatteluihin osallistui yhteensä yhdeksän ryhmäläistä, joista yksi oli ryhmään tullut uusi jäsen. Syksyllä havainnoimieni ryhmien osallistujista yksi oli matkoilla haastatteluja tehdessäni. Ryhmänohjaaja toimi tarvittaessa tulkkina. Haastattelut toteutuivat kahtena ryhmähaastatteluna ja yhtenä yksilöhaastatteluna. Haastateltavien lainauksissa käytän osin samoja, muutettuja nimiä kuin havainnointien tuloksissa, mutta pääosan lainauksista olen koodannut juoksevilla numeroinnilla anonyymiteetin turvaamiseksi. Lainausten koodiavain on tutkijalla.

Kysyin haastattelemiltani ryhmäläisiltä, mistä he olivat kuulleet muistikuntoutusryhmistä ja miksi he olivat lähteneet mukaan. Minua kiinnosti tietää miksi he käyvät ryhmissä ja mitkä tekijät ovat sellaisia, joiden vuoksi he eivät käy tai jättäytyvät pois ryhmästä. Koska projektin toimintaryhmäksi oli valittu venäjänkieliset ikääntyneet maahanmuuttajat, halusin myös tietää osallistujien ajatuksia ryhmässä käytettävän kielen merkityksestä. Kyseessä on ajallisesti rajattu ryhmätoiminta, joten kysyin ryhmäläisten ajatuksia ja toiveita siitä, millaista toimintaa he kaipaisivat tämän projektin päättymisen jälkeen. Kysyin haastatelluilta myös, mitä he tietävät muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. Keskustelumme eteni luontevasti ja vapaasti. Haastattelemieni ryhmäläisten vastauksista muodostui viisi teemaa, joista kolmeen myös alaluokkia. Teemat ja niihin sisältyvät alaluokat olen koontanut taulukkoon 7.

Taulukko 7. Ryhmäläisten haastattelujen teemat ja alaluokat

Alaluokka	Teema
Käymme mielellämme Laulaminen Kärsimyksen lievitys	Ryhmän merkitys osallistujille
Terveys Etäisyydet Taloudellinen toimeentulo	Poissaolojen tai ryhmästä jättäytymisen syitä
Venäjänkielellä Suomenkielen taito	Venäjänkielellä vai suomeksi?
	Toiveita tulevaisuudessa ryhmätoiminnan suhteen
	Tieto muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä

5.2.1 Ryhmän merkitys osallistujille

Kysyessäni ryhmän merkitystä osallistujille, kuulin myös miten he olivat kuulleet ryhmistä. Sain kuulla kaksi selkeästi toisistaan poikkeavaa vastausta. Toisen ryhmän osallistujat olivat olleet mukana tätä edeltäneessä projektissa toteutetussa ryhmätoiminnassa, jossa olivat saaneet tietoa tästä ryhmästä. Toisella muistikuntoutusryhmällä ei ollut vastaavaa historiaa. Eräs äidinkieleltään

venäjänkielinen ryhmäläinen muistelikin kuulleensa tästä ryhmästä venäjänkieliseltä rouvalta, joka ei nyt ollut mukana ryhmähaastattelussa. Tämä rouva puolestaan oli kuullut ryhmästä projektin venäjänkieliseltä palveluneuvojalta. Haastatellut nimesivätkin viestin kulun ”*mustalaisen radioksi*” (H01), sillä viesti ryhmätoiminnasta oli kulkenut ”*yhdeltä naiselta toiselle, ja kaikki tietävät!*” (H02).

Käymme mielellämme

Haastatellut kertoivat käyvänsä ryhmissä erittäin mielellään. ”*Kaikki me tykkäämme, kun käymmä täällä. Mukava täällä on ihan käyvä, minä ainaskin mielläni käyn*” (H03). Ryhmäläiset kokivat tällaisen ryhmän tärkeäksi ja tarpeelliseksi, koska se tarjosi heille kerran viikossa noin kahden tunnin ajan virkistävää, monipuolista ja mielenkiintoista toimintaa. Tärkeänä mainittiin myös se, että oli lähdettävä kotoa johonkin, mutta ei kovin kauas. Merkityksellistä oli tavata muita, keskustella ja seurustella muiden kanssa, jakaa tietoja keskenään, voimistella, leikkiä erilaisin kysymyksin ja peleihin ja laulaa yhdessä. Eräs haastatelluista toi esiin naurua äänessään ”*että tämä projekti on just niinko maahanmuuttajille*” (H04) ja toinen puolestaan totesi, että kun toiminta toteutetaan ”*tässä lähellä, miksi ei?*” (H05). Ryhmissä käymistä perusteltiin myös:

”*Virkistää, tai sitten on niin kuin jotain menoa. Joka keskiviikko kymmenen aikaan pitää tulla.*” (H06)

”*Tykkään seurustella muiden kanssa. Jakaa erilaisia tietoja keskenään ja saada tietoja. Kun meil on ensin jumptaan, sitten on tehtävät ja sitten lauletaan.*” (H07)

”*Niin ja kaikenlaista asioista keskustellaan me täällä. Tänäänkin minä kävin hoitajan luona, ja tuota, häneltäkin tuli kysymys; mitä vielä teen. Ja minä sanoinkin, tänään just on! Oijoi, mitä mitäs minä en kysynyt sinulla kun sulla vapaapäivä vai ei. Minä sanoin, no ei se mitään kun en tänään ehtinyt, tänään myöhemmin. Ja sellast on. Ihan mielellään käymme täällä!*” (H08)

”*Minä tykkään ku me tässä pikkusen voimistellaan, sitten me leikitään kaikenlaisia pelejä niin nehän antaa aivoille työtä. Sitten Tanja antaa meille kaikille semmoisia kysymyksiä, antaa ja me koitamme sitten muistaa että mitä se on, ja. Kaikki semmosta. Tehtäviä on kaikenmoisia. Ja sitten me vielä lopuksi lauletaan kaks – kolme laulua. Sekin on mukava.*” (H09)

Laulaminen

Laulaminen on venäläisessä kulttuurissa suosittua ja yleistä, ja niin oli ryhmäläistenkin keskuudessa. Ei ollut väliä laulettiinko venäjäksi vai suomeksi, pääasia että laulettiin, totesivat ryhmäläiset. Kaksi haastatelluista kertoi laulavansa joka päivä. Toinen heistä kertoi, että ”*mä laulan henkellisiä laululoita. Mul on paljon pääs. Mä kun käyn soffal pitkälle, aha nyt laulan sen laulun*” (H10). Toinen puolestaan kertoi iloisesti nauraen ”*Mieko mänen metsään, siel laulan!*” (H11). Osa

ryhmäläisistä oli käynyt tai kävi laulamassa joko sekakuorossa, toimintakeskuksen musiikkiryhmässä tai hengellisiä lauluja seurakunnan kuorossa.

Muistikuntoutusryhmien perusohjelmaan kuului ainakin loppulaulu, joskaan havainnoimissani ryhmissä se ei joka kerta toteutunut. Myös havainnoimieni ja haastattelemini kahden ryhmän laulamisen määrässä oli jonkin verran eroa. Enemmän laulavan ryhmän jäsenet kertoivat aikaisemmin osallistuneensa projektiin, jossa toteutettiin kuorolaulua ja he olivat käyneet esiintymässä sekä Suomessa että Virossa. Toisella ryhmällä oli havainnointini aikaan tarjolla myös musiikkiryhmä, jonka vetäjänä toimi musiikkiterapeutti. Molemmissa ryhmähaastatteluissa laulettiin. Toisessa ryhmäläiset lauloivat pyynnöstäni ”loppulaulun” venäjäksi ja kertoivat sen jälkeen, että *”laulussa kerrottiin rakkaudesta ja kysyttiin, miksi tytöt rakastavat kauniita poikia, vaikka niistä ei ole mitään muuta kuin harmia”* (H12). Toisessa haastattelemassani ryhmässä eräs osallistujista lauloi suomenkielellä kauniin hengellisen laulun.

Kärsimyksen lievitys

Ryhmäläisten haastatteluissa ilmeni, että usealla on ollut vaikeaa ensimmäisinä vuosina Suomeen muuton jälkeen, mutta *”nyt on parempi olo, mutta ensimmäisiä vuosia oli niin vaikeaa”* (H13). Yksi kertoi surevansa sisartaan, joka ei ollut halunnut muuttaa Suomeen vaan jäädä kotiseudulleen. *”Hää yksinnää jäi sinne. Kenen kanssa ei lue siel ja ei puhu, ku ei oo kettää tällassii kyläs?”* (H14) Eräs haastattelemistani ryhmäläisistä oli alussa kaivannut kovasti takaisin. Hän kertoi alkuun itkeneensä paljon, mutta sopeutuneen vähitellen asumaan Suomessa. *”Itkin noinkin paljon. Mänin metsään ja siel itkin, et kukkaan ei nähny. Nyt enää itken toisista asioista.”* (H15) Ryhmäläisten kärsimystä ovat lieventäneet ja kotoutumista helpottaneet muun muassa lasten ja lastenlasten tai lähisukulaisten asuminen lähellä sekä eri projektien tarjoama harrastustoiminta ja ryhmissä venäjäksi, viroksi tai suomeksi saatu vertaistuki.

5.2.2 Poissaolojen tai ryhmästä jättäytymisen syitä

Tärkeimmiksi syiksi poissaoloille tai jättäytymiselle pois ryhmästä nousivat ikääntymiseen liittyvät terveydelliset ongelmat, talvinen liukkaus ja taloudellinen tilanne sekä matkustaminen lapsia ja lastenlapsia tapaamaan tai käyminen entisessä kotimaassa.

”Sit ol kylmä, talvi. Mie käyn siel ain sauvoin kans, no jälleen kottiin.” (H16)

”Minä käyn myös, jos olen kotona. Jos menen Ruotsiin, sit en ole kotona.” (H17)

Kolme ryhmätoimintaan havainnointieni aikana osallistunutta ikääntynyttä maahanmuuttajaa oli lopettanut ryhmässä käymisen. Kaksi heistä kertoi lopettaneensa ryhmässä käymisen terveydellisistä syistä, kolmannella terveyssyiden lisäksi syynä oli toinen, muistikuntoutusryhmän kanssa samanaikaisesti toteutettava aktiviteetti. Kaksi ryhmäläisistä osallistui ryhmään kotona ollessaan, toinen heistä osallistui ryhmähaastatteluun, toinen oli käymässä entisessä kotimaassaan haastattelun aikana. Myös muun muassa terveystieteiden keskuksikäynnit saattoivat jollakin viikolla estää ryhmään mukaantulon.

Terveys

Jokaisella haastatteluun osallistuneella oli jotain terveydellisiä ongelmia tai diagnostisoituja sairauksia, jotka heikensivät heidän fyysistä toimintakykyään. Haastatellut eivät juurikaan kertoneet sairauksistaan, mutta keskustelussa ilmeni jokseenkin kaikkien toimintakyvyn heikentyneen viimeisien vuosien aikana, vaikka ne olisivatkin kerrottu nauraen. Yleisesti todettiin, että *”tällä hetkellä en jaksa, vähän olen sairas”* (H18) tai *”nyt jaksaa puol matkan mennä, ei riitä enää voimat”* (H19). Oman terveytensä haastatellut määrittelivät parhaimmillaan kohtalaiseksi, mutta myös heikoksi tai kehnoksi.

Eräs ryhmäläinen kertoikin vakavalla ja hiljaisella äänellä, miten vointi aamuisin vaihtelee: *”Toisen kerran on hyvä, toisen kerran en piäse mihinkään. Ku tänään nousen, on hyvä. No toisen kerran jo, kun panen piälle, en pääse”*. (H20) Toisen haastatellun vaivat olivat yhtä hankalat: *”A, en tiää, miten. Miten tulloo, terve-, miun terveyttä on kehno. Not sellail on, mie en tiää kons sellainen on, ko mie mihin tahon mennä, sit miul se tulloo. Sellanen. Toisen kerran niinku hyvin, tänään on hyvin. Toisen kerran en piäse, aamust.”* (H21) Kaksi haastatelluista kertoi huimailusta ja kaksi siitä, kuinka olivat viime aikoina kaatuneet ja loukanneetkin itseään hieman. Uskonnollisuus on tärkeä osalle ryhmäläisistä ja eräs heistä kertoi suhtautumisestaan sairauksiinsa, *”että kun rukoilee Jumalaa, se antaa terveyttä. Uskokaa tai älkää, se on niin suur apu ku rukoilet”* (H22).

Etäisyydet

Ryhmäläisten mielestä oli tärkeää että toiminta, johon he voivat osallistua olisi mahdollisimman lähellä. Vain toisessa ryhmässä oli kaksi, jotka kävivät bussilla keskustassa esimerkiksi myös seurakunnan tilaisuuksissa. Syiksi, miksi ryhmätoiminnan pitäisi olla lähellä, mainittiin muun muassa että he ovat jo vanhoja ja sairaita, eivätkä jaksa tehdä pitkiä matkoja. Lisäksi ryhmäläiset kertoivat, että lähellä olevaan paikkaan oli helppo tulla kävellen, ja jos matka on lyhyehkö, siihen ei mene paljoa aikaa eikä rahaa bussimatkoihin.

Taloudellinen toimeentulo

Entisen Neuvostoliiton alueelta paluumuuttajana Suomeen tulleen eläkeikäisen toimeentulo on niukka. Haastatellut kertoivat, että entisestä kotimaastaan saamansa pienen työeläkkeen lisäksi he saivat Suomessa takuueläkettä, jonka suuruus oli haastattelujen aikaan 687 euroa kuukaudessa. Tästä summasta vähennettiin entisessä kotimaassa ansaittu eläke, jota varten vähintään kerran vuodessa piti käydä hakemassa todistus Venäjältä, entisestä kotikaupungista. Pienen eläkkeen vuoksi useimmat saivat myös asumistukea. Elämiseen jäi niukalti rahaa, mutta sillä pärjäsivät, kuten eräs haastatelluista totesi ”A, kun asumistuki annetaan, sitä meillä riittää, ihan normaalisti siihen, mihin me olemme tottuneet” (H23). Entisen Neuvostoliiton aikaan palkat olivat pienet ja ihmiset siellä tottuivat elämään vaatimattomasti. Sama elämisen vaatimattomuus jatkui edelleen Suomessa. Haastatellut kertoivat, että oli pakko katsoa ”mis on halvempaa, sieltä ostetaan, menet kauppaan, katsot” (H24). Toinen täydensi, että ”toisinaan jos haluaisit jotain parempaakin, mutta kun ei ole rahaa, niin et ostakaan” (H25).

Käytettävissä oleva rahamäärä vaikutti siihen, miten haastatellut saattoivat osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Jos toiminta oli bussimatkan päässä ja alkoi ennen klo 10 tai päättyi kello 14 tai sen jälkeen, toimintaan ei osallistuttu kustannussyistä. Kyseisen kunnan busseissa 65 -vuotta täyttäneille myönnettävän matkakortin seniorialennus oli voimassa klo 10–14. Matkan hinta oli tuolloin 0,81 euroa eli puolet normaalihinnasta. Aiemmin vastaaviin harrastuksiin jotkut haastatelluista olivat sään salliessa menneet kävellen tai pyöräillen, mutta iän ja sairauksien myötä ja toimintakyvyn heiketessä he eivät enää jaksaneet kulkea fyysisesti pitkäköjiä matkoja.

5.2.3 Venäjänkielellä vai suomeksi?

Ryhmätoiminnassa käytetyn kielen merkitys osanottajilla vaihteli. Etenkin venäjää äidinkielenään puhuville on tärkeää, että ryhmät olivat venäjänkielisiä, he saivat keskustella toisten kanssa venäjäksi. Eräskin venäjänkielinen ryhmäläinen vastasi tulkattuna nauraen ”venäjäksi, käy niinku venäjäksi” (H25). Myös suomenkielinen toiminta sopi niille, jotka joko osasivat tai halusivat oppia suomea. Yhdeksästä ryhmäläisestä vain kaksi oli sitä mieltä, ettei ryhmän kielellä ole mitään merkitystä.

Venäjänkielellä

Äidinkieltään suomenkielinen haastateltu perusteli hieman naurahtaen, mutta kuitenkin vakavasti, venäjänkielisen ryhmätoiminnan tarpeellisuutta seuraavasti:

”Minusta tämä on viel hyvä, että venäjänkielellä, jot sitä kaikkineen en unohtais. On sellaisia sanoja, mitä me jo unohtim, kun niitä ei ole joka päivä. Niinku ei puhuta niistä, ne unohtuvat! Toisen kerran ajattelin, että miten en suomeks en muista, ja venäjäksi en muista! Ihan pää sekaisin menee. Se on hyvä, että vähän niinku venäjänkielellä ja jot vähän se olis meissä vielä”. (H27)

Vaikka haastatelluista kuusi nimesi äidinkielekseen suomen, he perustelivat venäjänkielistä toimintaa omalla kieli- ja kulttuurisella historiallaan, venäjänkielen taidon ylläpitämisellä, nykyisellä suomenkielentaidollaan ja venäjänkielisten ryhmäläisten suomenkielen taidon vähäisyydellä tai puutteella. Eräs haastateltu kertoi, että *”itse toisen kerran muistan venäjää vaik suomee käyä puhumaan. Venäjä se itse männöö”* (H28), vaikka hänen ensimmäinen kielensä onkin ollut suomi. Myös toinen ryhmäläinen kertoi, että *”miul sama vaik venäjää vaik suomee. No, paremp on tietysti et on venäjä”*. Ihmetellessäni miksi niin, hän vastasi *”no voi et kaikkii sannoi en viel tiä suomeks, sitä venän sanat mie tiän”* (H29).

Äidinkieleltään suomenkieliset haastatellut totesivat maailmanhistorian vaikuttaneen heidän puhumiinsa ja osaamiinsa kieliin:

”Seitsemän vuoteen asti puhuin suomee. Sit viiskymment vuotta mie puhuin venäjää. Ja sit se suomenkieli jäi johonkin pohjaan, sinne. Ja sit ko tulin Suomeen, sit oppia kielt uuestaan. No vähän mie, jonkun sanan mie tiesin viel. Et joskus sieltä alhaalt uus sana tulloo, sielt pohjast. Toisen kerran.” (H30)

Suomenkielen taito

Haastatteluissa keskustelimme molemmissa ryhmissä hetken aikaa osallistujien suomenkielen taidosta. Äidinkieleltään suomenkieliset puhuivat suomea enemmän tai vähemmän sujuvasti, mutta kaikkien puhetyyli ja heidän käyttämänsä sanat erosivat nykyisestä puhekielestä. Eräs haastatelluista kertoi kerran kysyneensä suomalaiselta *”jot pitääks tälläi? Hää sanoi et sie oot viisas, oikeen viisas ole. Hyö itse eivät sano koko sanna”* (H31) Myös puhekielen sanojen lyhennykset tuottavat vaikeuksia. Eräskin totesi, että *”mie sanoin, en ossaa jot puol sanaa: tuu tai mää”* (H32) ja toinen jatkoi siihen, että *”mä yhel sanoin tiet mitä, älä puhu et mää. Mä sanoin et mää on navetas, mää-ää”* (H33). Tämä ryhmäläinen kertoikin, että sota-aikana, kun hän kävi koulua, ei suomea puhuttu näin kuin nykyisin puhutaan.

Jotkut suomenkielen taitoisista olivat käyneet suomenkielen kursseilla maahanmuuttonsa jälkeen. Vaikka lapsena olikin puhunut suomea äidinkielenään tai toisena kielenään, niin venäjänkieli oli painanut aiemmin opitut kielet unohduksiin. Muuan haastatelluista kertoi, että oli oppinut venäjän vasta ollessaan kymmenenvuotias. Toinen puolestaan kertoi, miten oli oppinut uudelleen puhumaan suomea Suomeen muutettuaan: *”Ja nämä kaik nämä kurssit, nämä kaikki paljon antoivat. Puhun*

minä nyt” (H34). Mutta aikaa siihen on mennyt, koko viimeisin Suomessa asumisen aika, ”kyllä tästä aikaakin on mennyt tietenkkin. Neljätoista ja, kohta viistoist vuotta syksyllä tulee” (H35).

Motivaatio ja tarve suomenkielen taidon palauttamiseen tai sen oppimiseen vaihteli haastatelluilla. Eräällä haastatelluista kielen opetteluun syynä olivat suomenkieliset sukulaiset, *”ketkä tiällä asuvat, on pakko puhua hein kanssa, niin, suomenkieltä” (H36).* Äidinkieleltään venäjänkielinen ryhmäläinen puolestaan kertoi haluavansa oppia suomea ja osallistuvansa aktiivisesti erilaisiin suomenkielisiin harrastuksiin. Toimivaksi suomenkielen oppimisaikaksi hän oli havainnut koirapuiston, jossa kävi päivittäin. Koirapuisto *”on niin hyvä paikka, jossa minä voin puhua suomea. Koska minä en nut, minä en pelkää puhua suomea, en pelkää” (H37).*

5.2.4 Toiveita tulevaisuudessa ryhmätoiminnan suhteen

Etenkin venäjää äidinkielenään puhuvat pitivät tärkeänä, että jatkossakin olisi tarjolla venäjänkielistä, vastaavaa ryhmätoimintaa. Toisaalta heistä ainakin kaksi kolmesta halusivat oppia myös suomea, toinen opiskeli sitä itsekseen ja toinen aktiivisesti, osallistumalla myös suomenkieliseen harrastustoimintaan. Toisen haastatellun mukaan olisi *”hyvä jos on suomea kielenä puhuu, ei vain venäjää” (H38).* Toinen puolestaan toivoi, että olisi hyödyllistä jos opetusta saisi *”enemmän kuin yks kerta viikossa, ehkä kaks kerta viikossa. Koska on hyviä ja mielenkiintoisia tietoja, me saimme tääl” (H39).*

Suomenkielentaitoisten mielestä ryhmän kielellä ei ollut merkitystä, pääasia olisi, että jotain ryhmätoimintaa olisi tarjolla tutussa paikassa, jonka sijainti olisi kohtuullisen kävelymatkan päässä kotoa. Sisällölliset toiveet haastatelluilla vastasivat pitkälle nykyistä ryhmien toimintaa.

”No minusta ainaskin se on se ja sama. Mutta kun Tanja venäjänkielellä sitä vetää, niin. Kun me ymmärrämme kaikki venäjää. Niin, meille nyt on ihan se ja sama. Jos se olis suomenkielellä joku toinen vetäjä olis niin, minä ainaskin kävisin.” (H40)

”Minä ainakin mielelläni laulasin. Että meillä olis sellanen lauluryhmä. Sitten tämä aivojumppa nyt on semmonen hyvä asia. Sitten jos voimistellaan, joku tulleeipi meitä liikuttamaan, niin sekin olis mukavaa.” (H41)

Keskustelimme myös ryhmätoiminnan jatkumista ja toisaalta sen päättymisen tuottamista ongelmista. Jatkumiseen vaikuttaviksi asioiksi todettiin ryhmien pieni koko näissä lähellä pidettävissä ryhmissä, sekä projektien määräaikaisuus. Ryhmäläisillä, jotka olivat osallistuneet

aikaisemmin toteutettujen projektien toimintaan, oli selkeä käsitys niin sanotusta projektin jälkeisestä ajasta.

”Ei tässä ossaa mitään sanoo, kun ei tietä mitä tässä tullee ku kaikki loppuupi, vuojen lopussa. Niin tiä tulleeko tänne jotain vielä vai ei. Että jäämme sitten ihan oman onnen nojaan.” (H42)

”No jos ei oo rahhaa, niin sit ei tule mittään ennää. Sit istutaan kotona” (H43)

Haastatteluissa kävi ilmi, että etenkin toisessa ryhmässä oli luottamus tulevaan. Ryhmässä todettiin, että eivät *”ne meitä unohda, kun me ollaan tässä koko ajan olleet”* (H44). Yleensä projektit olivat kestäneet kolme vuotta, sitten niitä oli seurannut toinen projekti. Aikaisemmin ryhmissä oli tosin ollut enemmän osallistujia ja projekteissa oli ollut enemmän rahaa, oli ollut varaa projektin puitteissa käydä kauempanakin *”niin että aina johonkin lennätettiin”* (H45).

Kaksi suomenkielentaitoisista ryhmäläisistä kertoivat osallistuvansa venäjänkielisten muistikuntoutusryhmien lisäksi suomenkieliseen ryhmätoimintaan käymällä seurakunnan kerhoissa ja jumalanpalveluksissa. Toinen heistä oli osallistunut aikaisemmin läheisessä vapaa-ajantoimintapaikassa suomenkieliseen tuolijumppaan, mutta hänellä oli siitä huonot kokemukset. Toiset lähellä asuneet ryhmäläiset eivät olleet lainkaan kiinnostuneita osallistumaan tähän suomenkieliseen ryhmätoimintaan. Toisaalta, osalla haastatelluilta löytyi halukkuutta myös suomenkielellä toteutettavaan, lähellä pidettävään niin sanottuun sekaryhmätoimintaan. Ongelmaksi saattaisi kuitenkin muodostua suomenkielisten torjunta tai epäluuloisuus. Haastatellut kertoivat myös, että suomenkieliset ovat olleet erittäin passiivisia osallistumaan jopa suomenkielellä tarjottavaan toimintaan.

” Ei he halua tulla. En tiä, pelkääät meitä vai mitä?” (H46)

”Suomalaiset eivät mene. Niitä me olemme koittaneet sinne lauluki kuoroon meille, mutta ei kukaan halua.” (H47)

”On Jumalanpalvelus täällä. Suomalaiset eivät käy, me vaan käymme.” (H48)

5.2.5 Tieto muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä

Kysymykseeni mitä tiedätte muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä vastasi eräs vähän naurua äänessään: *”No ku ei muisteta ennää, huono muisti on. Sen takia tultiit siihen ryhmään”* (H49). Haastatellut kertoivat ryhmänohjaajan kertoneen heille muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä. *”Oo-on puhunut. On kyllä!”* (H50). Eräs totesi, että *”no sit tullaan dementtiaan ko ei muista”* (H51). Ryhmäläiset tiesivät liikkumisen ja ruokavalion merkityksen, ja harrastivat muun muassa kävelemistä ja kertoivat pyrkivänsä myös syömään mahdollisimman terveellisesti.

Käveleminen olikin useille päivittäistä. Kävelemässä käytiin muun muassa lenkillä toimintakyvyn ylläpitämiseksi, ”*kävellään vielä niin kauan kuin jaksetaan*” (H52) ja toisaalta kävellen käytiin myös esimerkiksi kaupassa, sillä ”*jot joka päivä täytyy ruoka tehdä itselleen, ei meil kukaan sitä tee*” (H53). Vuodenaikoihin liittyvänä vaihtoehtona kävelemiselle eräs haastatelluista kertoi talvella hiihtävänsä ja kesäisin polkupyöräilevänsä esimerkiksi kauppaan. Talvisaikaan kävelemistä vähensi ja epävakautti liukkaus, johon jotkut kertoivat varustautuneensa kävelysauvoin, sillä ”*on niinku helpompaa kävellä kuin ilman keppejä*” (H54), joillakin vielä reppu selässä. Eräs mainitsi vielä kaatumisriskin vähentämiseksi, että ”*sis viel olivat ne trauvat kantapääs* (H55), lisäten, että tietysti pitää katsoa mihin astuu.

5.3 Asiantuntijoiden käsitykset muistikuntoutuksesta ja ryhmien hyödyistä maahanmuuttajavanhuksille

Haastattelin neljää, asiantuntijaksi kutsumaani henkilöä etsien vastausta tutkimuskysymykseen neljä sekä itselleni tutkimusprosessin aikana heränneisiin kysymyksiin. Kysyin asiantuntijoilta miten he määrittelevät muistikuntoutuksen ja millaisia heidän mielestään tai heidän kokemustensa mukaan ovat maahanmuuttajien muistikuntoutustarpeet. Olin myös pohtinut ryhmätoiminnassa käytetyn kielen valinnan perusteluja, joten kysyin heiltä myös ryhmätoiminnassa käytetyn kielen merkityksestä. Haastatteleman asiantuntijat saivat kertoa vapaasti ajatuksiaan ja kokemuksiaan ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmätoimintaan liittyen, myös etukäteen laatimieni teemakysymysten ulkopuolelta. Useat heidän esiin tuomansa asiat havainnollistivat ja täydensivät ikääntyneiden maahanmuuttajien tilannetta Suomessa ja lisäsivät ymmärrystäni tutkimukseni aihepiiristä.

Haastattelemieni asiantuntijoiden haastattelujen kulkuun ja heidän vastauksiinsa vaikuttivat haastatellun ammatillinen tausta, tieto muistisairauksista, kokemus muistisairaiden kanssa työskentelemisestä sekä haastatellun rooli tässä ja tätä edeltäneessä projektissa (Kulttuurien koti -hanke). Asiantuntijoiden haastattelulainaukset olen koodannut tekstiin juoksevilla numeroinnilla, jotta heidän anonymiteettinsä säilyisi. Koodiavain on tutkijan hallussa.

Haastattelujen analyysissä muodostui neljä teemaa: muistikuntoutus ja aivoja virkistävä toiminta, ryhmien hyöty osallistujille, kielen ja kulttuurin merkitys sekä ryhmän toiminta. Teemat ja niihin sisältyvät alaluokat, joiden määrä ja laajuus vaihtelivat, olen koonnut taulukkoon 8.

Taulukko 8. Asiantuntijoiden haastattelujen teemat ja alaluokat

Alaluokat	Teema
Muistikuntoutus Aivoja virkistävä toiminta Muistin heikkenemisen ennaltaehkäisy Epäily muistisairaudesta Suhtautuminen muistisairauksiin Tieto muistista ja muistin ongelmista	Muistikuntoutus ja aivoja virkistävä toiminta
Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutustarpeet Hyöty ryhmäläisille	Ryhmien hyöty osallistujille
Venäjänkielellä Suomenkielen taito Kulttuuri	Kielen ja kulttuurin merkitys
Ryhmän koko Sitoutuminen Monikulttuurisuus Toiminta Muisteleminen Kaipuu	Ryhmän toiminta

5.3.1 Muistikuntoutus ja aivoja virkistävä toiminta

Teemaan muistikuntoutus ja aivoja virkistävä toiminta luokittelin vastaukset, joiden avulla sain tietoa asiantuntijoiden ajatuksista muistikuntoutus-käsitteestä sekä siihen liittyen tietoa heidän kokemuksistaan, havainnoistaan ja tiedoistaan ikääntyneiden maahanmuuttajien muistin heikkenemisen ennaltaehkäisystä, toiminnasta muistisairausepäilyssä, ikääntyneiden maahanmuuttajien suhtautumisesta muistisairauksiin sekä näiden tiedoista muistista ja muistin ongelmista.

Olin pohtinut tutkimusprosessini alkuvaiheista alkaen, miksi projektin yhden osa-alueen toiminnaksi oli valittu maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus, koska näkemykseni mukaan ryhmäläiset eivät olleet muistisairaita eivätkä siis kuntoutuksen tarpeessa sillä tavoin, miten minä kuntoutuksen olin ymmärtänyt. Asiantuntijoillekin käsitteen määrittely osoittautui jossain määrin vaikeaksi. Eräs heistä (H01) totesikin, että *”se on mielenkiintonen asia siinä mielessä, että koska siitä itse kuntoutus–sanasta ollaan monta mieltä”*. Jokainen asiantuntija pohti muistikuntoutus-käsitettä ja he määrittelivät muistikuntoutuksen joko muistisairausdiagnoosin saaneen ihmisen monipuoliseksi arjen selviytymisen tukemiseksi tai aivoja virkistäväksi toiminnaksi, jota kutsuttiin muistikuntoutuksen sijasta esimerkiksi muistinvirkistykseksi.

Muistikuntoutus

Varsinainen muistikuntoutus käynnistyy siitä, että *”ihminen joka itse on huolissaan tai taikka sitten omainen, läheinen on huolissaan muistista”* (H02) ja hakeutuu lääkärin vastaanotolle, jossa hänelle

tehdään muistitestejä ja -tutkimuksia tai hänelle kirjoitetaan lähete muistipoliklinikalle niitä varten. Muistitutkimuksiin kuuluvat muun muassa perustestit MMSE (Mini Mental State Examination) ja Cerad (The Consortium to Establish a Registry for Alzheimer's Disease). Näistä vain ensin mainittu on olemassa suomen lisäksi viron ja venäjän kielellä, jälkimmäistä ei vielä ole käännetty venäjäksi. Muistisairauden diagnoosin tekemiseen ei edelleenkään ole olemassa tiettyä koetta tai tutkimusta, mutta esimerkiksi tietyt verikokeet antavat viitteitä myös muistiin vaikuttavista sairauksista ja diagnoosi varmistetaan yleensä pään CT- eli tietokonekerroskuvauksella. Vasta näiden jälkeen lääkäri voi ” *antaa sen oikeen diagnoosin. Niin siitä tavallaan alkaa se kuntoutus*” (H03).

Muistikuntoutus määriteltiin prosessiksi. ”*Muistikuntoutus, se vaatii jollakin lailla järjestelmällisyyttä. Se on johonkin aikaväliin, sanotaan, että kuntoutus tarkoittaa aina jonkunlaista tiettyä aikaa, mitä me seurataan. Ja mein pitäis tehdä siinä sitten se tavoite, se on se kuntoutus*” (H04). Kuntoutusprosessiin sisältyy muun muassa *ensitietopaketit, sopeutumisvalmennus-kurssit, lääkehoito*, erilaiset yksilölliset tarjottavat *terapiat, kartoituskäynnit kotiin* ja myös monenlaiset *muistijumpparyhmät* (H05).

Muistikuntoutuksen toteuttamisen katsottiin edellyttävän, että sen antajalla on tietoa ja koulutusta muistista ja muistisairauksista, ”*ammattilaisena mä lasken, et siinä vaaditaan ohjaajalta enemmän siitä muistista tietoa*” (H06). Muistikuntoutusta antavan ”*pitäisi tietää kaikista terveydentilaa, hänen pitäisi tietää kaikista minkälainen se muisti on, se kapasiteetti*” (H07). Jotta osallistujat hyötyisivät mahdollisimman paljon ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta, ryhmään osallistuvien toimintakyvyn pitäisi olla suurin piirtein samalla tasolla. Muistikuntoutuksen yleistavoitteeksi määriteltiin, että ihminen ”*pystyis mahdollisimman kauan elämään sitten semmosta hyvää aikaa niillä omilla edellytyksillään*” (H08).

Aivoja virkistävä toiminta

Aivoja virkistävän toiminnan todettiin olevan vapaamuotoisempaa kuin muistikuntoutus. Osallistumisen toimintaan korostettiin olevan vapaaehtoista. Useimmat haastatelluista nimittivät tätä toimintaa muistinvirkistykseksi, muistijumpaksi tai muistikerhoksi. Aivoja virkistävän toiminnan tavoitteen voi tiivistää siihen, että aivot pysyvät työkuunnossa, että ne eivät laiskistu. Eräs haastatelluista pohti käsitteiden eroa ja totesi, että ”*muistinvirkistys on erittäin hyvä sana. Että muistinvirkistysryhmä se on paras sana, koska siinä virkistetään, siinä on sellasta toimintaa. Me joka päivä kuntoutamme muistia, kun ollaan aktiivisia*” (H09).

Muistinvirkistystoiminnan ajateltiin olevan ”hyvin pitkästi sitä ennaltaehkäisevää muistikuntoutusta” (H10) jolla haetaan vertaisuutta, virkistystä, hyvää oloa, aivojen aktivoimista ja harjoitetaan eri menetelmien avulla muistia. ”Se, että ollaan yhdessä, sitten se toiminta virkistää ihmiset, virkistää aivoja. Sitten se myöskin tuo hyvän mieltä ja iloa, ja sitten toimintakyky nousee ja ihmiset, heidän mieliala nousee. Itsetunto nousee ja se tekee hyvää myös” (H11).

Muistin heikkenemisen ennaltaehkäisy

Asiantuntijoista yksi muistutti, että vasta nyt 2000 -luvulla on ruvettu puhumaan muistisairauksien ennaltaehkäisystä. Haastateltavat toivat esille myös, että eletty elämä vaikuttaa ihmisen terveydentilaan. Ihminen voi kuitenkin omilla valinnoillaan tehdä paljon vielä ikääntyneenäkin, esimerkiksi ravinnolla ja liikunnalla on iso merkitys. Oikeilla elämäntavoilla ihminen voi tavallaan siirtää muistisairauksien puhkeamista. Erittäin tärkeäksi mainittiin se, että ”me ollaan aktiivisia. Aktiivinen muisti, aktiivinen toiminta, aktiivisesti pitää käyttää muistia” (H12). Eräs haastatelluista havainnollisti elävästi aivojen aktiivisen käytön ja vaihtelun merkitystä aivojen virkeyden ylläpitämisessä:

”Että kun jos esimerkiksi virkistää ja ei anna aivoille nukkua. Jos sä kirjoitat aina oikealla kädellä, nyt täytyy vaikka muutama sana päivässä kirjoittaa vasemmalla kädellä. Tai harjata hampaita vasemmalla kädellä. Se herättää aivoja, kun toimitaan erilailla. Rutiinissa ne vaan toimivat aina kun me tehdään tai käydään tai töihin mennään, matka tehdään niin kuin aina. Mä sanoin heille, vaikka miks ei? Tai esimerkiksi laittaa valmiiks niitä vaatteet aamuksi ja sitten pue niitä silmät kiinni, yritä löytää jotain vaatteita silmät kiinni ja. Semmoista, erilaista.” (H13)

Toiminnan ja aivojen käyttämisen todettiin olevan aivojen hyvinvoinnille välttämätöntä. Tärkeäksi mainittiin myös se, että nukumme riittävästi, sillä unen puute vaikuttaa muistiin. Merkittäväksi mainittiin myös mahdollisuus sosiaaliseen toimintaan. Vaikka se ei muistia parantaisikaan, se virkistää ihmistä: ”Jotkut sanoo että on todennut sen, että muisti paranee. Mutta mä käyttäisin - ei paraneminen sanaa voi käyttää, koska semmostahan ei ole vielä keksittykään. Mutta se semmonen että muisti virkistyy. Virkistyy jo siitä että tapaa toisia ihmisiä, et se semmonen kokonaisvirkistyminen.” (H14)

Jos kuitenkin on jo sairastunut muistisairauteen, muistutti muuan haastatelluista asiantuntijoista, että ”kyllähän tässä, tällä kokemuksella tietenkin on, et jos muistisairaus on todettu, vaikka mitä tekee, niin se menee jokaisella ihmisellä sitä omaa rataansa. Että hyviä lääkkeitä on, mitkä antaa niitä hyviä päiviä, hyviä vuosia saattaa antaa. Mutta kyllähän se niin on, että jokaisella, jos sairaus on, niin se aivojen rappeutuminen sitten tapahtuu, kuinka sitten se jokaisella tapahtuukin. Että

toisilla saattaa mennä hyvinkin nopeesti. Että vaikka mitä tekee, vaikka kuinka käy jossain muistijumpassa ja muisti-, näissä missä.” (H15)

Epäily muistisairaudesta

Edeltäneen hankkeen muistijumppakokeilussa osallistujille ei ollut tehty muistikartoitusta ennen kokeilua. Kahdella osallistujalla ryhmänohjaaja oli havainnut muistioireita ja ohjannut heidät eteenpäin muistitutkimuksiin. Toinen näistä oli oma-aloitteisesti ottanut puheeksi muistiongelmansa ohjaajan kanssa. Myöskään havainnoimieni ryhmien osallistujille ei tehty muistitestejä ryhmätoiminnan alussa. Niiden puuttumista en kuitenkaan kokenut puutteena, koska ryhmien osallistujat eivät mielestäni olleet muistisairaita, eikä heillä vaikuttanut olevan merkittäviä ongelmiakaan muistinsa kanssa. Kysyin kuitenkin myös asiantuntijoiden ajatuksia asiasta. Heidän tietämänsä mukaan kenelläkään ei ollut muistisairausdiagnoosia. Eräs haastattelemistani asiantuntijoista kertoi ryhmäläisistä, että *”ne on vielä sellaisia ihan normaaleja, ei heillä minkäänlaista sitä sairautta”* (H16). Toinen asiantuntija kuitenkin pohti, että yhdellä muistikuntoutukseen osallistuvalla saattoi olla lieviä muistamisongelmia, sillä *”minusta hän ei muista niitä sanoja. Mutta ihan hän asuu yksin ja pärjää yksin hyvin”* (H17).

Suhtautuminen muistisairauksiin

Haastatellut toivat esiin, että muistisairaudet koetaan edelleen stigmatisoiviksi erityisesti joidenkin maahanmuuttajaryhmien keskuudessa, ja siksi muistiongelmien saatetaan kieltää täysin:

”Kyllä se ihan totta on, et vaikka paljon puhutaan ja enemmän ihmiset tietää, ja sitä pyritään siihen, että olisi kynnys madaltunut. Kyl se kumminkin niin ihmisillä on se, jos on se sairaus, on se pieni pelko siellä takana.” (H18)

”Koska sekin et jos sä puhut muistikuntoutuksena niille ihmisille, niin ei he, ei hänel oo mittään vikkaa.” (H19)

Hieman yllättäen eräs haastattelemistani asiantuntijoista kertoi havainneensa maahanmuuttajavanhusten kanssa työskennellessään, että *”tulee niin hyvin kyllä koko ajan esille, et kun puhutaan muistihäiriöstä ja muistisairauksista, et niillei jopa löydy sanaa venäjänkielessä”* (H20) ja jatkoi pohdintaansa: *”Ei, ei he myönnä. Ei heillä ole mitään muistihäiriötä tai muistisairautta, ja siihen taas sitten osaltaan vaikuttaa se, että jos ajatellaan, tuolla mistä he ovat lähtösien, ei siellä ole tiedetty, tunnettu muistisairauksia ja että kaikki sellaset ihmiset, joilla on tällanen ollut, on passitettu psykiatriselle osastolle. Se on jännä, et sieltä tulee joltakin kommentteja, että luuletko että olen hullu?”* (H21)

Tieto muistista ja muistin ongelmista

Tietoa muistista, muistin toiminnasta ja sen ongelmista oli jaettu jonkun verran sekä muistikuntoutusryhmissä että muissa projektin toiminnoissa. Eräs haastatelluista kertoi, että *”kerron näissä ryhmissä joita mulla on. Muisti on jatkuvasti esillä esimerkiksi esillä jumppatuokioissa”* (H22). Joidenkin vastaajien mielestä muistitietoa voisi jakaa enemmänkin ja myös projektin ulkopuolella, esimerkiksi seurakuntien vanhustoiminnassa, johon monien ikääntyneiden maahanmuuttajien tiedettiin osallistuvan.

5.3.2 Ryhmien hyöty osallistujille

Asiantuntijoiden vastauksiin kysymykseen ryhmien hyödystä maahanmuuttajavanhuksille vaikutti se, olivatko he olleet mukana Tukea ja toimintakykyä -projektia edeltäneessä hankkeessa. Tässä projektissa toteutettujen muistikuntoutusryhmien hyötyä ryhmiin osallistuneille vanhuksille saattoivat arvioida vain ne haastatellut, jotka olivat mukana nykyisessä projektissa. Teemaan muodostui kaksi alaluokkaa: maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutustarpeet ja hyöty ryhmäläisille.

Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutustarpeet

Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutustarpeisiin oli havahduttu edellisessä, Kulttuurien koti-hankkeessa. Vuonna 2007 toteutettu kokeilu, kuusi kertaa pidetystä muistijumpparyhmästä, syntyi tavallaan sattumalta palaverissa käydyn keskustelun perusteella. Kokeilu toteutettiin paikassa, jossa oli jo valmiina muutaman hengen osallistujaryhmä. Ohjaaja oli antanut ryhmäläisille tietoa muistista ja opastanut harjoitteita muistin ylläpitämiseen ja hoitamiseen. Ohjaajan mukaan kokeilu oli ollut ajallisesti liian lyhyt, mutta muutoin pienehköjen alkuvaikeuksien jälkeen onnistunut sekä hänen itsensä että ryhmäläisten kokemusten mukaan. Ryhmäläiset olivat toivoneet toiminnan jatkuvan.

Toisen haastatellun muistikuvat muistijumppakokeilusta erosivat jossain määrin. Hänen mukaansa kokeilu epäonnistui mutta osoitti samalla, että maahanmuuttajavanhusten tarpeet muistikuntoutusta toteutettaessa ovat kieli, historia ja kulttuuri. Haastateltu katsoi, että ryhmän ohjaajalla ja jäsenillä on oltava yhdistäviä tekijöitä jotta toiminnalla olisi mahdollisuus onnistua täsmentäen, että *”siinä törmättiin sitten siihen, ei ole yhteistä historiaa, kulttuuria. Ei löydy semmosia asioita, mitkä olis samoja, ja ei sananlaskut ole samoja. Ja totta kai siinä tuli kieli yhtenä, yhtenä sitten esille kans”* (H24).

Tukea ja toimintakykyä arkeen -projektin muistikuntoutusryhmissä yhteisen kielen, historian ja kulttuuriin puutteeseen liittyvät haasteet oli pyritty ratkaisemaan sillä, että muistikuntoutusryhmien ohjaaja oli Suomessa lähihoitajaksi opiskellut syntyperäinen venäläinen.

Hyöty ryhmäläisille

Haastatellut ajattelivat muistikuntoutusryhmien olevan niihin osallistuville maahanmuuttajavanhuksille hyödyllisiä monin eri tavoin. Ryhmään osallistuminen ensinnäkin oli hyvä syy lähteä kerran tai kaksi viikossa ulos kodista. Hyödyksi ulkona käymisen lisäksi asiantuntijat katsoivat, että osallistuminen ryhmän toimintaan virkisti ja toi hyvää mieltä ryhmäläisille. Tehtävissä onnistumisen oli myös havaittu nostavan itsetuntoa: *”Hän monta kerta sano: Oh, onk mä hyvä vielä. Nosta varmasti itsetunto, että kun mä vielä osaan”* (H24).

Asiantuntijoiden mielestä muistikuntoutusryhmään osallistuminen tarjosi osallistujille mielekästä toimintaa. Erityisen tärkeänä haastatellut pitivät sitä, että ryhmissä on mahdollista tavata muita ihmisiä, keskustella ja puhua. Asiantuntijat kertoivat havainneensa, että ryhmien osallistujista *”oli mukavaa, kun ylläpidettiin muistia ja muisteltiin, ja tehtiin kaikkia niitä tehtäviä, mitä tehtiin”* (H25). Ryhmäläiset pitivät myös jumpasta. Ryhmien osallistujat tulivat ja osallistuivat mielellään ryhmissä tapahtuvaan toimintaan. Eräs haastattelemani asiantuntija kertoi, että *”ne tahtoo sitä toimintaa, haluaa osallistua. Mutta heidän puolesta on vaikea sanoa ... mutta sen näkee, miten se vaikuttanut heitä paljon”* (H26). Muistikuntoutuksen näkökulmasta ryhmätoiminnan vaikuttavuuden arviointi oli kuitenkin mahdotonta, koska ryhmäläiset *”ei ihan ole semmoisia muistisairaita ihmisiä”* (H27), eikä heille oltu tehty muistiin liittyviä testejä toiminnan alussa.

5.3.3 Kielen ja kulttuurin merkitys

Edeltäneessä, Kulttuurien Koti -hankkeessa kokeilussa muistinvirkistysryhmässä oli havaittu, että vaikka osallistujat olivat Inkerinmaalta muuttaneita suomenkieltä puhuvia paluumuuttajia, ryhmässä *”ei ollut sitä yhteistä kieltä. Vaikka heillä oli suomenkielen taito, se on sitä vanhaa suomenkielen taitoa”* (H28). Toinen asiantuntija kertoi, että *”se kieli oli myös semmonen et joitain oli semmosia meidän kielen sanoja mitä he ei ymmärtänyt. Toiset sitten suomensi, et mitä se on”* (H29). Tähän teemaan kokosin asiantuntijoiden vastaukset kysymykseeni kielen merkitystä ryhmien toiminnassa. Asiantuntijoiden vastauksissa kulttuuri liittyi kiinteästi käytettävään kieleen, joten teemaksi muodostui kielen ja kulttuurin merkitys maahanmuuttajavanhusten ryhmätoiminnassa. Teemaan muodostui kolme alaluokkaa: venäjänkieli, suomenkieli ja kulttuuri.

Venäjänkielellä

Kaikki asiantuntijat perustelivat näkemystään venäjänkielen käyttämisestä ryhmän toimintakielenä vuosikymmenten ajan käytetyllä yhteisellä kielellä, eleyllä historialla ja opitulla kulttuurilla:

”Minun mielestäni venäjänkielen käyttäminen on tärkeää. Kun vaikka ne on syntynyt Suomessa tai, ja alussa äidinkieli oli suomi, mutta ison elämänosan asunu Venäjällä. Ja kaikki niitä mitä siellä tapahtu, historia ja kaikki ne tapahtumat ja, heille tuttu.” (H30)

Ne asiantuntijat, jotka olivat aikanaan itse muuttaneet Suomeen entisen Neuvostoliiton alueelta, perustelivat venäjänkielen käyttöä sekä yhteisesti opitulla toimintamallilla että sen toteuttamisessa käytetyllä kielellä, jota kaikki osasivat. Venäjänkielen käyttöä he perustelivat myös ryhmäläisten oman identiteetin takia. Erityisesti nämä asiantuntijat katsoivat yhteisen kielen venäjän käyttämisen olevan ryhmäläisille helppoa ja tukevan heidän ymmärretyksi tulemistaan ja turvallisuuden tunnettaan perustellen kantaansa muun muassa seuraavasti:

”Kielen kautta, ja koska meillä oli se sama sanotaan toimintamalli ja työ, sanotaan se ohjeet ja kaikki olivat samanlaiset kaikille. Että me tekimme työtä, meil oli paperi, kaikki piti täyttää venäjäksi ja ne menivät Moskovaan.” (H31)

”Me haluamme keskenämme, me ymmärrämme puolesta sanasta toista. Kaikki on niinku suurin piirtein saman ikäisiä, ne on käynyt läpi sen saman prosessin, niillä on sama kulttuuri, se sama kieli ollut. Mutta meillä oli yhteistä se kieli ja tapa, suurin piirtein, että se kulttuurien tietämys se on se. Mutta se kieli on niin tärkeä, että me saamme vapaasti puhua omia ajatuksia.” (H32)

”Mutta venäjänkieliset ovat arkoja, he ei eivät mene sinne missä suomenkieliset on. Niitä pitäis niinku oma ryhmä olla tai sitten sitten tai tulee semmosia ihmisiä kenen kanssa ne on, että ne ei tunne, että ne on tällasia, vähän pelokkaita.” (H33)

Asiantuntijoiden vastauksissa venäjänkielen käyttäminen ryhmien toimintakielenä korostui myös siksi, että on *”tärkeätä omalla kielellä se toiminta. Ko esimerkiksi ei kaikki puhu suomea.” (H34)* Venäjänkieli oli siis yhteisen historian ja kulttuurin lisäksi keino, jolla suomenkieltä taitamattomat venäläiset saatiin mukaan toimintaan. Toisaalta, ryhmässä oli myös osallistujia, joiden venäjänkielen taito arvioitiin heikoksi:

”Että joskus hän ei ymmärrä. Tai ei ymmärrä venäjäksi.” (H35)

”Ja sitten, hän vähän huonosti puhuu venäjää mun mielestäni, ei paljon tietoja Venäjän kulttuurista ja semmosesta historiasta.” (H36)

Entisen Neuvostoliiton alueella kasvaneet asiantuntijat perustelivat myös omilla kokemuksillaan, millaiselta tuntuu, kun ei ole varma siitä ymmärtääkö mitä puhutaan: *”Esimerkiksi minä, vaikka minä asunut tässä Suomessa jo yli kymmenen vuotta, mutta en minä voi vastata niitä kaikkia. En*

ymmärrä mistä puhu, vaikka mitä nimiä, mistä puhutaan. Heille samanlaista, mun mielestäni, tärkeätä omalla kielellä se toiminta” (H37).

Suomenkielen taito

Asiantuntijat suhtautuvat epäillen siihen, että entisen Neuvostoliiton alueella asuneet inkerinsuomalaiset voisivat osallistua hyvin myös suomenkielellä toteutettavaan toimintaan – vaikka nämä itse niin sanoisivatkin. Arviot ryhmäläisten suomenkielen taidosta ja kyvystä sen käyttämiseen vaihtelivat. Johannan mielestä ryhmäläisten suomenkieli oli vanhahtavaa ja päivitettyäkin suppeaa. Hänen mukaansa joku *”osaa kaikki kauniit ja rohkeet ulkoo, on sitä sanavarastoa ja yks toinen osaa jotain muuta, lukee seittemänpäivää lehteä ja tietää kaikki asiat siitä. Et se on semmonen, se, semmonen suppee sitten se tieto, tieto siis tämmönen kielellinen tieto!”* (H38).

Toisaalta asiantuntijoiden keskuudessa oli myös myönteistä suhtautumisesta suomenkielen käytölle ja nimenomaan sen opiskelulle ryhmässä. Muuan heistä kertoo esimerkin erään ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmän toiminnasta:

”Mielestäni muistille on myös hirveen hyvä kuntoutus olis jonkin uuden kielen oppiminen. Esimerkiksi mekin opimme joka kerta omassa ryhmässä. Me otetaan ilmaiset Metro-lehdet ja aina joku sinnikkäästi, vaikka kuinka lukee. Ja ne on oppinut valtavasti, osaavat lukea jo. Ja me kirjaamme ylös niitä sanoja, ei mitään oikeinkirjoitusta vaan käytämme otsikoita, me ymmärrämme tekstiä, laitamme ylös mitä ei ymmärrä. Se on meidän muistikuntoutusta. Et uuden kielen oppiminen.” (H39)

Kulttuuri

Kulttuurin merkitys tuotiin esille korostamalla yhteistä kokemushistoriaa tai sen puutetta, tapakulttuurien eroja suomalaisten ja venäjänkielisten välillä sekä puhumalla uskonnon vaikutuksesta elämätapaan:

”Kun minä kerran osallistuin suomalaisessa ryhmässä mis oli kaikki suomalaisia, mä istuin vaan, mä vaan tulin katsomaan, en koskaan aikaisemmin ollut. Yksi mummu istui mun vieressä ja koko ajan kysyi: tiedätkö sinä ja tiedätkö sinä. Mul oli nolottava, kun en tiedä mitään mistään. Se mummu koko ajan kysyi minulta, mä sanoin: en minä tiedä. Hän oli varmasti: miks hän ei tiedä mitään mitään mistään?! Mä oikeesti, että vähän tiedän, että jotakin mä varmaan yks kysymys tiesin. Mutta muita mä en tiennyt. Varmasti ne sama, ne naiset. Mistä ne tiedä? Kulttuuri ja kaikki, mitä. Mutta ne hyvin tietää venäjän kulttuurin ja kaiken, historia.” (H40)

”Me voidaan tykätä punaisesta mökistä järven rannalla, mutta että venäjänkielinen ei välttämättä pidäkään siitä yhtään.” (H41)

”Venäjänkieliset ikäihmiset toivovat, että niitä teititellään. Paitsi, että täällä ryhmässä, me puhumme sinä. Se on jo iso kunnia minullekin, että kun mulle sanotaan että minä voin sanoa sinä.” (H42)

”Venäjällä oli aina tapana, kun menevät lääkäriin tai kampaajalle, aina on suklaalaatikko tai kukat mukana. Se on ihan, se on, korruptio on muutenkin luvallista siellä – mutta se kuului hyvään tapaan!” (H43)

”Se kättely, se tuntuu niin ihmeelliseltä, venäjänkieliset eivät kättele niin helposti.” (H44)

”Ja uskonnosta, kun on luterilaisia, ortodokseja. Niillä alkaa nyt paastoaminen, ensi tiistaina. Ne ei syö mitään, ne ei tule ryhmiin. Heille on niin tärkeä se paasto. Se kestää kauan, että ne on melkein kuin vaan seurakunnan ... käyvät vaan siellä. Päivällä ei mitään toimintaa, se on oikein tuollaisia ankaria, puolet minun ryhmästä. Että sekin, vaikka ryhmässä ne ei puhu uskonnosta, se vaikuttaa heidän, se on heille niin tärkeä.” (H45)

5.3.4 Ryhmän toiminta

Teemaan ryhmän toiminta olen koontanut asiantuntijoiden haastattelujen vastauksista ne asiat, jotka joissa puhuttiin ryhmän toimintaan edistävästi tai estävästi vaikuttavista tekijöistä. Teeman alaluokiksi muodostuivat ryhmän koko, sitoutuminen, monikulttuurisuus, toiminta, muisteleminen ja kaipuu.

Ryhmän koko

Havainnoimieni muistikuntoutusryhmien tapaamisten osallistujamäärä vaihteli kahdesta viiteen. Projektin muistikuntoutusryhmissä oli ollut myös tilanteita, jolloin osallistujia oli sairastumisien ja matkojen takia vain yksi. Eräs asiantuntijoista kertoi, että hänen ryhmiensä osallistujamäärä on vaihdellut kahdeksan ja kahdentoista välillä, aivan samoista syistä. Hän pohtikin, että *”kaheksan on tällainen pieni, mutta mä laskinkin että yli kymmenen, neljätoista on sopiva. Jos se alkaa olla yli sen, mä tiedän että jos se on yli 30 ihmistä, se on kauhean väsyttävä ja raskas”* (H46).

Sitoutuminen

Kaikki asiantuntijat katsoivat ryhmätoimintaan osallistumisen olevan vapaaehtoista, ryhmään tultiin jos haluttiin kun oltiin paikalla. Poissaoloista huolimatta ryhmäläisten koettiin olevan sitoutuneita ryhmän toimintaan. Eräskin haastattelemistani asiantuntijoista totesi, että *”kyllähän se elämää tietenkkin pitää olla, siis muutakin elämää”* (H47) kuin ryhmätoiminta. Ryhmäläisiltä ei kysely syitä, miksi joku oli ollut poissa tai jättäytynyt kokonaan pois toiminnasta, sillä näiden katsottiin olevan yksityisasiota:

”Ryhmätoimintakin on semmonen vapaaehtoinen. En mä käy niitten perässä ja sano tulkaa nyt, ihan itte soittavat, ne tietävät, tulevat ja ettei mitään semmosta käskyä ja miks te nyt. Se on ihan vapaaehtoista. He haluavat, tulevat, ihan noit.” (H48)

Omien tai läheisten sairastumisten ja matkojen lisäksi kaksi asiantuntijoista toi esiin myös ryhmäläisten taloudellisen toimeentulon ja sen vaikutuksen osallistumismahdollisuuksiin. Tilanteessa, jolloin ryhmätoiminta oli suunniteltu siirrettävän toiseen paikkaan, kertoi eräs asiantuntija kysyneensä ryhmäläisiltä *”tuletteko bussilla sinne? Ei, emme tule sinne. Ne tulis sinne vaan kun mä tulen heille. Sen takia. Rahasta” (H49)*. Toinen puolestaan totesi, että *”raha, se maksaa! Ja kun he laskevat, muutama sata jää niillä, parisataa euroa jää niille käyttörahaa ja ruoka” (H50)*.

Monikulttuurisuus

Asiantuntijoiden mielestä ryhmien toimintaan vaikutti mahdollistaen tai estäen ryhmässä käytettävä kieli. Kukaan heistä ei ollut kuullut, että olisi ollut sellaisia kaksikielisiä ryhmiä, joissa olisi ollut suomenkielisiä ja jonkun muunkielisiä ikääntyneitä osallistujia. Sen sijaan he osasivat nimetä ryhmiä, joissa osallistujina oli erilaisen taustan ja kielen omaavia ikääntyneitä maahanmuuttajia. Eräs haastateltu kertoi, että *”kuka puhuvat hyvin suomea, ne ovat siellä” (H51)* tarkoittaen suomenkielisiä ikääntyneille tarkoitettuja ryhmiä. Hänen mukaansa yhteinen kieli on edellytys vuorovaikutuksen onnistumiselle, sillä *”jos kaikki eivät osaa puhua samaa kieltä, niin silloin ei pysty keskustelemaan” (H52)*. Asiantuntijoiden mielestä yhteisen kielen puuttuminen ei kuitenkaan täysin estä yhdessä toimimista, kunhan tekeminen on jotain konkreettista:

”Mutta että me istuisimme nyt joka päivä näin, se ei toimi. Se toimii sillä lailla että juu-juu, kohteliaasti että mitä sä nyt, aa! Se pitäis olla joku yhteinen tekijä. Mutta kieli, sul pitäis olla koko ajan tulkkausta! Meillä pitäisi olla yhteistä, meil on kokkausta ollut yhdessä. Meil on matkoja yhdessä Eläkeläiset ry:n kanssa. Voimme me bingoa pelata, kyllä. Että sanomme suomeksi ja venäjäksi numerot. Siin on hauskaa, siin opitaan venäjää ja suomea. Sitä me voimme tehdä. Mutta mitä sitten muuta? Me voimme jumpata yhdessä, me voimme mennä sauvakävelylle eli se pitää olla toiminta!” (H53)

”Näitä yhteisiä tapahtumia mitä meillä on. Mitä meillä on retkiä, missä on siis kantasuomalaisia ja maahanmuuttajia. Ja sitten on yks missä käy, on esimerkiks tuolijumpparyhmä, että se on niinku semmonen sekalainen ryhmä. Et siel on eri kulttuuritaustan omaavia ihmisiä, maahanmuuttajia.” (H54)

Toiminta

Maahanmuuttajavanhusten ryhmissä kerrottiin toteutettavan monenlaista aivojen ja muistin virkistykseen tähtäävää toimintaa. Asiantuntijoiden mukaan yleensä muistijumppa- ja muistikuntoutusryhmätapaaminen aloitettiin pienellä alkuverryttelyllä, jonka tarkoituksena oli antaa

”vähän potkua verenkierrolle” (H55). Jumppaan sisältyi muun muassa tasapainoharjoituksia, hengitysharjoituksia ja ”ristikkäisiä aivojumppaliikkeitä” (H56). Asiantuntijat kertoivat, että jumpan jälkeen ryhmissä tehtiin erilaisia muistiharjoituksia, joissa saattoi olla esimerkiksi kysymyksiä, erilaisia arvoituksia, sananlaskuja, sanapareja, yhdyssanoja tai sanoja, joita pitää jatkaa tai pelattiin erilaisia pelejä. Lopuksi rauhoituttiin kuuntelemalla musiikkia tai laulettiin yhdessä.

Asiantuntijoiden mielestä virkistyspuoli on ryhmätoiminnassa hyvin tärkeää. Esimerkkinä eräs haastatelluista kertoi, että ”meillä on kokkausjuttu, joku antaa hyviä reseptejä. Elokuviissa olimme käyneet, teatterissa - kerran kuukaudessa me aina jossakin käydään” (H57). Toinen asiantuntija havainnollisti muistisairaiden ihmisten kokonaisvaltaista aktivointia ja virkistystä seuraavasti:

”No, liikuntahan on yks hyvä muistikuntoutus. Et ollaan sitten lähdetty liikkeelle vaikka luonnosta jotain, vaikka keväällä kerätty jotain ja sitten tultu ja sitten niitä kateltu, muisteltu siinä sitten ryhmässä sitten. Ja viime pääsiäisenäkin ihan pääsiäismunien maalausta ja tosi kiva. Ja sitten muisteltiin, mitä siihen pääsiäiseen. Sitten erilaisia tuoksuja ja makuja, makuja on ollut ja sitten näitä erilaisia pintoja, erilaisia materiaaleja et miltä on tuntunu. Kylmä, kuuma, viilee, pehmee, kova. Et ihan tämmösiä on, vähän eri aisteille. Justiin noi tuoksuthan on semmosia, mitkä tosi paljon nostattaa muistikuvia, tunteita. Niinku varmaan nyt ehkä tiedätkin, niin no syksyllä on sitten menty näitä neilikan, kanelin tuoksuja, tervan tuoksua, mäntysuovan ja tämmösiä. Viriää sitten paljon heiän kanssaan.” (H58)

Muisteleminen

Muistelemisen asiantuntijat katsoivat olevan tärkeä osa ryhmien toimintaa, sillä vanhan esille tuominen auttaa myös uusien asioiden omaksumisessa, ”vanhan esille tuominen sitoo uusia tietoja” (H59). Eräs asiantuntijoista korosti, että on tärkeää muistella myös ikävät, raskaat ja vaikeat kokemukset ja tunteet, jotta ne voi unohtaa. Hän jatkoi, että toisten ryhmäläisten muistelun kuunteleminen aktivoi omia muistikuvia, herättää keskustelua ja toimii samalla myös eräänlaisena muistikuntoutuksena: ”Se tarkoittaa sitä, et ne käyvät läpi joku ihminen, tekee jonkunlaisen työn, oman muistin. Et muistuttaa, mistä hän on kotosin. Ja kaikki kuuntelevat, tuovat niitä kuvia. Ja sitten tää oli tämä ja mä tykkäsin marjapuurosta ja kun mä olin mummolassa ja näin millä tavalla hän laitti tätä, ja meil ei ollut sähköjä. Ku sä sen käyt kaikki läpi, se on muistikuntoutusta jollain tavalla.” (H60)

Toisen asiantuntijan mielestä muisteleminen edellyttää yhteistä kieltä, kokemusta ja käsitteistöä. Hänen toi esiin, että ”ajatellaan nyt vaikka maaseudun, maaseudun koneita, laitteita, maaseudun entistä elämää. Se on ihan erilaista meillä ollut kuin heillä siellä. Et ihan eri, eri, asioilla on ihan eri merkitys” (H61). Kolmas puolestaan korosti kuuntelemista, jotta voisi ymmärtää toisten kokemuksia: ”Jokaisella on oma tie. Ja se on niin mielenkiintoista toiselle kuunnella sitä. Että me

teemme niin, ja sitten joku rupee sanomaan että kuule, ettei se ollut näin. Sitten hän ajatteleekin, no kuinka se ei ollut? Se oli hänelle! Sitten mä sanonkin, että jokaisella on oma muistikuva.” (H62)

Kaipuu

Kaipuu, ikävä entiseen kotimaahan tai kotiseutuun oli myös läsnä ryhmien tapaamisissa joidenkin asiantuntijoiden kokemusten mukaan. Etenkin kauempaa Suomeen muuttaneiden ikävä on suuri. *”Ne ei ole käyneet siellä pitkään aikaan, niillä on tällainen tuska, kaipaavat vielä, mä haluaisin mennä sinne”* (H63). Matkat entiseen kotimaahan maksoivat kuitenkin niin paljon, että heillä oli ani harvoin mahdollisuus käydä entisillä asuinseuduillaan. Samasta syystä siellä asuvien sukulaisten ei ole ollut mahdollisuutta vierailta Suomessa heidän luonaan. Venäjänkielisten ryhmien yhtenä tehtävänä nähtiin myös tämän kaipuun lievittäminen.

6 TULOSTEN YHTEENVETO

Tämän tutkimuksen kohteena oleva maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus on tulkittavissa muistinvirkistystoiminnaksi, jossa noudatettiin vanhusten viriketoiminnan periaatteita. Toiminnassa sovellettiin myös erilaisia muistikuntoutuksen menetelmiä. Osanottajien ja asiantuntijoiden haastattelut tukivat havainnoinnin tuottamaa käsitystä toiminnan ennaltaehkäisevästä, toimintakykyä ylläpitävästä ja virkistävästä luonteesta. Ryhmissä ei ollut yhtään muistisairautta sairastavaa osallistujaa. Taulukossa 9 esitetään yhteenveto muistin kuntoutuksen menetelmistä ja keinoista, viriketoiminnan osa-alueista ja toiminnasta muistikuntoutusryhmissä.

Taulukko 9. Yhteenveto muistin kuntoutuksen menetelmistä ja keinoista, viriketoiminnan osa-alueista ja toiminnasta muistikuntoutusryhmissä

Muistin kuntoutuksen menetelmät ja keinot	Viriketoiminnan osa-alueet	Toiminta muistikuntoutusryhmissä
Sosiaalinen vuorovaikutus	Keskustelu Osallistuva toiminta Juhlat, tapahtumat, retket	KAIKKI OSALLISTUIVAT: Venäjänkielinen keskustelu Yhdessä tekeminen Ilo ja nauru Tuki JOTKUT TEKIVÄT: Suomenkielinen puhe Aktiivinen omatoiminta
Kognitiivinen harjoittelu Muististrategiat Muisteluterapia Elämäntarinallinen työskentely TTAP Taide- ja kulttuuritoiminta	Aivovoimistelu Muistelu Kädentaidot Kirjallisuus Pelit ja leikit	KAIKKI OSALLISTUIVAT: Muistinvirkistys Muistelemine Keskittyminen Pelit
Liikunta	Pelit ja leikit	KAIKKI OSALLISTUIVAT: Liikunta, jumppa, pelit
Orientaatioterapia Validaatioterapia		RYHMÄN OHJAAJA: Ryhmän ohjaaminen, ryhmäläisten toiminnan tukeminen ja ryhmän toimintaedellytyksistä huolehtiminen
Musiikkiterapia Musiikin kuunteleminen	Musiikki eri muodoissaan	KAIKKI OSALLISTUIVAT: Laulaminen Musiikin kuunteleminen Jumppa musiikin tahdissa

Ryhmien toiminnan teemoiksi sisällönanalysissa muodostuivat vuorovaikutus, ryhmässä toimiminen ja ryhmän toiminnan vetäminen. Vuorovaikutus ryhmissä oli vilkasta. Hiljaiset hetket olivat harvinaisia, sen sijaan ilo ja nauru olivat melkein yhtä yleisiä kuin venäjänkielinen puhe. Ryhmäläiset olivat äänessä lähes koko ajan keskustellen keskenään tai esittäen kysymyksiä ryhmänohjaajalle. Suomenkieltä ryhmissä ei juuri kuullut. Ryhmähenki oli lämmin ja

luottamuksellinen. Keskeisiä muistin virkistysmenetelmiä havainnoimissani ryhmissä olivat keskustelu, muistelu ja musiikki eri muodoissaan. Ryhmissä käytettiin erilaisia pelejä ja leikkejä sekä aivovoimisteluun että fyysisen kunnon harjoittamiseen runsaasti ja monipuolisesti. Mukana olleet ryhmäläiset työskentelivät innokkaasti, tehtiinpä ryhmänohjaajan johdolla mitä tahansa. Ryhmänohjaajan toiminta olikin ratkaisevaa niin ryhmien kokoontumisen kuin tapaamisten sisältöjen kannalta. Ohjaaja sovelsi työssään luontevasti hankkimaansa TunteVa validaatiokoulutusta toimien rauhallisesti ja tasapuolisesti kaikki ryhmäläiset huomioiden.

Maahanmuuttajavanhusten ajatukset ja toiveet ryhmätoiminnasta ja asiantuntijoiden käsitykset toiminnan hyödyistä vastasivat pitkälti toisiaan. Osanottajat kertoivat käyvänsä ryhmissä mielellään, toiminta antoi heille syyn lähteä kotoa ulos ja tarjosi säännöllisesti kerran viikossa virkistävää toimintaa. Ryhmissä he saivat tavata muita samankaltaisen elämänhistorian omaavia ihmisiä, ja niissä laulettiin ja toimittiin venäjänkielillä. Asiantuntijoiden korostama muistikuntoutus tai muistia virkistävä toiminta ei noussut ryhmäläisten haastatteluissa juurikaan esiin, vaikka haastateltavat toki tiesivät projektin ryhmätoiminnan olevan nimenomaan muistin virkistystä. Venäjänkielen käytöstä ryhmän toimintakielenä kaikki olivat samaa mieltä, vaikka hieman eri perustein. Asiantuntijat korostivat ryhmäläisten puuttuvaa tai huonoa suomenkielen taitoa. Ryhmäläiset puolestaan kertoivat osaavansa suomea tai haluavansa oppia puhumaan sitä, mutta halusivat myös säilyttää venäjänkielen taitonsa, mihin ryhmätoiminta tarjosi mahdollisuuden.

Ryhmäläiset olivat tietoisia ryhmätoiminnan määräaikaaisuudesta. Osa heistä uskoi, että toiminta jatkuu jossain muodossa uuden projektin myötä – niin oli tapahtunut aina ennenkin. Korkeaa ikäänsä, toimintakykynsä heikkenemistä ja niukkaa taloudellista tilannettaan ryhmäläiset käyttivät perusteluna toiveellensa, että nykyisen kaltainen monipuolinen ryhmätoiminta jatkuisi lähellä kotia kerran viikossa. Ryhmäläiset toivoivat myös, että toiminta toteutettaisiin jatkossakin venäjänkielillä. Näin huomioitaisiin heidän yhteinen, kymmenien vuosien mittainen elämänhistoriansa Neuvostoliiton aikana, jolloin he olivat tottuneet käyttämään venäjänkieltä vuorovaikutuksessaan muiden kanssa ja omaksuneet yhteisen tavan toimia. Asiantuntijat eivät pohtineet toiminnan jatkoa projektin päättymisen jälkeen, mutta korostivat venäjänkielisen ryhmätoiminnan järjestämisen tarpeellisuutta jatkossakin ryhmäläisten identiteetin ja itsetunnon tukemiseksi.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä on maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus ja miten sitä toteutetaan. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa keinoista, joilla voidaan tukea ikääntyvien maahanmuuttajien hyvää ja tasapainoista vanhenemista sekä estää elämänlaadun heikkenemistä ikääntyessä. Tutkimusprosessin alussa tulosten toivottiin palvelevan projektia, jossa tutkimusaineisto kerättiin. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, koska projekti päättyi jo ennen kerätyn aineiston analysointia. Tutkimuksen aihepiiriin tutustumisesta ja aineiston keruusta analyysiin ja tulkintaan kului aikaa kaksin verroin enemmän kuin alussa olin ajatellut. Syynä olivat erityisesti tutkimusprosessin alussa esiin nousseet käsitteelliset sekaannukset sekä itse projektia ja siihen liittyvää tutkimusta koskevat väärinymmärrykset. Myöhemmin tutkimustyöni edistymistä hidasti palkkatyöstä johtunut ajanpuute. Alkuvaiheessa halusin myös pitää kiinni ”tutkijan vapaudesta” ja siihen liittyvistä valinnoista aineiston analyysiin ja tulosten tulkintaan liittyen. Olisin toki halunnut saada tutkimukseni valmiiksi suunnitellun aikataulun mukaisesti, mutta olen iloinen siitä, että ajan kuluminen on antanut minulle etäisyyttä tutkimusprosessin alkuvaikeuksiin ja kasvattanut ymmärrystäni tuolloin mieltäni askarruttaneista kysymyksistä.

Tutkimukseni alussa toimin vanhan ajan antropologin tavoin. Minun ei kuitenkaan tarvinnut lähteä tekemään kenttätöitä kauas vieraille maille, vaan matkustin vain Helsingistä Tampereelle havainnoimaan toimintaa, jossa käytettyä kieltä en ymmärtänyt. Ryhmien toiminnan havainnoinnin koin erityisen mielenkiintoisena vaiheena aineistonkeruussani. Se, etten osannut ryhmässä puhuttua kieltä, osoittautui työn vahvuudeksi. Venäjänkielen osaamattomuus pakotti minut kiinnittämään huomioni vuorovaikutuksen sisällön sijaan ryhmien toimintaan: siihen mitä ryhmissä tehtiin ja mitä niissä tapahtui.

Ryhmien havainnoinnin tuottamaa aineistoa täydensin osanottajien ja asiantuntijoiden haastatteluilla. Osanottajilta kysyin miten he kokivat ryhmään osallistumisen, mitä he siltä toivoivat ja millaisia tulevaisuuden toiveita heillä oli. Asiantuntijoilta kysyin millaisia kokemuksia heillä on ollut muistikuntoutusryhmien toiminnasta ja millaisia ajatuksia hyödyistä maahanmuuttajavanhuksille. Kenttäpäiväkirjamerkintäni kontekstoivat ja täydensivät havainnointi- ja haastatteluaineistoa. Aineistojen analysoinnin jälkeen vertasin tuloksia sekä keskenään että aikaisempaan tietoon ja pohdin, löytyykö aineistostani ehdotettavaksi perusteltuja keinoja, joilla maahanmuuttajavanhusten elämänlaatua ja hyvää vanhenemista maassamme voitaisiin tukea. Alasuutarin (2011, 39; 2001, 39) mukaan laadullinen tutkimus on havaintojen pelkistämistä ja arvoituksen ratkaisemista. Juuri siltä se minustakin tuntui. Etsin vastausta arvoitukseen kolmen

tutkimuskysymyksen kautta, selvittäen myös minulle heränneitä kysymyksiä muistikuntoutuksen ja muistinvirkistykseen erosta sekä kielen ja kulttuurin merkityksestä ryhmien toiminnassa. Grönfors (2007, 166) puolestaan sanoo tutkimusraportin kirjoittamisesta, että samalla kun raportin kirjoittaja tulkitsee tutkimaansa yhteisöä ja ihmisiä kolmannelle osapuolelle hän on myös tutkimuksen subjekti sekä oman vuorovaikutuksensa että myös analyttisen roolinsa kautta.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Etnografisessa tutkimuksessa luotettavuutta tulee tarkastella reliabiliteettia ja validiutta arvioiden kuten tutkimuksissa yleensä, joskin laadullisessa tutkimuksessa nämä käsitteet merkitsevät osin eri asioita kuin määrällisissä tutkimusotteissa. Reliabiliteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen luotettavuuteen (Hakala 2010, 22 – 23; Syrjälä ym. 1994, 100 – 101). Tutkimuksen ulkoisen luotettavuuden kannalta tärkeitä seikkoja ovat muun muassa tutkijan asema, käsitteiden määrittäminen sekä aineiston kerääminen ja analysointi. Olen tutkimusprosessin aikana pyrkinyt varmistamaan työn ulkoisen luotettavuuden kirjaamalla ylös omia tuntemuksiani muun muassa raportoimalla avoimesti tutkimuksen alussa kokemistani ristiriitatilanteista ja niiden ratkaisuksista. Tutkimuksen keskeinen käsite muistikuntoutus, sen toteuttamisessa käytettävä venäjänkieli ja vieraan kielen käytön perustelut vaivasivat minua pitkään, kunnes vihdoinkin sain selvitettyä ne itselleni. Aineistoa kerätessäni koin tulleeni ryhmäläisten ja ryhmänohjaajan hyväksymäksi, vaikken ymmärtänyt ryhmätoiminnassa käytettyä kieltä. Osanottajiin tutustuminen ryhmätapaamisissa sai minut ymmärtämään ikääntyneen maahanmuuttajan arjen iloja ja vaikeuksia sekä pohtimaan heidän asemaansa uudessa kotimaassaan. Tutkimuksen sisäistä luotettavuutta pyrin varmistamaan käyttämällä äänitallennuksia havainto- ja kenttäpäiväkirjan pitämisen lisäksi. Tutkimusprosessin kuluessa pohdin myös miten hyvin kokoamani tiedot kuvaavat juuri niitä asioita ja ilmiötä, joita tutkimuksessani on tarkoitus käsitellä.

Validiteetti laadullisessa tutkimuksessa voidaan ymmärtää uskottavuudeksi ja vakuuttavuudeksi siitä, miten tutkija onnistuu tuomaan tutkimuksen teon vaiheet ja tulokset ymmärrettäväksi ja arvioitavaksi lukijoille (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Laadullisessa tutkimuksessa kriteereiksi on määritelty sovellettavuus, totuudellisuus, vahvistettavuus ja uskottavuus (Tynjälä 1991). Olen tutkimusraportissa pyrkinyt raportoimaan huolellisesti tutkimuksen eri vaiheet, käsitteet ja käyttämäni tekniikat (Syrjälä ym. 1994, 100 – 101). Raportissa kerron totuudenmukaisesti olosuhteet ja paikat, joissa aineiston keräsin, sekä havainnoiteihin ja haastatteluihin käyttämäni ajat unohtamatta oman toiminnan reflektointia näissä tilanteissa. Olen

myös kuvaillut tutkittavat henkilöt riittävällä tarkkuudella yksityisyyden suojan muistaen, pohtinut omia ennakko-oletuksiani ja tuonut julki omat taustatekijäni tutkimuksen aiheeseen liittyen.

Aineiston analyysissä laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on luokittelujen tekeminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232). Olen kuvannut havainnollisesti aineiston keruun ja analyysin, jotta lukija pystyisi seuraamaan tutkimusprosessini kulkua. Olen myös pyrkinyt selostamaan mahdollisimman tarkasti käyttämäni luokittelujen syntymisen vaiheet ja luokittelun perusteet. Tutkimuksen luotettavuutta pyrin vahvistamaan myös käyttämällä tutkimuksessa useita aineistonkeruumenetelmiä: havainnointia ja eri osapuolten haastattelua. Tutkimusraporttia olen rikastanut lainauksilla päiväkirjoistani sekä havainnollistanut tutkimustuloksia suorilla haastattelulainauksilla. Tulosten tulkinnassa ja johtopäätösten tekemisessä kerron lukijalle päätelmieni perustat käyttäen apunani myös aikaisempaa tutkimustietoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233)

7.2 Tutkimuksen eettiset näkökohdat

Tutkijan tulee tutkimuksensa kaikissa vaiheissa arvioida toimintaansa myös eettisestä näkökulmasta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009; Kuula 2006, 11). Tämän tutkimuksen tekemisessä noudatin hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyöhön liittyvissä asioissa. Avoimuuden, muiden tutkijoiden työn kunnioittamisen ja niiden asianmukaisen huomioimisen otin huomioon tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa. (Hirvonen 2006, 31–46.) Eettisiä kysymyksiä voi liittyä niin tutkimuskohteen valintaan, aineiston hankintaan ja tutkittavien kohteluun ja suojaan liittyviä asioita kuin tieteellistä tietoa, sen soveltamista ja vaikutuksia koskevia kysymyksiä (Kuula 2006, 11). Tutkimuksen aiheenvalinta perustui henkilökohtaiseen kiinnostukseeni laajentaa omaa osaamistani vanhojen ihmisten hoitamisesta ja muistisairauksista. Tutkimusprosessin aikana olenkin ajoittain pohtinut aiheenvalintaani eettisestä näkökulmasta. Kenen etua ajattelinkaan prosessiin lähtiessäni? Olen myös pohtinut erityisesti aineiston hankintaan ja käyttöön liittyviä kysymyksiä sekä toimintani mahdollisia vaikutuksia havainnoimieni ja haastattemieni henkilöiden elämään.

Tutkimukseen osallistuville tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta (Kuula 2006, 106–107). Ryhmiä havainnoidessani kerroin osanottajille suullisesti suomeksi ja ryhmänohjaaja venäjäksi läsnäoloni tarkoituksen. Suullinen informaatio annettiin ja kirjallinen suostumus pyydettiin ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Aineiston keräämisessä korostin tutkittavien anonymiteettiä ja aineiston asianmukaista tallentamista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009; Kuula 2006, 200–209).

Jokaisessa ryhmätapaamisessa pyysin luvan tallentaa keskustelu, jos sellaista olin ajatellut. Mikäli joku läsnäolijoista ei antanut nauhoittamiseen lupaa, tein ainoastaan muistiinpanoja havainnointi- ja kenttäpäiväkirjaani. Kaikki haastatteluihin osallistuneet informoitiin suullisesti sekä suomeksi että venäjäksi haastattelun alussa ja heiltä pyydettiin suullinen lupa haastattelun nauhoittamiseen.

Ryhmien havainnointi- ja kenttäpäiväkirjat litteroin itse saman päivän iltana, äänitteet yleensä samana iltana tai viimeistään muutaman päivän kuluessa haastattelusta. Litteroinneissa muutin osallistujien nimet, jotta heidän anonymiteettinsä säilyisi. Haastattelut litteroin siten, että itse saatoin tunnistaa heidät, mutta haastattelujen suorat lainaukset koodasin juoksevilla numeroinnilla varmistaakseni osallistujien tunnistamattomuuden. Tutkimuksen aikana muodostuneen henkilörekisterin, äänitteiden muistitikulle sähköisesti tallennetut ja niiden paperille tulostetut litteroinnit olen säilyttänyt koko tutkimusprosessin ajan kotonani olevassa työhuoneessa niille varaamassani lukollisessa tilassa ainoastaan tutkimuksen valmistumiseen saakka. Tämän jälkeen tuhoan kaiken aineiston tietosuojan edellyttämällä tavalla, koska tutkittavilta ei pyydetty lupaa havainnointi- ja haastatteluaineiston myöhempää käyttöä varten (Kuula 2006, 101–102).

7.3 Tutkimustulosten tulkinta

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutuksen nimellä toteutettu toiminta oli heille kohdennettua, virkistystä tarjoavaa kerhotoimintaa. Terveystieteiden alan ammatillisen taustani vuoksi koin tutkimusprosessin alussa voimakkaana käsitteellisen ristiriidan muistikuntoutuksen ja muistinvirkistystoiminnan välillä. Etsin niistä tutkimustietoa ja selvitin merkityseroja kirjallisuuden perusteella. Asiantuntijoita haastatelllessani kysyin vielä heiltä, mitä he ymmärtävät muistikuntoutuksella. Asiantuntijoista muistisairaiden kanssa työskennelleet sosiaali- tai terveysalan ammattilaiset määrittivät muistikuntoutuksen prosessiksi, joka alkaa siitä, kun ihminen itse tai joku hänen läheisensä huolestuu tämän muistamattomuudesta tai epäjohtamuksesta toiminnasta. Tähän prosessiin sisältyy muun muassa erilaisia tutkimuksia, informaatiota, lääkehoitoa ja muistisairauksiin perehtyneiden asiantuntijoiden antamaa tavoitteellista tukea. Muistikuntoutuksen yleistavoitteeksi asiantuntijat määrittivät sen, että ihminen pystyisi elämään hyvää elämää omassa kodissaan omilla edellytyksillään mahdollisimman pitkään. Muistikuntoutuksen ja aivoja virkistävän toiminnan samaksi määritteli vain yksi haastatelluista asiantuntijoista. Muut asiantuntijat totesivat aivoja virkistävän toiminnan olevan vapaamuotoisempaa kuin muistikuntoutus sekä enemmänkin ennalta ehkäisevää kuin kuntouttavaa toimintaa.

Kirjallisuuden ja haastattelujen perusteella saatoinkin todeta, että muistikuntoutuksen ja muistinvirkistystoiminnan ero on kuin veteen piirretty viiva – käsitteet on mahdollista määritellä erikseen vain jos omaa molemmista riittävästi tietoa. Itselleni muistikuntoutuksen ja muistin virkistykseen välillä erottava tekijä on se, että kuntoutus perustuu aina yksilöllisesti tutkittuun tarpeeseen ja sen perusteella laadittuun kuntoutussuunnitelmaan. Asiantuntijoita haastatellessani minulle selvisi, että toisin kuin olin oletanut, ryhmäläisille ei ollut tehty muistitestejä ryhmätoiminnan alussa. Havaintojeni mukaan ja asiantuntijoiden mielestä ryhmäläiset olivat normaaleja ikääntyneitä ihmisiä, joilla kenelläkään ei ollut muistisairausdiagnoosia tai joiden mahdolliset muistiongelmien olivat niin lieviä, etteivät ne haitanneet arjessa selviytymistä.

Ryhmänohjaajan roolin havaitsin keskeiseksi. Ohjaaja toteutti muistinvirkistystoimintaa innostuneesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Ryhmänohjaaja näki paljon vaivaa löytääkseen ja tarvittaessa käänsi venäjäksi erilaista materiaalia ja suunnitteli ja valmisteli ryhmän toimintatuokiot etukäteen. Ryhmissä tehtiin joka viikko monipuolisesti sekä muistin että fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kulttuurisen toimintakyvyn ylläpitämiseen tähtääviä harjoitteita. Ryhmänohjaajan lähihoitaja- ja validaatiokoulutus antoi hänelle monipuolisen osaamisen viriketoiminnan järjestämiseen, vaikka ei antanutkaan pätevyyttä erilaisten terapioiden antamiseen. Systemaattisessa yksilö- tai ryhmäkuntoutustoiminnassa toiminnan sisältö puolestaan useimmiten määräytyy ohjaajan tai terapeutin ammatillisen koulutustausta mukaan, vaikka kuntoutusta toteutetaan moniammatillisesti.

Haastatteluissa sain tietää, että muistiin liittyvää tietoa oli ryhmissä ollut esillä kun tehtiin erilaisia muistia virkistäviä harjoituksia. Muistin ongelmia sen sijaan oli käsitelty vähemmän. Suomessa muistisairaus on uudissana, joka on korvannut yleissanat dementia ja dementoitunut, jotka löytyvät useimmista kielistä. Asiantuntijat kertoivatkin, että monissa maahanmuuttajaryhmissä muistiongelmien koetaan stigmatisoiviksi ja siksi ne usein kielletään kokonaan. Epäsuorasti tämä tuli esille myös ryhmäläisten haastatteluista, sillä muistisairauksista kysyessäni sain vain vähän naurua vastaukseksi. Toisaalta huomasin, että kertoessaan päivittäisistä arjen toimistaan ja valinnoistaan heillä oli tietoa ravinnon, liikunnan ja riittävän unen merkityksestä aivoterveysten kannalta.

Tutkimusprosessini alkuvaiheessa ihmettelin, miksi ryhmätoiminta järjestetään venäjänkielillä. Minulle ei riittänyt perusteluksi, että myöhemmin opittu kieli useimmiten unohtuu muistisairausten edetessä, etenkin kun ryhmiin osallistuneet maahanmuuttajavanhukset eivät kaikki olleet äidinkieltään venäjänkielisiä eikä kukaan heistä ollut muistisairas. Itse asiassa tämän perustelun koin ristiriitaiseksi juuri tuon äidinkieli versus muu kieli näkökulmasta. Etsin tutkimustietoa ja

kirjallisuutta yksilön kielitaidon kehittymisestä ja sen pysymisestä erilaisissa tilanteissa. Selvisi, että etenkin pitkälle edenneissä muistisairauksissa sekä tieteellinen tutkimus että empiirinen kokemus ovat osoittaneet että myöhemmin opitut taidot, kielitaito mukaan luettuna, katoavat sairauden edetessä. Terveillä ikääntyneillä yksiselitteistä ja vahvaa tutkimusnäyttöä tästä ei näyttäisi kuitenkaan olevan. Mielestäni venäjänkielen käyttöä ryhmän toimintakielenä ei puoltanut sekään, että kyvyn ymmärtää kieltä tiedetään olevan herkempi ikämuutoksille kuin kyvyn tuottaa kieltä. Tämä oli mielessäni havainnoidessani ryhmien toimintaa. Pohdin myös voidaanko ilman muuta olettaa, että ryhmäläisten vahvin kieli on se, jota hän on olosuhteiden pakosta joutunut käyttämään kymmeniä vuosia. Vai voisiko vahvin kieli sittenkin joku niistä kielistä, jotka hän on oppinut ennen venäjänkieltä – etenkin, jos hän sairastuisi etenevään muistisairauteen?

Ymmärsin kuitenkin jo muistikuntoutusryhmiä havainnoidessani ja myöhemmin ryhmäläisiä ja asiantuntijoita haastateltuani venäjänkielen merkityksen ryhmien toimintakielenä. Havaitsin, että entisen Neuvostoliiton alueelta Suomeen muuttaneilla ihmisillä oli iästä riippumatta venäjänkieleen sitoutunut kollektiivinen muisti. Se sisälsi runsaasti sellaista kulttuurista tietoa joka muualla, esimerkiksi Suomessa, kasvaneilta puuttui. Haastattelemillani henkilöillä tällaista yhteistä tietoa olivat sosiaalisesti opitut toimintatavat joiden avulla arjesta selviydyttiin riippumatta siitä, missä päin suurta Neuvostoliittoa ihminen elämänsä aikana asui. Toinen yhteisesti jaettu asia tutkimukseen osallistuneiden ikääntyneiden maahanmuuttajien välillä oli venäjänkieli, joka oli ollut pakko omaksua käyttökieleksi jopa niin, että oman äidinkielen käyttäminen oli ollut kiellettyä. Kuten eräs haastatelluista totesi, heillä on monen vuosikymmenen aikana muotoutunut yhteinen tapa toimia ja ymmärtää asiat, vaikka omasivatkin suomalaisen identiteetin. Siksi on tärkeää saada käyttää edelleen yhteistä kieltä - venäjää. Tutkimustulokset ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn tukemisesta puoltavat kulttuurisesti yhteisen kielen käyttämistä ryhmien toimintakielenä, sillä kielelliset ja sosiaaliset taidot säilyvät parhaiten vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalinen osallisuus puolestaan tukee toimintakyvyn ylläpysymistä (Petäjaniemi 2011, 26).

Asiantuntijat pitivät tärkeänä että ryhmä toimi venäjänkielellä. He perustelivat kantaansa kokemushistoriaan ja kulttuurisiin eroihin sekä uskonnon merkitykseen suomalaisten ja entisen Neuvostoliiton alueella asuneilla. Asiantuntijoiden mielestä venäjä toimintakielenä oli kaikille ryhmäläisille helppoa. Heidän mielestään venäjänkielen käyttäminen tuki ryhmäläisten ymmärretyksi tuleamista ja turvallisuuden tunnetta. Osa asiantuntijoista perusteli venäjän käyttämistä ryhmän toimintakielenä myös arvioimalla ryhmäläisten suomenkielentaidon heikoksi tai vanhanaikaiseksi sekä sillä, että ryhmässä on myös suomenkieltä taitamattomia jäseniä. Edeltäneessä projektissa havaitut puutteet olikin nyt päädytty ratkaisemaan sillä, että projektin

muistikuntoutusryhmissä yhteisen kielen, historian ja kulttuurin olemassa olo pyrittiin turvaamaan Suomessa lähihoitajaksi opiskelleen syntyperäisen venäläisen ryhmänohjaajan avulla. Ratkaisu olikin onnistunut mainittujen perustelujen osalta, mutta ei tukenut maahanmuuttajavanhusten suomenkielen oppimista ja integraatiota suomalaiseen yhteiskuntaan.

Vaikka ymmärsinkin venäjänkielisen toiminnan merkityksen, pohdin siis yhä, miksi ryhmien toimintaan ei ollut integroitu suomenkielen opetusta. Tutkimustiedon perusteella tiedetään, että ikääntyneet maahanmuuttajat ovat suuressa riskissä syrjäytyä muun muassa heikon tai olemattoman suomenkielentaitonsa vuoksi. Asiantuntijoiden arviot ryhmäläisten suomenkielen taidosta, kyvystä sen käyttämisestä ja tarpeesta sen oppimiseen vaihtelivat. Heidän keskuudessaan oli myös myönteistä suhtautumista suomenkielen opiskelemisesta ryhmässä. Eräs asiantuntijoista totesikin, että sekin olisi aivoja virkistävää toimintaa. Ryhmäläisistä kenelläkään ei ollut suomenkielen harjoittelua vastaan. Heidän motivaationsa ja tarpeeseensa suomenkielen taidon palauttamiseen tai sen oppimiseen vaikutti olivatko he äidinkieleltään suomenkielisiä vai venäjänkielisiä. Maahanmuuttajien kotoutumisen onnistumisessa on todettu tärkeäksi, että he oppisivat mahdollisimman nopeasti uuden kotimaansa kielen niin hyvin, että tulevat sillä toimeen arjen toiminnoissaan. Uuden kotimaan kielen ja kulttuurin oppiminen vähentää myös ulkopuolisuuden tunnetta ja lisää osallisuutta yhteiskunnassa, joka puolestaan suojaa syrjäytymisriskiltä. Ryhmäläiset olivat aktiivisia ikääntyneitä maahanmuuttajia, joten heidän syrjäytymisriski oli pieni. Maassamme on kuitenkin jo runsaasti ikääntyneitä maahanmuuttajia, joilta puuttuu suomenkielen taito. Tämän vuoksi he saattavat pitäytyä vain perheensä parissa ja jäävät integroitumatta suomalaiseen yhteiskuntaan.

Kysyin myös sekä mielessäni että ääneen, miksi tällainen muistinvirkistystoiminta on tarpeellista. Ryhmien toimintaa havainnoidessani näin, että osallistujat viihtyvät. He olivat levollisia ja keskustelivat vilkkaasti toistensa kanssa ja osallistuivat ryhmätoimintaan innokkaasti jokaisella tapaamisella. Ryhmätapaamisten ilmapiirin koin myönteiseksi, sallivaksi ja turvalliseksi niin osallistujille kuin itsellenikin. Minut otettiin hyvin mukaan ryhmiin venäjänkielen osaamattomuudestani huolimatta. Haastatteluissa ryhmäläiset kertoivat, että heille oli merkityksellistä saada tavata muita, keskustella venäjänkielellä, jakaa tietoja ja tehdä yhdessä verenkiertoa ja aivojen ja lihasten toimintaa virkistävää toimintaa: pelejä, leikkejä, jumppaa ja laulamista. Aivojen aktiivinen käyttäminen ja sosiaaliset kontaktit ovatkin tutkitusti osoitettu keskeisiksi aivoterveysten ylläpitäjiksi. Ryhmissä tehtiin asioita, joiden tarkoituksena oli tukea ryhmäläisten muistin ja toimintakyvyn pysymistä mahdollisimman hyvinä.

Ryhmäläisten mukaan ryhmätoiminta toimi myös eräänä ikävän ja kärsimyksen lievittäjänä etenkin vasta lyhyen aikaa Suomessa asuneille. Asiantuntijat totesivat edellä mainittujen syiden lisäksi ryhmätoiminnan tuovan osallistujille virkistystä ja hyvää oloa sekä tuottavan onnistumisen kokemuksia. Muistikuntoutusryhmissä osallistujille tarjoutui mahdollisuus käyttää venäjänkielellä sekä kollektiivista että omaelämäkerrallista muistiaan vahvistamaan minuuttaan uudessa asuinympäristössään. On tärkeää, että ikääntyneillä maahanmuuttajilla on mahdollisuus käsitellä tunteitaan ja yhteisiä kulttuurisia kokemuksiaan turvallisessa ympäristössä. Havainnointini ryhmäläisten toiminnasta ja heidän reagoineistaan ryhmätapaamisissa, kuin myös heidän haastatteluissaan, osoittivat minulle yhteisöllisyyden sekä ilon ja onnistumisen kokemusten merkityksen yksilön itsetunnon ja minäkuvan vahvistajana ja tukijana.

Ryhmien toimintaa havainnoidessani kiinnitin huomioni siihen, että ryhmät olivat kovin pieniä ja että osallistumisaktiivisuus toimintaan vaihteli muun muassa terveydentilan ja entisessä kotimaassa käyntien vuoksi. Vaikka tutkimukseni kuluessa vakuutuin havainnoimani kaltaisen toiminnan tarpeellisuudesta maahanmuuttajavanhuksille, jäin kuitenkin pohtimaan ryhmien kustannustehokkuutta. Hyvin pienet ryhmät saattavat onnistua projekteissa, mutta niiden korkeiden kustannusten vuoksi toimintaa projektin päätyttyä on vaikeaa siirtää julkisen palvelujärjestelmän toiminnaksi. Yhteistyön toteuttaminen on kuitenkin helpompaa. Esimerkiksi Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksen terveille ikääntyneille kohdennetussa Huolehdi muististasi -projektissa muistijumppasarjoja on pidetty projektin jälkeenkin yhteistyössä kaupungin kanssa (Silvander 2009). Maassamme on viimeisten kymmenen vuoden aikana toteutettu lukuisia projekteja, joissa on kehitetty myös ikääntyneille maahanmuuttajille soveltuvaa toimintaa. Näistä on koottu hyviä käytäntöjä esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton hallinnoimassa IkäMamu – projektissa (Kosunen 2004). Muistin virkistystoiminnan kaltainen, yksilölliset tarpeet ja voimavarat huomioiva ryhmätoiminta täydennettynä suomenkielen opetuksella, pitäisi olla osa jokaisen ikääntyneen maahanmuuttajan kotouttamistoimenpiteitä, kuitenkin kustannustehokkaasti toteutettuna.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tässä tutkimuksessa saatua tietoa on mahdollista hyödyntää suunniteltaessa toimintaa ikääntyneille maahanmuuttajille. Ikääntyneen maahanmuuttajan hyvää ja tasapainoista vanhenemista voidaan edistää ja elämänlaadun heikkenemistä on mahdollista estää tukemalla hänen toimintakykyään huomioimalla kotouttamistyössä hänen yksilöllinen etninen, sosiaalinen ja kulttuurinen historiansa. Kotouttamisen tarkoituksena on saada ikääntynyt maahanmuuttaja kotiutumaan uuteen kotimaahansa tutustuttamalla hänet suomalaisen kulttuuriin ja toimintatapoihin ja varmistaa, että

hän oppii arjessa selviytymiseen tarvittavan määrän suomenkieltä samalla kun häntä tuetaan säilyttämään oma kulttuurinsa ja kielensä.

Ikääntyneille maahanmuuttajille kotouttamistoiminta voitaisiin perustellusti järjestää muistinvirkistystoiminnan periaatteita noudattaen joko omaa äidinkieltä taitavan ryhmänohjaajan tai suomenkielisen ohjaajan ja osallistujien kieltä osaavan tulkin avulla. Yhteisen kulttuurisen historian puuttumista helpottaa ryhmänohjaajan kulttuurisensitiivisyys ja osallistujien mahdollisuus osin itse tuottaa ryhmätapaamisten sisällöt. Tällaista ikääntyneille maahanmuuttajille tarkoitettua toimintaa on järjestetty jo joitakin vuosia Helsingin kaupungin vanhusten palvelukeskuksissa.

Ryhmätapaamisten tulee olla luottamuksellisia ja turvallisia niin, että siellä voidaan käsitellä myös vaikeita asioita, joita ryhmäläiset mahdollisesti ovat elämänsä aikana kokeneet. Näin jokainen tapaaminen tukisi ja lisäisi ikääntyneen maahanmuuttajan voimavaroja, antaisi onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia, tukisi hänen identiteettiään, itsetuntoaan ja aikuisen minäkuvaansa ja antaisi hyvää oloa, iloa ja toivoa.

Tuloksia voidaan hyödyntää myös ikääntyvien maahanmuuttajien muistisairauksien varhaista tunnistamista, hoitoon ohjausta ja hoitokäytäntöjä suunniteltaessa. Myös aivoterveiden tukemisen näkökulmasta on perusteltua tukea syrjäytymisvaarassa olevia sekä Suomessa ikääntyneitä että ennen kaikkea ikääntyneinä maahamme muuttaneita maahanmuuttajavanhuksia. Tiedetään, että aivoterveyttä on mahdollista lisätä yksilöiden voimavaroja lisäävällä monipuolisella toiminnalla. Muistisairauden oireiden varhainen tunnistaminen ja hoidon aloittaminen antaisi myös maahanmuuttajavanhuksille lisää terveitä elinvuosia elämäänsä.

Edelleen tarvitaan lisää tutkimustietoa keinoista, joilla ikääntyneet maahanmuuttajat parhaiten tavoitetaan ja saadaan toiminnan piiriin, jolla voidaan sekä tukea heidän toimintakykyään että integroitumistaan suomalaiseen yhteiskuntaan. Tarvitaan myös tietoa myös ikääntyneiden maahanmuuttajien sairastumisriskistä ja sairastumisista muistisairauksiin, jotta heidän tulevaa palveluntarvettaan pystytään ennakoimaan. Tarvetta saattaisi olla myös tutkimukselle, jossa selvitetään sekä terveen vanhenemisen että muistisairauksien etenemisen vaikutusta sairastuneen elämänsä aikana oppimiin kieliin. Tällä tiedolla olisi merkitystä määrittäessä muistisairaiden hyvän hoidon näkökulmasta muistisairaiden hoitoyksiköiden henkilökunnan rakennetta ja osaamistarpeita.

LÄHTEET

- Ahonen, Heidi. 2000. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab
- Airila, Airi. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Alitolppa-Niitamo, Anne. 1994. Kun kulttuurit kohtaavat – matkaopas maahanmuuttajan kohtaamiseen ja kulttuurien väliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura ja Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Almeida, O., Norman, P., Hankey, G., ym. Successful mental health aging: results from a longitudinal study of older Australian men. *Am J Geriatr Psychiatry* 2006; 14: 27 – 35.
- Anttila, T., Helkala, E. L., Viitanen, M., Kareholt, I., Fratiglioni, L., Winblad, B., Soininen, H., Tuomilehto J., Nissinen, A. and Kivipelto, M. Alcohol drinking in middle age and subsequent risk of mild cognitive impairment and dementia in old age: a prospective population based study. *Br Med J* 2004; 329: 539 – 542.
- Anttonen, Taina. 2004. Miehet internetissä - Virtuaalietnografia miessairaanhoitajaopiskelijoiden seksuaaliterveysteeman opiskelusta. Väitöskirja. Acta Electronica Universitatis Tamperensis: 403. Tampere: Tampere University Press.
- Ball, K., Berch, D. B., Helmers, K. F., Jobe, J. B., Leveck, M. D., Marsiske, M., Morris, J. N., Rebok, G. W., Smith, D. M., Tennstedt, S. L., Unverzagt, F. W. and Willis, S. L. 2002. Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Study Group. Effects of cognitive training interventions with older adults: a randomized controlled trial. *JAMA* 2002; 288: 2271 – 2281.
- Blomqvist, Lisbeth ja Hovila, Elina. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen. Kartoitusraportti. Ituja vanhustyöhön-sarja 1/2005. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Castrén, Eero. 2008. Hermoston plastisuus kongitiivisessa toiminnassa. Teoksessa Juhani Juntunen et al. (toim.) *Kliininen neurotiede - aivot ja ajattelu*. Klaukkala: Recallmed Oy. 23 – 32.
- Christiansen C. H. 1999. Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence and the Creation of Meaning. *The American Journal of Occupational Therapy* 53 (6), 547 – 558.
- Colcombe, S. ja Kramer, A. F. 2003. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychol Sci* 2003; 14: 125 – 130.
- Dementiamailma. 1999. Suomen dementiahoitoyhdistys. Sarja: Perusoppaat 1/1999.
- Derwinger, A., Neely, A. S. ja Bäckman L. 2005. Design your own memory strategies! Self-generated strategy training versus mnemonic training in old age: An 8-month follow-up. *Neuropsychological Rehabilitation: An International Journal*, Volume 15, Issue 1, 2005: 37 – 54.
- Doultseva, Tatjana. 2009. Kuka minä olen? *Mosaiikki-lehti* 2 (45) 2009. Luettu 3.12.2012: http://www.mosaiikki.info/lehdet_fi.php?id=2009_45

Edwards, D. J., Cooper, L., Burnard, P., Hannigan, B., Adams, J., Fothergill, A. and Coyle, D. 2005. Factors influencing the effectiveness of clinical supervision. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 12(4), 405 – 414.

Eggermont, L., Swaab, D., Luiten, P and Scherder, E. 2006. Exercise, cognition and Alzheimer's disease: more is not necessarily better. *Neurosci Biobehav Rev* 2006; 30: 562 – 575.

Ekman, Sirkka-Liisa. 2002. Dementian vaikutus siirto-/ulkosuomalaisen vanhusten elämään. Suomalaiset seniorit maailmalla-seminaari 15.9.2002. Luettu 10.4.2012:
http://www.suomiseura.fi/site_v3/images/stories/senioriseminaari%202002.pdf

Eloranta, Tuija ja Punkanen, Tiina. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wojcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E. and Kramer, A. F. 2011. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Luettavissa:
<http://www.pnas.org/content/early/2011/01/25/1015950108.full.pdf+html>

Erkinjuntti, Timo, Hietanen, Marja, Kivipelto, Miia, Strandberg, Timo ja Huovinen, Maarit. 2009a. Pidä aivosi kunnossa. Helsinki: WSOY.

Erkinjuntti, Timo, Alhainen, Kari, Rinne, Juha ja Huovinen, Maarit. 2009b. Muistatko? Muisti ja sen sairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Erkinjuntti, Timo ja Huovinen, Maarit. 2003. Kun muisti pettää. Muistihäiriöt ja dementia. 2.uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Eskola, Jari ja Suoranta, Juha. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere:Vastapaino.

Granö Sirpa, Heimonen, Sirkkaliisa ja Koskisuus, Jari. 2006. Kuntoutuksen sanakirja muistihäiriö- ja dementiatyöhön. Helsinki: Alzheimer-keskusliitto.

Grönfors, Martti. 2007. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 151 – 167.

Grönfors, Martti. 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Porvoo: WSOY.

Hakala, Juha T. 2010. Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 12 – 25.

Hanon, O. and Forette, F. 2004. Prevention of dementia: lessons from SYST-EUR and PROGRESS. *J Neurol Sci* 2004; 226: 71 – 74.

Heikkilä, Satu, Lamppu, Veli-Matti, Majakangas, Pirkko ja Raitanen, Anitta. 2000. Ikääntyvän kotoutujan opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Heimonen Sirkkaliisa ja Voutilainen Päivi. 2006a. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Teoksessa S Heimonen & P Voutilainen (toim.) Avaimia arviointiin. Dementoituvien kuntoutumista edistävä hoitotyö. Helsinki: Edita. 57 – 68.

Heinänen-Child Marita. 2008. Maahanmuuttaja haastaa terveydenhuollon työyhteisönä. Sairaanhoidaja 4/2008, Vol. 81: 28 – 30.

Heiskanen-Kuisma, Kaija. 2007. Ikääntyvien muisti-, kuntoutus- ja nettimeuvolahanke Hakunilan sosiaali- ja terveyskeskuksessa. Ikääntyvien Hankkeen STAS- STAKES-esittely. Luettavissa: http://www.stas.fi/sem/sem4_heiskanenkuisma.pdf

Heyn, P., Abreu, B. C. and Ottenbacher, K. J. The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. Arch Phys Med Rehabil 2004; 85: 1694 – 1704.

Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena. 2001. Teemahaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka ja Hurme, Helena. 1988. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko ja Sajavaara, Paula. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko ja Sajavaara, Paula. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirvonen, Ari 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 31 – 49.

Hokkanen, Laura. 2004. Kognitiivinen kuntoutus dementoivissa sairauksissa. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi. 430 – 444.

Holstein, James A. ja Gubrium, Jaber F. 1995. The active interview. Qualitative research methods series 37. Thousand Oaks, Calif. : Sage.

Honkasalo, Marja-Liisa. 2008. Etnografia terveyden, sairauden ja terveydenhuollon tutkimuksessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 45, 4 – 17.

Hyry, Katja. 1995. Elämänhistoriallinen kerronta tutkimuskohteena. Elektroloristi 2 (1995): 1.

Hänninen, Tuomo ja Soininen, Hilikka. 2004. Muistihäiriöt ja dementia. Teoksessa Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia.

Högström, Sari ja Granö, Sirpa. 2008. Etenevä muistisairaus - miten voi ylläpitää omaa toimintakykyään? Muistiliitto. Luettavissa: www.muistiliitto.fi/document.php?DOC_ID=87&SEC...SID=1

Jasinskaja-Lahti, Inga. 2012. Inkerinsuomalaisten paluumuuttajien integraatio Suomeen INPRES (Interventing at the Pre-Migration Stage) -projektin valossa. Luentomoniste. Eurooppasali 3.4.2012.

Jyrälä, Pirjo, Kauppinen,, Tuula, Kemppainen Ulla ja Waris, Berit. 2005. Inkerinsuomalaisten paluumuuttajavanhusten kulttuurinen hyvinvointi. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Lahden yksikkö. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja (AMK).

Järvikoski, Aila ja Härkäpää, Kristiina. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta ja Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim. 51 – 61.

Kaitsaari, Tuula. 2011. Kuntoutus. Noudettu 3.2.2011:
<http://vanha.soc.utu.fi/sospol/sosger/sosiaaligerontologia/alue3/kunt...>

Kalska Hely. 2006. Muistin kehittäminen ja kuntoutus. Teoksessa T Erkinjuntti, K Alhainen, J Rinne & H Soiminen (toim.) Muistihäiriöt ja dementia. Hämeenlinna: Duodecim. 472 – 480.

Kalska, Hely. 1990. Muistin kuntoutus. Teoksessa Hely Kalska, Ritva Laaksonen, Anna-Riitta Putkonen & Karin Olsson (toim.) Neuropsykologinen kuntoutus. Helsinki: Kuntoutussäätiö. 101 – 109.

Kansallinen muistiohjelma 2012 – 2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportteja ja muistioita 2012:10. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.

Karjalainen, Riikka. 2010. Maahanmuuttajien asuminen Helsingissä – monimuotoisten alueiden rakentamista. Teoksessa Timo Heikkinen ja Eeva Mynttinen (toim.) Kollaasikaupunki. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskuksen julkaisuja C 78. Helsinki: Aalto-yliopisto ja Teknillinen korkeakoulu. 55 – 63.

Karppi, Sirkka-Liisa, Pohjolainen, Timo, Grönlund, Rainer, Aaltonen, Tuula, Ketala, Riitta, Poikkeus, Leena ja Puukka, Pauli. 2003. Ikäihmisten verkostomallinen kuntoutus. Laitos- ja avohuoltopainotteisen kuntoutusmallin arviointi. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 59. Helsinki: Edita.

Kemppainen, Erkki. 2012. Kuntoutuksen tavoitteet, keinot ja oikeusluonne. Teoksessa Vappu Karjalainen ja Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme, ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes. 71 – 79.

Kinsella, G.J., Mullaly, E., Rand, E. et al. 2009. Early intervention for mild cognitive impairment: a randomised controlled trial. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2009; 80: 730 – 736.

Kivipelto, Miia ja Viitanen, M. 2006. Vanhus ja muisti – Vanhuudenhöpöryyttä vai orastavaa Alzheimeria? *Duodecim* 2006; 122: 1513 – 1520.

Koivisto, Mika. 2006. Johdatus muistin ja tarkkaavaisuuden käsitteisiin. Teoksessa Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen & Antti Revonsuo (toim.). *Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Turku: Turun yliopisto. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 195 – 199.

Korpijaakko-Huuhka, Anna-Maija & Klippi, Anu. 2010. Ikääntyminen ja viestintä. Teoksessa Pirjo Korpilahti, Olli Aaltonen & Matti Laine (toim.) *Kieli ja aivot. Kommunikaation perusteet, häiriöt ja kuntoutus*. Turku: Turun yliopisto. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 264 – 269.

Korte, Katja. 2005. Kuntouttavaa dementiahoitoa. Muisti ja kuntoutus -projekti 2003 – 2005. *Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 2005:2*. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto.

Koskinen, Kaisa. 1994. Oman ja vieraan välissä: kääntäjä piilovaikuttajana. Teoksessa Marjo Kylmänen (toim.) Me ja muut: kulttuuri, identiteetti, toiseus. Tampere: Vastapaino. 81 – 92.

Koskinen, Simo. 2012. Ikääntymisen uudenlainen ymmärtäminen, iäkkäiden voimavarat ja näiden merkitys käytännön toiminnalle. Luento Pyhäjärvisuodun KASTE -hankkeen loppuseminaarissa Eurassa 6.6.2012. Luettavissa: http://www.satshp.fi/pls/wportal/docs/PAGE/TIETOPANKKI/KEHITTAMISTOIMINTA/TOIMK_YKKAANTYMINEN/PILOTIT124723/PYHAJARVISEUTU/SIMO%20KOSKISEN%20LUENTOMATERIAALI%20%5BVAIN%20LUKU%5D.PDF

Koskinen, Simo. 2007. Ikäihmisten kuntoutuksessa painopiste asetettava voimavaroihin. Pääkirjoitus. Suomen lääkirilehti vsk 62; 42/2007: 3847.

Koskinen, Simo. 2006. Ikäihmisen voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen. Esitelmä Vanhustyön koulutuksen kehittämisseminaarissa Tampereella 1.9.2006. Noudettu 11.2.2010: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDMQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.vanhustyonosajat.fi%2Fvakka_verkoston%2FSimo%2520Koskinen.doc&ei= pnKUqTfKamk4gTAv4CYDA&usq=AFQjCNHLw_hZGc-irI896-DniMjbnSzdAA&bvm=bv.58187178,d.bGE

Kosunen, Sirkku. 2004. Hyviä käytäntöjä. Esimerkkejä ikääntyville maahanmuuttajille kohdennetuista toimintamuodoista ja projekteista marraskuussa 2004. IkäMamu -projekti. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäen yksikkö.

Kuntotusselonteko. 2002. Valtioneuvoston kuntotusselonteko eduskunnalle. STM Julkaisuja 2002:6. Luettavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf>

Kurki, Leena. 2007. Innostava vanhuus: sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finn Lectura.

Kuula, Arja. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Käypähoitosuositus. 2010. Muistisairaudet. Muistisairauksien diagnostiikka ja lääkehoito. Päivitetty 13.8.2010. Suomalaisen Lääkiriseuran Duodecim ym. asettama työryhmä.

Laatu, Sari ja Karrasch, Mira. 2006. Muisti, ikääntyminen ja dementia. Teoksessa Hämäläinen et al. (toim.) Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku:

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:11.

Larson, E.B., Wang, L., Bowen, J.D., McCormick, W.C., Teri, L., Crane, P. and Kukull, W. 2006. Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. Ann Intern Med 2006; 144: 73 – 81.

Latvala, Eila ja Vanhanen-Nuutinen, Liisa. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Sirpa Janhonen & Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY. 21 – 43.

Lautenschlager, N. T. and Almeida, O. P. 2006. Physical activity and cognition in old age. Curr Opin Psychiatry 2006; 19: 190 – 193.

- Lehtonen, Minna. 2010. Kaksi kieltä yksissä aivoissa – kaksikielisyyden hermostollinen perusta. Teoksessa Teoksessa Pirjo Korpilahti, Olli Aaltonen & Matti Laine (toim.) Kieli ja aivot. Kommunikaation perusteet, häiriöt ja kuntoutus. Turku: Turun yliopisto. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 152 – 161.
- Lehtonen Minna. 2006. Kaksikielisyyden aivoperustasta. Teoksessa Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen & Antti Revonsuo (toim.). Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku: Turun yliopisto. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 366 – 373.
- Li, J., Wang, Y. J., Zhang, M., Xu, Z. Q., Gao C. Y., Fang, C. Q., Yan, J. C. ja Zhou, H. D. 2011. Vascular risk factors promote conversion from mild cognitive impairment to Alzheimer disease. *Neurology* 2011; 76: 1485 – 1491.
- Liebkind, Karmela. 2000. Kun kulttuurit kohtaavat. Teoksessa Karmela Liebkind (toim.) Monikulttuurinen Suomi. Etniset suhteet tutkimuksen valossa. Helsinki: Gaudeamus. 13 – 27.
- Liikanen, Hanna-Liisa. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010 – 2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Luettu 26.2.2011:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>.
- Liikanen Hanna-Liisa. 2004. Taide kuntoutumista edistävän hoitotyön ulottuvuutena. Teoksessa S Heimonen & P Voutilainen (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi. 63 – 73.
- Linderborg, Hilka. 2008. Ikääntyneet maahanmuuttajat Suomessa. Teoksessa Arja Nylund (toim.) Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Turun Ammattikorkeakoulun raportteja 69. 2008. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. 24 – 31. Saatavana myös:
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160416.pdf>.
- Lumme-Sandt, Kirsi. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Liisa Tiittula (toim.) 2005. Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125 – 144.
- Lyyra, Tiina-Mari. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen ja Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 15 – 28.
- Lyyra, Tiina-Mari ja Tiikkainen, Pirjo. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen ja Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 70 – 86.
- Löytty, Olli. 2008. Maltillinen hutu ja muita kirjoituksia kulttuurien kohtaamisesta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.
- Maahanmuuttovirasto. 2011. Maahanmuuttoviraston internetsivut. Luettu viimeksi 12.4.2011:
<http://www.migri.fi/netcomm/?language=FI>
- Madori, Linda Levine. 2007. Therapeutic Thematic Arts Programming for older adults. Baltimore: Health Professions Press.
- Mietola, Reetta. 2007. Etnografisesta haastattelusta etnografiseen analyysiin. Teoksessa Sirpa Lappalainen, Pirkko Hynninen, Tarja Kankkunen, Elina Lahelma & Tarja Tolonen (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. 151 – 176.

- Miettinen, Helena. 2004. Menetetyt kodit, elämät, unelmat. Suomalaisuus paluumuuttajastatukseen oikeutettujen venäjän-suomalaisten narratiivisessa itsemäärittelyssä. Akateeminen väitöskirja. Sosiaalipsykologisia tutkimuksia 11. Sosiaalipsykologian laitos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Mäki, Oili. 1998. Muistelu – kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä. 103 – 122.
- Mölsä, Mulki & Tiilikainen, Marja. 2008. Somalialaisten maahanmuuttajien ikääntymisen ja sairastamisen kokemuksia Suomessa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2008:45, 59 – 73.
- Okada K. et al. Effects of music therapy on autonomic nervous system activity, incidence of hearth failure events, and plasma cytokine and catecholamine levels in elderly patients with cerebrovascular disease and dementia. *Int Heart J* 2009; 50: 95 – 110.
- Palmu, Tarja 2007. Kenttä, kirjoittaminen, analyysi – yhteenkietoutumia. Teoksessa Sirpa Lappalainen, Pirkko Hynninen, Tarja Kankkunen, Elina Lahelma & Tarja Tolonen Etnografia metodologiana, Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino. 137 – 150.
- Palomäki, Sirkka-Liisa. 2004. Suhde vanhenemiseen. Iäkkäät naiset elämänsä kertojina ja rakentajina. *Studies in sport physical education and health* 94. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Pekkala, Seija. 2011. Normaaliin ikääntymiseen liittyvät kielelliset muutokset ja niiden syyt. *Gerontologia* 2011; 25 (1): 35 – 43.
- Pekkala, Seija. 2010. Dementiaan liittyvät puheen, kielen ja kommunikaation muutokset. Teoksessa Pirjo Korpilahti, Olli Aaltonen & Matti Laine (toim.) Kieli ja aivot. Kommunikaation perusteet, häiriöt ja kuntoutus. Turku: Turun yliopisto. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 293 – 299.
- Petäjaniemi, Tuulikki. 2011. GoGo SlowGo NoGo. Raportti ikäihmisistä ja vanhuspalveluista. Helsinki: Suomen Toivo-ajatuspaja.
- Pirttilä, Tuula. 2009. Kuntoutus muistisairauksissa. Lääkärikirja Duodecim. Noudettu 11.2.2010: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=amh00028&p_haku=muistikuntoutus
- Pirttilä, Tuula. 2004. Muistihäiriöisen ja dementoituvan henkilön kuntoutuksen mahdollisuudet. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi. 11 – 21.
- Pirttilä, Tuula, Strandberg, Timo, Vanhanen, Hannu ja Erkinjuntti, Timo. 2004. Voidaanko muistin heikentymistä ehkäistä? *Suomen Lääkärilehti* 2004; 59: 1133 – 1138.
- Pitkälä, Kaisu. 2010. Varhaisen diagnostiikan merkitys Alzheimerin taudissa. Luentomoniste. Muisti-seminaari 21.9.2010. Helsinki.
- Pitkälä, Kaisu, Eloniemi-Sulkava, Ulla, Huusko, Tiina, Laakkonen, Marja-Liisa, Pietilä, Minna, Raivio, Minna, Routasalo, Pirkko, Saarenheimo, Marja, Savikko, Niina, Strandberg, Timo ja Tilvis, Reijo. 2007. Miten ikääntyneiden kuntoutusta tulisi kehittää? Katsausartikkeli. *Suomen Lääkärilehti* 42/2007 vsk 62, 3851 – 3856.

Pitkälä, Kaisu, Routasalo, Pirkko, Kautiainen, H, Savikko, Niina ja Tilvis, Reijo. 2005. Psykososiaalisen ryhmäkuntoutuksen vaikuttavuus. Saarijärvi: Vanhustyön keskusliitto.

Puljujärvi, Nicola. 2010. Musiikin mahdollisuudet dementia-työssä. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja AMK.

Pynnönen, Katja, Sakari-Rantala, Ritva ja Lyyra, Tiina-Mari. 2007. Sosiaalinen inaktiivisuus ennustaa iäkkäiden ihmisten laitoshoidon sijoittumista. Gerontologia 2007; 21: 27 – 36.

Raitanen, Anitta. 1998. Vanhakin vertyy kertoo Vireyttä vuosiin -projekti. Sosiaaliturva 7/98, 25 – 27.

Rissanen, Pekka ja Aalto, Anna-Mari. 2002. Yhteenveto kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnista. Teoksessa Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta. Raportteja 267/2002. Helsinki: Stakes.

Rolig, Kaisa, Kurki, Merja ja Ojanen, Ville. 2011. Muista Pääasia – Ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Tutkimuksen raportointi. Miina Sillanpään säätiön julkaisuja B:34.

Ruoppila, Isto. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Teoksessa Eino Heikkinen & Marjatta Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi. 119 – 152.

Ruoppila, Isto ja Suutama, Timo. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita. 115 – 128.

Saaranen-Kauppinen, Anita ja Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saarela, Mika ja Valvanne, Jaakko. 1999. Geriatrisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Duodecim 1999; 115: 1611 – 1618.

Saarenheimo, Marja. 2013. Muistamisen vimma – tarina muistamisen ja unohtamisen vuorovaikutuksesta. Luento. Tehyn jäsenilta 16.1.2013. Helsinki.

Saarenheimo, Marja. 2012. Muistisairaus ja minuuden kohtalo. Super 2/2012, 32 – 33.

Saarenheimo, Marja. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Sainio, Eila ja Sainio, Jemiina. 2008. Elämänmatto ja muita ideoita ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoimintaan. Diakonia-ammattikorkeakoulu Etelä, Helsinki. 2 – 8 ja 21 - 23.

Salokangas T & Tossavainen T. 1999. Ikääntyvän maahanmuuttajan kotoutuminen. Vanhustyön keskusliiton raportti 2/1999. Helsinki.

Sarvimäki, Anneli. 2008. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim. 85 – 94.

Sarvimäki, Anneli ja Rajaniemi, Jere. 2001. Vanheneminen etnisissä vähemmistöryhmissä. Oraita 2/2001. Helsinki: Ikäinstituutti.

Silvander, Marjo. 2009. Huolehdi muististasi projekti 2006 – 2009. Loppuraportti. Turku: Varsinais-Suomen Muistiyhdistys.

Soveri, A., Laine, M., Hämäläinen, H. ja Hugdahl, K. 2010. Bilingual advantage in attentional control: Evidence from the forced-attention dichotic listening paradigm. Tutkimusartikkeli. *Bilingualism: Language and Cognition*, Vol. 14, Issue 03, 371 – 378.

Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Butterworth, M. and Orrell, M. 2003. Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: randomized controlled trial. *BJPsych* (2003), 183, 248 – 254.

Stevens, J. ja Killeen M. 2006. A randomised controlled trial testing the impact of exercise on cognitive symptoms and disability of residents with dementia. *Contemp Nurse* 2006; 21: 32 – 40.

Strandberg, Timo. 2010. Muistisairauksien vaaratekijät ja ennaltaehkäisy. *Yleislääkäri* 2010; 25: 15 – 17.

Suhonen, Jaana, Alhainen, Kari, Eloniemi-Sulkava, Ulla, Juhela, Pirjo, Juva, Kati, Löppönen, Minna, Makkonen, Markku, Mäkelä, Matti, Pirttilä, Tuula, Pitkälä, Kaisu, Remes, Anne, Sulkava, Raimo, Viramo, Petteri ja Erkinjuntti, Timo. 2008. Hyvät hoitokäytännöt etenevien muistisairauksien kaikissa vaiheissa. Katsausartikkeli. *Suomen Lääkärilehti* 10/2008 vsk 63, 9 – 22.

Sulkava, Raimo. 2009. Vireyden säilyttäminen. Luettu 27.9.2010:
http://www.terveyskirjasto/kt.koti?p_artikkeli=seh00155&p

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2013. Väestörakenne [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu viimeksi 1.4.2013: <http://stat.fi/til/vaerak/>

Suutama, Timo. 2008. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Eino Heikkinen ja Taina Rantanen (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim. 192 – 203.

Suutama, Timo. 2004. Kognitiiviset toiminnot. Teoksessa Tarjaliisa Raitanen, Tuomo Hänninen, Hannu Pajunen ja Timo Suutama (toim.) *Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia*. Helsinki: WSOY. 76 – 108.

Syrjälä, Leena, Ahonen, Sirkka, Syrjäläinen, Eija ja Saari, Seppo. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., Autti, T., Silvennoinen, H. M., Erkkilä, J., Laine, M., Peretz, I. and Hietanen, M. 2008. Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain* (2008), 131, 866 – 876.

Taavela Raija. 1999. Maahanmuuttajien palvelujen laatu Suomen perusterveydenhuollossa. Akateeminen väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 72. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Takalo, Pirjo ja Juote, Mari. 1995. Inkerinsuomalaiset. Sosiaali- ja terveysministeriö. Pakolaistoimisto. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Taleb, Tytti ja Lipponen, Päivi. 2008. Kuka minä olen? Monikulttuuristen opiskelijoiden identiteettipuhetta. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Tampereen Kaupunkilähetys ry. 2011. Validaatiomenetelmä TunteVa-toimintamallin ytimenä. Luettu 9.4.2011: <http://www.tampereenkaupunkilahetys.net/?sid=91>

Tanttu, Jekaterina. 2009. Venäjänkielisenä Suomessa 2008. Helsinki: Edita.

Teri, L., Logsdon, R. G. ja McCurry, S. M. 2002. Nonpharmacologic treatment of behavioral disturbance in dementia. *Med Clin North Am* 2002; 86: 641 – 656.

Tiilikainen, Marja. 2007. Etniset vähemmistöt Suomessa. *Duodecim* 2007; 123: 437 – 439.

Tiittula, Liisa ja Ruusuvuori, Johanna. 2005. Johdanto. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 9 – 21.

Tikka, Matti. 1994. Kalenteri-ikästä omaelämäkerralliseen ikään. Teoksessa Uutela, Antti & Ruth, Jan-Erik (toim.) Muuttuva vanhuus. Helsinki: Gaudeamus. 81 – 101.

Tilastokeskus. 2011. Tilastokeskuksen väestörakennetilasto 31.12.2010. Luettu 9.4.2011: <http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/2010/>

Tilvis, Reijo. 2006. Hyvä vanheneminen. *Duodecim* 2006; 122: 1523 – 1526.

Tuomi, Jouni ja Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. <http://www.tenk.fi/ennakoarviointi/index.htm>. Luettu viimeksi 16.4.2011

Tynjälä, Päivi. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Kasvatus* 22 (1991): 5 – 6, 387 – 398, 506 – 507

Valli, Pasi ja Heimonen, Sirkkaliisa. 2003. Miten hoitopaikoissa rakennetaan laadukasta dementoituvien hoitoa. *Muisti* 5/2003, 8 – 18.

Valtion kotouttamisohjelma 2012. Hallituksen painopisteet vuosille 2012 – 2015. Luettavissa: https://www.tem.fi/files/33350/Valtion_kotouttamisohjelma_vuosille_2012-2015_1.6.2012_2.pdf

Vilka, Hanna. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Willis, S. L., Tennstedt, S.L., Marsiske, M., Ball, K., Elias, J., Koepke, K. M., Morris, J. N., Rebok, G. W., Unverzagt, F. W., Stoddard, A. M. ja Wright, E. and ACTIVE Study Group. 2006. Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *American Medical Association. JAMA* 2006; 296: 2805 – 2814.

Viramo, Petteri ja Sulkava, Raimo. 2006. Muistihäiriöiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Timo Erkinjuntti, K Alhainen, J Rinne ja Hilka Soininen (toim.) Muistihäiriöt ja dementia, Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 23 – 39.

Vuorinen, Kimmo. 2005. Etnografia. Teoksessa Ovaska, Saira, Anne ja Majaranta, Päivi (toim.) Käytettävyytutkimuksen menetelmät. Tampere: Tampereen yliopisto, Tietojenkäsittelytieteiden laitos. 63 – 78.

Vänskä, Tarja. 2009. Taiteita hyödyntävä teemallinen kuntoutusmenetelmä dementoituneiden potilaiden toimintakyvyn tukena. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto, terveydenhoitaja (AMK). Helsinki.



Lupa-asia sopimus

Tukea ja toimintakykyä arkeen -projekti 2009 -2010

Tuulikki Grönberg Tampereen yliopistosta on tekemässä gradutyötään Tukea ja toimintakykyä arkeen -projektin muistikuntoutuksesta. Työtään varten Tuulikki vierailee muistikuntoutusryhmissä tehden havaintoja, muistiinpanoja sekä mahdollisesti myös nauhoittaen ryhmätuokioita.

Nauhoitteita ei lähetetä eikä käytetä siten että henkilösuoja vaarantuisi.

Annan luvan Tuulikki Grönbergille Tukea ja toimintakykyä arkeen -projektin järjestämässä muistikuntoutus ryhmässä tehdä havaintoja, muistiinpanoja sekä nauhoitteita itsestäni ryhmätoiminnassa.

Tampereella

päiväys ja vuosi

Suostumuksen antajan nimi

Nimen selvennys



Ryhmäläisten teemahaastattelurunko

Teemoja/kysymyksiä ryhmäläisille, yksilöllisesti soveltaen:

1 Taustatiedot

- sukupuoli
- ikä vuosissa tällä hetkellä
- äidinkieli ja suomen kielen taito
- muutto Suomeen, milloin ja miksi, missä Suomessa asunut
- kaipuu, ikävä

2 Elämä Suomessa

- asuminen tällä hetkellä
- onko paikkakunnalla sukulaisia, ystäviä vai ei ketään ja kuinka usein on yhteydessä läheisten ihmisten kanssa
- miten päivät kuluvat
- liikkuminen kodin ulkopuolella

3 Osallistuminen muistikuntoutusryhmään

Mistä kuulitte ryhmästä?

Miksi päätitte lähteä ryhmään mukaan? Miksi käytte ryhmässä?

Mitä muistikuntoutusryhmä ja/tai musiikkiterapeutin ryhmä teille merkitsee?

Miksi nämä tuokiot ovat teille tärkeitä?

Mitä ajatuksia toiminta teissä herättää /herätti?

Mitä kanssakäyminen muiden ryhmäläisten kanssa on teille merkinnyt?

Ryhmässä käytettävän kielen merkitys teille?

Onko ryhmä tarjonnut teille mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin?

Onko tällainen ryhmä mielestänne tarpeellinen?

Millaista toimintaa kaipaisitte lisää/tulevaisuudessa?

Mitä tiedätte muistista, muistin ylläpitämisen keinoista, muistin heikkenemisestä ja/tai muistisairauksista?

Haluatteko vielä sanoa jotain ryhmästä ja/tai toiminnasta?

Kiitos haastattelusta!

Asiantuntijoiden teemahaastattelurunko

Teemoja/kysymyksiä asiantuntijoille yksilöllisesti soveltaen:

1 Taustatiedot: koulutuksesi, tehtäväsi/roolisi tässä projektissa tai edeltäneissä projekteissa, työkokemuksesi?

2 Muistikuntoutus:

Mitä muistikuntoutus sinun mielestäsi tarkoittaa? Mitä se tarkoittaa tässä projektissa?

Miten sinun mielestäsi ryhmäläiset ovat hyötäneet ryhmään osallistumisesta? Miksi he osallistuvat ryhmään?

Mitä maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutustoiminnassa pitäisi ottaa huomioon? Miksi nämä ryhmät ovat tärkeitä?

Miksi ryhmän toimintakieli (venäjä) on tärkeää? Miten se sinun mielestäsi vaikuttaa ryhmän toimintaan? Miksi tämän projektin muistikuntoutusryhmien kieleksi valittiin venäjä?

Mitä muuta haluaisit sanoa ikääntyneiden maahanmuuttajien ryhmätoiminnasta?

Kiitos haastattelusta!