

# SOSIAALINEN LUONTOKUNTOUTUS

Luontopolku venäläisten ikääntyvien aikuisten  
muistikuntoutuksen apuna

Tatiana Alto ja Larissa Keskinen

Opinnäytetyö, kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Maahanmuuttajataustaisten

sairaanhoitajien pätevyitysmiskoulutus

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Alto, Tatiana & Keskinen, Larissa. Sosiaalinen kuntoutus: Luontopolku venäläisten ikääntyvien aikuisten muistikuntoutuksen apuna. Diak Etelä, Helsinki, kevät 2012, 45 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma. Maahanmuuttajataustaisten sairaanhoitajien pätevyitysmiskoulutus. Sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyö on osa ELDEM projektia (Creating Healthy and Secure Environment for the Elderly with Dementia), jonka aiheena on muistisairaiden henkilöiden hyvinvointi ja turvallinen ympäristö. Projekti toteutetaan vuosina 2011–2013. Projektin päätavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveystieteen työntekijöiden tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista Virossa ja Suomessa, sekä tukea muistisairaiden ja heidän omaistensa osallisuutta, sekä tehdä palvelujen kehittämiseen liittyviä ehdotuksia alan toimijoille ja päättäjille.

Opinnäytetyö on produktio, joka toteutettiin kesällä 2011 eräässä leirikeskuksessa yhteistyössä Tampereen Tukea ja toimintakykyä arkeen - projektin (Setlementtiyhdistys Naapuri ry ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry) kanssa. Kohderyhmänä olivat iäkkäät venäjänkieliset maahanmuuttajat. Produktion tavoitteena on kehittää varten erilaisia kuntoutumismuotoja muistisairauksien ehkäisyyn ja edistää ikääntyvien hyvinvointia. Produktion tuloksena on luontopolku, joka toteutettiin kolme kertaa 4 - 5 hengen ryhmissä.

Työssämme kerromme Produktion suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Teoriaosa käsittelee aivojen ja muistin toimintaa ja muistikuntoutusta. Painopisteenä on muistikuntoutus luonnon avulla. Toteutusosassa kerromme miten luontopolku oli suunniteltu ja toteutettu. Toiminnassa käytimme ikäihmisten ohjausta. Luontopolun arvioinnissa käytettiin ryhmäläisten palautetta.

Luontopolun rasteilla pyyritiin herättämään ihmisten aisteja ja niiden avulla aktivoimaan muistin toimintaa. Jokaisella rastilla oli oma teema, joka liittyi erilaisiin luontoelementteihin. Luontopolun toteuttamisessa käytettiin luonnon maiseman lisäksi erilaisia (Muikkulaatikko = muistikuntoutusmateriaali) aiheisiin liittyviä kuvia, maistiaisia ja arvoitustehtäviä.

Tästä opinnäytetyöstä voisi olla apua kaikille niille, jotka ovat tekemässä sosiaaliskuntoutusta ikäihmisten kanssa ja erityisesti venäjänkielisten maahanmuuttajien kanssa.

Asiasanat: muisti, muistikuntoutus luonnon avulla, muistelu, tarinoiden merkitys

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 AIVOJEN JA MUISTIN TOIMINTA.....	7
2.1 Aivojen toiminnasta .....	7
2.2 Muisti.....	11
2.2.1 Muistin sisältö .....	12
2.2.2 Muisti ja ikääntyminen.....	13
3 MUISTIKUNTOUTUS .....	15
3.1 Muistisairauksien ehkäisyyn ja aivojen hyvinvointiin liittyviä suosituksia	15
3.2 Sosiaalinen luontokuntoutus.....	17
3.2.1 Muistelu .....	18
3.2.2 Tarinoiden kerronta.....	19
4 LUONTOPOLUN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS OSANA MUISTIKUNTOUTUSLEIRIÄ.....	21
4.1 Luontopolku-produktion syntyvaiheet .....	21
4.2 Teoreettisen taustan selkiyttäminen ja tavoitteiden asettaminen.....	22
4.3 Luontopolun suunnittelu ja tarvittavan materiaalin valmistaminen.....	23
4.4 Ohjaus -toiminta luontopolun rasteilla .....	25
4.5 Leirikeskus ja leirin toteuttaminen .....	26
4.6 Luontopolun rakenne.....	27
4.6.1 Ensimmäinen rasti, Metsä ja metsän eläimet.....	28
4.6.2 Toinen Rasti, Sienet ja marjat.....	30
4.6.3 Kolmas Rasti, Linnut.....	31
4.6.4 Neljäs Rasti, Vesi ja Kalastus .....	33
4.6.5 Viides Rasti, Sauna.....	34
5 LUONTOPOLUN ARVIOINTI.....	36
5.1 Osallistujien arviointi.....	36
5.2 Oma arviointimme .....	38
6 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI .....	41
7 POHDINTA .....	42

LÄHTEET .....	45
LIITE 1: Leirin ohjelma .....	47
LIITE 2: Luontopolun kuvia .....	50

## 1 JOHDANTO

Muistisairauksien esiintyvyys kasvaa vanhemmissa ikäluokissa. Ikääntyneen väestön määrä kasvaa ja muistiongelmat lisääntyvät tulevaisuudessa. Koko Euroopan alueella muistisairauksiin sairastuu vuosittain 800 000 henkilöä, mikä on enemmän kuin aivoinfarktiin, diabetekseen tai rintasyöpään sairastuvien määrä. (Viramo & Sulkava 2010, 28.)

Suomessa vuosittain saa uuden etenevän muistinsairauden diagnoosin 13 000 henkilöä. Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla henkilöllä on muistioireita. Vuonna 2010 oli noin 120 000 henkilöä, joilla kognitiivinen toiminta oli lievästi heikentynyt, ja 35000 lievästä ja 85 000 vähintään keskivaikeista dementiaan oireista kärsivää. Työkäisiä dementiatasoisesti muistisairaita henkilöitä Suomessa on 7000–10000. Se on suurin määrä kaikkien vakavien neurologisten sairauksien ryhmistä. (Juva 2010, 119.)

Muistisairauksien diagnosointi kehittyy jatkuvasti ja niitä pystytään löytämään varhaisessa vaiheessa. Terveystieteiden ammattilaisina tiedämme että sairautta pitäisi ennalta ehkäistä. Se on paras vaihtoehto ihmisten terveyden ja koko yhteiskunnan kannalta.

Työmme liittyy ELDEM-projektiin (Creating Healthy and Secure Environment for the Elderly with Dementia), jonka sisältönä on muistisairaiden henkilöiden hyvinvointi ja turvallinen ympäristö. Projekti toteutetaan vuosina 2011–2013. Projektin päätavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden tietoa ja ymmärrystä muistisairauksista Virossa ja Suomessa, sekä tukea muistisairaiden ja heidän omaistensa osallisuutta, sekä tehdä palvelujen kehittämiseen liittyviä ehdotuksia alan toimijoille ja päättäjille. Yhtenä projektin keskeisistä tuotoksista ovat muistisairauksiin liittyvät opinnäytetyöt. (Eldem-projekti i.a.)

ELDEM-projektin ja Tampereen Tukea ja toimintakykyä arkeen-projektin (Setlementtiyhdistys Naapuri ry ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry) (www.naapuri.fi) yhteistyönä järjestettiin kesällä 2011 kolmepäiväinen leiri, jo-

hon osallistui iäkkäitä venäjänkielisiä maahanmuuttajia. Toteutimme sosiaalisen luontopolun muistikuntoutuksen neljälletoista venäjänkieliselle ikääntyvälle aikuiselle leiriohjelman toisena päivänä.

Vuonna 2010 venäjänkielisten maahanmuuttajien määrä Suomessa ylitti 54000. Heistä yli 55-vuotiaitten osuus on yli 6000, mikä on suurin verrattuna muiden kieliryhmiin(Tilastokeskus 2010.) Luontokuntoutuksen tavoitteena on selvittää, miten suomalaisiin olosuhteisiin tehty Muikkulaatikko-muistikuntoutusmateriaali toimii venäjänkielisten ihmisten muistikuntoutuksessa.

Venäjällä ja venäläisillä on suuri kulttuuriperintö. Maailmankuulut klassikot kuten Pushkin, Dostojevski, Tolstoi, Tšehov, Tšaikovski, Rahmaninov ja Repin ovat venäläisen kulttuurin perustaa. Kaikki nämä suuret humanistit ovat ylistäneet luontoa omissa teoksissaan. Luonto on tärkeä tekijä näiden ja monien muiden venäläisten taitelijoiden tuotannossa. Me, tämän opinnäytetyön tekijät, olemme syntyneet ja kasvaneet Venäjällä ja oman kokemuksemme mukaan luonto ja sen kauneus on venäläisille turvasatama. Venäläiselle maahanmuuttajalle Suomen luonto on vahva linkki synnyinmaahan, koska Venäjän lähialueiden ilmasto ja luonto on aika samanlainen. Opinnäytetyössämme yritämme selvittää, miten voimme ennalta ehkäistä muistisairauksia luonnon vaikutuksen avulla.

## 2 AIVOJEN JA MUISTIN TOIMINTA

Tässä luvussa kuvamme ensin aivojen toimintaa, jonka tunteminen auttaa ymmärtämään sitä, miten sairauden eteneminen voi vaurioittaa tärkeitä kognitiivisia ja muistin toimintoja. Lisäksi kuvaamme muistia, muistin sisältöä ja ikääntymisen vaikutusta siihen.

### 2.1 Aivojen toiminnasta

Aivot ovat tunnetun maailmankaikkeuden mutkikkain järjestelmä. Ne muistuttavat jättimäistä ryppyistä sientä. Aikuisen aivot painavat 1,5 kg. Aivojen vasen ja oikea puolisko ovat yhteydessä toisiinsa **aivokurkiaisiksi** kutsutun keskussyksikön välityksellä. Puoliskot jakautuvat neljään osan: Aivan takana on takaraivo-lohko, joka käsittelee näköaistimuksia. Korvien takana sijaitsevat ohimolohkot, jotka järjestävät ääntä, muistia, puhetta ja emotionaalisia reaktioita. Aivojen yläosassa ovat päälaenlohkot, jotka käsittelevät kosketusta, kehontietoisuutta, kipua, painetta ja ruumiinlämpöä. Päälaenlohkot auttavat myös avaruudellisessa hahmottamisessa. Otsan takana ovat otsalohkot, joita pidetään persoonallisuuden tyysijana. Otsalohkojen ylin osa liittyy ongelmien ratkaisuun, spontaaninen reaktioiden aktivoitumiseen, muistojen mieleen palautumiseen, arvostelukykyyne sekä impulssien hallintaan. Se myös mukauttaa sosiaalista ja seksuaalista käyttäytymistämme.

Jokaisen lohkon harjanteiden ja uurteiden sisällä on joukko rakenteita, jotka muodostavat **limbisen järjestelmän**. Tähän järjestelmän kuuluvat **manteliumakkeet, hypotalamus, talamus ja hippokampus**, jotka aktivoivat tunne-, ruokahalu-, vaisto-, kipu- ja mielihyväaistimuksemme. **Manteliumakkeet** aktivoivat emotionaalisia reaktioita, kuten pelkoa ja euforiaa, **hypotalamus** on aivosta elimistöön ja elimistöstä aivoihin kulkevien viestien valvontakeskus, joka saa esimerkiksi kiihtymyksen aiheuttamaan verenpaineen nousun. **Talamus** ottaa vastaan ääni- ja näköaistimuksia ja välittää ne aivojen ulompaan kerrokseen, **aivokuoreen**, joka käsittelee nämä tiedot. **Hippokampus** on keskeinen

oppimisen ja avaruudellisen hahmotuksen kannalta. Aivojen takaosassa on huolehtivia liikkeistä ja tasapainosta **pikkuaivot**. Ne valvovat riippumattomia elintoimintojamme – ruoansulatusta ja hengitystä.

**Hermosolujen** eli neuronien ansiosta me tunnemme ja toimimme. Ärsykkeisiin reagoivat hermosolut lähettävät viestin aivojen osaan, joka käsittelee tiedot ja lähettää viestit muihin ruumiinosiin toimintaa varten. Jokainen hermosolu on yhteydessä toiseen hermosoluun tuojahaarakkeiden eli **dendriittien** tai **aksonien** eli viejähaarakkeiden avulla. Hermosolut eivät ole kiinni toisissaan vaan vain koskettavat toisiaan. **Myeliinituppi** toimii eristimenä ja lisää sykäysten vauhtia ja tehokkuutta. (Harrison & Hobbs 2011, 14–15.)

Aivot ja aivotoiminnot muuttuvat ikävuosien kuluessa seuraavasti:

**Aivot kutistuvat** hitaasti, satavuotias on menettänyt 15 % aivojen painosta. Kutistumisen syytä ei vielä selvitetty. **Aivotoiminnot hidastuvat**, joten läkkäällä ihmisellä reaktiot hidastuvat. Kun iäkkäälle ihmiselle annetaan tehtäviä, päättely on hitaampaa ja kestää kauemmin tehdä suunnitelmia. Myös **muistot haalistuvat** ja aivomme vanhenevat, jolloin on vaikeampaa käyttää assosiaatioita tuoreiden tapahtumien yksityiskohtien mieleen palauttamiseen. Sen sijaan **älykkyydosamäärä ja kielitaito säilyvät**. Vaikka hermoston rautapuoli ruostuu, ihminen oppii käyttämään niitä tehokkaammin ja ottamaan siitä irti kaiken mahdollisen henkisen suoritustehon. (MacDonald 2010, 246.) Aiemmin oletettiin jopa, että aikuisten aivotoiminnot eivät enää muotoudu. Ne ovat kuitenkin osittain muotoutuvia ja joustavia vielä aikuisiälläkin. (Kalska 2006, 475.)

1990-luvusta on puhuttu aivojen vuosikymmenenä. Nykytekniikka on tehnyt mahdolliseksi saada selville uusia faktoja, jotka muuttavat aiempia faktoina pidettyjä käsityksiä siitä, miten aivot toimivat. Lasten kehittymistä koskeva tutkimustieto tuki sitä käsitystä, että ihmisillä on syntymähetkestä alkaen tietty määrä aivosoluja, jotka elämän edetessä hiljalleen surkastuvat pois. 1990-luvun lopulta tämä käsitys on täysin kumottu. Ensimmäiset yritykset ymmärtää aivojen toimintaa toteutti 1960-luvulla Kalifornian yliopiston tutkijaryhmä Berkeleyssä. Kyseinen tutkimus, jonka tekijöinä olivat Dr Mark Rosenzweig ja Dr Marion Diamond, osoitti, että aivoissa syntyy uusia soluja, kun niitä stimuloidaan visu-

aalisilla, auditiivisilla, verbaalisilla ja/tai kinesteettisillä aistiärsykkeillä. (Levine Madori 2010, 19.) Ihmisaivolla on kyky palautua jossain määrin jopa vakavista vaurioista. (Draaisima 2011, 135.)

Aivot toimivat kokonaisuutena eri osien hoitaessa eri toimintoja. Moni aivojen korkean tason toiminnoista riippuu toisista vastaavista toiminnoista. Proteiinien haitallinen toiminta, joka aiheuttaa dementiaan liittyvän plakin ja vyyhdin muodostumisen, etenee hitaasti aivojen eri osin. Jos vahingoittumattomien osien avulla voitaisiin kompensoida sairauden heikentämiä toimintoja, voisi olla mahdollista kehittää uusia menetelmiä aivojen rakenteen sisäisiin muutoksiin vaikuttamiseksi arvioimalla, suunnittelemalla ja toteuttamalla terapeuttisia väliintuloja. (Levine Madori 2010, 26.)

Aivoja voidaan stimuloida. Ulkoinen stimulointi vaikuttaa aivojen fysiologisiin ja biologisiin aspekteihin. Syvällä hippokampuksessa olevat solut moninkertaistuvat ja kasvavat visuaalisen, verbaalisen, kinesteettisen ja tuntoaisteihin liittyvän stimuloinninvaikutuksesta. Näiden aivosolujen uudistamisen havaitseminen on avannut uusia tapoja ymmärtää ikääntyminen. Aivojen jatkuva stimulointi erilaisilla toiminnoilla edistää solujen kasvamista. Tällöin aivossa olevat hermoyhteydet pysyvät elossa, joustavana ja moninkertaistuvina. (Levine Madori 2010, 34.)

Kun aivoja stimuloidaan lukemalla tai kirjoittamalla tai ne vastaanottavat muun ympäristöärsyksen, aivoalueen solujen toiminta kiihtyy ja uusiutuu. Tämänkaltaisilla lääketieteellisillä läpimurroilla voidaan vaikuttaa käsityksiin siitä, kuinka tärkeitä ovat erilaiset, koko elinkaaren aikaiset terapeuttiset toiminnot, sillä nämä liittyvät ja vaikuttavat suoraan aivojen hyvinvointiin. Aktiivinen älyllinen elämä voivat suojata henkilöä muistisairauksiaan vaikutuksiltaan (Levine Madori 2010, 20.)

Aivot käsittelevät valtavia määriä tietoa työssä, harrastusten parissa, kun mietimme asioita tai muiden kanssa keskustelemme. Haaveilemme, luomme uutta, ennakoimme tulevaisuutta, asettamme itsellemme ja elämämme tavoitetta aivojen avulla. Meidän nukkuessa aivot työstävät hankittua tietoa ja kokemuksia. Aivojen muovautuminen jatkuu läpi elämän vuorovaikutuksessa ympäristön

kanssa. Niiden muistirakenteisiin tallentuu tietoja, taitoja, elettyyn elämän ja opittuihin asioihin pohjautuvaa elämäkokemusta. Aivojen kyky oppia uusia asioita säilyy koko elämän aikana, muuttuu vain oppimistapa ja nopeus. Aiemmin opittu tieto ja taito palautuvat mieleen, kun niitä tarvitaan, jopa vuosien kuluttua. (Muller 2003, 4–5.)

Ajattelu, pohdinta, lukeminen, sanaristikot, virikkeet ja aivojen kaikenlainen mielihyvää ja virkistystä tuottava käyttäminen pitävät ne kunnossa (ja synnyttävät positiivisia tunteita). Sosiaaliset suhteet, harrastukset ja toimiva ystäväpiiri ovat täynnä virikkeitä, joista aivot pitävät ja virkistyvät. Kun aivoja käytetään jatkuvasti, ne voivat hyvin, muisti paranee myös. Uudet kokemukset ja seikkailut ovat hyväksi myös aivoille. Opiskelu kannattaa aina ja kyky oppia säilyy läpi elämän. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen 2007, 20.)

Keskusteleminen ja aivojen aktiivinen käyttäminen stimuloivat hippokampusta. Tämän stimuloinnin on todettu luovan aivoihin uusia soluja. Uusien solujen syntymistä voidaan edistää aistiärsykkeillä sekä visuaalisella ja auditiivisella stimuloinnilla. Jos aivosolut uudistuvat aivojen stimuloinnin johdosta, on syytä olettaa, että mahdollista hidastaa muistitautien etenemisestä ensimmäisestä vaiheesta toiseen. Tällä hidastamisella voitaisiin mahdollisesti viivyttaa vaurioitumisen alkamista ja vaikuttaa muistisairaudesta kärsivän elämänlaatuun. (Levine Madori 2010, 25.) Aivotutkimus osoittaa, että aivoissa voi syntyä uusia soluja, kun niitä stimuloidaan ja että aivoja voidaan stimuloida kolmella erilaisella järjestelmäalueella: affektiivisellä järjestelmällä, strategisella järjestelmällä ja tunnistamisen järjestelmällä. (Levine Madori 2010, 35.)

Luontopolun suunnittelun ja toteutuksen perustana ollut TTAP – menetelmä (Therapeutic Thematic Arts programming), jonka tavoitteena on terapeuttisen virkistystoiminnan avulla ehkäistä ja kuntouttaa ikääntyneiden aikuisten muisti-toimintoja ja kognitiivisia valmiuksia (Levine Madori, 2010, 13) ja Muikkulaatikko muistikuntoutusmateriaali, joka on tarkoitettu muistisairautta sairastavien ja ikääntyneiden muisteluryhmien ohjaajille työkalupakiksi (Vesander & Mustonen, 2009, 7).

## 2.2 Muisti

Muisti on keskeinen osa älykkyyttä. Muisti ei ole paikka vaan toiminto, kokemus: Kun ihminen muistaa jotakin, hän koostaa sen uudestaan tärkeiksi katsomistaan yksityiskohdista. Muisti on valikoiva ja tulkitseva, ja sitä käynnissä pitävät mekanismit ovat levittäytyneet kaikkialle aivoihin. (Harrison & Hobbs 2011, 30.)

Muisti on läheisin matkakumppanimme elämän varrella. Se säilyttää lokeroissaan elettyä elämäämme ja muistuttaa meille, keitä olemme ja mitä olemme kokeneet. Muisti on myös oikukas: se saattaa kadottaa jotain tärkeää ja kaivaa esiin sellaista, jonka mieluiten unohtaisi. (Draaisma 2011, 386.)

Muisti on monnista osatoiminnoista koostuva kyky tallentaa mieleen uusia asioita, säilyttää ne mielessä ja palauttaa ne tilanteen vaatimalla tavalla mieleen. Muisti on monien erilaisten toimintojen verkosto. Muistia tarvitaan kaikessa ihmisen toiminnassa. Ilman muistia ei voi tietää kuka on, mistä on tullut tai mihin on menossa. Muisti kytkeytyy tiedonkäsittely prosesseihin, kuten havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen, ajatteluun ja kieleen. Monet asiat vaikuttavat muistin toimintaan, kuten uuden oppimisen taidot, käsitys omasta muistista, mieliala ja motivaatio. (Rolig, Kurki & Ojanen 2011, 4–6.)

Muistin osa-alueiden tärkeimpiä jaotteluperusteita on aika. Tällä perusteella on erotettavissa lyhytkestoinen ja pitkäkestoinen muisti. Lyhytkestoinen työmuisti on tiedonkäsittelyjärjestelmän ydin. Pidämme yllä ajatuksiamme ja kohtaamiimme asioita lyhytkestoisessa muistissa. Lyhytkestoisesta työmuistin kapasiteetti on rajallinen (4–7 muistettavaa erillistä asiaa), tieto säilyy muutamia sekuntia. Pitkäkestoiseen muistiin (säilömuistiin) tieto tallennetaan pidemmäksi ajaksi, ja sieltä se voidaan tarvittaessa palauttaa mieleen. Puhuttaessa eilisestä tarvitaan säilömuistia, eli eilinen asia on tallennettu säilömuistiin, josta se voidaan tarvittaessa palauttaa mieleen. Pitkäkestoisesta säilömuistin kapasiteettia pidetään rajoittamattomana. Tieto voi tallentua sanallisessa tai kuvallisessa muodossa, tuoksuina, hajuina tai ääninä. Lisäksi muistilajeja jaotellaan laadullisen sisällön perustella, mm. deklaratiiiviseen ja proseduraaliseen muistiin. Deklaratiivinen muisti on pitkäkestoisesta muistin osa, joka jakaantuu tietomuistiin ja tapahtuma-

muistiin. Taidot, tavat ja tottumukset kuuluvat proseduraaliseen muistiin. (Rolig, Kurki & Ojanen 2011, 4–6.)

Hippokampus ja aivojen etuotsalohkon alueet säätelevät muistin toimintaa, joten tämä muistin muoto on suorassa suhteessa ajallisia ja tilallisia kokemuksia koskevaan karttaan. Miljoonat aistimisen jäljet tallennetaan työmuistin kautta, ja vain osa jäljistä viedään pitkäkestoiseen muistiin. Näistä valituista jäljistä vielä huomattavasti harvempi tallentuu muistiin pysyvästi. Tämä muistin konsolidatioprosessi liittyy oleellisesti muistin biologiseen jäsentymiseen aivoissa. (Levine Madori 2010.)

Muistimme on hauras ja sitkeä yhtä aikaa. Sen vaurioitumiseen ei tarvita paljoa. Pieni verihyytymä, lyhytkestoinen hapenpuutos, aivokalvontulehdus – pieninkin elimellinen vaurio voi aiheuttaa korjaamattoman vahingon. Silti jopa vakavimmissa muistinmenetyksen muodoissa huomattava osa muistia säilyy yhä toimintakykyisenä. (Draaisima 2011, 308.)

Ihmisen itsessä on lukemattomia mentaalisten representaatioiden kerroksia, jotka voivat sisältää samanaikaisesti menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta. Muistilla ei ole ajantajua. (Levine Madori 2010, 28.) Ilman muistia ei voi tietää kuka on, mistä on tullut tai mihin on menossa (Rolig, Kurki & Ojanen 2011, 4–6).

### 2.2.1 Muistin sisältö

Muistissa säilytetään tietoja, taitoja ja tapahtumia. Muistia tarvitaan, kun pohditaan, mietitään, ajetaan polkupyörällä, kävellään kaupasta kotiin, mennään tapaamisiin, muistellaan edellisen vuoden juhlaa. Parhaiten muistetaan asioiden merkityksiä, yksityiskohtaiset aistihavainnot tilanteista unohtuvat ja muuttuvat muistissa. Itselle tärkeät asiat painuvat merkityksettömiä asioita paremmin mieleen. Yleensä ihmiset muistavat paremmin paikkaan kuin aikaan liittyvä tietoa. Erilaisia taitoja, kuten käveleminen, autolla ajaminen, pelien pelaaminen, päässä laskeminen ja huilun soittaminen opitaan sekä huomaamatta että tarkoituk-

sellisesti harjoitellen. Taidon oppiminen perustuu tekemiseen ja harjoitteluun yrityksen ja erehdyksen kautta. Hyvin opitut taidot jopa automatisoituvat, mutta usein vasta vuosien harjoittelun tuloksena. Taidot säilyvät säiliömuistissa hyvin. Kerran opittu polkupyörällä ajamisen taito ei yleensä katoa terveellä ihmisellä. Säännöllinen taidon käyttäminen ylläpitää sen sujuvuutta. (Härmä & Dunderfelt-Lövegren 2010, 25–26.)

### 2.2.2 Muisti ja ikääntyminen

Useimmiten väitetään, että muisti heikkenee ikääntyneillä. Aivojen säännöllinen stimulointi on päinvastoin kehittä ne iän karttuessa. 80–90-vuotiaalla muisti voi olla hyvä. Ihmisen ikääntyessä aivosolut eivät kuole. Psykologi ja kirjailija Tony Buzan muistuttaa: ”Vanhuushetket liittyvät pikemmin hajamielisyys- kuin muistin puuttumiseen”. Parhaat mieleen palauttamiskyvyt ovat niillä, jotka jatkuvasti hiovat kognitiivisia taitojaan koko elämänsä ajan. Vanhemmat ihmiset, jotka tekevät henkisesti koettelevaa työtä, oppivat uusia taitoja ja ovat fyysisesti aktiivisia, ja he ovat paremmassa henkisessä kunnossa. (Harrison & Hobbs 2011, 31.)

Huononeeko muisti todella vanhalla iällä? Ikääntyneillä muistot eivät ole katoavaisia – ne ovat eläviä, ne vain rappeutuvat, muuttuvat, ja mukautuvat. (MacDonald 2010, 95.) Tutkimustulokset väittävät kuitenkin, että ikäihmisillä muistamisessa on heikkenemistä. Mutta eivät kaikki muistikyvyt heikkene, säilömuistin tieto ja taito yleensä paranee iän ja kokemusten myötä. Muistin heikkenemistä onkin iän myötä lähinnä työmuistia kuormittavissa tehtävissä ja tilanteissa, joissa samanaikaisesti joudutaan tekemään monta asiaa, nopeasti oppimaan uutta ja joissa ei voi hyödyntää aikaisemmin opittua. Muisti voi iän myötä heikentyä, pysyä samalla tasolla tai parantua. Ikä ei ennusta, kuinka hyvin muisti toimii. Kaiken ikäiset oppivat uutta ja hyvässä muistissa on enemmän kyse yksilöllisistä taidoista ja kyvyistä kuin iästä. (Kalakoski 2011, 124–125.)

Ikääntymisen vaikutus muistitoimintoihin ei ole niin suuri kuin aiemmin on luultu. Ikääntyminen aiheuttaa joitakin muutoksia muistissa, mutta yksilöllinen vaihtelu

on suurta. Ikääntymiseen liittyvien aivomuutosten ohella psykologisilla tekijöillä on merkitystä, kuten motivaatiolla ja mielialalla. Oppimiskyky voi säilyä korkeainkin ikään, vaikka oppimisen nopeus voi hidastua. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen 2007, 9.)

### 3 MUISTIKUNTOUTUS

Tässä luvussa selvitetään muistikuntoutusta ja sosiaalista luontokuntoutusta sen eräänä muotona. Myös muistelun ja tarinoiden kerronnan merkitystä kuvataan muistikuntoutuksessa.

#### 3.1 Muistisairauksien ehkäisyyn ja aivojen hyvinvointiin liittyviä suosituksia

Therapeutic Thematic Arts Programming on terapeuttisen virkistystoiminnan ja luovan taideterapian periaatteet yhdistävä, ohjaajien työvälineeksi tarkoitettu menetelmä, joka sopii ikääntyneiden aikuisten hoidon ja kuntoutuksen kaikkiin vaiheisiin ja muotoihin (Levine Madori 2010, 13).

TTAP-menetelmällä mukaan aivoja on käytettävä niiden toiminnanheikkenemisen estämiseksi. Tässä menetelmässä keskeistä on aivojen kaikkien alueiden stimulointi kognitiivisen, emotionaalisen, fyysisen ja sosiaalisen toiminnan parantamiseksi. (Levine Madori 2010, 13.)

Muistisairauksien ennalta ehkäisyn osatekijät ovat liikunta, ravitseminen, aivojumppa, lepo, sosiaalinen toiminta. Muistisairauksien ehkäisyyn ja aivojen hyvinvoinnin lisäämiseen on annettu useita suosituksia. Seuraavassa ne esitetään pähkinänkuoressa:

**Liikunta.** Tee fyysistä toimintaa. Kuntoile. Liikunta vaikuttaa positiivisesti verenokeriarvoihin. Liikunnan aikana aivoissa erittyy välittäjäaineita, mikä merkitsee parempaa keskittymiskykyä ja muistia. (Hietanen, Erkinjuntti, Huovinen 2007, 98.) Liikunta voi auttaa vähentämään stressiä, torjua muita terveysongelmia tai käynnistää synapsien kasvua. (Mac Donald 2010, 247.) Aina kannattaa liikkua!

**Ravitseminen.** Syö monipuolista ruokaa. Aivot ja muisti pitävät kevyestä kasvispitoisesta ruokavaliosta ja kasviöljyistä. Siihen kuulu kasviksia, hedelmiä ja kuitu-

ja. Muista käyttää rasvattomia tai vähärasvaisia maito- ja viljavalmisteita ja vain vähän suola. Ei tupakkaa eikä liiallisesti alkoholia. (Hietanen, Erkinjuntti, Huovinen 2007, 51, 92–93.) Harkitse foolihapon nauttimista. Se on yksi harvoista vitamiineista, jotka yhdistettiin vähentyneeseen Alzheimer-riskiin. (Mac Donald 2010, 247.)

**Aivojumppa.** Kognitiivinen toiminta pitää aivot vireänä. Maailma on täynnä ikäihmisiä, jotka ovat aktiivisia. He liittyvät poliittisiin liikkeisiin, kirjoittavat romaaneja, oppivat uusia kädentaitoja. (Mac Donald 2010, 247) Stimulointi pitää aivot elossa. Harjoita elinikäistä oppimista, sillä mitä enemmän harjoitat aivojasi lukemalla, kirjoittamalla ja kouluttautumalla, sitä paremmat mahdollisuudet aivoillasi torjua rappeutumissairauksia. Paras aivojen kunnossapitostrategia on iän kompensoiminen, aivoihin lisätään enemmän kuin menetetään. Käyttämällä aivoja hellittämättä voidaan kasvattaa vahvempia synapseja. Vahvemmat synapsit pitävät suuremmat neuronijoukot elossa ja terveinä. (Mac Donald 2010, 249)

**Lepo** on aivoille ensiarvoisen tärkeä. Muista siis levätä. Hetken levosta saa uutta voimaa. Pese kasvosi kylmällä vedellä, nosta jalkasi ylös, sulje silmäsi. Kuuntele musiikkia, josta pidät. Juo vettä, syö hedelmä. Avaa ikkuna. Nuku myös riittävästi. Jos unta on liian, vähän tarkkaavuus vähenee, levottomuus kasvaa, henkinen suorituskyky heikkenee ja tulee virheitä ja myös muisti huononee. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen 2007, 114, 124.)

**Sosiaalinen toiminta.** Pysy aktiivisena, sillä ne, jotka pysyvät aktiivisina sosiaalisessa ympäristössä – perheessä, yhteisöryhmissä ja (jos nautit) työssä – elävät pitkään ja pysyvät terveempinä. Vähennä stressiä. Krooninen stressi vahingoittaa aivoja jättäen luonteenomaisia arpia hippokampukseen ja muille alueille. Vältä stressiä, koska tarvitset kaikki mahdolliset neuronit. Hoida myös muita sairauksia. Sairauksia, jotka varsinkin hoitamattomina on yhdistetty heikentyneeseen aivojen toimintaan, ovat korkea verenpaine, masennus vajaaravitseminen, liikalihavuus, alkoholin väärinkäyttö, nikotiiniriippuvuus ja diabetes. (Mac Donald 2010, 249.)

### 3.2 Sosiaalinen luontokuntoutus

Luonto kuulu niihin muistien virkistysmuotoihin, jotka eivät ole millään muulla tavalla korvattavissa. Luontoympäristön on todettu vaikuttavan myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tuntemuksia. Etenkin luonnossa sijaitsevassa mielipaikassaan ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. Aistit ovat aktiivisessa käytössä luonnossa ja keho saa eheyttäviä impulsseja. Metsä virkistää tehokammin kuin puisto. (Uiskola i.a.)

Luontoa on kaikkialla. Vuodenaikojen ja päivien säännöllisestä kierrosta huolimatta luonnon ilmiöt eivät koskaan toistu samanlaisina vaan luonto ja ympäristö muuttuvat ja elävät tarjoten aina uutta etsittävää ja löydettävää. Luonto on kekseliäs ja inspiroiva, se ei toista yksitoikkoisesti, vaan sen rytmissä on vauhtia, vaihtelua ja yllätyksiä. (Mäkivaara & Sarviaho 1999, 12, 114.)

Suuri osa hermosoluista on varattu liikunnan ohjailuun ja havaintojen tekemiseen. Huoleton kävely metsässä on monipuolista aivojumppa, joka virittää aivot. Metsässä liikkuessasi pääsee käyttämään lähes kaikkia aivojen osia yhtä aikaa. Havaintoja tehdään katselemalla ja kuuntelemalla, on oltava valpas ja varautunut välttääkseen kompastumista – tai peräti eksymästä. (Hietanen, Erkijuntti & Huovinen 2007, 100–101.)

Ihminen on luotu liikkumaan ja toimimaan erilaisissa ympäristöissä. Luontokuntoutuksen lähtökohtana on eko- ja ympäristöpsykologinen ajatus jokaisen ihmisen luontaisesta tarpeesta olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa kokien mm. vuorokauden ja vuodenaikojen rytmiä sekä luonnon elvyttäviä kokemuksia. Ympäristö tuoksuineen, väreineen ja konkreettisine kasveineen, esineineen ja työkaluineen aktivoi vanhoja muistoja ja elämyksiä. (Rantanen, Paavola & Pikkarainen 2008, 12.)

Luonto tarjoaa meille monia arvoja. Se on meille virkistystyksen lähteenä, me voimme sen avulla kehittää itseämme ja se tarjoaa meille tilaisuuden monenlaisiin harrastuksiin. Luonnossa voi viihtyä yksin, kaksin tai monta yhdessä.

Kiinnostus luontoon ei tunne ikärajoja. On hauska tuntea nimeltä niittyjen ja metsien kukkia, pensaita ja puita sekä metsän kätköissä liikkuvia eläimiä, tietää joitakin linnuista, kaloista ja hyönteisistä. (Salanterä 2010, 3.)

Salosen (2010, 22) mukaan luontokokemukset elvyttävät muistia. Luonnossa olevassa mielipaikassa ihminen pystyy säätelemään olotilansa terveyttä edistävään suuntaan. Luonto vaikuttaa myönteisesti terveyteen, parantaa koettua terveydentilaa ja toimintakykyä, vähentää stressiä ja edistää rauhoittumista. Luonnon katseleminen edistää fysiologista palautumista ja parantaa mielialaa ja keskittymiskykyä. (Salonen 2010, 25.)

Kokemuksemme mukaan luontopolku on tehokasta ja monipuolista ulkoilua, joka sopii myös sellaiselle muistisairaalle ihmiselle, kenen kohdalla sitä ei ollenkaan tule ajatelleeksi. Pienikin metsässä tai puistossa tehty lenkki muistisairaalle kanssa saattaa olla suuri elämys. Mutta jos luontoon ei voi lähteä, niin tiedetään jopa jo kahden sekunnin luontokuvan katselemisen vähentävän stressihormonin eritystä.

Suuri osa hermosoluista on varattu liikunnan ohjailuun ja havaintojen tekemiseen. Huoleton kävely metsässä on monipuolista aivojumppa, joka virittää aivot. Metsässä liikkuessasi pääset käyttämään lähes kaikkia aivojen osia yhtä aikaa. Teet havaintoja katselemalla ja kuuntelemalla, olet valpas ja varautunut välttämättä kompastumisesta – tai peräti eksymästä. (Hietanen, Erkinjuntti & Huovinen 2007, 100–101.)

### 3.2.1 Muistelu

Muistelu kuuluu oleellisesti ihmisyyteen. Juuri muistot vahvistavat mielikuva siitä, kuka olen, kehen liittyä ja minkälainen merkitys on ollut elämällä. Hyvistä muistoista voi saada voimia vaikeiden elämäntilanteiden aikana. Muisteli ei ole vain keskustelun virittämistä, vaan toiminta voi samanaikaisesti tapahtua monella tasolla, koskettaa kaikkia aisteja, antaa monipuolisia elämyksiä ja pätemisen mahdollisuuksia. Muistelun kohteena voivat olla kaikki kulttuurin ja inhimillisen

toiminnan alueet, kuten esim. koti ja perhe, harrastukset, koulunkäynti, ystävät, musiikki, kirjallisuus, eläintenhoito, matkailu jne. (Mäki 1998, 103–104.)

Muistaminen on erottamaton osa toimintaamme. Käytämme luonnostamme erilaisia oppimisen ja muistista haun strategioita, joita pystymme myös tietoisesti kehittämään kuten mitä tahansa ajattelutaitoja. (Kalska, 2006, 473.) Riittävän hyvä muistaminen perustuu siihen, että yksilö pystyy arvioimaan omat edellytyksensä muistaa se mikä hänen tulisi muistaa, ja toimimaan sen mukaisesti. (Kalska, 2006, 477.)

Ikääntyvälle muistelu luo mahdollisuuden ymmärtää oman elämän merkitystä, ja muisteleminen edistää sopeutumista vanhenemiseen. Muistisairas henkilö muistaa usein vanhat asiat paremmin kuin uudet. Kaikki ihmiset muistelevat, mutta etenevää muistisairautta sairastavat henkilöt tarvitsevat apua muistojensa työstämiseen. Muistelun kautta siirtyy myös tietoa muille sukupolville. (Vesander & Mustonen 2009, 9.)

### 3.2.2 Tarinoiden kerronta

Tarinan kertominen ja kuunteleminen on prosessi, johon usein sosiaalisen kanssakäymisen ja diskussian keskeisiä piirteitä. Tarinankertoja voi antaa verbaalisia ja ei-verbaalisia signaaleja, jotka kuulija ottaa vastaan, ja sen jälkeen vastaavia viestejä lähetetään takaisin kertojan suuntaan. Tämän luontaisen vuorovaikutuksen onnistumisen edellytyksenä on, että kummallakin henkilöllä on monitahtoinen kyky lukea sosiaalisia signaaleja ja että he molemmat allekirjoittavat mielen kokemusmaailman subjektiivisuuden. (Levine Madori 2010, 27.)

Tarinankerronta on ikivanha suullinen taito, joka ilmentää sanojen voimaa ajatusten, ideoiden ja tunteiden ilmaisemisessa. Siihen on turvauduttu uutisten välityksessä, viisauden jakamisessa ja oman ja muiden kulttuurihistorian opetteluissa. Tarinankerrontaa käytetään luotaessa yhteyksiä kaikenikäisten ja rotuisten ihmisten välille. Tarinankerronta on myös hyvin tehokas väline, kehittää ja voimistaa kielentaitoja. Se parantaa kuuntelutaitoja, vahvistaa sanallista ilmai-

sua, lisää ymmärtämistä, luo mielikuvia ja stimuloi sanallista päättelyä. Tarinan-kerronta käyttää kieltä taiteellisesti kehittääkseen kaikkia niitä elintärkeitä osatekijöitä, jotka sisältyvät kommunikaatioon. Ihmisillä on luontainen taipumus kehittää tarinoita kaikesta. Se on osa laajempaa halua ja tarvetta asettua toisen ihmisen asemaan – kyetä tuntemaan myötätuntoa. Se on keskeisen tärkeää sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisössä elämisen kannalta. (Harrison & Hobbs 2011, 140 - 141.)

Luontokokemukset auttavat palauttamaan mieleen asioita ja tarinoita, joita voidaan kertoa ja jakaa muistisairaiden ikääntyneiden aikuisten sosiaalisen luontokuntoutuksen menetelmissä.

## 4 LUONTOPOLUN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS OSANA MUISTIKUNTOU- TUSLEIRIÄ

Tässä luvussa kuvaamme leirillä toteutettavaa luontopolkua, sen suunnittelua, toteutusta ja arviointia.

### 4.1 Luontopolku-produktion syntyvaiheet

Luontopolku-produktion kehittäminen alkoi siitä, että ELDEM-projektin (i.a.) opinnäytetyön teemoista valitsimme aiheen: Luonnon merkitys muistisairauksi-  
en ehkäisyssä. Aihe kiinnosti meitä, ja huomasimme mahdollisuuden tehdä  
mielenkiintoiseen produktin.

Produktion aihe on hyvin ajankohtainen ikääntyvien terveydenhuollossa tällä  
hetkellä. Muistioireita on jo joka kolmannella yli 65-vuotiaalla ihmisellä Suomes-  
sa. Aiheen suunnittelun ensivaiheessa meitä sairaanhoidonopiskelijoina kiin-  
nostivat seuraavat näkökulmat

- mahdollisuus viedä ikäihmiset luontoon, jonka vaikutuksista muistiin tie-  
detään jo paljon
- muistisairauksien ehkäisy luonnon avulla
- luonnon voimakas positiivinen vaikutus ihmisiin
- lääkkeetön hoito
- sairauden ehkäisy on paras hoitotapa
- aistien aktivointi
- toiminnallisuuden herättäminen
- luontokuntoutukseen osallistujat ovat venäjänkieliset maahanmuuttajat

## 4.2 Teoreettisen taustan selkiyttäminen ja tavoitteiden asettaminen

Tapasimme ohjaajiemme kanssa kesäkuussa ohjauksen merkeissä. Keskustelimme yleisistä Luontopolun suunnittelun ja toteuttamiseen liittyvistä asioista: mikä on luontopolku, milloin tilaisuus pidetään, minkä ikäiset ihmiset osallistuvat. Saimme vinkkejä luontopolun rakentamiseen, mielenkiintoisia, hauskoja materiaaleja ja kirjallisuuslähteitä muun muassa ”**Muikku**”-laatikon, joka on muistikuntoutusmateriaalia sisältävä laatikko, joka on suunniteltu muistisairautta sairastaville ja ikääntyvien ihmisten kanssa toimiville ryhmänohjaajille. Se sisältää materiaalia, joka toimii muun muassa muisteluhetkien virikkeinä. (Vesander & Mustonen, 2009, 7.) Muikku-laatikkomateriaalista saimme tietoa suomalaisen luonnon monimuotoisuudesta ja mahdollisuudesta käyttää muistikuntoutukseen luontopolun muodossa.

Pohjanmaan väestöä tutkimalla on osoitettu, että vapaa-ajan yhdistystoiminta, ystävyysverkosto ja aktiivinen kulttuuriharrastustoiminta liittyvät hyvän terveyteen. Koko Suomen edustavaa väestöä tutkimalla on vahvistettu, että aktiivinen harrastustoimintaan osallistuminen – lisää lisäelinvuosien mahdollisuutta. Vaikutuksen suunta näyttää olevan osallistuvasta harrastustoiminnasta terveyteen. Sosiaalinen pääoman sisältämä ME-henki ja yhteisöllisyys kuvastaa elämisen tapaa, johon yhteisön jäsenet huomaamattaan kasvavat. Myös luonto kuuluu pitkäikäisten väestöjen ja yhteisöjen elintapaan, kuten muu kulttuuritoiminta. (Hyypä & Liikanen 2005, 86.)

Luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjusprosessiin (Salonen 2010, 76).

Luontopolun teoreettisena taustana käytämme myös aiemmin mainittua **Therapeutic Thematic Arts Programming, TTAP – menetelmää**, joka on terapeutisen virkistystoiminnan ja luovan taideterapian periaatteet yhdistävä, ohjaajien työvälineeksi tarkoitettu menetelmä. Se sopii ikääntyneiden aikuisten muistisairauksien hoidon ja kuntoutuksen kaikkiin vaiheisiin ja muotoihin. TTAP-

menetelmällä on muutamia päätavoitetta, jotka sopivat hyvin luontopolku-  
produktion toteutumisen:

- Soveltaa periaatetta, jonka mukaan aivoja on käytettävä niiden toiminnan heikkenemisen estämiseksi. Tässä keskeistä on aivojen kaikkien alueiden stimulointi kognitiivisen, emotionaalisen, fyysisen ja sosiaalisen toiminnan parantamiseksi.
- Tarjota osallistujalle tilaisuuksia yhdistää elämäkokemuksiaan ryhmätoimintakokemuksiin.
- Tarjota järjestelmä, jossa osallistuja voi uudelleen päästä osaksi tukea ja turvallisuutta antava sosiaalista ryhmää ja näin lisätä omaa sosiaalista kanssakäymistään.
- Ottaa osallistuja mukaan monenlaiseen luovaan toimintaan: temaattiset erikoistapahtumat.
- Tarjota ohjelma, jossa osallistuja pääsee nauttimaan flow – kokemuksesta. (Levine Madori, 2010, 13.)

#### 4.3 Luontopolun suunnittelu ja tarvittavan materiaalin valmistaminen

Kesän 2011 aikana luimme teoreettista tietoa muistisairauksista, tutustuimme aihetta valaiseviin tutkimuksiin, jotka liittyvät muistisairauksien ja niiden ehkäisyyn. Muikku - laatikko, antoi meille paljon ideoita ja materiaalia luontopolun ja sen rastien suunnittelussa. Tämä tieto auttoi valitsemaan luontopolun pysähtymiskohdat, rastit ja niiden sisältö.

Luontopolku on luonnossa oleva reitti, jossa on muutama pysähdyspistettä -rastia. Määrittelimme luontopolulle kriteerit:

- Reitin on oltava mukava ja helponkulkuinen iäkkäille ihmisille.
- Rastien välimatkat eivät saa olla liian pitkiä.
- Rasteilla on hyvä olla istumapaikat.
- Jokaisella rastilla on oma teema, sekä siihen liittyvä tehtävä, kysymys tai tietoisuus.
- Rastien on erotuttava myös silmämääräisesti.

- Jokainen rasti aktivoi ihmisen aisteja (näkö, kuulo, tunto, maku, haju) muisteluun ja tarinoiden kerrontaan.
- Tapahtuma on myös omalla tavalla mielenkiintoinen ja hauska.
- Jokaisen rastin on suunniteltava huolella.
- Tunnelman luomiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Tämän Luontopolun oheismateriaaliin kuuluivat: ”puu”, kilvet, kuvat, arvoituslaatikot tarvikkeineen, maistiaistarvikkeet. Teimme oman ”puun”. Se oli tehty muovilevystä, se on 1,5 m korkea ja 1m leveä ja siinä oli jalusta, että se olisi helposti siirrettävissä paikasta toiseen. ”Puun” tarkoituksena oli olla mukana sekä ryhmän tutustumisen aikana että muissa ryhmän yhteisissä tilaisuuksissa. ”Puu” kulki mukanaamme koko luontopolkuproessin ajan.

Puu on ikimuistoisista ajoista ollut kasvun ja elämän symboli. Ihmisellä on mahdollisuus hahmottaa omaa elämäänsä puun eri osien avulla. Juurilla olemme kiinni tässä maailmassa kaiken sen arvoperustan ja perimän kautta, jonka olemme saaneet suvultamme ja kulttuuriltamme. Tietoisuus omista juurista auttaa meitä ymmärtämään nykyisyyttä. Runko kuvaa omaa elämäämme. Lehvistö kantaa kukintomme ja hedelmämme. Puun kautta voimme nähdä elämän merkityksellisyyden.

Rasteja ja siellä esiintyviä teemoja varten valmistimme kilvet, jotka kuvineen olivat pisteiden symboleja. Kilpi on kiinnitetty puukeppiin, jonka saimme upotettua rastipaikalla maahan.

Jokaisella rastilla oli myös tehtävä- ja arvauslaatikot, joina käytettiin pahvilaatikot.

Yhdellä rastilla tarjosimme maistiaisruokaa, joka oli metsämansikka- ja mustikkahilloa.

Pyysimme osallistujilta kirjallisen luvan keskustelujen nauhoittamista varten rasteilla, myös suullisen luvan käyttää valokuvia oppinäytetyössämme. Osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista.

#### 4.4 Ohjaus -toiminta luontopolun rasteilla

lääkkään ihmisen ohjaus on samansuuntaista kuin muulla väestöllä. Kuitenkin ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen tilanteeseen. Vanhuksilla saattaa olla monia sairauksia, jotka vaikuttavat ohjaukseen ja ohjauksen vastaanottamiseen. Lisäksi vanhuksella voi olla muistiongelmia, näkökyky voi olla heikentynyt ja voi olla yksinäinen. Ohjausta suunniteltaessa onkin parempi katsoa enemmän ikääntyvän toimintakykyä ja virkeyttä kuin ikää. Ohjauksessa otetaan huomioon asiakkaan omat toivomukset, toimintakyky yleensä. (Kuisma & Reini 2008, 137.)

lääkkäät ihmiset ovat yleensä halukkaita ja kykeneviä opettelemaan omaan terveyteensä liittyviä asioita. Joskus voi käydä myös niin, että yksinäisyys ja syrjässä olemisen tunne voivat vähentää motivaatiota, ja tämä kannattaa huomioida ohjausta suunniteltaessa. Iäkkäiden kunto ja kyky omaksua asioita vaihtelevat huomattavasti. On virkeitä ja hyvämuistisia ohjattavia ja toisaalta taas hyvin huonomuistisia ja toimintakyvyltään heikkoja vanhuksia. Asiakkailta saattaa olla lääketieteellisistä syistä johtuvaa vajaakuntoisuutta, esim. sairauksien tai lääkkeiden heikentämä muisti, huonontunut liikuntakyky, näkö tai kuulo. Lisäksi saattaa olla psykososiaalisista syistä johtuvaa sosiaalista eristyneisyyttä, mahdollisesti depressiota, jota useinkaan ei ole diagnosoitu, tai taustalla voi olla läheisen menetyksen aiheuttama suru. Usein iäkkäitä ihmisiä ohjattaessa tarvitaan nuorempiin verrattuna enemmän aikaa, kärsivällisyyttä ja ymmärrystä. Ohjaustilanteen tulee olla rauhallinen. Ohjaajan on mietittävä, millaista kieltä käyttää ohjattaessaan. Monet nuoremmille tutut sanat tai ilmaisut eivät välttämättä ole iäkkäille itsestään selviä. (Kuisma & Reini, 2008,139.)

Olennaista ohjauksessa on kiireetön, vapaa ja lämminhenkinen ilmapiiri. Ohjaukseen osallistumisen pitää olla vapaaehtoista. Huumori kuuluu asiaan – se vapauttaa tunnelmaa. Unohda fraasi ”Vanha koira ei opi uusia temppuja”, sillä se ei onneksi pidä paikkaansa. Kun ohjaaja pitää tiheää henkilökohtaista katsekontaktia ohjattaviin, heidän on helpompi keskittyä. (Koskinen & Nokkala 1990, 34.)

Huono kuulo voi olla este oppimiselle. Kommunikointi on vaikeaa ja tiedon perillemeno epävarmaa. Joskus joudutaan turvautumaan kirjoittamiseen. On hyvä varmistaa, onko asiakkaalla kuulolaite. Kannattaa myös tarkistaa mahdollisen kuulolaitteen toimivuus. Joskus vanhukset eivät pidä laitetta, koska eivät osaa käyttää tai huolta sitä. Huonomuistiselle asiakkaalle voidaan keksiä muistutuksia ja ohjaustilanteeseen tulee ottaa mukaan omainen, kotisairaanhoidtaja tai muu hoitava henkilö. (Kuisma & Reini 2008, 140.)

#### 4.5 Leirikeskus ja leirin toteuttaminen

Luontopolku toteutettiin eräässä leirikeskuksessa Keski-Suomessa. Leiri kesti 3 päivää. Leirin järjestäjät olivat Tukea ja toimintakykyä arkeen -projekti (Setlementtiyhdistys Naapuri ry ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry) ja Diakoniammattikorkeakoulun ELDEM -projekti (Creating Healthy and Secure Environment for the Elderly with Dementia). Leirikeskus sijaitsee kauniissa paikassa järven rannalla. Hyvin hoidettu puistomainen ympäristö antaa rauhallisen ja mukavan vaikutuksen.

Leirin teemana oli muistikuntoutus. Leirin osallistujat olivat yli 60 vuoden ikäiset venäjänkieliset maahanmuuttajat. Suomessa he ovat asuneet 2-5 vuotta. Suomeen he tulivat eri paikoista entisen Neuvostoliiton alueelta. Suomen kielen osaaminen oli hyvin erilaista, jotkut puhuvat hyvin, toiset vasta opiskellut pari kurssia. Koska ryhmäläisten suomen kielen taito oli hyvin vaihteleva, päädyttiin siihen, että suorittamme luontopolun venäjän kielellä. Lisäksi äidin kieli on tärkeä tunteiden kuvaamisessa, muistelussa, tarinoiden kertomisessa. Osallistujien fyysinen kunto oli melko hyvä, vain yhdellä oli kävelykeppi, muut liikkuvat ilman apuvälineitä.

Leirin ohjaajina toimi 4 ohjaajaa Setlementtiyhdistys Naapuri ry:stä ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry:stä, ja 3 ohjaajaa ELDEMista. Leiriohjelma sisälsi tapahtumat. (LIITE 1)

Ensimmäisenä päivänä tutustuimme paikkaan ja toisiimme. Leirin ohjaajat järjestivät tutustumistuokion. Laitoimme valmistamaamme ”puuhun” osallistujien nimet (puiden lehdet) ja syntymäpaikat (juuret). Leirin aloitus on erityisen tärkeä vaihe, sillä näin syntyy yhteisymmärrys ja luottamus toinen toisiinsa. Tutustuminen tapahtui lankakerän, käsien lämpötilan, silmien värin, muistipelin ja laulutuokion avulla.

Iltapäivän aikana kävimme tutkimassa leirin luontoympäristöä, sillä seuraavana aamuna oli tarkoitus toteuttaa meidän opinnäytetyömme käytännöllinen osa, luontopolku. Luontopolku oli kolmas ryhmätoiminta, muistiryhmän ja taideryhmän lisäksi. Luontopolun kestoksi määriteltiin 2 tunniksi jokaiselle ryhmälle. Osallistujat, 14 henkiä, oli jaettu 3 ryhmään, noin 4-5 ihmistä per ryhmä. Tarkoituksena oli, että päivän aikana jokainen osallistuu jokaisen ryhmän toimintaan.

#### 4.6 Luontopolun rakenne

Mietimme mahdollisimman hyvän reitin ja sopivimmat pisteiden sijainnit. Etsimme jokaiselle pisteelle luonnollinen ja mukava ympäristö. Olimme myös huomanneet, että osallistujien fyysinen kunto oli erilainen ja vaihteleva. Pidimme mielessä myös sen, että rasteilla aivojen kokonaisvaltainen stimulointi mahdollistuu:

- Kognitiivinen stimulointi: kuvat, kysymykset, arvoitukset, tehtävät
- Fyysinen stimulointi: käveleminen rastilta toiselle
- Emotionaalinen stimulointi: luonto, muistelu, maistelu
- Sosiaalinen stimulointi: tarinoiden kertominen, yhdessä oleminen, yhdessä laulaminen.

Rasteilla osallistujien elämäkokemukset tulivat kuulluiksi ja tarinat kerrotuiksi, monia muistoja – paluuta muistojen lapsuuteen ja nuoruuteen, tapahtui myös.

Suunnittelimme rastien järjestyksen, istumapaikat rasteille ja tehtävälaatikot rastien mukaisesti. Laitoimme kilvet ja kuvat rasteille. Reitin kokonaispituus oli alle kilometri. Jokaista ryhmää kohden aikaa varattiin kaksi tuntia. Valitsimme lähtöpaikaksi ruokasalin aulan, jossa oli sopiva paikka pitää selvitys luontopo-

lusta ja selittää ryhmälle reitti. Maaliksi valittiin kaunis paikka järven rannalla. Reitin järjestys oli seuraava: Metsä ja Metsäneläimet – Sienet ja Marjat – Linnut – Vesi ja Kalastus – Sauna. Ensimmäinen rasti oli erityisen tärkeä yhteistyöhengen ja kiinnostuksen luomiseksi. Toisella rastilla maistoimme metsän antimia. Kolmannella tuli ajatusten lento. Sitten veden ääressä oli luonnollista istahtaa istahtaa muistelemaan saunaan ja kalastukseen liittyviä asioita.

#### 4.6.1 Ensimmäinen rasti, Metsä ja metsän eläimet

*Tarkoitus:* Herättää ihmisissä muistikuvia eläimistä ja luonnosta.

*Tavoite:* Palauttaa mieleen elämän jaksot ja ne ajankohdat ihmisten menneisyydestä, jotka liittyvät metsään ja eläinten tapaamiseen luonnossa.

*Perustelu:* Metsät ovat vanhan sanonnan mukaan maapallon keuhkot. Ne säätelevät ilman laatua, tuottavat raaka-aineita, energiaa, ravintoa ja virkistäviä ja esteettisiä elämyksiä. Kostean metsän tuoksu ja hiljaisuus ovat elvyttäviä aistielämyksiä. (Pulliainen & Seiskari 2011, 160.)

Ihmiset näkevät harvoin metsäneläimiä ja muistavat usein sellaiset tapahtumat koko elämänsä ajan. Tämä on tehokas tapa aktivoida muistia.

#### **Toteutus.**

Paikalla oli kaksi eläinkuvaa ilves ja karhu sekä arvoituslaatikko, jossa oli erilaisia puun oksia.

Halusimme, että osallistujien mieleen palaa elämän jaksot, ja ne ajankohdat ihmisten menneisyydestä, jotka liittyvät mahdollisesti eläinten tapaamisen luonnossa. Eläimet mainitaan usein muistelussa ja niistä kerrotaan monissa satuissa. Metsän eläimen kohdatessaan mielen muistiin tulee jännitystä, jopa pakkokauhua ja halua piiloutua.

Ryhmän saapuessa paikalle toivotimme ryhmän tervetulleeksi pisteeseen. Kerroimme pisteen nimen ja kiinnitimme huomiota paikalla oleviin kuviin.

Kysyimme kuka oli nähnyt ilveksen ja karhun luonnossa. Ihmiset kertoivat innokkaasti omia muistojaan ja tarinoitaan. Heti alkukeskustelussa tuli tarinoita ilveksestä. Eräs mies muisteli ilveksen saalistustekniikkaa, jonka hän oli koke-

nut henkilökohtaisesti. *"Hän on niin ovela, häntä et näe, et kuule, vain vaistomalla voi pelastua"*. Monet ihmettelivät miksi ilveksellä on töpöhäntä ja toisilla kissaeläimillä häntä on pitkä. *"Ilveksen tupsukorvat"* olivat kaikkien mielestä söpöt.

Tarinoissa metsäneläimistä muistiin oli jäänyt jännittäviä kokemuksia. Yksi mies muisti, kuinka hän asuessaan nuorena Siperiassa kävi taiga-metsässä marjassa ja tapasi siellä suden. *"Noin sadan metrin päässä istui komea uros ja katsoi suoraan silmiin"*. Mies alkoi keskustella sen kanssa, ja susi ei tullut lähelle. Näin hän jatkoi marjojen poimimista ja susi lähti. Oravien kätöntäpuuhista myös ollut paljon hauskoja tarinoita.

Sen jälkeen kysyimme, mitkä ovat osallistujien lempipuita ja kaikkien ryhmäläisten mielistä kaunein puu on ihana, valkoinen, koivu. Erilaiset puiden oksat arvoituslaatikosta toimivat arvoitusten aiheina. Ihmiset saavat katsoa, haistella ja koskettaa oksia. He miettivät yhdessä, mikä oksa ei kuulu suomalaiseen metsään. Kysyimme myös, minkälainen metsän vaikutus on tunnemaailmaan. Yksi osallistuja muisteli, että hän aina metsässä kokee *"suojaavuuden, turvallisuuden ja pysyvyyden"* ja että saa olla *"rauhassa, piilossa"*, *"kukaan ei nähnyt"* häntä. Eräs mies aisti metsästä *"sen hiljaisuuden, tuoksut, äänet, tilan ja vapauden tunteen"*.

Luonnon ja vuodenaikojen vaihtelua arvostettiin myös keskustelussa. Muistiin tuli lisää tarinoita vuodenaajoista. *"Kouluvuosien kevään – sen suuren, selittämättömän kaihon ja elämän odotuksen. Jotain kaikua siitä samasta tuovat aina kevään kuulaat yöt ja ensimmäiset kevät kukat. Ne ovat lupaus jostain suuremmasta, joka odottaa jossakin"*. Kielon tuoksu tuo aina mieleen lämpimiä muistoja lapsuudesta, kun *"..kesän ensimmäinen kielokimppu vietiin aina äidille"*.

### **Arviointi.**

Tällä rastilla oli mahdollista istua mukavasti penkillä. Kysymykset olivat helppoja, mutta samalla paljon muistoja herättäviä. Heti syntyi rento ja ystävällinen tunnelma. Ei ollut vaikea aloittaa keskustelua. Kaikki ryhmäläiset pääsivät heti mukaan keskusteluun, mikä oli tärkeää koko luontopolun onnistumisen kannal-

ta. Yksinkertaiset kysymykset toimivat hyvin – saimme paljon värikkäitä tarinoita ja muistoja. Keskustelutuokio toimi hyvin myös ryhmässä – kuunnellessaan muita tarinoita kuulijoille tulivat tehokkaasti mieleen omat muistot. Osallistujat pääsivät osaksi tukea ja turvallisuutta antavaa ryhmää, joka lisäsi sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmäläisten aktiivisuus oli huippuluokkaa – ei tarvinnut kehottaa mukaan keskusteluun. Myös kiinnostuksen kohteeksi tällä rastilla oli yhdistetty kaksi aihetta – metsä ja eläimet. Kumpikin aihe voisi hyvin toimia hyvin myös itsenäisenä rastina, sillä sisältöä on paljon. Aika rastilla käytettiin ryhmää kohti noin 40 minuuttia. Se tuntui sopivan pituiselta, vaikka tarinoiden kertominen olisi voinut jatkua edelleen, siirtyminen seuraavalle rastille tapahtui vielä edellisestä rastista keskustellen. Rastin toteutus oli suunnitelmamme mukainen ja onnistunut.

#### 4.6.2 Toinen Rasti, Sienet ja marjat

*Tarkoitus:* Herättää ihmisissä maku- ja hajumuistoja.

*Tavoite:* Palauttaa mieleen luonnon sienten ja marjojen maut ja niihin liittyvät muistot, tarinat ja tehtävät.

*Perustelu:* Sienien ja marjojen maku liittyy usein lapsuuden kokemuksiin. Tämä on tehokas tapa aktivoita ihmisten makumuistoja..

#### **Toteutus.**

Kävelymatkalla toiselle rastille jatkoimme tarinoita metsästä luonnollisesti, koska tiedossa oli, että nyt puhutaan metsän herkuista. Rasti sijaitsi kirkon vieressä kauniiden koivujen suojassa. Tällä rastilla oli kolme kylttiä. Yhdessä oli kuvat ja tiedot myrkkysienistä ja kahdessa muussa ruokasienten kuvat ja tiedot.

Kysyimme osallistujilta, mitkä kuvien sienistä ovat myrkkysieniä. Ihmiset kertoivat oman näkemyksensä. Kysyimme miten sieniä käytetään muutenkin kuin ruokaan. Ihmiset kertoivat käyttötapoja ja erikoisia tapahtumia. Sienet käytettiin lääkkeinä ja väriastianenä.

Sienikuvien jälkeen jatkoimme keskustelua marjoista. Me olimme valmistaneet, oli kahdenlaista marjahilloa maistiaisia varten. Kirkon edustalla oli penkit ja pöy-

tä, jossa me tarjosimme maistiaiset. Metsämansikka- ja mustikkahilloa toimivat arvoituksen aiheena. Kommentit ja muistot jatkuivat muistoina ja tarinoina. Maisteltiin hilloja ja juteltiin. Kun kertoja on tunnistanut maun, hänen mieleensä palaavat paitsi maku myös muitakin muistoja. Hän näkee taas mielessään metsänpolut, joita pitkin hän käveli. Marjojen hyvä tuoksu ja maku toivat mieleen hyviä muistoja kauan sitten menneestä lapsuudesta ”...*marjastus aina tuoksuu ihanalta hillolta*”. ”*Muistatko vielä, miltä heinään pujotetut metsämansikat maistuvat*”.

### **Arviointi.**

Haju- ja makuaisti heikkenevät jokaisen kymmenen vuoden kuluessa ja muistisairauksien edetessä. Silti aistit tuovat mieleen runsaasti varhaisia muistoja. Tuoksut ja maut eivät tuo muistiin pelkkiä yksittäisiä tapauksia ja kohtauksia, vaan myös tunnelmia. Ne ovat tunteita, jotka on mukava kokea uudelleen. Kerran tallennuttuaan hajujälki pysyy muistissa hyvin kauan, kenties koko elämän ajan. Jos jonkin ihmeellisen sattuman kautta maistamme myöhemmin saman maun tai haistamme saman hajun, vanhat miellelyhtymät ovat vielä tallella ja kuljettavat meidät takaisin varhaisiin muistoihimme.

Tässä kaikki osallistujat saivat maistella hilloja. Kaikille osallistujille aihe oli läheinen koko elämän matkan varrelta. Maistiaiset toimivat niin hyvin, että kysymyksiä ei enää tarvinnut. Ryhmäläiset alkoivat itse kertoa tunteita, muistoja ja tarinoita. Rasti oli suosituin ja hauska.

Tällä rastilla olimme noin 40 minuuttia, tuntui, että se ei riittänyt, mutta meidän oli siirryttävä seuraavalle rastille, että pysyisimme aikataulussa.

#### **4.6.3 Kolmas Rasti, Linnut**

*Tarkoitus:* Herättää ihmisissä muistikuvia linnuista ja haaveita.

*Tavoite:* Palauttaa mieleen mielikuvia taivaan linnuista ja ajatusten lennosta. Linnut myös laulavat.

*Perustelu:* Ihmiset näkevät ja kuulevat lintuja usein. Linnut myös symboloivat vapautta ja haaveita. Näin ollen ne voivat synnyttää ihmisissä vahvoja tunteita ja muistoja. Linnut tulevat ja tuovat kesän tullessaan, syksyn tullen ne taas lähtevät tullakseen taas takaisin - uuden kevään alkuun.

### **Toteutus.**

Tällä rastilla oli lintujen kuvia. Kuvat olivat kauniita ja selkeitä, mutta tekstit ja lintujen nimet olivat suomeksi. Kuvat toimivat arvoituksen aiheena. Kysyimme lintujen nimet ja missä he olivat niitä nähneet. Ihmiset kertoivat vaihtelevasti lintujen nimiä ja välillä nimistä jopa väiteltiin.

Aivojumbppaa riitti ja aivoja totisesti stimuloitiin: huimat määrät kysymyksiä ja vastauksia. Paljon puhuttiin siitä, miten suuri luonnon tapahtuma on lintujen muutto. Muisti on lintujen apuna, hämmästyttävä kyky löytää takaisin omaan maahan pitkän lennon jälkeen. Linnunpönttöjen rakentaminen varhain keväällä, lajien tuntomerkit, koko, hahmo, liikkeet, värikuviot, jopa äänetkin tulivat muistelussa esiin. Linnut toivat mieleen ihmisille lauluja ja jotkut osallistujista jopa lauloivat. Kaikille lintujen ystäville satakielten äännet ovat tuttuja, mutta eräs osallistuja lisäsi sen ominaisuuksiin vielä uteliaisuuden ja kunnianhimon. Erikoista lintujen laulussa on se, että monien lajien laulutaito on synnyynnäinen. *"Punatulkku oppii matkimaan vaikkapa ihmisen säveltämiä lauluja"*. Eräälle osallistujalle tuli mieleen, että linnuilla ei ole identtisiä kaksosia. Muistetaan, kuinka paljon *"ihmissilmää terävämmät silmät on varislinnuilla"*. Kuinka *"..harakat kykenevät koirujen oksilla noin kymmenen metrin korkeudessa erottamaan pienimmän mustikan lehtien seasta"*.

### **Arviointi.**

Mielenkiintoisinta oli keskustelun siirtyminen lintujen lauluaiheeseen. Laulut herättivät runsaasti muistikuvia ja jopa laulamista. Ilmeni myös lintujen äänten imitaatiota. Yllätyskäänne laulumaailmaan toimi hyvin ja piristi tehokkaasti muistojä.

Kuulo toimii meillä viestien vastaanottajana. Ympäristö hahmottuu meille kuulon kautta eri tavoin kuin näköaistin. Kuulo erottelee ympäristöstä salamannopeasti

tuntemattomat äänet. Me ihmiset tallennamme kuuloaistimuksia muistiimme. Kaikki osallistujat lintu-pisteellä toivoivat itselleen ”*tarkempaa kuuloa*”. Suhteemme omaan kuuloaistiimme – ”*tiedämme paljon siitä, mitä emme kuule*”.

Pisteellä keskustelimme noin 20 minuuttia. Se oli riittävästi, koska siellä ei ollut istumapaikkoja ja joillekin pitempi seisominen olisi ollut vaikeaa.

#### 4.6.4 Neljäs Rasti, Vesi ja Kalastus

*Tarkoitus:* Herättää ihmisissä lomailun ja hauskanpidon muistoja.

*Tavoite:* Palauttaa mieleen hauskoja lapsuus ja nuoruusmuistoja.

*Perustelu:* Kalastus ja vesillä oleminen on lomailua ja huoletonta ajanviettoa. Usein tähän liittyy hauskoja tarinoita.

#### **Toteutus.**

Tällä rastilla oli kalojen kuvia: lahna ja ahven, sekä kauniita kuvia vesistöjen maisemista. Kuvat toimivat keskustelun herätyksenä, mutta myös arvoituksena. Kysyimme miten kalastus oli mukana osallistujien nuoruudessa. Harrastuksen lisäksi monille kalastus oli myös ruoan takia tärkeää: ”*Siika, hauki, ahven, made ja säynävä*” ovat pilkkimiesten toivekaloja; ”*Keväällä haukea tule tuhottomasti ja siikaa saadaan vuoden ympäri*”.

Rasti oli järven rannalla, mikä toimi myös hyvin saamaan aikaan tunnelmaa ja aihetta keskusteluun. Ihmiset kertoivat kalastustarinoita ja venematkoja. Ikäihmisille ”*vedessä voidaan toteuttaa sellaisiakin liikkeitä, jotka eivät kuivalla maalla enää onnistu*” pohtivat osallistujat keskenään. Muistelussa tuli esiin tarinoita lapsuudesta. ”*Kesällä olimme vedessä tai veden äärellä aina kun mahdollista. Uimme hypimme laiturilta, etsimme pohjasta kiviä, pelastimme veden pinnasta leppäkerttuja. Äitimme varoitteli, että ihoomme kasvavat suomut.*” kertoi eräs osallistuja.

### **Arviointi.**

Rasti sijaitsi mukavasti avoimen veden äärellä saunan edustalla. Veden vaikutus – fyysinen luontokohtaaminen, veden ääni, tuoksu tai tunne iholla tuo myönteisiä vaikutuksia, esimerkiksi puhdistava, virtaava ja rauhoittava vaikutus. Veden kosketus antaa tietoa luonnon aineellisista muodoista ja aineiden ominaisuuksista.

#### 4.6.5 Viides Rasti, Sauna

*Tarkoitus:* Herättää ihmisissä tuntoaistia.

*Tavoite:* Palauttaa mieleen kehon muistoja.

*Perustelu:* Sauna on ihmisten ruumiin ja sielun puhdistuspaikka. Historiallisesti sauna on myös synnytyksen ja kuoleman paikka. Saunassa ihmiset käsittelevät tärkeitä asioita.

### **Toteutus.**

Tämä rasti sijaitsi samassa paikassa kuin vesi ja kalastus -rasti. Tällä rastilla oli arvoitustehtävä. Kolme vihtaa (koivu, tammi, pihta) annettiin tutkittavaksi ja päätettäväksi mitä niistä voi käyttää saunassa. Myös tuli oli kaikille tuttu menneiltä ajoilta, ”savun tuoksu ja palavien puiden äänet” herättivät muistoja. ”Saunassa voi olla rauhassa ja tuijottaa tulta”. Sauna toi mieleen puhtautta ja hyvän tuoksun. Siihen sopivat kaikki kolme vihtaa. Myös illalla oli mahdollista kokeilla niiden toimivuutta ihan oikeassa tilanteessa. ”Sauna puhdistaa, rauhoittaa, virkistää, elvyttää.” Sauna kruunasi luontopolkupäivän. Osallistujat kävivät saunassa ja uimassa illalla. Saunan jälkeen kokoonnuttiin vielä koko ryhmänä nuotiolle paistamaan makkaraa.

### **Arviointi.**

Huomasimme, että pienet arvoitustehtävät ovat mielenkiintoisia ja hauskoja. Ihmiset pitävät keskusteluista, tarinoiden kertomisesta, laulamisesta, mutta arvoitukset vain lisäsivät positiivista vaikutusta aivojen toimintaan. Tällä rastilla oli paljon naurua ja esille nousivat kaikki aistit: näkö, kuulo, maku, haju, tunne, kosketus.

Sauna on myös sosiaalinen tapahtuma. Ihmiset voivat vaihtaa kuulumisia, olla yhdessä. Osallistujien yhteishenki oli hyvä. Kaikki heistä osallistuivat keskusteluihin ja kuuntelivat toistensa kertomuksia.

Toimimme suunnitelmamme mukaan ja käytimme noin 40 minuuttia aikaa tällä viimeisellä rastilla.

## 5 LUONTOPOLUN ARVIOINTI

### 5.1 Osallistujien arviointi

Ryhmäläiset kertoivat heti luontopolun jälkeen palautteet. Ne olivat positiivisia: kaikki olivat kokeneet olonsa mukavaksi ja halusivat osallistua uudelleen vastaavaan tapahtumaan.

Leirin viimeisenä päivänä aamutuokiossa pyysimme ihmisiä, jotka osallistuivat luontopolkuun, kertomaan meille oman mielipiteensä ja kokemuksensa. Tässä tilaisuudessa taas kerran käytimme ”puutamme”. Pyysimme ryhmäläisiä kuvaamaan palautetta kokemukstaan muutamilla sanoilla. Kirjoitimme ne ja ripus- timme ”puuhun”. Pian puumme täyttyi sanoista: iloa, ihana, ystävyys, tyytyväi- syys, muistoja. He itsekin olivat yllättyneet kokemuksestaan muistella valtavia määriä asioita menneisyydestä. Ryhmäläiset myös antoivat meille, luontopolun ohjaajille, palautetta luontopolusta. Saimme sitä runsaasti.

Esimerkkejä palautteesta:

Yhteisöllisyys, emotionaalisuus

*”olo on helppo, turvallinen, rentoutunut, miellyttävä”  
”hyvä olla yhdessä”*

Muistelu

*”pitkästä aika ihania muistoja”  
”koin koskettavia lapsuuden muistoja”  
”Muistatko vielä, miltä heinään pujotetut metsämansikat maistuvat”  
”milloin löysit ensimmäisen kerran nelilehtisen apilan?”  
”miltä tuntuu puhalttaa voikukkaan?”*

Ohjauksen onnistuminen

*”kiitos paljon, oikein mukava”  
”olette mahtavia, kiitos”*

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

*”nukuimme hyvin”  
”ruoka leirillä oli erinomaista”*

Voimme todeta, että luontopolulla ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. Aistit ovat aktiivisessa käytössä luonnossa ja keho saa eheyttäviä impulsseja. Metsä virkistää tehokammin kuin puisto.

Kuten aiemmin on jo todettu, kävely luonnossa on monipuolista aivojumppa, joka virittää aivot ja näin pääsee käyttämään lähes kaikkia aivojen osia yhtä aikaa. Havaintoja tehdään katselemalla ja kuuntelemalla, on oltava valpas ja varautunut välttääkseen kompastumista – tai peräti eksymästä. (Hietanen, Erki-juntti & Huovinen 2007, 100–101.)

Saimme todella paljon kiitoksia. Kaiken kruununasi oli ihana runo, jonka eräs ryhmäläinen oli kirjoittanut samana päivänä ja lausui kaikkien kuulleen.

A знаешь, что тебе подарим мы?  
 Лесное озеро и целый луг ромашек  
 Еще луну, что плавает в пруду  
 Березы шелест, песню тихой ночи  
 Еще подарим мы тебе звезду  
 Ты выбери, которую захочешь  
 А уносить подарки не спеши  
 Ты положи их где-то под рукою  
 Они отрадой будут для души,  
 А в горести минутой успокоят  
 Пусть в жизни ждут тебя лишь теплые слова  
 И сердце никогда от боли не заплачет  
 И пусть твоя кружится голова  
 От счастья, от любви и от удачи.

Tässä runossa kerrotaan:

Me lahjoitamme teille metsän, lammen ja kukkakedon  
 Lisäksi kuun joka on lammessa  
 ja koivun kuiskauksen laulussa  
 Me lahjoitamme tähden, valitkaa itse  
 Älä vie lahjoja pois vaan pidä ne itse  
 Odottakoon teitä vain lempeät sanat  
 Ja sekoittakoon päänne vain rakkauden salat.

Yhteenveto:

Luonnossa liikkuminen ja toimiminen kuvattiin osallistujien kertomissa tarinoissa virkistäväksi. He totesivat saaneensa voimavaroja muun muassa luonnossa

liikkumisesta, puutarhan hoidosta, kalastamisesta, valokuvaamisesta, sienestyksestä ja mökkeilystä. Kasvien näkeminen ja luonnon tarkkailu koettiin tärkeäksi. Luontopolulla ulkoilun koettiin parantavan mielialaa. Kaikki osallistujat kertoivat ulkoilun parantavan unen laatua ja keskittymiskykyä. Myös mainittiin luonnon merkitys ravinnon antajana. Osallistujat kertoivat ihanasta luontokokemuksesta lapsuuden ajasta, jotka miellyttävät edelleen käytäessä marjassa ja sienessä.

## 5.2 Oma arviointimme

Luontopolku-produktin päämääränä oli muistisairauden ehkäisy sosiaalisella luontokuntoutuksella. Kokemuksemme mukaan ryhmässä tapahtuva sosiaalinen luontopolku-toiminta on tehokas tämän päämäärän saavuttamiseksi. Luontopolku-produktio onnistui yli odotusten.

Luonto toimii vahvana vaikuttajana sekä sosiaalisella, että henkilökohtaisella tasolla. Luonnossa syntyy oma tunnelma, joka helpottaa sosiaalista kanssakäymistä. Luonto sopii jokaiselle ihmiselle, sen kautta ihmiskontakti syntyy helpommin. Tärkeitä sosiaalisia tavoitteita ovat tunne ryhmän kuulumisesta ja mehengen syntyminen. Yhdessä oleminen ja keskinäisen luottamuksen saavuttaminen ovat ikäihmisille merkittäviä kokemuksia ja niillä oli myös meidän ohjaajien mielialaa piristävä vaikutus.

Luontopolun kesto yhdelle ryhmälle oli 2 tuntia. Olimme ottaneet huomioon ryhmäläisten iän, luontopolun ajankohdan, mahdolliset sään vaihtelut, rastien aiheet ja paikat, jotka luovat taustan muistelulle. Meillä oli viisi rasteja, joissa oli yhteensä 7 teemaa. Yhden teema-jakson pituus oli noin 15 minuuttia. Näin ollen minkään aiheen käsittelyaika ei ollut liian pitkä, joten ryhmäläisten mielenkiinto säilyi korkeana. Tämä aika oli sopiva myös ryhmäläisten fyysiseen kuntoon nähden.

Luontopolun tehtävien onnistumisen tärkeät perusteet olivat: hyvä etukäteisvalmistelu ja hyvän ilmapiirin ja luottavuuden rakentaminen koko luontopolun

prosessin ajan. Helpot arvoitustehtävämme olivat suosittuja. Todisteena siitä olivat vilkkaat keskustelut ryhmäläisten keskuudessa. Saimme kuunnella värikkäitä tarinoita, runoja ja lauluja. Saimme myös paljon palautetta ja kiitoksia lapsuuden muistikuvien mieleen palauttamisesta. ”*Lapsuuden kokemusten jälkeen, luontokokemukset ovat osa elämääni, osa arkea.*”

Ryhmän koko oli 4–5 henkilöä ja näin saimme mahdollisuuden ottaa aktiivisesti mukaan jokaisen ryhmäläisen. Ryhmälle luonto antaa positiivisen ympäristön keskusteluille. Luonnossa kulttuuri- ja kielimuurit häviävät, se puhuu omaa tunte- ja aistikieltään, joka on yhteinen koko ihmiskunnalle. Tietenkin sosiaalisen kuntoutuksen kannalta oman äidinkielen käyttö on hyvä apu prosessin onnistumiselle. Luontopolun aikana totesimme sen itse seurattessamme ihmisten käyttäytymistä. Rasteilla venäjänkieliset ryhmän jäsenet puhuivat omaa äidinkieltään. Ryhmän pieni koko ja oman äidinkielen käyttö oli mielestämme tärkeä asia, joka auttoi paljon rakentamaan luottamusta, nosti ryhmän yhteishenkeä ja toimi osatekijänä luontopolku-produktin onnistumisessa. Osallistujien oli helppo ilmaista tunteita, kertoa tarinoita ja muistella.

Luontopolun alku oli tärkeä luomaan kaikkien osallistujien aktiivisen ryhmähengen koko reitille. Kun alku onnistuu hyvin, kaikki ryhmäläiset saadaan tehokkaasti toimintaan. Suullista ohjausta ei tarvinnut paljon. Rastien ympäristö ja kuvat antavat värikkäitä vinkkejä keskusteluun ja toimivat tehokkaana mielikuvien herätteenä.

Kaikki kolme ryhmää kokivat liikkumisen luonnossa mielekkäänä ja virkistävänä. Luonto herätti keskustelua ja muistelua. Yhdessä katseltiin ja kosketeltiin puita ja kasveja, sekä muisteltiin niiden nimiä. Keskusteluissa tuli esiin myös se, miten suuri luonnon merkitys on ihmisen terveydelle. Kaikkien osallistujien mieleen tuli muistoja lapsuudesta ja ulkona luonnossa liikkumisen oli mielekkyydestä. ”*Ihmiset elävät luonnossa, se on tärkeintä*” sanoi eräs osallistuja.

Luontopolun yhteydessä tuli esiin, että luonto on ryhmäläisille yhtä kuin hyvä mieli, terveellinen ruoka, huvi, harrastus, virkistys ja seikkailu. Nämä kaikki asiat ilmenivät tarinoista, joita ihmiset kertoivat joka rastilla. Kuulimme monta tarinaa

ja sosiaalinen kanssakäyminen oli hyvin vilkasta. Se tarkoittaa myös, että ryhmässä, ihmisten välillä, syntyi hyvä vuorovaikutus.

Luontopolun aikana on mahdollista aktivoida kaikkia aisteja, jotka iän myötä alkavat heikentyä. Mielestämme luontopolku on tehokas tapa aistihavaintojen (maisema, äänet, tuoksut, värit, liike, koskettelu) kautta aktivoida muistia ja herättää muistoja. Luonto tarjoaa mahdollisuuden yksityisyyteen mutta myös yhteisöllisyyteen.

Toiminnon onnistumisen kannalta haluamme korostaa yhteistyön ja vuorovaikutuksen merkitystä. Se lisäsi meidän, ohjaajien luovuutta ja rohkeutta ja nosti meidän voimavarojamme, luottamustamme ja itsevarmuuttamme. Entiset omat kokemukset luonnossa ja tiedot luontopolusta suomalaisissa maisemissa auttoivat meitä visualisessa suunnittelussa, joka oli tärkeä prosessin onnistumisen kannalta.

Yhteenveto:

Voisimme suositella kaikille luontopolkua osana muistisairauden ehkäisyä ja sosiaalista luontokuntoutusta. Sen voi toteuttaa myös sisätiloissa, sillä jo kuvien katselu ja luonnon elementtien tuominen nähtäväksi, kokeiltaviksi, haisteltaviksi, saavat aikaan samansuuntaisia vaikutuksia, kuin luonnossa tapahtuva luontopolku.

Arvioituamme toimintaamme voimme tuoda esiin kehittämiskohteita. Esimerkiksi Linnut-rastilla huomasimme, että olisi hyvä olla lintujen äänitteitä. Osallistujat ovat kiinnostuneita siitä, miten eri linnut laulavat. Arvoitustehtävät lisäävät innostusta, niitäkin voisi olla enemmän. Ikäihmisille olisi voinut olla apua kävelysauvoista.

## 6 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTI

Opinnäytetyömme pohjautuu tutkittuun tietoon. Ennen luontopolun suunnittelua luimme teoreettista materiaalia, joka liittyi luontopolun järjestelyihin. Teoriaosassa tuomme esiin tärkeät asiat, jotka meidän mielestämme pitäisi huomioida luontopolun suunnittelussa. Otimme huomioon, että produktion kohteena olivat venäjänkieliset maahanmuuttajat. Mietimme mitkä asiat sopivat nimenomaan heille. Meillä itsellämme on venäjänkielinen maahanmuuttajatausta ja olemme muuttaneet Suomeen vasta aikuisina: venäjän kulttuuri, muutto Suomeen ja kieliongelmat ovat meillekin tuttuja.

Ennen luontopolun alkua kerroimme osallistujille opinnäytetyöstämme ja heidän osallistumisensa tarkoituksesta. Olimme pyytäneet heiltä kirjallisen luvan keskustelujen nauhoittamista varten rasteilla. Saimme myös suullisen luvan käyttää valokuvia oppinäytetyössämme. Osallistuminen toimintaan oli vapaaehtoista. Sairaanhoidajan työssä meidän tulee myös suojata potilaan tai asiakkaan yksityisyyttä. Yleinen hienotunteisuuden periaate koskee luonnollisesti myös luontopolkua. Sanomattakin on selvää, että kenenkään virheitä tai hassuja väärinymmärryksiä ei ohjaajien keskuudessa tuoda esiin. Hienotunteisuuden periaatteen toteutumista tukee ohjaajan ystävällisen napakka ote.

## 7 POHDINTA

Sanotaan, että luonto on arvokas, koska se tuo virkistäviä vaikutuksia, jotka voisi saavuttaa myös muilla keinoin, esimerkiksi teatterin, elokuvien tai muiden taiteiden avulla. Luonnosta saa paljon nautintoa, se kuuluu ihmisen elämään. Se on osa arkista elämää.

Lähdimme innokkaasti suunnittelemaan Luontopolkua. Produkti oli kokonaisuudessaan hyvin antoisa ja hyödyllinen. Saimme paljon positiivista palautetta luontopolun toiminnasta ja ohjauksesta. Työskentely ihmisten sekä leirin ohjaajien, että ryhmäläisten kanssa oli helppoa ja mukavaa. Yhteistyö leirin johtajien ja järjestäjien kanssa sujui hyvin. Luottamus syntyi nopeasti ja vuorovaikutus onnistui.

Totesimme itse miten hyvin yksinkertaiset asiat toimivat muistoja herätettäessä. Luontopolku on piristävä ja tehokas tapa aktivoida ihmisten muistoja ja tunteita. Luontopolun tapainen tilaisuus antaa tilaa yksilöllisyydelle ja ottaa mukaan kaikenlaiset ihmiset. Ikäihmiset piristyvät ja aktivoituvat silminnähtävästi.

Hyvä etukäteissuunnittelu: ottaa huomioon asiakkaan tavoitteet ja tarpeet – asiakaslähtöinen toiminta on avain terveydellisesti myönteiseen vaikutukseen. Luontopolku on helppo järjestää missä tahansa paikassa, jossa on pieni pala luontoa, esimerkiksi vanhustentalon ympäristössä. Luontopolku ja siihen liittyvä tunnelma voidaan myös ottaa mukaan sisätiloihin. Se tarkoittaa, että luontoelementtejä tuodaan sisätiloihin: luontokuvia, kasveja, käpyjä, kiviä, luontoäänisiä levyjä ja niin edelleen. Luontoelementit herättävät mahdollisesti unohtuneita tapahtumia ja henkilöitä koskevia muistoja, ja mielenkiintoa niitä kohtaan. Se sopisi niille hoitolaitosten asukkaille, jotka eivät pääse ulos luontoon.

Luontopolku oli meille palkitseva ikäihmisten hoitotyökokemus, joka varmasti ylläpitää ja edistää hyvinvointia ja terveyttä ja ehkäisee muun muassa muistisairauksia. Luonnossa toimiminen pitäisi rohkeasti ottaa käytännöksi hoitolaitoksiin ja kotona oleville vanhuksille. Luonto on meidän kaikkien yhteistä omai-

suutta. Jatkossa, sairaanhoitajan työssä, tämä kokemus kannustaa meitä luovaan toimintaan ja rikastaa hoitotyötämme. Luonto on aina läsnä, mutta se ei koskaan samanlainen. Päivän sää, ilmasto ja vuodenaika muuttavat tutun kuvan, tuovat aina jotain uutta ja antavat meille uuden keskusteluaiheen. Iästä riippumatta voimme nähdä, kuunnella, koskettaa ja haistella luontoa. Voimme aktivoida ja vahvistaa aistejamme, saamme muistitoiminnoillemme virkistystä, nautimme luonnon hyvästä vaikutuksesta terveydellemme. Aiomme itse sairaanhoitajina käyttää hoitotyössä luontomenetelmiä ja kerromme myös kollegoille miten niitä käytetään lisäämään hoidettavien voimavaroja, helpottamaan sairauden oireita ja nopeuttamaan paranemisprosessia.

Luontopolku-produktiossa käytettiin erilaisia teorialähteitä. Muikku-laatikon ideat ovat hyvää materiaalia luontopolun suunnittelun. Muikku-laatikon luontokuvailut sopivat hyvin iäkkäille venäjänkielisille maahanmuuttajille, sillä luonto ja sen merkitys ovat heille samansuuntaisia kuin suomalaisilla. Luonto on kaikille läheinen ja tärkeä asia. Luontokokemukset yhdistävät ihmisiä ja parantavat elämän laatua.

Luontopolkutoiminta tukee tavallisten ikäihmisten tietämystä ja muistuttaa, että luonnosta nauttiakseen ei tarvitse lähteä ihan metsään saakka, lähiluonnostakin löytyy paljon mielenkiintoista tutkittavaa ja muisteltavaa.

Luonto kuuluu niihin muistin virkistysmuotoihin, jotka eivät ole millään muulla tavalla korvattavissa. Luontopolku on tehokasta ja monipuolista ulkoilua, joka sopii monelle sellaiselle muistisairaalle ihmiselle, jonka kohdalla sitä ei ollenkaan tule ajatelleeksi.

Tietomme ja ne kokemukset, jotka olemme saaneet luontopolun suunnitteluvaiheessa, toteutuksen aikana ja tämän opinnäytetyön valmistuessa, ovat hyvin tärkeitä. Saimme jo hyötyä siitä opintoihimme kuuluvan ”kummivanhusprojektin” aikana. Veimme oman kummivanhuksemme pienelle luontopolulle, joka oli mielekäs ja antoisa kokemus vanhukselle. Virkistynyt vanhus, jolla on jo muistisairaus, todisti luonnon virkistävän voiman. Luontopolkua voi käyttää muistisairauden ehkäisynä ja hoidossa.

Olemme kokeneet uusia asioita ja meille on tullut erilaisia ajatuksia hoitotyöstä. Arvostuksemme sairaanhoitajien työtä kohtaan nousi entisestään. Tämän luontopolun toteutus on kehittänyt ammatillista kasvuamme:

- Saimme kokemusta ryhmän ohjauksesta.
- Opimme paljon terveyden edistämisestä ja muistisairauksien ehkäisystä.
- Otimme huomioon kulttuurierot.
- Kannustimme ryhmäläisiä omatoimisuuteen.
- Toimimme eettisen periaatteen mukaan
- Luontopolun suunnittelu ja toteuttaminen oli asiakaslähtöistä.
- Toiminnon aikana syntyi hyvä vuorovaikutus ja yhteistyö onnistuivat luontopolun osallistujien kesken, keskenämme ja leirin järjestäjien kanssa.
- Päätöksen teko ja vastuu korostui koko opinnäytetyön prosessin aikana.
- Lisäsimme asiantuntijuuttamme.
- Kehitimme tiedonhaku-osaamistamme.
- Raportoimme työstämme opinnäytetyössä.

Meistä löytyy taitoa auttaa ihmisiä erilaisissa terveyteen liittyvissä ongelmissa. Kehityimme hallitsemaan keinoja, jotka tukevat erilaisia ihmisiä, ja osaamme arvostaa erilaisia terveystäkemyksiä. Tämän kaltainen ymmärrys estää toteuttamasta hoitoa rutiininomaisesti ja mekaanisesti. Kun ymmärrämme, selviämme paremmin. Jokainen ihminen kohtaa sairaanhoitajan jossain vaiheessa elämänsä, ja se suhde joka luodaan asiakkaan ja sairaanhoitajan välillä on avain terveyteen. Ammatillinen kehittäminen ja saatu kokemus antaa meille vahvuutta työssämme.

## LÄHTEET

- Draaisima, Douwe, 2011, Muistikirja Ensimmäisistä muistoista unohtamisen usvaan. Helsinki: Otava.
- Eldem-projekti. Viitattu 20.1.2012. [www.eldemproject.eu](http://www.eldemproject.eu).
- Erkinjuntti, Timo; Rinne, Juha & Soininen, Hilikka 2010. Muistisairaudet: käsitteitä ja termejä. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistisairaudet. Duodecim, 16–20.
- Harrison, James & Hobbs, Mike 2011. Käytä aivojasi tehokkaasti. Helsinki: Otava.
- Hietanen, Marja & Erkinjuntti, Timo & Huovinen, Maarit 2007. Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. Helsinki: WSOY.
- Härmä, Heidi & Dunderfelt-Lövegren, Eeva 2010. Työikäisen muisti. Teoksessa Heidi Härmä & Sirpa Granö (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Muistiliitto ja WSOYpro Oy, 18–51.
- Juva, Kati 2010. Muistisairaudet. Teoksessa Heidi Härmä & Sirpa Granö (toim.) Työikäisen muisti ja muistisairaudet. Muistiliitto ja WSOYpro Oy, 119.
- Kalakoski, Virpi 2011. Pieni kirja muistista. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kalska, Hely 2006. Muistin kehittäminen ja kuntoutus. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Kari Alhainen, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistihäiriöt ja dementia. Helsinki: Duodecim, 472–480.
- Kuisma, Veja & Reini, Leena 2008. Hoidonohjauksen erityiskysymyksiä. Teoksessa Tuula-Maria Rintala, Sirpa Kotisaari, Seija Olli & Ritva Simonen (toim.) Diabeetikon hoidonohjaus. Helsinki: Tammi, 137–141.
- Levine Madori, Linda 2010. Therapeutic Thematic Arts Programming - menetelmä ikääntyneiden aikuisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- MacDonald, Matthew 2010. Aivot käyttäjän käsikirja. Jyväskylä: WSOYpro OY Docendo.
- Müller, Kiti 2003. Aivokutinaa. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Mäki, Outi 1998. Muistelu – kuntouttavaa hoitotyötä parhaimmillaan. Teoksessa Sirkkaliisa Heimonen & Päivi Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Helsinki: Kirjayhtymä, 103–122.
- Mäkivaara, Marjut & Sarviaho, Mari 1999. Kivi, paperi ja sakset. Ympäristö- ja taidekasvatusta yhteistoiminnallisoin keinoin. Helsinki: Kirjayhtymä
- Pullianen, Köysti & Seiskari, Pertti 2011. Luonnon ja ihmisen polut. Maahenki.
- Rantanen, Kati, Paavola, Tuula & Pikkarainen, Aila, 2008, Luontokuntoutukselta uusia virikkeitä muistiasiakkaiden kuntoutukseen. Dementiauutiset 2008/1, 12–13.)
- Rolig, Kaisa; Kurki, Merja & Ojanen, Ville 2011. Muista pääasia – Ikääntyvän ihmisen kognitiivisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Tutkimuksen raportointi. Helsinki: Miina Sillanpään Säätion julkaisuja B:34..
- Salanterä, Ethel 2010. Luonnon poluilla 555 kasvia ja eläintä värikuvina. Pedagogisk Information AB.Värnåmo,Ruotsi.
- Tilastokeskus 2010. Väestörakenne vuosikatsaus 2010. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 10.1.12  
[http://www.stat.fi/til/vaerak/2010/01/vaerak\\_2010\\_01\\_2011-09-30\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaerak/2010/01/vaerak_2010_01_2011-09-30_kat_001_fi.html)
- Uiskola i.a. Luontokuntoutus. Hahkialan Uiskola. Viitattu 20.1.2012.  
<http://www.uiskola.com/tyohyvinvointi/luontokuntoutus>
- Vesander, Eine, Mustonen, Sami & Jyväskylän seudun Dementiayhdistys ry. MUIKKU-laatikko
- Viramo, Petteri & Sulkava, Raimo 2010. Muistioireiden ja dementian epidemiologia. Teoksessa Timo Erkinjuntti, Juha Rinne & Hilikka Soininen (toim.) Muistisairaudet. Duodecim, 28–36.

LIITE 1: Leirin ohjelma

LEIRIKESKUS ohjelma

15. - 17.8.2011

**Maanantai 15.8.**

.

**11.00 MAJOITTUMINEN**

**Ennen ruokailua on ohjaajien ja opiskelijoiden palaveri päivän ohjelmasta. Lisäksi toivotamme leiriläiset tervetulleeksi leirikeskukseen, kerrotaan päivän ohjelmasta, ohjaajien ja opiskelijoiden esittely.**

**12.00 LOUNAS**

- lepo

**13.00 TUTUSTUMINEN** toisiimme, lankakerä

**TUTUSTUMINEN** toisiimme, käsien lämpötilan mukaan  
tai silmien värin mukaan

**YHTEISLAULUA**, laulutuokio

**14.30 - 14.45 PÄIVÄKAHVI**

**n.15.00 OSALLISTUJIEN JAKO RYHMIIN**

1. musiikki
2. liikunta, tanssi, lapsuuden liikkeet
3. muisti, pelit

**17.00 PÄIVÄLLINEN**

- lepo

**ILTAOHJELMAA:**

Rentoutusmusiikkia

**19.30 – 20.00**, välisenä aikana

**ILTATEE**

**SAUNA**

**Tiistai 16.8.**

**8.00 AAMUPALA**

**PÄIVÄN OHJELMA**

**9.00 RYHMÄTOIMINTA, RYHMÄT SAMAT KUIN MAANANTAINA**

1. muistiryhmä

2. luontopolku (opiskelijat)

3. taideryhmä

**11.30 LOUNAS**

- lepo

**12.30** 1. muistiryhmä

2. luontopolku (opiskelijat)

3. taideryhmä

**14.30 – 14.45 PÄIVÄKAHVI**

1. muistiryhmä
2. luontopolku (opiskelijat)
3. taideryhmä

**17.00 PÄIVÄLLINEN**

- lepo

**ILTAOHJELMAA  
LEIRIOLYMPIALAISET**

**19.30 – 20.00, välisenä aikana**

**ILTATEE**

**SAUNA, ILTANUOTIO, MAKKARANPAISTO**

**Keskiviikko 17.8.**

**9.00 AAMUPALA**

**9.30 YHTEINEN AAMUTUOKIO**

**11.30 – 12.00 LOUNAS**

**13.00 KOTIINLÄHTÖ**

## LIITE 2: Luontopolun kuvia

