

Uppleva naturens hälsoeffekter inne på äldreboende via sinnesstimulering och reminiscens

En handbok för personalen i Sjundeå kommun

Bettina Ahtiainen, Ida Ingman & Jessica Grönholm

Lärdomsprov

Ergoterapi

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	8738, 8737, 8736
Författare:	Bettina Ahtiainen, Ida Ingman & Jessica Grönholm
Arbetets namn:	Uppleva naturens hälsoeffekter inne på äldreboende via sinnesstimulering och reminiscens – En handbok för personalen i Sjundeå kommun
Handledare (Arcada):	Tove Werner
Uppdragsgivare:	Sjundeå kommun
Sammandrag:	
<p>I Finland inom äldreomsorgen är personal- och tidsbrist ett problem vilket kan resultera till ökad stilla sittande hos de äldre personerna samt minskad utevistelse. Personer som bor på äldreboende har ofta en långt gången minnessjukdom. Lärdomsprovet är ett verksamhetsinriktat arbete och uppdragsgivaren är Sjundeå kommun. Salonens konstruktiva modell fungerar som ett stöd för arbetsprocessen. Målgruppen för arbetet är personer med minnesproblematik som bor på äldreboende. Målet med detta verksamhetsinriktade arbete är att tillsammans med uppdragsgivaren skapa en handbok med aktiviteter, där de äldre får ta del av naturens hälsoeffekter inomhus. Den äldre personen tar del av aktiviteterna med hjälp av syn-, hörsel- och känselsinnet. Reminiscens är genomgående i handbokens aktiviteter. Naturbaserade interventioner har en god inverkan på hälsan. Green Care och reminiscens fungerar som arbetets teoretiska perspektiv. De teoretiska perspektiven följer med som en röd tråd i hela arbetet. Handboken är lättillgänglig för personalen och omfattar färdigt anpassade aktiviteter för målgruppen. Aktiviteterna kan ytterligare anpassas enligt situationen och användaren. Ergoterapeutens praxis utgår från tankeprocesser i form av aktivitetsanalys som använts i skapandet av aktiviteterna i handboken. Handboken har utvärderats och personalen har varit delaktiga i utvärderingen. Den slutliga produkten är skriven på svenska och finska och kan även användas i olika kontexter.</p>	
Nyckelord:	Naturens hälsoeffekter, Green Care, sinnesstimulering, reminiscens, serviceboende, personer med minnesproblematik
Sidantal:	51
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	12.12.2022

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	8738, 8737, 8736
Author:	Bettina Ahtiainen, Ida Ingman & Jessica Grönholm
Title:	Experience the health effects of nature inside nursing homes via sensory stimulation and reminiscence – A handbook for the personnel in Sjundeå municipality
Supervisor (Arcada):	Tove Werner
Commissioned by:	Sjundeå kommun
Abstract:	
<p>In Finland, staff and time shortages in elderly care are a problem, which can result in increased sedentary behaviour among the elderly and reduced time spent outside. People who live in nursing homes often have a long-standing memory disorder. This vocationally oriented thesis is a project ordered from the client Sjundeå municipality, and the constructive model from Salonen functions as a support for the work process. The target group for the work is people with memory problems who live in nursing homes. The goal of this vocationally oriented project is to create, together with the client, a handbook of activities, where the elderly can take part in the health effects of nature indoors. The older person takes part in the activities using the senses of sight, hearing and touch. Reminiscence is throughout the manual's activities. Nature-based interventions have a positive impact on health. Green Care and reminiscence serve as the work's theoretical perspectives. The theoretical perspectives follow as a common thread throughout the work. The handbook is easily accessible to the staff and includes fully adapted activities for the target group. The activities can be further adapted according to the situation and the user. The occupational therapist's practice is based on thought processes in the form of activity analysis used in the creation of the activities in the manual. The manual has been evaluated and the staff have been involved in the evaluation. The final product is written in Swedish and Finnish and can also be used in different contexts.</p>	
Keywords:	Nature's health effects, Green Care, sensory stimulation, reminiscence, nursing home, memory disorder
Number of pages:	51
Language:	Swedish
Date of acceptance:	12.12.2022

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	8738, 8737, 8736
Tekijä:	Bettina Ahtiainen, Ida Ingman & Jessica Grönholm
Työn nimi:	Koe luonnon hyvinvointivaikutukset sisällä hoivakodissa aistinvaraisen stimulaation ja muistelun avulla – Käsikirja Siuntion kunnan hoivakotien henkilökunnalle
Työn ohjaaja (Arcada):	Tove Werner
Toimeksiantaja:	Siuntion kunta
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Suomessa vanhustenhuollossa henkilöstövaje ja ajanpuute ovat ongelmia, jotka voivat johtaa lisääntyneeseen paikallaoloon ja ulkoilun vähenemiseen. Hoivakodeissa asuvilla ikäihmisillä on usein pitkälle edennyt muistisairaus. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Siuntion kunta. Salosen konstruktivistista mallia on hyödynnetty tukemaan työskentelyprosessia. Opinnäytetyön kohderyhmä on hoivakodissa asuvat ikäihmiset, joilla on muistisairaus. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää yhdessä toimeksiantajan kanssa eri toimintoja sisältävä käsikirja, jotta ikäihmisille mahdollistettaisiin luonnon hyvinvointivaikutukset sisätiloissa. Ikäihminen osallistuu toimintaan näkö-, kuulo- ja kosketusaistien avulla. Muistelu on yhdistetty osaksi käsikirjan toimintoja. Luontoon perustuvilla interventioilla on myönteinen vaikutus hyvinvointiin. Green Care ja muistelu ovat opinnäytetyön teoreettiset näkökulmat ja toimivat työn perustana. Käsikirja on helposti saatavilla henkilökunnalle ja sisältää valmiiksi mukautettuja toimintoja muistisairaalle henkilölle. Toimintoja voi mukauttaa edelleen tilanteen ja käyttäjän mukaan. Toimintaterapeutin ydinosaamisen alue on toiminnan analysointi, jota on hyödynnetty käsikirjan toimintojen suunnittelussa. Käsikirja on arvioitu yhdessä henkilökunnan kanssa. Käsikirjasta on tehty suomen- ja ruotsinkieliset versiot ja sitä voi käyttää myös eri konteksteissa.</p>	
Avainsanat:	Luonnon hyvinvointivaikutukset, Green Care, aistien stimulointi, muistelu, hoivakoti, muistisairaus
Sivumäärä:	51
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	12.12.2022

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Arbetets målsättning	9
2.1	Frågor	10
3	Bakgrund.....	11
3.1	Personer som bor på serviceboende	11
3.2	Personer med minnesproblematik.....	12
3.3	Sinnen	13
3.4	Aktivitetsvetenskap.....	15
4	Tidigare forskning	16
4.1	Naturens hälsoeffekter för den äldre personen.....	16
4.2	Sinnesstimulering med hjälp av naturen	17
5	Teoretiskt perspektiv.....	19
5.1	Green Care-verksamhetssätt	19
5.2	Reminiscens	20
6	Etiska aspekter	21
7	Arbetsprocessen	22
7.1	Idéfasen.....	24
7.2	Planeringsfasen.....	24
7.3	Förberedandefasen	25
8	Produktutveckling	26
8.1	Genomförandet av handboken.....	26
8.2	Handbokens innehåll.....	28
8.2.1	<i>Anpassning av aktiviteterna i handboken.....</i>	<i>29</i>
9	Utvärdering av produkten	31
9.1	Våra observationer under aktivitetsstunderna.....	33
9.2	Sammanfattning av utvärderingen	34
10	Utvärdering av arbetsprocessen.....	35
11	Diskussion.....	38
11.1	Metoddiskussion.....	40

11.2	Resultatdiskussion.....	41
12	Fortsatt forskning.....	43
Källor	44
BILAGA 1. Infobrev	49
BILAGA 2. Infokirje	50

Figurer

Figur 1. Green Care-verksamhetssätt (Luke & THL s.7).....	20
Figur 2. Den konstruktiva modellen (Salonen 2013 s. 20).....	23
Figur 3. Resultaten av personalens åsikter	33
Figur 4. Tidslinje för lärdomsprovet.....	36

FÖRORD

Vi vill tacka vår samarbetspartner Sjundeå kommuns äldreboende för ett gott samarbete och bemötande.

Vi vill även tacka vår handledare Tove Werner.

Helsingfors 21.11.2022

Ida Ingman, Bettina Ahtiainen & Jessica Grönholm

1 INLEDNING

Ökad personal- och tidsbrist har påverkat de äldres möjlighet till utevistelse på äldreboenden. Minskad möjlighet till utevistelse inverkar på personens kognitiva och fysiska funktionsförmåga. (Lepistö 2021, Rappe & Kivelä 2005) Personerna som bor på ett äldreboende har ofta en långt gången minnessjukdom och de behöver stöd för att kunna fortsätta vara delaktiga i aktiviteter (Käypä hoito-suositus 2021). Genom att erbjuda aktiviteter med sinnesstimulering kan man stödja och öka den kognitiva funktionsförmågan som i sig kan leda till att minnen väcks (Johansen & Thorsen Gonzalez 2018).

Vårt Lärdomsprov är ett verksamhetsinriktat arbete som tillhör projektet *Stödjande livsmiljöer för seniorer* på Yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Uppdragsgivaren för arbetet är Sjundeå kommun och den slutliga produkten är en handbok. Användarna för handboken är personalen och de som bor på äldreboende Azalea och Villa Charlotta. På Azalea och Villa Charlotta bor det personer varav de flesta har en långt gången minnessjukdom.

Idén för lärdomsprovet väcktes från vårt intresse för att vistas i naturen samt naturens hälsofrämjande effekter. Två av oss har gått kursen *Green Care hyvinvointi- ja luonnonvara-alan mahdollisuutena* som ger en bra bas för kunskap om naturens hälsofrämjande effekter på människans välbefinnande. Två av oss har även arbetat inom äldreomsorgen.

I framställningen av handboken har vi använt oss av kunskap om hur en minnessjukdom påverkar aktivitetsutförandet. Även hur sinnesstimulering med hjälp av naturen kan användas för att väcka minnen och öka välbefinnande för den äldre personen. Naturbaserade interventioner har en god inverkan på äldre personernas välbefinnande för dem som bor på ett äldreboende, eftersom personer vanligtvis har minskad tillgång till naturen (Moeller et al. 2018). Implementering av grönmiljöer i äldreomsorgen främjar hälsa och tillfredsställelse (Weckström 2017). Vi vill erbjuda de äldre att på ett anpassat sätt kunna ta del av naturens hälsoeffekter. Naturen som metod kan formas för att användas i olika interventioner. Vi som blivande ergoterapeuter är insatta i hur man kan anpassa aktiviteter och

omgivningen enligt personens resurser och behov för att stöda personens delaktighet i aktivitet.

Green Care och reminiscens är de teoretiska perspektiven i lärdomsprovet. Green Care grundar sig på samspelet mellan människan och naturen (Luke & THL 2017 s. 7).

Handboken inkluderar information och idéer om hur man kan hämta in naturen för att använda i aktiviteter med äldre personer. Med hjälp av aktiviteterna stimuleras sinnen och det kan leda till att gamla minnen väcks till liv (Svenskt demenscentrum 2008). Att minnen väcks kan i sin tur öka delaktighet, känsla av kontroll och välbefinnande. Enligt arbetets tidigare forskning kan vi konstatera att den finns en hel del litteratur om hur naturbaserade interventioner har använts som metod inom olika verksamhet.

2 ARBETETS MÅLSÄTTNING

Lärdomsprovet är ett verksamhetsinriktat arbete och som stöd för processen använder vi oss av Salonens konstruktiva modell (Salonen 2013 s. 16). Målsättningen är att tillsammans med enhetscheferna på äldreboenden Azalea och Villa Charlotta skapa en produkt som stöder personalen i arbetet med de äldre personerna. Syftet med produkten är att genom aktivitet möjliggöra naturens hälsoeffekter för de äldre personerna. Produkten ska även vara lättillgängligt för personalen och omfatta färdigt anpassade aktiviteter för målgruppen. Aktiviteterna kan ytterligare anpassas enligt situation och användare.

De äldre som bor på äldreboenden har mindre kontakt med naturen, det är en förändring från vad de är vana vid (Johansen & Thorsen Gonzalez 2018). Ökad personal- och tidsbrist har påverkat de äldres möjlighet till utevistelse på äldreboenden. Minskad möjlighet till utevistelse inverkar på personens kognitiva och fysiska funktionsförmåga. (Lepistö 2021, Rappe & Kivelä 2005) Även miljöfaktorer som hal väg, regn, rusk och kyla har en inverkan på möjlighet till utevistelse (Rappe & Kivelä 2005). I och med att möjligheten till utevistelser har minskat är det viktigt att komma med lösningar som gör naturen tillgänglig för de äldre personerna. För att ta del av naturbaserade aktiviteter används sinnesstimulering som även önskar leda till att minnen väcks. Produkten kan sänka tröskeln

för personalen för att komma i gång med aktiviteter som inkluderar naturen eftersom det finns ett färdigt material tillgängligt.

I Finland är personalbrist ett problem inom äldreomsorgen (Kehusmaa & Alastalo 2022). Den äldre befolkningen har ökat eftersom livslängden stiger (Hälsobyn 2020). I och med att det finns brist på vårdare på äldreboenden, leder det till att antalet vårdare per klient inte uppfylls. Dessutom har intresset för att arbeta inom äldreomsorgen minskat och det har medfört problem med rekryteringen av nya skötare. (Mallén & de la Chapelle 2021) Likaså anses arbetsbördan inom demensvården tyngre och kräver en specifik kunskap och förståelse av vårdaren (Josefsson et al. 2007). Detta leder till att personalen måste prioritera vårdarbetet och ett rehabiliterande arbetssätt riskerar att komma i andra hand. Det resulterar i ett ökat stillasittande i längre perioder för de äldre personerna. Eftersom de exekutiva funktionerna är nedsatta kan personer med en minnessjukdom inte själva planera och utföra aktiviteter, vilket leder till understimulering (Käypä hoito-suositus 2021).

I litteratursökningen i början av processen framkom problem som är allmänna inom äldreomsorgen: personal- och tidsbrist, ökat stillasittande hos den äldre personen och minskad möjlighet till utevistelse. Eftersom personalen har tidsbrist och de äldre inte själva kan gå ut så vill vi i stället hämta in naturen till dem. Vi vill lyfta fram problemen för de stöder behovet av en produkt som aktiverar den äldre personen.

Den färdiga produkten kommer i bruk på äldreboenden Azalea och Villa Charlotta. Likaså kan den användas till exempel av olika professionella och även med andra målgrupper än äldre personer med minnesproblematik.

2.1 Frågor

Följande frågor är centrala i vår skapandeprocess av produkten:

1. Hur kan man hämta in naturen till ett äldreboende?
2. Hur ska aktiviteterna anpassas för personer med minnesproblematik?

3. Hurdana aktiviteter ska produkten innehålla som främjar personer med minnesproblematik?
4. Hur kan man väcka minnen hos personer med minnesproblematik?
5. Hurdana aktiviteter ska produkten innehålla för att de ska vara lätta att förverkliga av personalen?
6. Hurdan form av produkt är lättillgänglig för personalen?

3 BAKGRUND

Detta kapitel ger läsaren bakgrundskunskap om de centrala begreppen i arbetet. De centrala begreppen i arbetet är serviceboende, minnesproblematik, sinnen samt aktivitetsvetenskap. Eftersom målgruppen i lärdomsprovet har minnesproblematik är det viktigt att ha kunskap om sjukdomen och hur den påverkar vardagen. Sjukdomen påverkar också hur personen intar och bearbetar information som kommer via sinnen. Kunskap om sjukdomen är avgörande för att skapa och utveckla produkten.

3.1 Personer som bor på serviceboende

I Finland ska socialservice ordnas för en person som är i behov av vård och omvårdnad i form av institutionsvård. Långvarig institutionsvård erbjuds personer som behöver kontinuerlig vård. Det innefattar vid sidan av vård även kost, läkemedel, hygien, klädsel och tjänster som främjar socialt välbefinnande. (Social och hälsovårdsministeriet 2022)

”Äldre personer ska ges social- och hälsovårdstjänster som garanterar långvarig vård och omsorg på ett sådant sätt att de kan uppleva att deras liv är tryggt, betydelsefullt och värdigt och att de kan upprätthålla sociala kontakter och delta i meningsfull verksamhet som främjar och upprätthåller deras välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga.” (Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980, 14 §)

I Finland strävar man till att personen kan bo hemma så länge som möjligt. När personens funktionsförmåga eller hälsotillstånd blir sämre och hen inte klarar sig mera hemma är det dags att ansöka om en plats på ett serviceboende enligt personens behov. I dagens läge lever människor längre och personen är ofta gammal och multisjuk då hen flyttar från sitt hem. Ökande antalet av äldre personer gör att det inte finns tillräckligt med platser som skulle svara på behovet, därtill finns det också ofta personalbrist. (Valvanne & Noro 1999)

Äldreboendena Villa Charlotta med 14 platser och Azalea med 8 platser i Sjundeå är avsedda för personer som behöver vård och omsorg dygnet runt. Personerna som bor på Villa Charlotta och Azalea klarar sig inte hemma mera med hjälp av hemvården och andra stödtjänster. Principerna för vården är förtroendefullhet och arbets sättet har ett rehabiliterande syfte där man utgår från att aktivera invånarnas egna resurser och att upprätthålla funktionsförmågan. I boendeserviceenheterna beaktas individuella vårdplan. Inom enheten arbetar man utgående från klientens behov i samarbete med invånarens anhöriga och närstående. (Sjundeå 2022)

3.2 Personer med minnesproblematik

Minnesproblematik påverkar exekutiva funktioner, som minnet och kognitionen. Det leder till svårigheter att lära sig nya saker, beteendeförändringar, svårigheter i att vara självständig, försämrad prاتفörmåga och afasi. (Käypä hoito-suositus 2021) Till minnessjukdomar hör bland annat Alzheimers sjukdom, blodkärlsrelaterad minnessjukdom, Lewykroppssjukdom och minnessjukdom som beror på en degeneration av panntinningloben. Då de progressiva minnessjukdomarna framskrider kan det leda till demenssyndrom. (Minnesförbundet 2021) Demenssjukdomar skadar hjärnan så att personen inte förstår information hen får från omvärlden. När man inte förstår eller har kontroll över situationer kan man bli rädd och arg. Till följd av skador i hjärnan har personen med en minnessjukdom svårt att tänka och koppla ihop delar av ett sammanhang. Man känner inte igen personer eller platser och har svårt att orientera sig i närmiljö. (Kärman & Olofsson 2008 s. 46)

Minnesproblematik och kognitiva nedsättningar medför omfattande förändringar och förluster inom fler områden. En del "pusselbitar" i livet ändrar form och andra tappas bort helt. Kognitiva nedsättningar påverkar tankeförmågan, beteendet och personligheten. Självständigheten och förmågan att kontrollera sin tillvaro och klara av sitt dagliga liv förloras mer och mer. (Cars & Terzis 2015 s. 16–17)

Det är viktigt att vara känslomässigt närvarande då man möter en person med minnesproblematik. Även sträva till att se personen och hans egen livshistoria, personlighet och behov. Ett professionellt möte handlar om ömsesidighet, respekt och lyhördhet. Med ökad kunskap om kognitiva nedsättningar ökar förståelsen för olika beteenden. Detta innebär även att den drabbade personen känner sig tryggare och mer tillitsfull. (Cars & Terzis 2015 s. 38–39)

Enligt Rappe & Lindén är färggranna växter lockande på äldreboenden, det kan leda till att personer petar och äter delar av växterna (Rappe & Lindén 2004). Minnesproblematik påverkar exekutiva funktioner och det kan leda till att personerna agerar oförväntat som till exempel sätter föremål i munnen.

Personer med en minnessjukdom har svårare att tolka sinnesintryck och förstå det de ser, hör och smakar. De behöver stimulering för att behålla sina förmågor och sin självkänsla. Hjärnan stimuleras genom omedvetna och medvetna signaler som fås genom att se, lukta, känna på olika former och strukturer. Ju fler sinnen som stimuleras, desto fler minnen väcks. (Kärman & Olofsson 2008 s. 46)

3.3 Sinn

I arbetet fokuserar vi på sinnen som mottar information från omgivning. När personen åldras sker det förändringar i syn-, hörsel-, känsel-, smak- och luktsinnen.

Orsaker som leder till en nedsatt, över- eller underkänslighet av en sinnesfunktion kan vara en skada i själva sinnesorganen eller i hjärnan. Ifall hjärnans informationsbehandling är rubbad, är det utmanande för personen att uppfatta sinnesförmågor via bara ett

sinne. Då behövs flera olika sinnesförmimmelser eller sinneserfarenheter från förut. (Papunet u.å.a)

Synsinnet

När personen blir äldre framkommer ålderssynthet som innebär att man ser sämre på nära håll. Följande sjukdomar och förändringar är vanligare som äldre. Makuladegenaration påverkar när- och långsynthet samt kan orsaka förvrängningar av horisonten och raka linjer. Glaukom skadar synnerven samt synfältet och det leder till utmaningar i att se noggrant. (Seppänen 2021a) Grå starr försämrar läsandet, färgseende och mörkerseende. Även kontraster blir svåra att se och det förekommer ökad känslighet för starka ljus. (Seppänen 2021b) Nedsatt syn påverkar socialt samspel för att det blir utmanande att känna igen personer och ansiktsuttryck samt att upprätthålla ögonkontakt (Näkövammaisten liitto ry 2019a). Det är vanligt att personer med en minnessjukdom har svårt att tolka och förstå det de ser, till exempel skuggor och reflektioner (Björkqvist & Rappe 2021 s. 13).

Hörselsinnet

Det är naturligt att hörseln blir nedsatt med åldern. Förändringar i hörseln är individuella och påverkas av ärftliga faktorer samt hörselskador, till exempel om man har blivit utsatt för buller och höga ljud. Första symptomen innebär utmaningar i att förstå tal i en omgivning med buller, sedan blir det utmanande att förstå tal i en lugn omgivning och slutligen blir det svårt att känna igen och lokalisera ljud. (Blomgren 2021a) När man kommunicerar med en person med nedsatt hörsel ska man sträva till att se varandras ansikten och möjliggöra en lugn omgivning genom att minska bakgrundsljud (Persson 2021).

Känselsinnet

Personen upplever via känselsinnet beröring, tryck, värme, kyla, vibrationer och smärta. Känselsinnet uppfattas som ett av de största och viktigaste sinnen för att uppleva sinnesförmimmelser från omgivningen och för att gestalta omgivningen. (Papunet u.å.b) Känselsinnet förvaras allra längst och kan aktiveras genom att uppmuntra till att känna på olika föremål (Björkqvist & Rappe 2021 s. 17).

Smak- och luktsinnet

Smak- och luktsinnet samarbetar och utan den ena fungerar inte den andra ordentligt. Lukter väcker känslor och minnen från tidigare upplevelser. (Blomgren 2021b) Känslor väcks för att luktcentrumet och platsen där sinnesintryck kopplas till en känsla ligger nära varandra i hjärnan. Personer med ett bra luktsinne kan ha svårt att känna igen och namnge lukter på grund av en minnessjukdom. (Björkqvist & Rappe 2021 s. 16) Förändringar i luktsinnet framkommer i ett tidigt skede av minnessjukdomar, det påverkar matlusten och kan leda till att personen går ner i vikt (Jokelainen & Pulliainen 2004).

3.4 Aktivitetsvetenskap

Konceptet aktivitetsvetenskap började med Wilcocks vision om en värld som är rättvis från ett aktivitets perspektiv. Aktivitetsvetenskap har som syfte att upplysa professionella och individer om att främja världens hälsa, välbefinnande och rättvisa. Aktivitetsvetenskap skapades formellt under de sista årtiondena på 1900-talet av ergoterapeuter för att studera människor som aktiva varelser. Forskningen om sambandet mellan en människa och vad den gör och i vilken miljö har en betydelse för rehabilitering. (Wilcock 2005) Havighurst aktivitetsteorin innebär att äldre personer behöver sociala aktiviteter och roller för välbefinnande och meningsfullt liv. Ifall inte de gamla meningsfulla aktiviteterna går att utföras på grund av åldern är det viktigt att anpassa eller hitta nya meningsfulla aktiviteter och roller. (Lohman et al. 2019 s. 24)

Att bli given möjligheten till engagemang och delaktighet i aktiviteter i vardagen ger personen mening i livet, ökar tillfredställelsen och även det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet (Wilcock 2006 s. 251). Omgivningen kan vara en möjliggörande eller hindrande faktor (Nilsson & Townsend 2010). Möjliggörande faktorer är att vårdaren på äldreboenden har kunskap om minnesproblematik och hur de kan bemöta samt handleda de äldre personerna. Hindrande faktorer kan vara okunskap och attityder gentemot personer med minnesproblematik.

4 TIDIGARE FORSKNING

I arbetet har tidigare forskning använts för att stöda grunden inför skapandeprocessen av produkten. I sökprocessen hittade vi många artiklar med naturens hälsoeffekter och hur naturen har använts som intervention med äldre personer. Dessutom sökte vi information om naturen som metod för sinnesstimulering och reminiscens.

I sökprocessen användes följande databaser: PubMed, ScienceDirect, EBSCO och SAGE. Som sökord användes *occupational therapy interventions elderly nature*, *occupational therapy interventions elderly nature-based*, *nature-based interventions elderly*, *nature interventions older adults*, *nature interventions, well-being*, *outdoor plants*, *indoor plants*, *elderly individuals with dementia*, *horticultural therapy*, *human issues in horticulture*, *nature-based interventions (NBI)*, *older adults*, *reminiscence* och *reminiscence in dementia*.

Vi har även bekantat oss med ergoterapeutiska interventioner i böcker och andra källor som exempelvis Folkhälsan och boken *Occupational Therapy with Elders: Strategies for the COTA* av Lohman et al. (2019) samt boken *Sinnesstimulering i demensvården* av Kärman & Olofsson (2008).

4.1 Naturens hälsoeffekter för den äldre personen

Naturen påverkar hälsa och välbefinnande på olika sätt. Redan fem minuter i naturen hjälper oss att höja humöret och 15–20 minuter ger energi och sänker blodtrycket. Naturen lockar till motion, hjälper oss att stressa av och förbättra koncentrationsförmågan, samt främjar sociala välbefinnande. (Forststyrelsen u.å.)

Naturbaserade interventioner har en god inverkan på äldre personers välbefinnande för dem som bor på ett äldreboende, eftersom personer vanligtvis har minskad tillgång till naturen (Moeller et al. 2018). Naturen kan i stor utsträckning användas i äldreboenden tack vare dess mångfald i möjlighet till aktivitet och delaktighet (Rappe & Lindén 2004). Naturbaserade interventioner kan anpassas bra enligt utföraren, vilket betyder att fastän

det finns ett funktionshinder, finns det en möjlighet för delaktighet (Gagliardi & Piccinini 2019).

Implementering av grönmiljöer och växter i äldreomsorgen främjar hälsa och tillfredställelse. Frisk luft är betydelsefullt och ger en energikick för alla oavsett ålder. På äldreboende kan man vända sängen mot fönstret och låta ljud och dofter komma in. Det är viktigt även som en äldre person med en minnessjukdom att ha tillgång till någon form av naturupplevelse. (Weckström 2017) Rappe & Lindén (2004) ansåg att växterna renade luften och skapade en hemtrevlig omgivning i ett äldreboende, samt att planterandet av växterna gav en lugnande effekt, väckte minnen och förstärkte uppmärksamheten. Trädgårdsbesök har visat sig ha positiv inverkan på humöret, balansen, sömnen och koncentrationen (Rappe & Kivelä 2005).

Naturbaserade interventioner kan även förbättra den mentala hälsan på ett icke-läkemedelsbehandlingssätt. Naturen hade mest positiv inverkan gällande depression, sömnstörningar och kognition, samt ensamhet. (Gagliardi & Piccinini 2019) Med att installera en skärm i taket ovanför sängen med en animerad bild av himlen kan man öka tillfredställelsen i omgivningen och sänka det diastoliska blodtrycket (Pati et al. 2016).

4.2 Sinnesstimulering med hjälp av naturen

Naturen stärker alla sinnen som luktsinne, synsinne och hörselsinne, samt känselsinnet genom beröring av naturmaterial (Weckström 2017). Multistimulering har visat ha flera fördelar än enbart att stimulera ett sinne. Människan kan ha en passiv eller aktiv roll i samspelet med naturen. (Franco et al. 2017) En omgivning med natur stimulerar människans olika sinnen och personen har möjlighet till att mer friare röra på sig och engagera sig i aktiviteter (De Bruin et al. 2010).

Naturen ger en möjlighet för olika sensoriska stimuli vilka kan aktivera minnen. I en studie om naturens betydelse för äldre personer som bor på äldreboenden framkom det att

naturen väckte minnen och hjälpte deltagarna att minnas deras livshistoria. I samma studie framkom att naturen var kopplad till deltagarnas identitet och fotografier om naturen väckte minnen om det förflutna. (Johansen & Thorsen Gonzalez 2018) Aktiviteter i naturen kan väcka minnen och känslor samt hjälpa bearbetning av det förflutna, hitta ett inre lugn och en ny mening i livet som äldre (Berger 2009).

Att titta på bilder kan leda till igenkänning och samtal för personer med minnessjukdom. Syftet med att se på bilder är att stimulera synen och väcka uppmärksamhet. Genom att titta på bilderna och prata om minnen stärker man den minnessjukas självkänsla, eftersom det är ett bevis på att hen faktiskt kommer ihåg och kan delta i ett samtal för en stund. (Kärrman & Olofsson 2008 s. 89) Naturbilder har visat sig öka uppmärksamheten och lindrat stress (Gamble et al. 2014). Deltagarna i en studie uppskattade att få se träd, buskar, observera naturen, få dofta naturen och motionera. Växterna uppskattades mer än djur och fåglar. (Rappe & Kivelä 2005) Bekanta växter visade sig väcka minnen, medan färggranna växter fångade uppmärksamheten (Rappe & Lindén 2004).

En person med minnessjukdom kan känna igen och sjunga med i bekanta sånger. Allsång och högläsning är lätta och bra aktiviteter. Sång stimulerar både hörseln och väcker mycket minnen och känslor. Att sjunga igenkännbara sånger tillsammans kan man öka gemenskapen och skapa god stämning. (Kärrman & Olofsson 2008 s. 89) Naturljud har visat ha positiv effekt på hälsan. Enligt en studie har vattenljud visat ha mest effekt på hälsan och ökar trivseln. (Buxton et al. 2021)

Känslan är det sinne som påverkas minst av ålder och sjukdom. Regelbunden beröring leder till avslappning och minskad oro hos äldre personer. Beröring kan även användas som en metod för att få kontakt med en person som inte längre pratar. I naturen finns mycket man kan känna på och som kan väcka minnen. (Kärrman & Olofsson 2008 s. 89, Björkqvist & Rappe 2021 s. 17) Att känna på växter skapar både känslo- och luktupplevelser (Björkqvist & Rappe 2021 s. 17).

5 TEORETISKT PERSPEKTIV

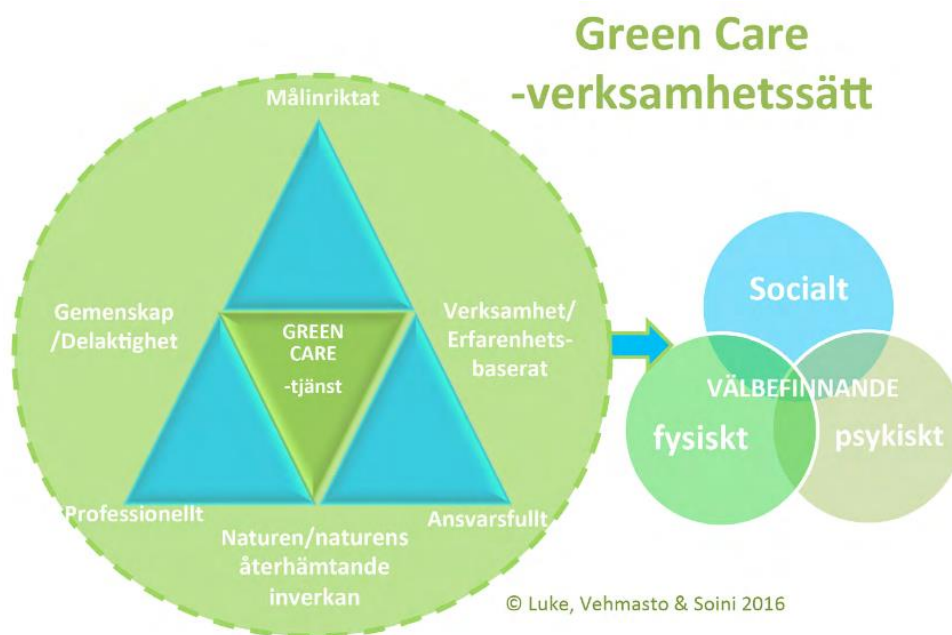
I detta lärdomsprov är Green Care-verksamhetssätt och reminiscens de teoretiska perspektiven. De fungerar som en grund och styr vår skapandeprocess av produkten.

5.1 Green Care-verksamhetssätt

Green Care-verksamhetssätt baserar sig på tre grundelement som är naturen, verksamhet och gemenskap. Naturen har en återhämtande effekt på människan. Personens erfarenheter och känslan av gemenskap ökar när hen är delaktig i en verksamhet. En kombination av grundelementen leder till fysiskt, socialt och psykiskt välbefinnande för personen. Förutom grundelement har Green Care-verksamhetssättet tre grundförutsättningar: målinriktat, professionellt och ansvarsfullt (se fig. 1). (Luke & THL 2017 s. 7)

All verksamhet är målinriktat och strävar till att med hjälp av naturen öka personens välbefinnande. Professionellt innebär det att hen som ordnar tjänsten ska ha rätt kompetens i förhållande till verksamheten som ordnas. Alla som producerar Green Care-verksamhet har ett ansvar över personens välmående, naturen och verksamheten hen producerar. Ansvaret grundar sig i värden, etiska arbetssätt och kvalitetsgranskning. Green Care-tjänster indelas i Grön Omsorg och Grön Kraft. (Luke & THL 2017 s. 7)

Grön Omsorg innebär användning av naturen i rehabiliterande syfte till exempel genom olika terapiformer. Medan Grön Kraft innebär bland annat målinriktad välbefinnandeverksamhet, kraftgivande verksamhet och naturbaserad verksamhet. (Luke & THL 2017 s. 9–10) I arbetet har vi använt oss av Grön Kraft metoden.



Figur 1. Green Care-verksamhetssätt (Luke & THL 2017 s. 7).

5.2 Reminiscens

Reminiscens innebär att man på ett betydelsefullt och personligt sätt återberättar gamla minnen. Reminiscens är en process som innebär att minnas tillbaka och dela berättelser om tidigare liv och erfarenheter. Genom att arbeta med reminiscensmetoden höjs drivkraften hos personalen till att höja livskvaliteten hos de äldre. Metoden kan hjälpa människorna runt en person med en minnessjukdom att ha medkänsla och förståelse för personens problem. Minnen fungerar som värdefulla funktionssätt för att bevara identiteten och bibehålla känsla av tillhörighet. (Gynnerstedt & Schartau 2000) Upplevelsen via reminiscens kan få personen med demens att känna sig att hen har kontroll över sig själv. Reminiscens kan utföras i grupp miljö, vilket gör att personen med demens integrerar sig med andra och det kan minska isolering. Reminiscens i samband med medicinskt perspektiv kallas reminiscensterapi. Reminiscensterapi bör enbart utföras av en professionell. (Chotai 2020) I vårt arbete har vi inte använt oss av reminiscensterapi utan reminiscens som en metod och den är en del av produkten. För att väcka minnen diskuteras det förflutna livet med hjälp av fotografier, ljud och föremål (Dempsey et al. 2012). Vi har tillämpat dessa förfaringssätt med reminiscens i produkten.

Studier visar att minnen kan öka välbefinnande och glädje hos äldre personer. Genom att visa fotografier och föremål kan personer med demens få en ökad självkänsla och trygghet. De äldre personerna får uppleva en känsla av kontroll då hen delar med sig av sina minnen, det bidrar till ökad kommunikationsförmåga. (Svenskt demenscentrum 2008)

6 ETISKA ASPEKTER

I vårt lärdomsprov beaktar vi forskningsetiska delegationens riktlinjer för god vetenskaplig praxis (Forskningsetiska delegationen 2012) och följer Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis (Arcada 2019). Riktlinjerna och de etiska aspekterna kommer att följas i hela arbetet.

Viktiga etiska aspekter är att ha ett respektfullt förfaringssätt genom hela arbetet. Konfidentialitet ska följas, ett godkänt samtycke av deltagarna ska finnas och man får ej kränka deltagarna i studien. En studie får inte orsaka skada för deltagarna och resultatet av studien ska vara till nytta. Ärlighet blir viktigt då man presenterar insamlad data och resultatet av till exempel en slutlig produkt. Det är viktigt att kritiskt granska sina egna förfaringssätt och resultatet, till exempel vad lyckades och vad kunde ha gjorts på ett bättre sätt. Att ange källor blir viktigt när man använder data som någon annan har producerat. (Henricson 2012 s.71–77 & 86–88) Vi beaktar Upphovsrättslag 8.7.1961/404 när vi använder material som bilder och texter som är ursprungligen publicerats av någon annan än oss (Upphovsrättslag 8.7.1961/404). För att utvärdera produkten kommer vi att besöka äldreboenden var produkten tas i bruk. Extra noggrannhet behöver beaktas gällande tystnadsplikten. Diskussionerna kvarblir som anonyma och information om personerna på boenden sprids inte ut.

Personen som önskas delta i en studie har rätt att själv avgöra om hen vill delta (Henricson 2012 s. 82–84). I diskussionen med enhetscheferna kom det fram att personerna på boenden har en långt gången minnessjukdom. Vi beslöt tillsammans att exkludera dem från skapandet av produkten. En annan aspekt vi tar i hänsyn är att undvika kränkning av de äldre personerna. Det gör vi genom att beakta bland annat vilka benämningar vi använder

om personerna som bor på äldreboende. För personalen som använder produkten blir det viktigt att respektera de äldre personernas åsikter angående deltagande. Med lärdomsprovet vill vi skapa en nyttig produkt som stöder personalens arbete i vardagen med äldre personer. Produktens värde ökar på grund av att det görs på basen av ett behov. Vår mening är ej att kritisera den nuvarande verksamheten.

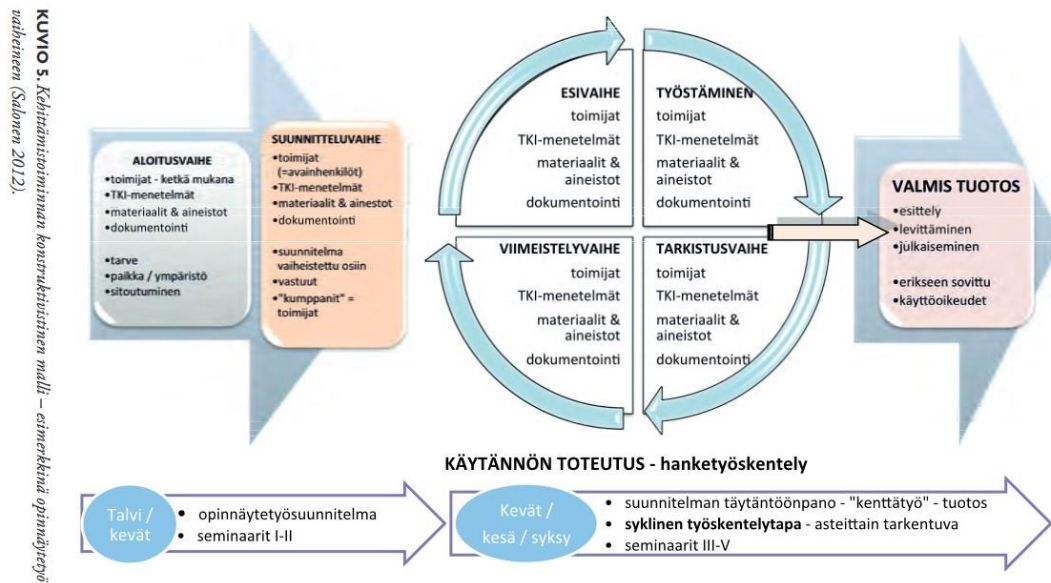
I infobrevet (Bilaga 1 & 2) vi skickade till enhetscheferna för samarbetet berättade vi ärligt om vår kompetens, våra intresseområden och ramarna för lärdomsprovet. I och med att det är ett verksamhetsinriktat arbete har vi respektfullt visat intresse för att höra vilka behov och önskemål det finns på äldreboenden. Överenskommelser, förväntningar och tidtabellen gentemot enhetscheferna och oss kommer beskrivas tydligt i kontraktet. Vi strävar till att främja en öppen dialog mellan oss och enhetscheferna genom hela arbetsprocessen.

Trovärdigheten och tillförlitligheten i ett vetenskapligt examensarbete ökar när skribenten har ett kritiskt förhållningssätt i förhållande till bland annat litteratursökningen och forskningsprocessen. Alla skeden i processen och resultat presenteras ärligt. (Henricson 2017 s. 421–422) Vårt lärdomsprov och handbokens innehåll baserar sig på korrekt hänvisad vetenskaplig litteratur som är kritiskt granskat. Detta ökar kvaliteten på handboken. I och med att vårt lärdomsprov är ett verksamhetsinriktat arbete skriver vi en processdagbok för att säkerställa att alla delar i processen blir synliga.

7 ARBETSPROCESSEN

Resultatet av ett verksamhetsinriktat arbete är ofta en produkt som till exempel en broschyr eller handbok. Arbetet består av olika faser och genomförs tillsammans med en annan part vars roll oftast är att fungera som informant. I ett verksamhetsinriktat arbete har samspelet och kommunikationen mellan skribenten och beställaren en stor betydelse för att resultatet ska bli bra. I de olika faserna ingår att man lyssnar på beställarens behov och idéer, produkten skapas, prövas, granskas och justeras enligt respons av beställaren. (Salonen 2013 s. 5–6)

Salonen har sammanställt den linjära modellen och den spirala modellens styrkor till en modell som han kallar för den konstruktiva modellen (se fig. 2) (Salonen 2013 s. 16). Den konstruktiva modellen känns som den mest användbara modellen för lärdomsprovet.



Figur 2. Den konstruktiva modellen (Salonen 2013 s. 20).

Salonen (2013 s. 17–19) den konstruktiva modellen består av följande faser:

1. Idéfas
2. Planeringsfas
3. Förberedande fas
4. Genomföringsfasen = Produktutvecklingen
5. Presentation
6. Utvärdering
7. Finslipning & färdig produkt

7.1 Idéfasen

Den första fasen, **idéfas** handlar om att bolla tankar och idéer samt att göra informations-sökning om vilka behov som finns i samhället och vem som kan eventuellt inkluderas i studien för att arbetet kan genomföras. I idéfasen planeras vilka andra parter som kommer att delta i projektet och vad deras roll är. (Salonen 2013 s. 17)

I september 2021 påbörjade vi vårt lärdomsprov och eftersom det är en del av projektet *Stödjande livsmiljöer för seniorer* är målgruppen *äldre personer* redan fastställd. Vi tog sedan beskedet att specificera målgruppen till äldre personer med minnesproblematik. Därefter gjorde vi en litteratursökning för att samla in material om minnesproblematik och för att kartlägga situationen inom äldreomsorgen i Finland och utomlands. När vi påbörjade lärdomsprovet hade vi redan bestämt oss för att vi vill göra ett arbete som inkluderar Green Care-verksamhet och naturens hälsoeffekter. Där på gjorde vi en litteratursökning om naturens hälsofrämjande effekter med inriktning på äldre personer och interventioner som genomförts. Sedan bollade vi med olika idéer och möjliga samarbetsparter som vi kunde tänka oss att har ett behov och ett intresse för samarbete. På basen av våra tidigare kontakter till Sjundeå kommuns äldreboenden beslöt vi att kontakta dem och fråga om intresse för att påbörja ett samarbete med oss.

I oktober 2021 presenterade vi vår idé under idéseminariet som sedan godkändes av handledaren för lärdomsprovet. I början av november kontaktade vi enhetscheferna på äldreboenden i Sjundeå kommun för att starta ett samarbete kring vårt lärdomsprov. (Se bilaga 1 & 2)

7.2 Planeringsfasen

I **planeringsfasen** fastställer man idén och samarbetet med den andra parten med att göra upp en skriftlig plan för lärdomsprovet. Planen ska innehålla målet med arbetet, omgivningen, de olika faserna i arbetet och vem som är inkluderad i arbetet. Förväntningar och överenskommelser fastställs också. I det här skedet kan man inte ännu fastslå alla detaljer

kring arbetet och man kan inte med säkerhet veta vad som kommer att fungera. (Salonen 2013 s. 17)

Vi hade planeringsmöte den 10 december 2021 tillsammans med enhetscheferna på äldreboenden och handledaren från skolan. Vi kom överens om att tillverka en produkt som kommer i användning av personalen tillsammans med personerna på äldreboende Azalea och Villa Charlotta. Vi beslöt att produkten ska hämta in naturen till de äldre personerna för att de ska kunna ta del av naturens hälsoeffekter. Produkten ska vara anpassningsbar, hållbar, lättillgänglig och förhoppningsvis väcka minnen. På basen av informationen från mötet beslöt vi att inkludera sinnesstimulering och reminiscens i vårt lärdomsprov. Samarbetet fastställdes med ett skriftligt avtal.

7.3 Förberedandefasen

I den **förberedandefasen** bekantar sig skribenterna med arbetsfältet och kontexten var verksamhetsarbetet kommer att ske och var produkten kommer att användas i framtiden (Salonen 2013 s. 17).

Vi har besökt äldreboendet Azalea i oktober 2021 i ett annat sammanhang innan samarbetet påbörjades. En av oss har arbetat på Azalea och är bekant med platsen och verksamheten. Det har gett en förståelse för omgivningen och vilka aktiviteter som kan tänkas utföras på boenden. Litteratursökningen och våra erfarenheter från arbetsfältet hjälper oss att förstå målgruppen och kontexten var produkten kommer i bruk. Förutom tidigare kunskap har vi också gjort en litteratursökning om äldreomsorgen i Finland.

Azalea består av en dagsal och de äldres egna rum. I dagsalen finns ett stort fyrkantigt bord var alla de äldre har en plats att sitta runt. Ovanför bordet hänger en gren som personalen pyntar tillsammans med de äldre. Belysningen i de gemensamma utrymmena upplevs som tillräckliga. En del av de äldre personerna har ett eget rum och en del delar rum. I en del rum finns det skrivbord och belysningen består av några lampor som hänger ner från taket. På boendet finns en datorplatta som kan användas för att se på bilder och videon samt lyssna på ljud.

8 PRODUKTUTVECKLING

Produktutvecklingen är en fas i **genomföringsfasen**. Skribenterna arbetar för att skapa den överenskomna produkten. Den här fasen anses vara den mest krävande och längsta fasen. Allt gällande arbetet realiserar, roller, förväntningar, arbetsuppgifter, ansvarsområden, material och data som används samt dokumentationen av arbetet. (Salonen 2013 s. 18)

I slutet av december 2021 skickade vi förslag på idéer för produkten till enhetscheferna och i januari 2022 fastställde vi produkten: en handbok som innehåller naturbaserade aktiviteter. Handboken heter *Naturen är nyckeln för att väcka minnen på äldreboende*. Den är utformad i planeringsverktyget Canva. Enhetscheferna framförde följande önskemål för handbokens form: skriven på finska och svenska samt att den kan lagras i en mapp. Den får gärna innehålla material och föremål som man kan titta, beröra och lyssna på. Aktiviteterna i handboken önskas vara kopplade till årstider och högtider.

Den av oss som arbetar på Azalea diskuterade med en i personalen och bollade idéer om handbokens struktur och innehåll. Det framkom att behovet finns för en handbok med naturbaserade aktiviteter. Personen nämnde speciellt att bilderna i handboken ska vara tydliga och aktiviteterna ska kunna genomföras med en person med minnessjukdom.

En kartläggning gjordes för att ta reda på handböcker som redan finns på marknaden. Dels för att jämföra handböcker som innehåller naturbaserade interventioner dels för att få tankar och idéer till vår handbok. Vi analyserade handböckernas form och innehåll för att få kännedom om hur en handbok ska skapas.

8.1 Genomförandet av handboken

Handbokens struktur följer Forsberg (2016 s. 67) instruktioner för handböcker. Det är viktigt att tänka på **vem man skriver till** och **vilken information som är centralt** att ha med. Det lönar sig att skriva de olika stegen i instruktionerna enligt **tidsordningen** de ska

utföras för att genomförandet ska ske i en logisk ordning. Det lönar sig även att hålla bakgrundstexten skilt från instruktioner, strukturen blir då tydligare. Tänk på att göra läsaren uppmärksam med hjälp av **rubriker, bilder, punktlister** och **fetade nyckelord**. Och med att använda **uppmaningar** blir det tydligt för läsaren vad hen ska göra. Kom även ihåg att tilltala läsaren *du* och var uppmärksam för att använda ett **konsekvent ordval**. Till slut är det bra att kontrollera att instruktionerna är förståeliga genom att **testa** genomföra dem. (Forsberg 2016 s. 67)

I början av handboken finns en introduktion till läsaren och instruktioner till användningen av handboken, de är skrivna i tidsordning. Instruktionerna är tydliga och lättförståeliga och vi använder ett konsekvent ordval. Handboken följer även en kronologisk ordning för att göra den lätt och tydlig att läsa av användaren. Handbokens tema är sammanhängande och texten är lättläst. Vi har valt att kalla de äldre för *deltagaren* för att ordet är neutralt och med tanke på att handboken kan i framtiden användas med andra målgrupper och i andra kontexter.

I framställningen av handboken har vi även beaktat tillgängligheten med att följa direktiv om planering av en tydlig publicering av Näkövammaisten liitto ry. Direktiven är menade för användning i officiella dokument och rekommenderas för producering av vilken typ av text som helst. Fontstorleken rekommenderas vara enkel, tydlig och tillräckligt stor. Kontrasten har en stor inverkan på läsbarheten och därför rekommenderas svart text med vit bakgrund. Även andra ljusa färger i bakgrunden skapar en effektiv kontrast. Användning av stora bokstäver, fetstil och kursiverad text ska undvikas. (Näkövammaisten liitto ry 2019b) Vi har valt att använda en fontstorlek enligt rekommendationerna. Handbokens sidor är vita med svart text. På vissa sidor har vi valt att använda en grön ruta med svart text för att hålla oss till temat naturen. Användningen av fetstil och kursiverad text granskades noggrant och vi beslöt att använda dem på en del sidor för att den framträder bättre och är mer estetiskt.

Texten rekommenderas börja från vänsterkant och bör placeras i samma linje under varandra. Rubrikerna rekommenderas skriva med gemener. Bilder som används bör vara av bra kvalité och inkluderas av en orsak. Placeringen av bilden bör vara konsekvent då

fler bilder används och text bör ej placeras på bilder. (Näkövammaisten liitto ry 2019) Vi följer rekommendationen om att texten börjar från vänsterkant men har några undantag på grund av estetiska skäl. Vi har bedömt att detta inte förstör funktionaliteten av handboken. Rubrikerna skrivs med gemener och är gröna för att passa bättre med temat. Texten är enbart placerad på bilder då vi förstorat bilden till storlek A4. Även då finns texten inne i en vit ruta för att vara tydlig. Bilderna i handboken är omsorgsfullt valda med tanke på personer med nedsatt syn, det vill säga de är tydliga och skarpa.

8.2 Handbokens innehåll

Aktiviteterna i handboken är valda utgående från att den äldre personen inte självständigt kan gå ut i naturen. Av den enkla anledningen har vi skapat aktiviteter som hämtar in naturen till äldreboendet baserat på kunskapen om hur en minnessjukdom påverkar funktionsförmågan. Aktiviteterna har sin grund i arbetets tidigare forskning om naturens hälsoeffekter och sinnesstimulering med hjälp av naturen. Även de teoretiska perspektiven Green Care-verksamhet och reminiscens har styrt valet av aktiviteterna.

Handboken innehåller 31 stycken aktiviteter och de är indelade i syn-, hörsel- och känselsinnet. Vi har namngett aktiviteterna med inspirerade namn för att väcka intresse hos användaren. För att öka lättillgängligheten har vi tillsatt symboler på det enskilda sinnet bredvid aktiviteterna. Aktiviteterna för synsinnet innehåller naturbilder och föremål från naturen. Aktiviteterna för hörselsinnet innehåller ljud från naturen samt sånger och dikter med naturtema. Förslag på ljud anges i handboken. Aktiviteterna för känselsinnet innebär beröring av varierande föremål från naturen samt att skapa naturkonst. Bilder, ljud och material som presenteras är alternativ och exempel samt förknippade till Finlands natur. Ordningen aktiviteterna presenteras i är: syn, hörsel och känsel. Samma ordning används genom hela handboken för att ge en tydlig struktur och även för att vara lätta att hitta för användaren.

Då personer åldras sker förändringar i sinnen. Förändring av smak- och luktsinnet är svåra att behandla samt kan påverka livskvalitén (Lohman 2019 et al. s. 36). Därför har vi valt

att exkludera smak- och luktsinnet från vår produkt och även för att det är en säkerhetsrisk. Vi har även valt att avgränsa arbetet genom att exkludera djur, men inkluderat temat fåglar i handboken. Fågelljud har visat öka uppmärksamheten, minska stress och irritation (Buxton et al. 2021).

Handbokens struktur är indelad i årstider och börjar med våren för då ökar ljuset och naturen väcks i liv. Aktiviteter som är förknippade till olika årstider stöder personens tidsuppfattning (Björkqvist & Rappe 2021 s. 19). Årstiderna är ytterligare indelade i teman. Aktiviteterna i ett tema kan utföras i ordning eller alternativt välja aktiviteterna efter situation. Vi tog beslutet att inkludera följande högtider i handboken: påsken, midsommaren och julen då högtiderna är aktuella både i den finska och finlandssvenska kulturen. Bekanta kulturupplevelser stöder personens känsla av livets kontinuitet (Björkqvist & Rappe 2021 s. 22).

I förhållande till aktiviteter med synsinnet och högtider har vi satt in en "minnesruta" som innehåller frågor som stöd för diskussion och för att väcka minnen. I handboken finns även "visste du att- rutor" som innehåller information om naturens hälsoeffekter samt förslag på tilläggsinformation för personalen om temat i fråga. Informationen är tagen från lärdomsprovets tidigare forskning.

8.2.1 Anpassning av aktiviteterna i handboken

För att göra aktiviteterna i handboken användbara och anpassningsbara för målgruppen har vi granskat dem med hjälp av aktivitetsanalys.

Ergoterapeutens praxis utgår från tankeprocesser i form av aktivitetsanalys. Aktivitetsanalys (task-focused) används för att analysera en aktivitet som utförs av en person i en specifik omgivning. Syfte med aktivitetsanalys är att få en förståelse för innebörden av en aktivitet, vilka färdigheter och förmågor som krävs för att utföra aktiviteten. Samt på

vilket sätt personen är delaktig i samband med sin omgivning. (Creapeau et al. 2003 s. 191–193)

Aktivitetsanalys har stöttat oss i valen av aktiviteterna gällande omgivning där aktiviteten utförs samt färdigheter och förmågor som behövs för att utföra den. I stället för att observera den äldre personen när hen utför aktiviteten har vi utgått från att tänka ut vilka moment aktiviteten innebär. Vi har också använt oss av kunskapen om minnesproblematik och vilka utmaningar minnesproblematik oftast medför till utförandet av aktiviteter.

I planeringen av aktiviteterna till handboken utgick vi från följande kriterier:

- Att den äldre kan genomföra aktiviteten inne på äldreboenden
- Att aktiviteten möjliggör för personen att ta del av naturens hälsoeffekter
- Att aktiviteten kan utföras med personer med en långt gången minnessjukdom
- Att aktiviteten möjliggör ytterligare anpassning
- Att aktiviteten kan göras med en eller flera personer
- Att målsättningen inte är att i första hand träna en färdighet utan möjliggöra en sinnesupplevelse
- Att aktiviteten kräver få förberedelser
- Att aktiviteten ger möjligheten till att minnas det förflutna
- Att aktiviteten ger ett diskussionsunderlag

På basen av våra aktivitetsanalyser framkom det aspekter som är viktiga att ta i beaktande i utförandet av aktiviteterna. För att utföra aktiviteter då man ser på bilder och naturföremål behöver personen kunna se och uppfatta det hen ser på. För att utföra aktiviteter som innebär att lyssna behöver personen höra och kunna uppfatta det hen hör. Aktiviteter som innebär att känna på naturföremål kan användas oavsett om känselsinnet är rubbat. Viktigaste är att ge möjligheten till att uppleva sinnesstimuleringen. I användningen av aktiviteterna kan man pröva sig fram, en del bilder och ljud kan vara lättare att förstå för någon och svårare för någon annan. Vi kan konstatera att aktiviteterna med att se och lyssna är aktiviteter som inte kräver att personen är i en viss position utan kan till exempel utföras sittandes eller liggandes. Aktiviteterna med att känna på föremål kan även utföras

liggandes. Medan aktiviteter för känselsinnet med flera delmoment blir utmanande i den positionen, och lönar sig att utföras sittandes vid ett bord.

Vår tanke är att aktiviteter med fokus på ett sinne gynnar mera i och med att många sinnesintryck samtidigt kan vara förvirrande på grund av utmaningar i att upprätthålla uppmärksamheten. I anpassning av aktiviteterna har tanken varit att aktiviteterna ska vara enkla att utföra och skulle innehålla få delmoment. En del aktiviteter har delmoment som innebär att gå ut och samla naturföremål samt att ta fram material som behövs för att utföra aktiviteten. Vi utgår från att personalen tillsammans med den äldre personen eller ensam samlar ihop materialet för aktiviteten. Personalen har kunskapen att avgöra hur den äldre personen kan delta i aktiviteten. Syfte är att den äldre personen deltar utgående från sin funktionsförmåga. Handboken innehåller tips på anpassning av aktiviteterna och vad som är bra att ta i beaktande gällande utförandet av aktiviteterna.

Handbokens aktiviteter: Påskgräsodling, Gula kycklingar, Stämning av videkvistar, Konst av växter, Blomsterkrans, Kottedjur och Klä julgranen innehåller fler delmoment. Delmomenten kräver fler färdigheter, bland annat exekutiva funktioner, processfärdigheter och finmotoriska färdigheter. Viktigaste är att den äldre personen kan vara delaktig på något sätt, passivt eller aktivt.

9 UTVÄRDERING AV PRODUKTEN

När produkten är skapad sker **utvärderingsfasen** var produkten prövas och utvärderas, eventuellt bearbetas den ännu eller sen är den färdig enbart för finslipning. I **finslipningsfasen** skriver man en rapport på processen av arbetet och slutför lärdomsprovet. (Salonen 2013 s. 18) Efter detta är arbetet klart och resultatet är en **färdig produkt** (Salonen 2013 s. 19). För en kritisk utvärdering av produkten används följande kriterier: kontexten, användningen, funktionaliteten, nyttan, anpassningsbarheten och möjligheten att utsprida användningen av produkten. (Salonen 2013 s. 41) Tillförlitligheten utvärderas i detta kapitel och de övriga kriterierna i resultatdiskussionen.

Vi besökte äldreboendet Azalea i oktober 2022 för att pröva och utvärdera vår produkt. Vi hade med oss en utprintad version av handboken. På grund av rejäl fördröjning i kommunikationen med Villa Charlotta kunde vi inte mera vänta på svar. Vi behövde gå vidare i processen för att utföra utvärderingen och därför besökte vi inte Villa Charlotta. Som metod för utvärderingen använde vi oss av intervju och observation. Under utvärderingen ville vi fokusera på följande saker: handbokens utseende, läsbarheten, instruktionerna i handboken, användbarheten av aktiviteterna och anpassningsbarheten.

Vi intervjuade enhetschefen, personalen och de äldre. Tillsammans med personalen valde vi fyra äldre personer för att utföra utvalda aktiviteter. Vi observerade funktionaliteten av aktiviteterna och de äldres reaktioner samt kroppsspråket under utprovningen. Aktiviteterna utfördes i den äldres egna rum individuellt.

Vi valde att utvärdera: bilder på fåglar och blommor, lyssna på vatten och fågelljud, diskussion om fåglar och blommor, känna på kottar (aktiviteten kottbad). Bilder på blommor och fåglar valdes för att få en bekräftelse på om bilderna är tillräckligt tydliga och för att ta reda på om de äldre känner igen dem. Vi valde att använda fågelljud för det hör ihop med att se på bilderna på fåglar och för att pröva handbokens struktur: först titta bilder och sedan lyssna på ljud i samma tema. För att utvärdera aktiviteter med känselsinnet valde vi att använda kottar för att de är tillgängliga under hösten. Resultaten av personalens åsikter om handbokens innehåll presenteras i bilden (se fig. 3). Våra observationer av aktiviteterna som utprovades presenteras till sist i en sammanfattning.

Handboken	Personalens åsikter
Utseende	<ul style="list-style-type: none"> • Fontens storlek bra • Stora och tydliga bilder bra • Färger och kontraster bra och tydliga
Läsbarheten	<ul style="list-style-type: none"> • Logisk ordning/lättläst • Passligt med text
Instruktionerna	<ul style="list-style-type: none"> • Behöver inte vara detaljerade • Bra att förklara material som behövs för aktiviteten
Användbarheten	<ul style="list-style-type: none"> • Minnesrutan bra - gärna många frågor • “Visste du att”-rutan bra information • Igenkännbara blommor/fåglar
Anpassningsbarheten	<ul style="list-style-type: none"> • Inte funktionsnivåer för aktiviteterna • Tips om anpassning i början av handboken
Övrigt	<ul style="list-style-type: none"> • Flera aktiviteter om Sjundeå kommun (t.ex. Fanjunkars) och högtiderna: första maj, mor- och farsdagen, all helgonsdagen och nyår • Nämn månaderna som hör till årstiden • Tips på länkar och sökord var bra

Figur 3. Resultaten av personalens åsikter.

9.1 Våra observationer under aktivitetsstunderna

Vi kunde konstatera att aktivitetsstunderna väckte minnen och uppmuntrade till diskussion. Under tiden de äldre tittade på bilderna och lyssnade på ljud började de berätta om sina minnen. Vi ställde frågor som finns i handbokens minnesruta, de fungerade som stöd för att vägleda diskussionen. Vi ställde även följdfrågor för att upprätthålla diskussionen.

De flesta av de äldre uppskattade att se på bilder. De kunde säga att bilden föreställer till exempel en blomma, men kunde inte namnge blomman. De tyckte det var “roligt att se på bilder”. Med hjälp av muntlig vägledning kunde de koppla bilden till ett minne. Vi kunde konstatera att några hade svårt att rikta uppmärksamheten på bilden. Detta kunde eventuellt bero på situationen eller graden av minnessjukdomen.

De flesta av de äldre uppskattade även att lyssna på ljud. Några kände igen ljudet av vågorna och fåglarna. De tyckte det "lät ljuvligt att lyssna på vågor" och det var "roligt att lyssna på riktiga fågelljud". Fastän inte alla ljud kunde identifieras så kopplade de ljudet till ett minne. Ljud uppmuntrade även en av de äldre att blunda och sjunga.

Aktiviteten "kottbad" utfördes med en av de äldre. Vi valde att ge hen kotten i handen för att stimulera känselsinnet. Hen kommenterade att kotten kändes taggig och försökte även sätta kotten i munnen, men vi hann ingripa. Aktiviteten kunde anpassas genom att sätta kotten i en burk. Om kotten sätts i en burk ändrar sinnesstimuleringen form. Då stimulerar aktiviteten synsinnet i stället för känselsinnet.

9.2 Sammanfattning av utvärderingen

Sammanfattningsvis när man leder en aktivitetsstund är det bra att beakta omgivningen var aktiviteterna utförs och den äldres möjlighet till deltagande. Under aktivitetsstunden är en tillräcklig belysning viktig för att kunna se på bilderna. Vi iakttog även att belysningen kan blända bilden och påverka hur man ser bilden. För en del kan det vara bra att utföra aktiviteten i ett eget rum, medan för en annan kan det vara mer nyttigt att utföra aktiviteten tillsammans med andra. Under besöket upplevde vi att det var lugnast att utföra aktiviteterna i de äldres egna rum då det kom och gick personer i den gemensamma dagsalen.

När man väljer aktiviteter är det bra att hålla sig vid ett tema för att undvika att den äldre personen blir förvirrad och i stället kan bättre upprätthålla koncentrationen. För mycket material på bordet eller andra störningsmoment samtidigt kan även ge förvirring. Då man börjar och avslutar aktivitetsstunden är det viktigt att förbereda den äldre på vad som kommer att hända.

Vi kan dra den slutsatsen att bilder som är stora, tydliga och som fokuserar på en sak åt gången är bra. De ljud som de äldre lyssnade på var av bra kvalité och innehöll enbart ljudet i fråga, inga övriga ljud i bakgrunden. Det fungerade väl att lyssna på ljudet från

mobilen men är det flera äldre som deltar rekommenderar vi att använda en högtalare. Minnesrutan i samband med bilderna fungerar som ett stöd till diskussionsämne, eftersom de äldre började minnas. Enligt våra observationer kunde vi konstatera att aktiviteterna minskade passivitet i stunden på individuella sätt. Sinnesstimuleringen med att se på bilder och höra ljud ledde till att de äldre började minnas händelser från tidigare. Det visade sig att tiden på utförandet av en aktivitet varierade beroende på sammanhanget.

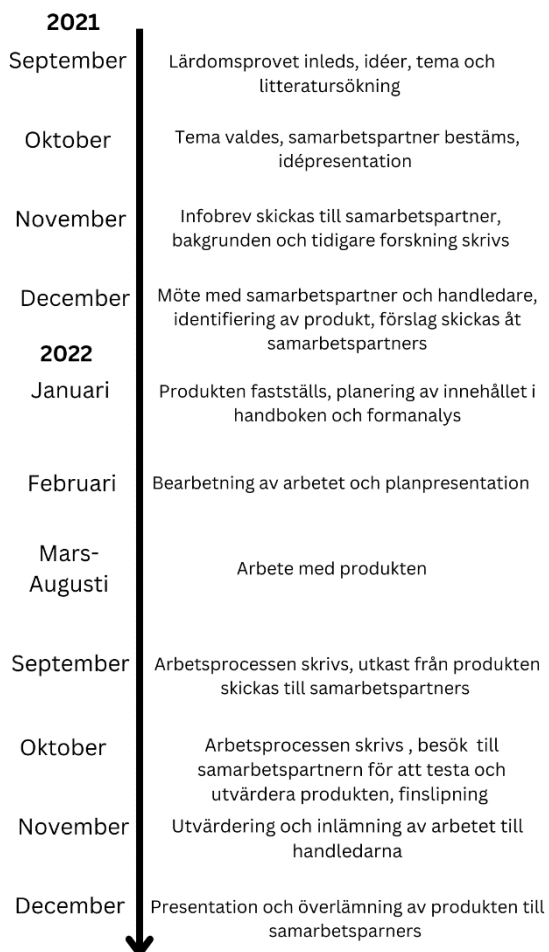
Aktivitetsstunderna var till en stor nytta i utvärderingsfasen. Tack vare utvärderingen fick vi bekräftelse om att handboken är läsarvänlig. Vi kunde konstatera att aktiviteterna är passande för målgruppen och går ytterligare att anpassas. Personalen framförde att de separata aktiviteterna inte behöver graderas enligt olika nivåer av funktionsförmåga. Beskrivningen av aktiviteten önskades vara kortfattad och målet med aktiviteten är tydligt skrivet. Personalen anser att de anpassar aktiviteten enligt den äldre personens funktionsförmåga. Efter feedbacken finslipade vi handboken och färdigställde den.

Tillförlitligheten för hur bra aktiviteterna kan utföras med målgruppen skulle ha ökat om vi även hade besökt Villa Charlotta. Då skulle vi ha fått mer feedback och utvecklingsförslag på handboken. Det skulle även ha gett oss mera information och värde om vi på Azalea hade provat på flera aktiviteter med känselsinnet. Om handboken hade använts en längre tid på äldreboenden skulle vi fått information om instruktionerna är tillräckligt tydliga. Samt om aktiviteterna är användbara. Om vi skulle ha gjort en enkät som fylls i efter varje användning av handboken hade vi eventuellt fått omfattande svar. Det skulle ha ökat handbokens tillförlitlighet.

10 UTVÄRDERING AV ARBETSPROCESSEN

Utvärderingen av arbetsprocessen ska synliggöras i ett verksamhetsinriktat arbete (Salonen 2013 s. 41). I detta kapitel kommer vi att utvärdera vår arbetsprocess. Under hela arbetsprocessen har vi använt oss av en processdagbok. Processdagboken har fungerat som struktur för arbetets gång som innehåller processens olika steg och tidtabell.

Tidsramen för det här lärdomsprovet sträcker sig från september 2021 till slutet av december 2022. Processdagboken är sammanställd till en tidslinje (se fig. 4).



Figur 4. Tidslinje för lärdomsprovet.

Arbetsprocessens första fas, idéfas framskred fort. I och med att projektet och målgruppen var färdigt bestämda, gav det oss tydliga avgränsningar för lärdomsprovet. Eftersom vi valde att specificera oss på personer med minnesproblematik gav det oss riktlinjer för litteratursökning av behov inom målgruppen. Vi visste redan i ett tidigt skede att vi vill inkludera naturen i vårt lärdomsprov och det medförde för- och nackdelar till idéfasen och arbetsprocessen. Fördelarna var att vi hade ett intresse som vi ville spinna vidare på och det gav ramar för lärdomsprovet. Medan nackdelar var att det styrde vårt tankesätt och begränsade bollandet av idéer. I litteratursökningen om naturbaserade interventioner framkom att det redan finns mycket om ämnet på marknaden och det upplevdes

utmanande att fundera på en produkt som är unik. I planeringsfasen med enhetscheferna gick mötet smidigt och de var intresserade att få inkludera naturbaserade interventioner i deras verksamhet.

Syfte med förberedandefasen är att bekanta sig med kontexten var produkten kommer att tas i bruk (Salonen 2013 s. 17). I och med att vi redan före samarbetet påbörjades hade besökt Azalea beslöt vi att inte göra det på nytt i förberedande fasen. Det handlade dels om tidsbrist, dels om den rådande Covid19-pandemin. Pandemin begränsade möjligheten att besöka äldreboenden. Av den enkla anledningen besökte vi inte heller Villa Charlotta. Enhetschefen på Villa Charlotta har delgett information om omgivningen och boendes funktionsförmåga som är relevant för vår skapandeprocess. Vi upplevde att vi har tillräckligt med kunskap om kontexten, tack vare erfarenhet, litteratursökning och den information vi fått från enhetscheferna.

Genomföringsfasen anses vara den mest krävande och längsta fasen (Salonen 2013 s. 18). I vår arbetsprocess tog produktutvecklingen den längsta tiden. Vi påbörjade produktutvecklingen i planeringsfasen och fortsatte med e-postväxling för att fastställa mer detaljer kring produkten. I ett verksamhetsinriktat arbete har samspelet och kommunikationen mellan skribenten och beställaren en stor betydelse för att resultatet ska bli bra (Salonen 2013 s.6). Vi upplevde det stundvis utmanande att upprätthålla kommunikationen. Det tog ofta lång tid för enhetscheferna att svara på meddelanden, vilket påverkade vår arbetsprocess eftersom vi väntade på svar för att kunna gå vidare i skapandeprocessen. Under produktutvecklingen satt vi mycket tid på att skapa handbokens innehåll samt på att skriva den på både svenska och finska. Samtidigt som vi upplevde produktutvecklingen som den mest roligaste fasen upplevde vi också frustration. I början hade vi många idéer. Senare behövde vi avgränsa och slopa en del eftersom det inte uppfyllde våra kriterier för aktiviteterna. Vi skickade ett utkast om aktiviteterna till enhetscheferna och bad att få feedback även från personalen. Det tog en tid före vi fick svaren och det drog ut på tiden av skapandet av handboken.

I början av arbetsprocessen gjorde vi upp en tidtabell för hur arbetet ska framskrida. Det var utmaningar i kommunikationen med samarbetsparten som gjorde att delar av

processen framskötts. Tidsmässigt har det tagit längre tid att genomföra alla delar av arbetsprocessen än vi hade förväntat oss. Ursprungliga tanken var att produkten skulle ha varit färdig på våren 2022 för att kunna utprövas av personalen under sommaren och sedan finslipas av oss under hösten. Planen var att få en mellanfeedback angående handbokens struktur, utseende och innehåll. Det skulle ha gett mervärde angående utvärderingen av handbokens funktion och nytta. I och med att produkten blev färdig först i oktober påverkade det utvärdering av produkten samt gav det kortare tid för att avsluta arbetsprocessen.

11 DISKUSSION

Vi har valt att dela upp diskussionen i allmän diskussion, metod- och resultatdiskussion. Vi börjar med allmän diskussion var vi tar upp bland annat bakgrunden, tidigare forskning och de teoretiska perspektiven. Vi diskuterar även vårt eget lärande.

I bakgrunden valde vi att fokusera på aktivitetsvetenskap, personer med minnesproblematik, sinnen och serviceboende. Den tidigare forskningen inkluderar naturens hälsoeffekter och sinnesstimulering med hjälp av naturen. Den tidigare forskning har haft en betydelse för produktutvecklingen och bekräftat valet av aktiviteterna i handboken.

Vi har valt aktivitetsvetenskap som en del av bakgrunden i och med att vi vill med vår produkt även aktivera den äldre personen. Att bli tillgiven möjligheten till engagemang och delaktighet i aktiviteter i vardagen ger personen mening i livet, ökar tillfredsställelsen och även det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet (Wilcock 2006 s. 251). Kunskap om minnesproblematik hjälper oss att förstå hur sjukdomen påverkar personens möjlighet till delaktighet i aktiviteter. Med hjälp av kunskapen blev vi medvetna om utmaningar som var nödvändiga att ta i beaktande under skapandeprocessen av produkten.

Kunskapen om sinnen ger en förståelse för hur de olika sinnen fungerar, hur de påverkas av ålder samt minnesproblematik och vad som ska tas i beaktande i sinnesstimulering. I vårt arbete har sinnenas funktion och sinnesstimulering en stor roll för hur personen kan

ta del av naturens hälsoeffekter och för att minnen kan väckas. Med kapitlet serviceboende vill vi belysa den äldre personens rättigheter samt ge en inblick i situationen omhens funktionsförmåga när hen flyttar in på ett serviceboende. Oavsett har den äldre personen rätt till att "...delta i meningsfull verksamhet som främjar och upprätthåller deras välbefinnande, hälsa och funktionsförmåga." (Lag om stödande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980 14 §)

Under arbetsprocessen bollade vi mellan många olika teoretiska perspektiv och upplevde det svårt att avgränsa och att välja de slutliga perspektiven. För att vi valde att inkludera naturens hälsoeffekter blev Green Care-verksamhet ett klart val för ett av de teoretiska perspektiven. Eftersom produkten även önskades väcka minnen blev reminiscens till slut det andra teoretiska perspektivet.

I diskussion om vårt eget lärande kan vi konstatera att vi har lärt oss många saker som enskilda individer och även tillsammans som en grupp. Vi hade alla olika utgångspunkter gällande vår tidigare kunskap om personer med en minnessjukdom, naturens hälsoeffekter och reminiscens. Vi har fått en djupare förståelse inom dessa områden samt hur man kan tillämpa dem i arbetslivet. Samarbetet mellan oss har fungerat väl då vi jobbat tillsammans många gånger under studierna. Vi delade upp arbetet efter hand och kom tillsammans för att bearbeta texten. Vi har väl kunnat utnyttja våra styrkor och intresseområden. Vi har haft en öppen dialog, delat tankar och åsikter samt gjort kompromisser vid behov. Att skriva i grupp har till största delen fungerat väl och vi anser alla att det har varit nyttigt att få dela tankar med andra. Ibland har tidtabellerna varit en utmaning för att hitta tid att mötas tillsammans.

Yrkesmässigt har lärdomsprovsprocessen varit lärorik. Vi har fått utnyttja den kunskap vi har lärt oss under studierna. Kunskapen om aktivitetens betydelse för personens välbefinnande oavsett ålder, sjukdom och omgivning. Den tidigare erfarenheten av att jobba med äldre har varit till en stor nytta och vi har kunnat spegla händelser och erfarenhet under arbetsprocessen. Vi har även kunnat utnyttja vår erfarenhet från praktikerna. Vi har

jobbat evidensbaserat och litat på vår egen yrkeskompetens. Framför allt har lärdomsprovet stärkt vår yrkesidentitet och bevisat att vi valt rätt profession.

11.1 Metoddiskussion

När vi påbörjade lärdomsprovet var det i ett tidigt skede klart för oss att vi vill göra ett verksamhetsinriktat arbete. I början visste vi inte så mycket om själva metoden. Vi läste på och valde att använda Salonens konstruktiva modell (Salonen 2013 s. 16) som stöd för vår arbetsprocess. Modellen valdes eftersom de sju olika faserna är väl förklarade och tydliga att följa med. I början av processen var vi mycket inspirerade att påbörja produktutvecklingen. Vi måste sakta ner arbetsprocessen för att inte riskera att missa faser. Samarbete är en viktig del av arbetsprocessen och vi tyckte det var lärorikt att få samarbeta med Sjundeå kommuns äldreboenden.

Aktivitetsanalys valdes för att granska aktiviteterna för målgruppen och för att få en bekräftelse om att kunna välja aktiviteterna i handboken. Vi önskar att aktiviteterna aktiverar personerna på ett meningsfullt sätt men vi kan inte garantera det. Aktiviteterna i handboken är utvalda med hjälp av bakgrunden om följande teman: hur en minnessjukdom påverkar aktivitetsutförandet, naturens hälsoeffekter på äldre personen och människans sinnen samt hur minnen väcks. Enligt bakgrunden visade sig naturbaserade aktiviteter vara meningsfulla. I handboken har vi valt aktiviteter som fokuserar på ett sinne i taget. Minnessjukdomen kan visa sig på olika sätt från person till person, det visar sig vara utmanande att skapa aktiviteter som ska passa alla. Aktiviteterna är skapade så att personalen kan anpassa aktiviteterna i olika grad enligt personens funktionsförmåga. De äldre kan delta i aktiviteterna genom att observera eller delta aktivt eller passivt. Personalen har kunskap att individuellt avgöra hur den enskilda personen kan delta i aktiviteterna.

11.2 Resultatdiskussion

Formen av produkten diskuterades och till en början funderade vi på att sätta ihop instruktioner för en minneslåda som skulle med hjälp av naturbaserade aktiviteter väcka minnen. Snabbt beslöt vi att vi vill framställa en handbok. Eftersom vi ansåg att handboken uppfyller arbetets målsättningar om en lättillgänglig produkt. Vi valde ändå att inkludera minneslådan i handboken som tips där man kan samla material.

I och med att handboken är skapad i en digitalform ökar det funktionaliteten. Handboken kan spridas ut genom att skickas vidare och det ökar möjligheten till användning av andra professionella. Användare kan också bestå av bland annat bekanta, anhöriga, studerande och inhoppare. Därför är det viktigt att instruktionerna för handboken blir tydliga. Enbart att ha handboken i en digitalform kan upplevas jobbigt att ta fram, jämfört med att ha den i en fysisk form. Vi har kommit överens med Azalea och Villa Charlotta om att printa ut handboken och sammanställa den i en mapp. Det påverkar att handboken med större sannolikhet kommer i bruk.

När vi valde aktiviteterna var det utmanande att komma på aktiviteter till vintern i och med att på vintern är naturen i ett viloläge. I kapitlen våren och sommaren har vi inkluderat flera aktiviteter än i hösten och vintern. Vi tog beslutet att inkludera följande högtider i handboken: påsken, midsommaren och julen. Eftersom syftet med aktiviteterna är att inkludera naturen, var det utmanande att komma på aktiviteter för alla högtider. Under utprovningen av handboken framförde vår samarbetspartners önskemål för flera högtider. Det framkom att på Azalea och Villa Charlotta firar de redan allmänna högtider. Det fick oss att ifrågasätta om vi har något nytt att komma med till firandet av högtiderna i handboken. Därför beslöt vi att inte inkludera fler högtider för vi ansåg att det inte ger mer värde för handboken. I diskussionen framkom även funderingar om hur man skulle kunna tillägga Sjundeås historia i handboken: Fanjunkars samt bilder på andra kända byggnader från Sjundeå. Dessa för att möjliggöra reminiscens.

Under första möten med enhetscheferna framfördes ett förslag om att produkten kunde innehålla bilder tagna i Sjundeå kommun. Vi tyckte om idén och ville förverkliga den.

För att få bilder från Sjundeå kontaktade vi personer på Facebook i en grupp för Sjundeåbor och bad om fotografier med naturtema och som är tagna i Sjundeå. Bilderna var vackra och de flesta var bilder på vyer. Vi beslöt att exkludera bilderna för att de inte uppfyllde våra kriterier. Bilderna var inte tillräckligt tydliga och de var distraherande eftersom det hände för mycket i bilderna. Dessutom konstaterade vi med hjälp av utvärderingen av produkten att de äldre inte återkopplade till något som hade med orten att göra. Till handboken har vi valt dikter med naturtema och då tog vi i beaktande lagen för upphovsrätten. Enligt Upphovsrättslag 43 § (8.7.1961/404) gäller upphovsrätt tills det har gått 70 år sedan upphovsmannen dödsår (Upphovsrättslag 8.7.1961/404).

Med lärdomsprovet har vi skapat en nyttig produkt som stöder personalens arbete i vardagen med äldre personer. I och med att det finns många handböcker från tidigare är inte vår idé ny men den är nyttig eftersom den görs på basen av ett behov och det ökar även produktens värde. Vi kunde konstatera att det var till nytta att aktiviteterna är uppdelade i sinnen. Eftersom en minnessjukdom kan medföra försämrad koncentration så är det lättare att fokusera på ett sinne i taget. Nyttan med handboken är att med användningen av den kan man öka äldre personers välbefinnande genom delaktighet i aktiviteter. Handbokens aktiviteter ger möjlighet för diskussion om temat i fråga som sedan kan leda till fortsatt diskussion och leda till att minnen väcks.

Samarbetspartners uttryckte i början av produktutvecklingen sina önskemål men gav fria händer över handbokens utseende. Vi valde att utforma handboken i planeringsverktyget Canva eftersom det är lättillgängligt och gratis samt erbjuder design som passar temat i vår handbok. Att använda Canva krävde övning och tid. Vi ville att årstiderna och användningen av olika sinnen skulle delas upp tydligt. Därför valde vi att använda bilder som symboliserar de olika sinnen och det fick vi positiv feedback på när vi utprovade handboken. Vi är nöjda över handbokens innehåll och utseende. Vi har upplevt meningsfullhet när vi har fått skapa en produkt som uppfyller ett behov. Vi upplever att vi har besvarat arbetets målsättning. Vi har sammanställt en lättillgänglig produkt som innehåller naturbaserade aktiviteter som är anpassade för personer med minnesproblematik.

12 FORTSATT FORSKNING

I lärdomsprovets litteratursökning visade sig att det finns en hel del forskning kring naturbaserade interventioner för äldre personer samt om naturens hälsoeffekter. Vi skapade färdigt anpassade aktiviteter för äldre personer med minnesproblematik. Ytterligare gradering av aktiviteterna kunde genomföras där de olika skeden av minnesproblematik kunde vara i fokus. Vi ser även möjlighet i att handbokens aktiviteter kunde användas i andra kontexter. Därför rekommenderar vi att aktiviteterna kunde anpassas och graderas för en annan målgrupp.

KÄLLOR

- Arcada, 2019, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 18.10.2021.
- Berger, R., 2009, Being in Nature – An innovative framework for incorporating nature in therapy with older adults, *Journal of Holistic Nursing*, 27(1), s. 45–50. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1177/0898010108323010> Hämtad: 19.10.2021.
- Björkqvist, T. & Rappe, E., 2021, *Ympäristö muistin tukena*, Ikäinstituutti & Sosiaalityö, Helsingfors. Tillgänglig: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2021/04/ymparisto-muistin-tukena_Saav3.pdf Hämtad: 16.10.2022.
- Blomgren, K., 2021a, Ikäkuulo, *Lääkärikirja Duodecim*. Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00840/ikakuulo?q=aisti> Hämtad: 16.11.2022.
- Blomgren, K., 2021b, Hajuaistin häiriöt, *Lääkärikirja Duodecim*. Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00936/hajuaistin-hairiot?q=aisti> Hämtad: 16.11.2022.
- Buxton, RT., Pearson, AL., Allou, C., Fristrup, K. & Wittemyer, G., 2021, A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks, *Proc Natl Acad Sci U S A*, 118(14). Tillgänglig: <https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118> Hämtad: 16.10.2022.
- Cars, J. & Terzis, B., 2015, *Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt- en handbok i bemötande*, 4 uppl, Gothia Fortbildning AB, Stockholm.
- Chotai, M., 2020., Impact of reminiscence-based service provided by archives for people with dementia, *Department of information studies*, 41(1), s. 1–19. Tillgängligt: <https://doi.org/10.1080/23257962.2019.1575720> Hämtad: 22.2.2022.
- Creapeu, E. B., Cohn, E. S. & Schell B. A. B., 2003, Analyzing occupation and activity: A way of thinking about occupational performance. I : Williard & Spackman's, *Occupational Therapy*, 10 uppl., kap 16, Lippincott, Williams & Wilkins.
- De Bruin, S., Oosting, S., Van Der Zijpp, A., Enders-Slegers, M-J. & Schols, J., 2010, The concept of green care farms for older people with dementia, *Dementia*, 9(1), s. 79–128. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1177/2333721415607833> Hämtad: 20.10.2021.
- Dempsey, L., Murphy, K., Cooney, A., Casey, D., O'Shea, E., Devane, D., Jordan, F. & Hunter, A., 2012, Reminiscence in dementia: A concept analysis. *Dementia*, 2014, 13(2), s. 176–192. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1177/1471301212456277> Hämtad: 4.11.2022.

- Franco, L. S., Shanahan, D. F. & Fuller, R. A., 2017, A review of the benefits of nature experiences: More than meets the eye, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14 (8), 864, s. 1–29. Tillgänglig: <https://doi.org/10.3390/ijerph14080864> Hämtad: 29.10.2021.
- Forskningssetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser för den i Finland*, Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 18.10.2021.
- Forsberg, J., 2016, *Tydliga texter – Snabba skrivtips och språkråd*, 3 uppl., Studentlitteratur, Lund.
- Forststyrelsen, u.å., *Hälsa från naturen*. Tillgänglig: <https://www.metsa.fi/sv/rekreation-i-naturen/valfard-fran-naturen/halsa-fran-naturen/> Hämtad: 7.2.2022.
- Gagliardi, C. & Piccinini, F., 2019, The use of nature-based activities for the well-being of older people: An integrative literature review, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 83, s. 315–327. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.012> Hämtad: 18.10.2021.
- Gamble, K., Howard, Jr., J. & Howard, D., 2014, Exp Aging Res., Not just scenery: viewing nature pictures improves executive attention in older adults, 40(5), s. 513–530. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1080/0361073X.2014.956618> Hämtad 17.12.2021.
- Gynnerstedt, K., Schartau, M-B., 2000, *Reminiscensmetoden - Tillämpad i äldrevården*. Studentlitteratur, Lund.
- Henricson, M., 2017, *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*, 1 uppl., Studenlitteratur, Lund.
- Henricson, M., 2012, *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*, 2 uppl., Studenlitteratur, Lund.
- Hälsobyn, 2020, *Den åldrande befolkningen i Finland*. Tillgänglig: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/sv/f%C3%B6r-den-%C3%A4ldre-personen/%C3%A5lder-och-vardag/den-%C3%A5ldrande-befolkningen-i-finland> Hämtad: 9.4.2022.
- Johansen, H. & Thorsen Gonzalez, M., 2018, Being in contact with nature activates memories and offers elderly people in nursing homes beneficial experiences, *Sykepleien Forskning*. Tillgänglig: <https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2018.69738> Hämtad: 24.3.2022.
- Jokelainen, M. & Pulliainen, V., 2004, *Hajuaistin muutokset Alzheimerin taudin varhaisena oireena*, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Tillgänglig: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94072#duo-comments-start> Hämtad: 29.10.2022.

- Josefsson, K., Sonde, L., Winblad, B. & Robins Wahlin, T-B., 2007, Work situation of registered nurses in municipal elderly care in Sweden: A questionnaire survey, *International Journal of Nursing Studies*, 44(1), s. 71–82. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.10.014> Hämtad: 27.10.2021.
- Kehusmaa, S. & Alastalo, H., 2022, *Vanhuspalvelujen työvoimapula kärjistyy kotihoitossa – neljännes yksiköistä tekee joka viikko töitä riittämättömällä henkilöstöllä ja ylityöt ovat yleisiä*, Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL. Tillgänglig: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143733/URN_ISBN_978-952-343-813-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 5.11.2022.
- Kärrman, A-C. & Olofsson, L., 2008, *Sinnesstimulering i demensvården*. Stockholm: Gothia Förlag AB.
- Käypä hoito-suositus, 2021, *Muistisairaudet*. Tillgänglig: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044> Hämtad: 7.2.2022.
- Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre 28.12.2012/980*, 2012, 14 § : Principer för långvarig vård och omsorg, Finlex. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P14> Hämtad: 24.10.2022.
- Lepistö, J., 2021, *Kymmenettuhannet vanhustenhoidon asiakkaat jääneet täysin vaille ulkoilua – THL: ”Tämä on hälyttävä tieto”*, MTV Uutiset. Tillgänglig: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/kymmenettuhannet-vanhustenhoidon-asiakkaat-jaaneet-taysin-vaille-ulkoilua-thl-tama-on-halyttava-tieto/8115940> Hämtad: 28.10.2021.
- Lohman, L., H., Byers-Connon, S. & Padilla, R., L., 2019. *Occupational therapy with elders: Strategies for the COTA*. 4 uppl., St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Luke & THL, 2017, *Green Care-kvalitetshandbok*, Naturresursinstitutet och Institutet för hälsa och välfärd. Tillgänglig: https://www.gcfi.fi/tiedosto-pankki/259/Green_Care_Kvalitetshandbok_sve-version.pdf Hämtad: 23.2.2022.
- Mallén, I. & de la Chapelle, L., 2021, *Fortfarande stor brist på personal vid äldreboenden: ”Finns inte tillräckligt många som vill jobba i branschen”*, YLE. Tillgänglig: <https://svenska.yle.fi/a/7-10005569> Hämtad: 27.10.2021.
- Minnesförbundet., 2021, *Minnessjukdomar*. Tillgänglig: <https://www.muistilitto.fi/sv/minnessjukdomar/Minnesrubningar-och-sjukdomar/minnessjukdomar> Hämtad: 19.11.2021.
- Moeller, C., King, N., Burr, V., Gibbs, G.R., Gomersall, T., 2018, Nature-based interventions in institutional and organisational settings: a scoping review, *International journal of environmental health research*, 28(3), s. 293–305. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1080/09603123.2018.1468425> Hämtad: 18.10.2021.

- Nilsson, I. & Townsend, E., 2010, Occupational Justice – Bridging theory and practice, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(1), s. 57–63. Tillgänglig: <https://doi.org/10.3109/11038120903287182> Hämtad: 4.11.2021.
- Näkövammaisten liitto ry, 2019a, *Näkövammaisuus*. Tillgänglig: <https://www.nkl.fi/fi/nakovammaisuus> Hämtad: 16.11.2022.
- Näkövammaisten liitto ry, 2019b, *ohje selkeän julkaisun suunnitteluun*. Tillgänglig: <https://www.nkl.fi/fi/ohje-selkean-julkaisun-suunnitteluun> Hämtad: 10.11.2022.
- Papunet, u.å.a, *Sinnenas betydelse i samspel*. Tillgänglig: <https://papunet.net/svenska/information/sinnenas-betydelse-i-samspel> Hämtad: 10.10.2022.
- Papunet, u.å.b, *Känselsinnet i samspel*. Tillgänglig: <https://papunet.net/svenska/information/kanselsinnet-i-samspelet> Hämtad: 10.10.2022.
- Pati, D., Freier, P., O’Boyle, M., Amor, C. & Valipoor, S., 2016, The impact of Simulated nature on patient outcomes: A study of photographic sky compositions, *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 9(2) s. 36–51. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1177/1937586715595505> Hämtad: 19.10.2021.
- Persson, R., 2021, *Nedsatt hörsel, 1177*. Tillgänglig: <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/ogon-oron-nasa-och-hals/horsel/nedsatt-horsel/> Hämtad: 16.11.2022.
- Rappe, E. & Kivelä, S-L., 2005, Effects of garden visits on long-term care residents as related to depression, *HortTechnology*, 15(2), s. 298–303. Tillgänglig: <https://doi.org/10.21273/HORTTECH.15.2.0298> Hämtad: 18.10.2021.
- Rappe, E. & Lindén, L., 2004, Plants in health care environments: experiences of the nursing personnel in homes for people with dementia, *Acta Horticulturae*. Tillgänglig: <http://dx.doi.org/10.17660/ActaHortic.2004.639.8> Hämtad: 18.10.2021.
- Salonen, K., 2013, *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*, Turun ammattikorkeakoulu, Turku.
- Seppänen, M., 2021a, Ikänäkö (presbyopia), *Lääkärikirja Duodecim*. Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00817/ikanako-presbyopia?q=aisti> Hämtad: 16.11.2022.
- Seppänen, M., 2021b, Kaihi (harmaakaihi, katarakta), *Lääkärikirja Duodecim*. Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00921/kaihi-harmaakaihi-katarakta?q=kaihi> Hämtad: 16.11.2022.
- Sjundeå, 2022, *Serviceboende*. Tillgängligt: <https://www.sjundeå.fi/serviceboende> Hämtad: 20.11.2022.
- Social-och hälsovårdsministeriet, 2022, *Institionsvård*. Tillgänglig: <https://stm.fi/sv/institutionsvard> Hämtad: 9.9.2022.

- Svenskt Demenscentrum, 2020, *Väcka minnen – remimiscens*. Tillgänglig: <https://demenscentrum.se/Arbeta-med-demens/Metoder-och-arbetsatt/Remiscens> Hämtad: 05.10.2021.
- Upphovsrättslag 8.7.1961/404*, 1961, Finlex. Tillgänglig: <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1961/19610404> Hämtad: 9.11.2022.
- Valvanne, J. & Noro, A., 1999, Milloin laitoshoitoon? *Duodecim aikakauskirja*. Tillgänglig: <https://www.duodecimlehti.fi/duo90398> Hämtad: 27.10.2021.
- Weckström, N., 2017, *Uppdrag: Ta in naturen i äldreomsorgen*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/naturen/> Hämtad: 18.10.2021.
- Wilcock, A. A., 2006, *An Occupational Perspective of Health*, 2 uppl., Slack.
- Wilcock, A., 2005, Occupational science: Bridging occupation and health, *Canadian journal of occupational therapy*, 72 (1) s. 5–12.
- Wilcock, A., 2001, Occupational science: Key to broadening horizons, *British journal of occupational therapy*, 64 (8) s. 412–417.

BILAGA 1. INFOBREV

Hej,

Vi heter Ida Ingman, Jessica Grönholm och Bettina Sjöblom och är ergoterapistuderanden på Yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Vi kontaktar er angående ett förslag om samarbete med äldreboenden Azalea och Villa Charlotta i Sjundeå kommun i fråga om vårt lärdomsprov, som tillhör Arcadas projekt *Stödjande livsmiljöer för seniorer*. Lärdomsprovet skrivs under hösten 2021 och våren 2022.

Vi som ergoterapistuderanden är insatta i aktivitetens betydelse för människans välbefinnande och hur viktigt det är att möjliggöra fortsatt engagemang i aktiviteter också på äldre dagar. Vårt intresseområde för lärdomsprovet är naturen och dess hälsoeffekter. Bland annat har två av oss deltagit i en kurs som innehöll grunderna för Green Care verksamhet och det vill vi inkludera i arbetet. Vi har valt att fokusera på växternas och grönmiljöns hälsoeffekter på den äldre personens välbefinnande.

Vi önskar gärna höra om ert intresse, idéer och behov i förhållande till temat naturen. Vi kan tillsammans fundera vidare på detta för att skapa en "produkt" som gynnar er.

Med vänlig hälsning

Bettina Sjöblom, Ida Ingman & Jessica Grönholm

bettina.sjoblom@arcada.fi, ida.ingman@arcada.fi, jessica.gronholm@arcada.fi

Handledare för projektet

Tove Werner

Tove.werner@arcada.fi

BILAGA 2. INFOKIRJE

Hei,

Olemme Ida Ingman, Jessica Grönholm ja Bettina Sjöblom. Opiskelemme toimintaterapeuteiksi Yrkeshögskola Arcadassa, Helsingissä. Olemme teihin yhteydessä koskien opinnäytetyötämme, ehdottaisimme teille yhteistyötä koskien Siuntion kunnan asumis- palveluyksikköjä Azaleaa ja Villa Charlottaa. Opinnäytetyömme kuuluu Arcadan projektiin *Stödjande livsmiljöer för seniorer*. Opinnäytetyö toteutetaan syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana.

Toimintaterapeuttiopiskelijoina meillä on laaja ymmärrys toiminnan merkityksestä ja sen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. On tärkeää luoda ikääntyvälle ihmiselle mahdollisuus osallistua merkitykselliseen toimintaan. Meidän kiinnostuksen kohteemme opinnäytetyössä on luonto, ja sen hyvinvointivaikutukset. Olemme muun muassa perehtyneet Green Care toimintaan ja olemme kiinnostuneita sisällyttämään toiminnan opinnäytetyöhömme. Haluamme syventyä kasvien ja viherympäristöjen terveystaikutuksiin ikääntyville ihmisille.

Meitä kiinnostaisi kuulla asumisyksiköiden mahdolliset tarpeet ja haluaisimme sisällyttää ideanne ja toiveenne suunnitteluvaiheeseen. Voimme yhdessä pohtia minkälainen menetelmä tai tuote vastaisi teidän tarpeitanne.

Ystävällisin terveisin

Bettina Sjöblom, Ida Ingman & Jessica Grönholm

bettina.sjoblom@arcada.fi, ida.ingman@arcada.fi, jessica.gronholm@arcada.fi

Projektin ja opinnäytetyön ohjaajat

Tove Werner

Tove.werner@arcada.fi