

LUONTOAIHEINEN AISTIHUONE

Metsäisiä mielen muistoja Palvelukoti Meripuiston arkeen

Francett Riikka
Pasanen Maarit

Opinnäytetyö

Pohjoinen hyvinvointi ja palvelut
Osallisuus ja toimintakyky
Vanhustyön koulutus
Geronomi (AMK)

2023

Vanhustyön koulutus
Geronomi (AMK)

Tekijät	Riikka Francett Maarit Pasanen	Vuosi	2023
Ohjaaja	Sari Arolaakso		
Toimeksiantaja	Palvelukoti Meripuisto		
Työn nimi	Luontoaiheinen aistihuone – Metsäisiä mielen muis- toja Palvelukoti Meripuiston arkeen		
Sivu- ja liitesivumäärä	41 + 4		

Luonto kuuluu kaikille ja sillä on laajoja positiivisia ja hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Tutkimukset osoittavat, että vihreää maisemaa pidetään miellyttävänä. Luontoympäristö tuottaa terveystuotteita ja hyvinvointivaikutuksia.

Toiminnallisen, lineaarisen mallin mukaan toteutetussa opinnäytetyössä tarkoituksena oli tehdä vuoden 2022 Vanhustenviikon teemaan liittyen luontoaiheinen aistihuone Palvelukoti Meripuiston asukkaille sekä työntekijöille. Palvelukodin asukkaat ovat pääasiassa muistisairaita. Luontoaistihuoneen lähtökohtana toimi Green Care -toimintamalli sekä TYÖHYVE- hanke, jossa Meripuiston palvelukoti oli mukana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa aisteja miellyttävä ja stimuloiva luontoaistihuone ja saada aikaan mahdollisimman rauhoittava tila, jossa voi viettää aikaa, rentoutua, kuunnella metsän ääniä ja nauttia hetkellisesti olosta. Tavoitteena oli luoda palvelukodin asukkaille mielekästä ja merkityksellistä arkea, tuoda sisältöä elämään, lisätä toimintakykyä ja hyvinvointia ja näin ollen parantaa elämänlaatua.

Luontoaistihuone on tarkoitettu erityisesti niille ikääntyneille, joiden toimintakyky on heikentynyt eikä heillä ole mahdollisuutta päästä nauttimaan luonnosta. Tila suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa, minkä jälkeen etsittiin yhteistyötahoja ja lahjoittajia. Ennen aistihuoneen konkreettista kokoamista hankittiin materiaalit ja tarvikkeet. Metsäaiheinen luontoaistihuone julkaistiin lokakuussa Vanhustenviikolla. Aistihuoneen valmistumisen jälkeen kerättiin palautetta ja käyttäjäkokemuksia huoneen käytöstä kehittämissideoita varten. Kirjallista palautetta kerättiin seitsemän viikon ajan. Palautteiden mukaan luontoaiheinen aistihuone toimii rentouttavana, aisteja stimuloivana tilana ja on palvelukodin arjessa aktiivisessa käytössä.

Degree Programme in Elderly Care
Bachelor of Social Services and
Health Care

Authors	Riikka Francett Maarit Pasanen	Year	2023
Supervisor	Sari Arolaakso		
Commissioned by	Palvelukoti Meripuisto		
Subject of thesis	Memories from a forest to everyday life – a nature themed sensory room for the nursing home Meripuisto		
Number of pages	41 + 4		

Nature is said to belong to everyone and it has extensive positive effects that support people's well-being. Research shows that a green landscape is considered pleasant to look at. A natural environment produces health and well-being effects.

This thesis was carried out based on a functional, linear model. Through creating a nature themed sensory room, the thesis aims at positively impacting the well-being of the residents and employees of the nursing home Meripuisto in Kemi. The thesis was implemented in connection with the theme of the 2022 Seniors' Week. The thesis critically studies the effects of the nature themed sensory room on the residents and employees of the commissioner nursing home. The residents of the commissioner nursing home are mainly demented persons. The nature room idea was based on the Green Care operating model and the TYÖHYVE-project which the Meripuisto nursing home was involved in.

The purpose of this thesis was to create a sensory stimulating and pleasant nature sensory room where the residents of the nursing home could spend time, relax, listen to the sounds of the forest, and enjoy the moment in general. The main goal was to bring positive nature experiences and content to the residents' lives, as well as meaningfulness and relevance to the everyday life of the elderly people in the nursing home.

The nature themed sensory room is especially intended for the elderly, whose ability to function has weakened and who do not have the opportunity to enjoy the real nature outside. The space was planned together with the commissioner, after which joint ventures and donors were invited. Before assembling the sensory room, materials and supplies were prepared. The forest themed nature sensory room was launched in October 2022 during the Seniors' Week. After the completion of the sensory room, feedback, user experiences and development ideas were collected. According to the feedback, the nature themed sensory room functioned as a relaxing, sensory stimulating space and it is usable in the daily activities of the nursing home.

Key words nature, sensory, room, elderly, dementia

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MUISTISAIRAAN ARJEN MIELEKKYYS AISTEJA AKTIVOIMALLA	9
2.1 Muistisairautta sairastavan mielekäs arki.....	9
2.2 Muistisairaana aistien aktivoiminen	11
3 LUONNON AISTIMINEN HUONEESSA.....	16
4 LUONTOAISTIHUONEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	20
5 LUONTOAISTIHUONEEN TOTEUTTAMINEN PROJEKTINA LINEAARISEN MALLIN MUKAISESTI	21
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	21
5.2 Luontoaistihuoneen lähtökohdat	22
5.3 Tavoitteen määrittäminen.....	25
5.4 Suunnitteluvaihe	25
5.5 Toteutusvaihe	28
5.6 Arviointivaihe	32
6 EETTISYYS JA ETIIKKA.....	34
7 POHDINTA.....	35
LÄHTEET.....	38
LIITTEET	41

ALKUSANAT

Kiitämme ennen kaikkea perheitämme, jotka joutuivat joustamaan aikataulumme mukaan, sekä ohjaavaa opettajaamme, joka jaksoi tsempata ja ohjata työtämme päämäärätietoisesti eteenpäin.

Haluamme kiittää toimeksiantajaamme Palvelukoti Meripuistoa, jonka tiloihin saimme luontoaiheisen aistihuoneen toteuttaa. Kiitämme myös Lapin ammattikorkeakoulua, projektillemme myönnetyn apurahan ansioista projektimme toteutui. Aistihuoneeseen tehtiin kiitostaulu (Liite 1), johon laitoimme ylös kaikki yhteistyötahot, yritykset ja yksityiset lahjoittajat.

1 JOHDANTO

Luontoympäristön myönteiset hyvinvointivaikutukset on todennettu monissa tutkimuksissa. Hartig, Mitchell, de Vries ja Frumkin (2014) ovat tutkimuksessaan Nature and Health tutkineet eri luontoympäristöjen vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimuksessa on todettu, että kaikki yhteys luontoon edistää hyvinvointia (Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014, 207, 222.)

Tutkimukset osoittavat luontoelementtien ja luontoympäristöjen vaikuttavan elvyttävästi fysiologisiin toimintoihin, käyttäytymiseen ja tunteisiin. Niiden on todettu parantavan koettua terveydentilaa ja toimintakykyä. Luontoympäristö vaikuttaa myönteisemmin koettuun hyvinvointiin kuin kaupunkiympäristö, oli se sitten luonnossa oleilua ja liikkumista tai vain luontomaiseman katselua. Tutkimuksia on tehty laaja-alaisesti ja niissä on tarkasteltu vaihtelevasti eri luontoympäristöjen yhteyksiä hyvinvointiin. Muun muassa Japanissa ja Hollannissa on tehty vakuuttavia tutkimuksia. (Korpela 2007, 364–365.)

Fyysinen aktiivisuus luonnossa parantaa yleisesti toimintakykyä ja mielenterveyttä. Tutkimukset osoittavat, että jo lyhyt luontoympäristölle altistuminen tuo positiivisia vaikutuksia verrattuna rakennettuun ympäristöön. Suomessa (2014) tehdyn tutkimuksen mukaan koettu terveydentila, mielenterveys ja unen laatu parani niin rakennetuissa kuin luonnollisissa luontoympäristöissä sisällä ja ulkona. Tutkimuksen mukaan luonto tuo lisäarvoa fyysiseen aktiivisuuteen. Jatkuva luonnossa harrastaminen on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin. (Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014, 324.)

Suosituin ja tyypillisin suomalaisten luontoympäristö on metsä. Metsässä oleskelun ja liikkumisen myönteisistä vaikutuksista terveillä henkilöillä on vahvaa tutkimusnäyttöä. Kansanterveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisyssä metsän hyvinvointihyödyt ovat merkittävät. Mielipaikkaan, metsään, mennään pääasiassa rauhoittumaan ja selvittämään ajatuksia. Terveys- ja hyvinvointihyödyt, joita luonnossa liikkuminen ja oleskelu saavat aikaan, ovat monen osatekijän summa. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1 397.)

Hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi on tehty laatusuositus vuosille 2020–2023. Laatusuosituksen tavoitteena oli ikäystävällinen

Suomi 2020. Sen mukaan palvelutalojen asuin- ja muut tilat tulisi rakentaa aktiivisuutta ja itsenäisyyttä tukeviksi, kodikkaiksi ja riittävän tilaviksi. Ympäristön tulisi kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen sekä tarjota virikkeellinen toimintaympäristö. Olisi tärkeää luoda toiminnallinen ja aktivoiva ikäystävällinen arkiympäristö, jonka asukas kokee turvalliseksi. (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi 2020, 40.)

Jopa passiivinen luontokontakti voi vähentää stressiä, esimerkiksi ikkunan läpi luontoon katsominen. Unen määrä ja ruokahalu kasvaa ja masennuksen riski vähenee. Monissa paikoissa on terapiapuutarhoja, jotka stimuloivat kaikkia aisteja. Puutarhan ei tarvitse aina olla iso, mutta muistisairaalle sen pitää olla suljettu tila, jossa on sisään- ja uloskäynti sekä hyvin merkitty kulkureitti tai polku. Lapsuusmuistoja kesälomista voivat herättää esimerkiksi kiven koskettaminen tai paljain jaloin ruoholla käveleminen. (Skog 2009, 141.)

Luonto kuuluu kaikille, ikään tai kuntoon katsomatta. Se on tärkeä elementti ja tuo sisältöä elämään monella tapaa. Luonnolla on laajoja positiivisia ja hyvinvointia tukevia vaikutuksia ikääntyneelle. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on jokaiselle ihmiselle tärkeää ja luonnosta saatavat, hyvinvointia tuovat kokemukset on tärkeitä tuoda myös heille saataville, kenelle se on fyysisesti vaikeaa. Jos ulos luontoon ei ole mahdollisuutta päästä, voi sen luoda muuhun tilaan luonnon elementeillä, kuten terassille tai vaikka sisätiloihin esimerkiksi luontoaistihuoneen muodossa. Tähän avuksi on saatavilla teknologiaa, joka helpottaa luonnon tuomista lähemmäksi ikääntyviä myös sisätiloihin saakka.

Opinnäytetyössä käsitellään luontoa liittyen Creen Care -toimintamalliin ja tuodaan esille muistisairaahan hoidossa tärkeitä elementtejä ja keinoja hyvinvoinnin tuojaksi. Toimeksiantajana toimii Kemin kaupungin yksikön Meripuiston Palvelukoti, joka oli mukana TYÖHYVE, Työhyvinvoinnin edistäminen hoivakodeissa -hankkeessa, jolla pyrittiin edistämään muun muassa hoivayksiköiden toimintatapoja. Aiheeksi valittiin luonto. Lisäksi erityisesti metsän tuomat vaikutukset nousivat keskeiseksi osaksi aistihuonetta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa aisteja miellyttävä ja stimuloiva luontoaistihuone ja saada aikaan mahdollisimman rauhoittava tila, jossa voi viettää

aikaa, rentoutua, kuunnella metsän ääniä ja nauttia hetkellisesti olostani. Tavoitteena oli luoda palvelukodin asukkaille mielekästä ja merkityksellistä arkea, tuoda sisältöä elämään, lisätä toimintakykyä ja hyvinvointia ja näin ollen parantaa elämänlaatua.

2 MUISTISAIRAAN ARJEN MIELEKKYYS AISTEJA AKTIVOIMALLA

2.1 Muistisairautta sairastavan mielekäs arki

Muistisairaus on etenevä ja usein dementiaan johtava aivosairaus. Joka kolmannella 65-vuotta täyttäneellä on muistiongelmia, etenevää muistisairautta ei kuitenkaan suurimmalla osalla ole. Suomessa on jopa 200 000 lievistä kognition eli tiedonkäsittelyn ongelmista kärsivää ihmistä, 100 000 henkilöllä on lievän demencian ja 93 000 henkilöllä vähintään keskivaikean demencian oireita. Noin 14 500 suomalaista sairastuu muistisairauteen vuosittain. Merkittävä osa jää diagnosoimatta eli tauti jää määrittämättä. Suurimmalla osalla pysyvässä pitkäaikashoidossa olevista potilaista on dementia eli laaja-alainen tiedonkäsittelyn heikentyminen, mikä johtaa toimintakyvyn heikentymiseen. Tavallisimmat muistisairaudet ovat eteneviä aivosairauksia eikä niihin toistaiseksi ole parantavaa hoitokeinoja. (Käypä hoito -suositus: Muistisairaudet 2021.)

Suomi on yksi nopeimmin ikääntyvistä maista, mikä tarkoittaa, että muistisairaiden määrä lisääntyy jatkuvasti. Muistisairaus on yhteiskunnalle kallista, sillä muistisairaus kestää pitkään ja potilaan lähellä pitää olla ihmisiä ympäri vuorokauden vuosien ajan. Palveluyksiköissä on vaikea saada hoivatyön henkisiin tarpeisiin, kuten luovaan muisteluun, riittäviä resursseja. Nykyisin, runsaan tutkimustiedon perusteella, on kuitenkin alettu ymmärtää muistisairaiden hyötyvän niin sanotuista ei-lääketieteellisistä menetelmistä. (Hohenthal-Antin 2013, 15, 26.)

Sosiaali- ja terveysministeriön toukokuussa 2012 julkaisemassa kansallisessa muistiohjelmassa 2012–2020 tavoitteena on muistiystävällinen Suomi, jossa muistisairaajat elävät arvokasta elämää ja muistisairaus otetaan vakavasti sekä he saavat asianmukaista hoitoa, huolenpitoa ja kuntoutusta. Ohjelmassa todetaan, että mielekäs tekeminen ja erilaiset sisällölliset toiminnat ovat toimintakykyä ja kuntoutusta edistävän toiminnan perusta. (Kansallinen muistiohjelma 2012–2020, 8, 12–13.)

Vuonna 2020 Covid-19-viruksen leviäminen ja riskiryhmien suojeleminen virukselta sekä tartuntoja ehkäisevät rajoitustoimet, kuten sosiaalisten kontaktien rajoittaminen ja eri palveluiden sulkeminen konkretisoi, mitä ihmisen hyvinvointi ja

terveys tarvitsevat toteutuakseen. Muistibarometrin 2020 mukaan koronapandemian aikana muistisairaiden ihmisten hyvinvointia turvaavissa toiminnoissa onnistuttiin vastaajien mielestä kohtuullisesti suurelta osin. Noin 40 prosenttia vastaajista arvioi toimintakyvyn ylläpidon, esimerkiksi liikuntamahdollisuuksien ja fysioterapian, toimineen heikoiten tai ei ollenkaan. (Tommola ym. 2020, 3, 57.)

Yksi ihmisen keskeisimmistä psyykkisistä toiminnoista on muisti, joka on hyvin altis vaikutuksille ja sitä voivat heikentää monet asiat, kuten unen laatu, kipu, stressi, lääkkeet tai suru. Muistiin vaikuttavat myös ihmisen aistitoiminnot, kuten kuulo, näkö, haju ja tunto. Ikäihmisille tyypillisiä muistihäiriöitä voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa. Muistisairaana elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta keskeisiä tekijöitä ovat mielekkäät ja merkitykselliset toiminnot sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyvä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunne. (Eloranta & Punkanen 2008, 123–124.)

Kuntouttavan hoidon tarkoitus muistisairaalle on tukea hänen kokonaisvaltaista toimintakykyään. Osa-alueet kuntouttavaan hoitoon ovat fyysinen, psyykinen, kognitiivinen eli tiedonkäsittelyyn liittyvä sekä sosiaalinen toimintakyky. Fyysiseen toimintakykyyn liittyy kyky liikkua ja liikuttaa itseään. Psyykinen toimintakyky kattaa arjen hallinnan, mielenterveyden sekä tunteiden ja ajattelun toiminnan. Tiedon vastaanottaminen, säilyttäminen ja käsittely ovat kognitiivisen toimintakyvyn alueita. Muistisairaille sosiaalisen toimintakyvyn säilyttäminen on erityisen tärkeää, hän tarvitsee vuorovaikutusta, osallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunnetta. (Tavi & Lahtonen 2019, 129.)

Edennyt muistisairaus heikentää kykyä järjestää ympäristöä mieleiseksi ja omaloitteisesti esittää toivomuksia ympäristöstä. Asuinympäristön kodikkuudella on merkitystä hyvinvoinnille. Omasta kodista ympärivuorokautiseen hoitopaikkaan muuttaminen hyvin suunniteltuun ympäristöön voi lisätä ja tukea muistisairaana elämänlaatua huomattavasti. (Nukari 2017b, 88.)

Ihminen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta voidakseen hyvin niin keholtaan kuin mieleltään. Liian usein kuvitellaan, että kun tulee ikää, niin ei saa liikkua. Päinvastoin erityisesti asumisyksikköön muuttaneilla tulisi säilyä normaali arjen aktiivisuus. Aktiiviteettien ei tarvitse olla mitään suurta. Voi vaikka kastella kukkia. Tai aktiiviteetit voivat liittyä luontoon ja vuodenaikojen vaihteluun. Esimerkkejä erilaisista

aktiviteeteista voivat olla erilaisten hedelmien maistelu, marjojen ja sienien poimiminen, kukkien kerääminen, eläinten tunnistaminen tai niiden seurassa oleminen. Älyllisten toimintojen ylläpitäminen jokapäiväisessä arjessa on erityisen tärkeää muistisairaille, jotta tulee tarpeeksi ärsykeitä muistille. Ympäristön vaihtelut ovat tärkeitä myös muistisairaille. Jotta stimuloitaisiin sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista aktiivisuutta, pitäisi jokaiseen päivään kuulua ympäristönvaihdoksia. Ympäristönvaihtelut voidaan yhdistää liikuntaan ja ne voivat sisältää myös matkoja, huviretkiä, vierailuja kirkossa, kirjastossa, kaupoissa, kävelyretkiä tai liikuntaa musiikilla tai ilman. (Abrahamsson 2007, 71–72.)

Viiden minuutin keskustelutuokio ja läsnäolo voi merkitä muistisairaalle enemmän kuin koko päivä täynnä rutiineja. Usein muistisairas ei jaksakaan 30 minuuttia pidempää aktiviteettiä. Jos aktiviteetti kestää enemmän kuin yhden tunnin, voi olla hyvä, jos muistisairas osallistuu aktiviteettiin vasta sen loppupuolella. (Skog 2016, 107.)

2.2 Muistisairaana aistien aktivoiminen

Hoitoympäristön suunnittelulla voidaan tukea muistisairaana elämänhallintaa ja elämänlaatua. Suunnittelussa tulisi huomioida fyysinen, sosiaalinen ja symbolinen ympäristö (Liite 2) ja niiden merkitys muistisairaana. Fyysiseen ympäristöön ajatellaan kuuluvan esimerkiksi tilan värien käyttö, esteettömyys, riittävä valaistus sekä kalusteiden sopivuus. Sosiaalinen ympäristö käsittää muun muassa ilmapiirin, osallisuuden, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen, mahdollisuuden yksityisyyteen sekä yhteisöllisyyteen. Symbolisella ympäristöllä tarkoitetaan muistoihin liittyviä sekä identiteettiä tukevia asioita kuten valokuvat, taulut, ryijyt, ikkunanäkymää, jossa huomioidaan esimerkiksi, näkykö kirkko, metsä tai tie. (Nukari 2017a, 93.)

Muistisairaana kuntoutumista voidaan tukea aktiivisella fyysisellä ympäristöllä (Taulukko 1). Liikkumista tukevia ratkaisuja ovat muun muassa esteiden poistaminen, sopivien apuvälineiden saatavuus, mahdollisuus liikkumiseen ja itsenäiseen ulkoiluun. Aistien, muistojen ja tekemisen aktivoiminen, johon liittyy muun muassa oleskelutilojen toimivuus ja viihtyvyys, aktiivisuuden herättäminen tarjoa-

mallalla esimerkiksi erilaisia oleskeluryhmiä, eri aistien aktiivisen käytön mahdollistamista tarjoamalla muun muassa nähtävää, kosketeltavaa, kuunneltavaa ja maisteltavaa sekä osallisuuden tukemista. (Nukari 2017a, 92.) Peilit ja muut heijastavat pinnat tulisi poistaa tai peittää, koska oma kuva voi tuntua vieraalta ja pelottavalta, koska muistisairas muistaa itsensä usein vain nuorena (Nukari 2017b, 89).

Taulukko 1. Aktivoiva fyysinen ympäristö muistisairaahan kuntoutumisen tukena (Nukari 2017a, 94)

Liikkumista tukevat ratkaisut:	Aistien, muistojen ja tekemisen aktivoimien:
-esteiden poistaminen	-mahdollistetaan yhteinen ja yksilöllinen, omaehtoinen tekeminen
-liikkumisen ja toimeliaisuuden salliminen sekä siihen kannustaminen	-oleskelutilojen toimivuus ja viihtyisyys
-riittävien ja tarkoitukseen sopivien apuvälineiden saatavuus	-aktiivisuuden herättäminen tarjoamalla esim. erilaisia oleskeluryhmiä ja niihin liittyviä materiaaleja
-mahdollisuus itsenäiseen ulkoiluun	-eri aistien aktiivisen käytön mahdollistaminen, tarjotaan omatoimisesti: <ul style="list-style-type: none"> • löydettävää • nähtävää • kosketeltavaa • kuunneltavaa • koettavaa • maisteltavaa • muistoja herättävää • tekemisen mahdollisuuksia (pelit yms.)
-liikuntaan suunnitellut tilat ja välineet liikunnallisten harrastusten jatkamiseen tarvittaessa sovellettuna ja tuettuna	-osallisuuden tukeminen esim. soveltuviissa ryhmätiloissa tapahtuvassa liikunnassa tai muussa toiminnassa

Muistisairaahan hoitoympäristön tulee olla turvallinen, rauhallinen ja selkeä. Yleensä myös ulkoilu, voimistelu ja liikunta ovat hyväksi. Päivällä tapahtuva kaikenlainen toiminta kuuluu hyvään lääkkeettömään hoitoon. Tapahtumien ei tarvitse olla suuria tuottaakseen iloa. Viriketoimintaa harjoittamalla muistisairaahan päivistä pyritään tekemään niin hyviä kuin mahdollista. Aktiivinen päivätoiminta rauhoittaa yöt nukkumiseen. Muistisairaahan toimintakyvyn ylläpitäminen ja kohentaminen on yksi tärkeä muistisairaahan lääkkeettömän hoidon tavoite. (Erkinjuntti & Huovinen 2003, 183–184.)

Tehostettu palveluasuminen tarkoittaa, että hoitoa ja huolenpitoa tarjotaan ympärivuorokautisesti. Asuinympäristön ominaisuudet vaikuttavat siihen, millaisista toiminnoista ikäihmisen päivä koostuu ja miten merkitykselliseksi hän arkipäivänsä kokee. Asumisviihtyisyyttä lisää ympäristön esteettisyys eli aistillisuus. Aisteilla nähdään sisustuksen värit ja muodot, tunnetaan materiaalit ja niiden paino tai keveys, tuoksut tai tuoksuttomuus sekä kuullaan erilaiset äänet tai äänettömyys. Jokainen ihminen aistii tilaa kokonaisvaltaisesti. Väreillä on suuri merkitys asumisympäristön suunnittelussa, ja niillä pystytään luomaan erilaisia tunnelmia ja vaikutetaan tilan tuntuun. Asuinympäristön ilmapiirillä on esteettisyyden lisäksi suuri merkitys sekä ikäihmisille että heidän kanssaan työskenteleville. (Eloranta & Punkanen 2008, 36–37.)

Eri aistikanavia hyödyntäen voidaan muistisairaalle tarjota lukuisia mahdollisuuksia minäkuvaa tukeviin ja mielihyvää tuottaviin aktiviteetteihin. Esimerkiksi valokuvat, musiikki tai maalaaminen auttavat muistelun tukena. Muistisairaalla kyky vastaanottaa eri taiteen muotoja säilyy pitkään ja taiteen avulla voidaan herätellä piileviä voimavaroja. (Eloranta & Punkanen 2008, 126–127.)

Ulkona oleminen tuottaa impulsseja aisteille. Näköaistia stimuloi kaikki mitä voi nähdä luonnossa, kuten esimerkiksi kukkien värit, eläimet ja meri. Kuulo stimuloituu, kun kuulee lintujen laulun tai aaltojen loiskeen. Tuntoaisti aktivoituu, kun tuntee tuulen kasvoilla, sateen kehossa, lämpimän hiekan varpaiden välissä, pehmeän ruohon tai terävän kiven. Hajuaistin aktivoimisen voivat saada aikaan kukkien tuoksu, lannan haju tai sammalikko. Makuaisti stimuloituu maistellessa metsämansikoita, ruohosipulia tai omenaa. Tasapainoa pystyy aktivoimaan kävelemällä epätasaisessa maastossa. Luonto voi myös rauhoittaa stressaantunutta ja levotonta sielua. Muistisairas menettää usein luonnollisen yhteyden luontoon. Muistisairailta kuitenkin säilyy tarve saada olla ulkona ja tuntea kaikki luonnon stimuloivat vaikutukset. Muistisairaiden asumisyksikössä puutarha voi olla yksi tapa tarjota näitä mahdollisuuksia. Hyvin hoidettu puutarha marjapuskineen, hedelmäpuineen, kukkineen ja lintulautoineen stimuloi aisteja, rentouttaa ja edistää hyvinvointia. Muistisairas voi kulkea omatoimisesti puutarhassa esimerkiksi selvän rajoitetun kulkuväylän ansioista. Vahinkoja ei satu, kun puutarhasta löytyy vain syötäväksi tarkoitettuja marjoja ja kasveja. (Lindqvist 2015, 92–93.)

Virikkeellinen ympäristö sisältää runsaasti muistiherättäjiä, kuten arjen esineitä, valokuvia, kuvia, lauluja ja runoja, kirjoja, karttoja, leluja, huonekaluja, koriste-esineitä, vaatteita, matkamuuistoja, ruokareseptejä sekä maku- ja hajunäyhteitä. Muistiherättäjät stimuloivat aisteja ja herättelevät aiheita keskusteluun. Stimuloiva materiaali voi olla mikä tahansa, mutta suosituimpia muistiherättäjiä muistisairaiden hoitotyössä ovat musiikki, äänet, laulut, kuvat, esineet, tanssi, hajut ja maut. On tärkeää huomioida muistelijan yksilölliset voimavarat ja ottaa huomioon henkilön kuulo- tai näköongelmat tai puheen tuottamisen vaikeus, aktivoiden muita aisteja. (Hohenthal-Antin 2013, 51–52.)

Kaikenlainen toiminta vahvistaa yhteyksiä aivojen eri osien välillä, joten aivoja tulisi käyttää päivittäin innostavien asioiden parissa. Tehokkainta aivotoiminnalle on kaikenlainen liikunta, sillä silloin käytössä on suurin osa muistista. Joidenkin aivot aktivoituvat musiikista. Tiedetään, että musiikki vilkastuttaa tiettyjen aivojen osien verenkiertoa, energia-aineenvaihdunta toimii paremmin ja aivojen säätelämä lihastoiminta voimistuu. Toiselle taas kirjat tai taide merkitsevät aivojen aktivaatiota. Yleisesti voidaankin sanoa, että aivot virkistyvät, kun niiden toimintaa suunnataan asioihin, joista henkilö itse pitää. Aivot kaipaavat toimintaa ja vaihtelua, ensiksi kehittyäkseen ja myöhemmin rappeutumisen hidastamiseksi. Aivot pitävät virikkeistä ja uusista kokemuksista sekä monenlaisista harmittomista seikkailuista. (Erkinjuntti & Huovinen 2003, 30.)

Muisteleminen on hyvää aivovoimistelua. Muistamista voi opetella, esimerkiksi Kim-muistileikin avulla, jossa pöydälle asetetaan 10–15 esinettä ja niitä katsellaan minuutin verran, sitten esineet peitellään ja osallistujien tulee vuorotellen sanoa yksi pöydällä ollut esine. Sääntöjen mukaan se, joka ei muista tai sanoo väärän esineen, tippuu leikistä. Tätä samaa voi hyödyntää myös esimerkiksi sanojen kanssa. (Erkinjuntti & Huovinen 2003, 35.) Tästä voisi muokata myös omaan toimintaan soveltuvan, esimerkiksi aistihuoneessa voisi laittaa pöydälle luontoon liittyviä asioita tai kuvia, jotka herättävät muistelua ja keskustelua. Myös vähemmän kuin kymmenen esinettä voisi toimia hyvin ja vaikka poistaa yhden ja miettiä, mikä puuttuu joukosta tai vastaavaa.

Ympäristön ja ihmisen vuorovaikutus on tärkeää. Jo Florence Nightingale osoitti puhtaan ilman, puhtaan veden, tehokkaan jätteidenlajittelun, siisteyden ja valon

arvon. Jotta kokonaisuudesta hyötyisi on katsottava muutakin kuin fyysistä ympäristöä. Myös psyykinen, sosiaalinen ja olemassaolon aspektit on otettava huomioon. Alentunut tilantuntu on tavallista jo varhaisessa Alzheimerin taudissa. Väreillä ja muodoilla voidaan vahvistaa ikääntyneen loukkaamattomuutta ja itsetuntoa. Hoitoyksikössä ikääntyneen tulisi käyttää energiansa aktiviteetteihin ja kuntoutukseen, ei siihen, että on ympäristön takia epävarma, kun ei löydä oikeaa tietä johonkin. (Skog 2009, 129.)

Muutamilla pienillä vinkeillä asuinympäristöstä voi luoda kauniin. Voi ripustaa tauluja, jotka tuovat iloa ja inspiroivat. Aina sen ei tarvitse olla mitään suurta, voi esimerkiksi kehystää kuvia, jotka herättävät ajatuksia, inspiroivat ja tuovat iloa. Kannattaa myös sisustaa kasveilla, kunhan huomioi allergikot ja käyttää esimerkiksi silkki- ja tekokukkia tai kuvia kasveista. Myös vesi tuo esiin kauneuden kokemuksiä ja edistää hyvinvointia, esimerkiksi suihkulähde tai akvaario tai yksinkertaisesti vain lasimalja, jossa on kukkia. Katseen vangitsijana voi olla vaikka lasimosaiikki. (Skog 2009, 132.)

Hoitoympäristössä tulisi ottaa huomioon tiettyjä muistisairaita helpottavia asioita. Sisustuksessa voi käyttää ääntä pehmentäviä tekstiilejä, äänieristäviä tauluja ja seinäpaneeleita, myös pallot tai akustiikkasukat tuolien jaloissa auttavat eristämään voimakkaita ääniä. Ovien sulkeminen häiritsevältä melulta on hyvin yksinkertainen toimenpide. Hyvä valaistus on ikääntyessä tärkeä. Muistisairaille valaistuksessa on huomioitava, että valot eivät luo väärin ymmärrettäviä varjoja. Hoitohenkilökunnalle tunnelmavalistus voi olla miellyttävää, mutta ikääntynyt, jolla on alentunut näkökyky, voi kokea jäävänsä ulkopuolelle. (Skog 2016, 50.)

3 LUONNON AISTIMINEN HUONEESSA

Luonto koskettaa ihmistä kaikkien aistien kautta. Puiden lehtien värit, puiden lävitse lankeava valo, metsän äänet ja hajut tuovat mielihyvää. Luontoympäristö itse tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, joten sillä on kansanterveydellinen merkitys. Metsämaiseman näkeminen ja metsän tuoksut laskevat verenpainetta. Tutkimusten mukaan pelkästään metsämaiseman katsominen ikkunan läpi kymmenen minuuttia laskee verenpainetta. Luontoympäristössä kävellessä verenpaine on myös matalampi. Samanlainen vaikutus saadaan, kun katsotaan luontoaiheisia videoita. (Tourula & Rautio 2014, 19, 21.)

Oleskelulla luontoympäristössä on todettu huomattavan positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Nämä positiiviset vaikutukset voivat selittyä niin sanotulla bofilia-teoriolla, jonka mukaan veden läheisyys, suojaisat leiripaikat, nuotiotulet ja avarat maisemat ovat saaneet aikaan turvallisen olon, mahdollisuutta lepoon ja hyvään oloon sekä turvan vihollisilta ja ravinnon saannin turvaamista. Ärsykkeiden tulvaa ei luontoympäristössä myöskään ole. Fysiologiset muutokset ovat mittavia luonnon hyvinvointivaikutuksia. Fysiologiset muutokset liittyvät stressin vähenemiseen sekä vastustuskyvyn kasvamiseen, josta taas seuraa verenpaineen laskua sekä lihasjännityksen ja kortisolin erittymisen vähenemistä. Hyvä havainto arki-kokemuksena on, että luontoympäristössä ihmiset ovat paremmalla tuulella. Oleskelu luonnossa vaikuttaa myönteisesti mielialaan sekä lisää positiivisia tunteuksia ja vähentää negatiivisia tunteuksia. (Salovuori 2014, 78–79.)

Merkittävä osa luonnon hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta, sillä luonto koetaan eri aistien kautta. Luontoalueiden käyttö paransi mielialaa lisäämällä myönteisiä tunteuksia, selviää kyselytutkimuksessa Helsingissä ja Tampereella. Tilastollisesti merkittävä vaikutus saatiin, kun viheralueilla käytiin vähintään kaksi tai kolme kertaa viikossa. Myös kansainvälisissä tutkimuksissa, esimerkiksi Tanskassa ja Ruotsissa, on saatu tuloksia, joissa viheralueet vaikuttavat mielialaan myönteisesti. Erityisesti Japanissa on tutkittu metsäkäyntien stressistä palauttavia vaikutuksia ja tutkimuksissa on havaittu pelkän metsämaiseman katselun rentouttavan enemmän verrattuna kaupunkimaisemaan. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1 398–1 399.)

Lähiympäristössä on yleensä jokin mielipaikka, joka koetaan tärkeänä ja arvokkaana itselle. Suomalaisille mielipaikka usein on luontoympäristö kuten puisto, ranta tai metsä. Helsingissä tehdyssä tutkimuksessa mielipaikan tärkeimmiksi ominaisuuksiksi nimettiin hiljaisuus, metsäinen tunne, luonto ja toimivuus. Metsän on arveltu auttavan palautumiseen, sillä siihen liittyy hiljaisuus, vähäinen ihmismäärä, liikkeiden vähyys ja hitaat muutokset. Monimuotoisia maisemia, jotka sisältävät puita, vettä, sinistä taivasta ja pilviä, pidetään miellyttävinä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vihreää maisemaa pidetään miellyttävänä. (Tourula & Rautio 2014, 13–14.)

Japanilainen määritelmä, ”Shinrin-yoku”, tarkoittaa metsän tunnelman saavuttamista tai ”metsäkylpyä”. Japanilainen tohtori Qing Li on jo kolmenkymmenen vuoden ajan tutkinut metsälääketieteen vaikutuksia japanilaisiin. Metsäkylvyillä eli terapeuttisilla kävelyretkillä luonnossa on havaittu olevan monenlaisia positiivisia terveysvaikutuksia. Metsäkylvyt muun muassa tehostavat aineenvaihduntaa, lievittävät masennusta, alentavat verenpainetta ja parantavat immuunijärjestelmän toimintaa. Lisäksi laskevat verensokeria, parantavat muistia ja keskittymiskykyä, nostavat kipukynnystä ja auttavat painonhallinnassa. Metsäkylvyn tarkoitus on muutakin kuin vain luonto ja liikunta. Sen ideana on rauhoittaa keho ja mieli vastaanottamaan nykyhetki stimuloiden kaikkia viittä aistia. Metsässä ympärillä oleva kauneus voidaan nähdä, koskettaa, kuulla, haistaa ja maistaa. Metsäkylvyssä aisteja kehitetään niin, että oleskelu metsässä auttaa elimistöä parantamaan itsensä. Hyvinvointia edistää jo lyhyt hetki metsässä. Metsäkylpy, joka kestää kaksi tuntia, auttaa jo irtautumaan ja hidastamaan tahtia. Metsällä on virkistävä ja terapeuttinen vaikutus. (STT INFO 2018.)

Metsäntutkimuslaitoksen raportissa (2007) on nostettu esille luonnon merkitys ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Raportin mukaan luontoympäristö voi tarjota kokemuksia, jotka elvyttävät. Tällaisia kokemuksia voivat olla ykseyden ja sopusoinnun kokeminen ympäristön kanssa ja arkipäivästä irtautuminen. Raportissa esitellyn tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että luonnon rauha ja hiljaisuus koettiin tärkeiksi. Raportin mukaan myös luontoon liittyviä ääniä ja tuoksua, vapauden ja tilan tunnetta arvostettiin sekä vaihtelua, jota luonto tuo arkeen. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 58, 60.)

Luontoa voi aistia myös aistihuoneessa. Aistihuone perustuu multisensoriseen toimintaan, joka tarkoittaa menetelmää, jossa eri aistikanavien kautta tulee eri aistikokemuksia, joiden avulla saavutetaan rentoutumisen ja toiminnan tasapaino. Multisensorinen toiminta on tieteellisesti tutkittua, eettistä, innovoivaa sekä monialaista työtä. Taustaa multisensoriselle toiminnalle antaa muun muassa Snoezelen. (Papunet 2017.)

Snoezelen-menetelmä on kehitetty Hollannissa ja sillä on saatu hyviä tuloksia muun muassa aivovammapotilaiden, muistisairaiden ja mielenterveysasiakkaiden hoidossa. Snoezelen-sana on yhdistelmä kahdesta eri hollanninkielisestä sanasta, jotka tarkoittavat nuuhkimista ja rentoutumista. Menetelmä sisältää kokemuksellista toimintaa ja levollista havainnointia. (Vahvike 2022.)

Aistihuoneissa pyritään aktivoimaan näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistia. Näköaistia aktivoidaan esimerkiksi erilaisilla visuaalisilla ratkaisuilla. Kuuloaistia aktivoidaan erilaisilla äänillä tai musiikilla. Tuntoaistia voidaan huomioida erituntuisilla pinnoilla tai esineillä, joita voi kosketella. Hajuaistia stimuloidaan erilaisilla tuoksunlähteillä. Makuaisteja haastavat eri juomat sekä ruoat. (Papunet 2017.)

Espanjassa (2015) tehdyn tutkimuksen tavoitteena oli verrata monisensorisen stimulaatioympäristön sekä kahdenkeskisen aktiivisuusistunnon vaikutusta vaikeasti dementiaa sairastavien iäkkäiden henkilöiden oireenmukaisuuteen. Tutkimuksessa tuli esille, että monisensorisella stimulaatioympäristöllä voi olla parempia vaikutuksia neuropsykiatrisiin oireisiin sekä dementiaa sairastavilla potilailla kuin kahdenkeskisillä aktiivisuusistunnoilla. Tutkimukseen osallistui 32 henkilöä, jotka luokiteltiin satunnaisesti kolmeen eri ryhmään: Snoezelen-ryhmä, aktiviteetti-ryhmä ja verrokkiryhmä. Snoezelen-ryhmän ihmiset osallistuivat multisensorisiin istuntoihin Snoezelen-huoneessa. Huoneessa stimuloitiin kaikkia muita aisteja paitsi makua. Kahdenkeskisissä aktiivisuusistunnoissa esimerkiksi suoritettiin yksinkertaisia aktiviteetteja, esimerkiksi katseltiin valokuvia tai pelattiin pelejä. Verrokkiryhmä jatkoi normaaliin tapaan päivittäisiä rutiineja. Tässä tutkimuksessa arvioitiin käyttäytymistä, mielialaa, kognitiota sekä muistisairauden vakavuutta. (Sánchez, Marante-Moar, Sarabia, de Labra, Lorenzo, Maseda & Millán-Calenti, 2015.)

Tutkimuksessa tuli ilmi, että Snoezelen-ryhmä oli merkittävästi vähemmän apaatinen kahdeksan viikon jälkeen. Vaikka interventio Snoezelen-huoneessa on osoittanut, että se parantaa muistisairautta sairastavien ihmisten mielialaa lyhyellä aikavälillä, niin pitkäaikaiset vaikutukset eivät ole olleet niin ilmeisiä. Kuitenkin jos multisensorinen stimulaatioympäristö yhdistetään päivittäiseen hoitoon, niin on havaittu parempia tuloksia muistisairaana ihmisen mielialassa. Vaikeaa muistisairautta kärsivien, jotka saivat Snoezelen-interventiota, masennustaso parani merkittävästi 15 kuukautta hoidon jälkeen verrattuna kontrolliryhmään, joka sai tavanomaista hoitoa. Nämä tulokset tukevat ajatusta, että monisensorinen stimulaatioympäristö voisi olla tehokkaampi kuin yksilökohtaiset harjoitukset oireiden vähentämiseen potilailla, joilla on muistisairaus. Yleisesti ottaen tutkimuksen aikana havaitut parannukset hävisivät kuitenkin seurantajakson aikana, mikä osoittaa sen, että interventiota on jatkettava ajan mittaan positiivisten vaikutusten säilyttämiseksi. (Sánchez ym. 2015.)

4 LUONTOAISTIHUONEEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa aisteja miellyttävä ja stimuloiva luontoaistihuone, joka olisi päivittäisessä käytössä Meripuiston palvelukodin asukkailla. Tarkoituksena oli saada aikaan mahdollisimman rauhoittava tila, jossa voi viettää aikaa, rentoutua, kuunnella metsän ääniä ja nauttia hetkellisesti olost. Tila oli ennalta sovittu huone palvelukodissa, ja se oli ollut aikaisemmin yhteisessä käytössä muun muassa kokous- ja taukotilana. Haluttiin, että luontoaistihuone olisi käytössä myös työntekijöiden pysähtymiseen ja rentoutumiseen. Se että pääsee johonkin pois arjen kiireen keskeltä, auttaa palautumaan ja irtautumaan kunnolla ja näin ollen helpottaa psyykkistä kuormaa.

Tavoitteena oli luoda palvelukodin asukkaille mielekkäämpää ja merkityksellistä arkea sekä tuoda sisältöä elämään. Luontoaiheinen aistihuone olisi aistikokeuksia lisäävä ja stimuloiva tila, jossa mieli virkistyy, saadaan mukavaa tekemistä ja päivärytmi katkeaa. Perusajatuksena oli kokonaisvaltaisen toimintakyvyn aktivoiminen sekä elämänlaadun parantaminen ja mielekkyyden lisääminen. Samalla lisättiin ikääntyneen toimijuutta, autettiin rentoutumisessa ja palautumisessa. Lisäksi annettiin uusia elämyksiä. Koettiin tärkeäksi saada tuoda luontoa lähelle ikääntyviä, joiden on vaikeaa päästä itse luontoon. Opinnäytetyön kautta haluttiin mahdollistaa luonnon tuomaa hyvää oloa, voimaa ja rentouttavaa tunnetta kaikille, jotka aistihuonetta tulevat käyttämään.

Tavoitteena oli muistisairaiden asukkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitäminen luontoaistihuoneen avulla. Konkreettinen tavoite oli saada aistihuone valmiiksi tiettyyn määräaikaan mennessä. Hankkia tarvittavat asiat huoneeseen mahdollisimman pienellä budjetilla ja näin tukea kestävästä kehitystä sekä osallistaa palvelukodin henkilökuntaa ja asukkaita valintoihin mitä aistihuone pitää sisällään. Toimeksiantajan kontaktihenkilö selvitti Meripuiston palvelukodin asukkaiden ja henkilökunnan toiveita ja tarpeita aistihuoneeseen liittyen. Pyrimme toteuttamaan toiveet mahdollisuuksien mukaan. Näin huomioimme asiakaslähtöisyyden työssämme.

5 LUONTOAISTIHUONEEN TOTEUTTAMINEN PROJEKTINA LINEAARISEN MALLIN MUKAISESTI

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan järjestämistä ja toteutustapana voi olla esimerkiksi johonkin tilaan järjestetty tuotos tai tilasuunnittelu. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9; Vilkkä 2021, 32.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, siksi raportoinnissa on käsiteltävä tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Tavoitteena on, että opinnäytetyönä tehtävä tuotos erottautuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotoksista olemalla persoonallinen ja yksilöllinen. Toiminnallisia opinnäytetöitä tehdään usein paritoina niiden toteutustapojen laajuuden ja monitasaisuuden vuoksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 53, 55.)

Projekti on tietyn ajan kestävä, tavoitteellinen prosessi, joka voi olla osa isompaa hanketta tai tietty rajattu kertaluontoinen tuotos. Onnistunutta projektia pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida. Työelämälähtöisessä projektissa on suotavaa toteutua kolmikantaperiaate; jo suunnitteluvaiheessa mukana ovat työelämän edustajat, ohjaaja ja opinnäytetyön tekijä. Suunnitelman lisäksi projektityyppinen opinnäytetyö sisältää väliraportin tai -raportit sekä loppuraportin. Väliraportti on tilannekatsaus projektin edistymisestä ja aika-tiluarvioita voi tässä vaiheessa tarkentaa. Loppuraporttiin dokumentoidaan projektin tausta ja tavoitteet, aikaansaannoksia ja tuloksia, työskentelyn vaiheet ja laatu, tiedon hankinta ja käsittelytavat, ongelmanratkaisu sekä arviointi ja johtopäätökset. Projektisuunnitelmassa selvitetään projektin tausta ja lähtötilanne sekä projektin tarkoitus, tavoite ja rajaukset. Rajausta tehtäessä apuna voi käyttää nykytilanneanalyysiä, ongelma-analyysiä ja SWOT-analyysiä. Projekti tulee sitoa kontekstiinsa eli määrittellä kohderyhmä esimerkiksi käyttäjät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48–49.)

Projekti kuvataan usein eri vaiheiden prosessina, josta selviää, miten vaiheet seuraavat toisiaan ja mitkä ovat osakokonaisuudet. Tehtävänjako ja aikataulu tulee kuvata mahdollisimman täsmällisesti. Projektiin varattavat resurssit, olivat ne sitten henkilö, aika, raportointi, raha, tekniset ynnä muut, on myös kuvattava mahdollisimman tarkoin. On myös suunniteltava eritelty kustannusarvio ja mahdollinen riskianalyysi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 49.)

Projektin päätöksentekomalliksi valittiin lineaarisesti vaiheistettu malli, jossa työskentely etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun ja siitä toteutukseen sekä arviointiin. Tavoitteen määrittelyssä tuodaan ilmi projektin perustaa ja siinä pyritään selkeisiin tavoitteisiin. Suunnitteluvaiheessa määritellään ja mietitään ketkä osallistuvat toteutukseen sekä mietitään mahdolliset riskit. Suunnitteluvaiheessa syntyy projektisuunnitelma, joka sisältää muun muassa aikataulun, riskianalyysin ja budjetin. Toteutusvaiheen aikana projektisuunnitelmaa voi joutua täydentämään tai muuttamaan, koska projekti elää aina jonkin verran. Arviointivaiheessa, eli viimeisessä vaiheessa projekti päätetään. Tähän kuuluu loppuraportointi sekä jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 64, 65.)

5.2 Luontoaistihuoneen lähtökohdat

Green Care -käsite syntyi Hollannissa 1970-luvulla, jolloin alettiin tutkimaan luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Suomeen Green Care -käsite tuli vuonna 2008. Käsitteellä tarkoitetaan sosiaali-, kasvatusta- ja terveystalvveluiden tuottamisessa luonnon hyödyntämistä. 2000-luvulla luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistävät vaikutukset ovat tulleet enemmän esiin. Terveystalvveluiden edistämistyössä on kartoitettu luonnon mahdollisuuksien hyödyntämistä. (Arvonen 2017,17.)

Green Care -toiminnassa ihmisten hyvinvointia ylläpitävä sekä edistävä tekijä on tavoitteellisesti luonto. Hyvinvointivaikutuksia syntyy toimintatavoista, jotka perustuvat luontoon ja joissa luonnon sekä ihmisen vuorovaikutusta tuetaan. Green Care -toimintatavalla on kolme peruselementtiä: luontoperustaisuus, osallisuus ja kokemuksellisuus. Näitä yhdistelemällä luodaan hyvinvointivaikutuksia. Green Care -palveluissa ympäristö ei ole vain tausta, jossa vuorovaikutus ja toiminta

tapahtuvat. Keskeinen asia on mahdollistaa henkilökohtainen ja ohjattu luontokokemus. Yksilön tarpeisiin ja tavoitteisiin perustuva ohjaus sekä luonnon tiedostaminen luovat lisäarvoa huomattavasti. (Green Care 2022.)

Ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua voidaan edistää esimerkiksi Green Care -menetelmällä, joka on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla syntyy hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Luonnon elementtejä voidaan käyttää laitospäristössä, vaikka toiminta sijoittuu usein maalle ja luonnon ympäristöön. Luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän tunnetta sekä antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia laitospäristössä. (Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja 2021.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset olivat huomioitu myös vuoden 2022 vanhustenviikon teemassa. Tämän opinnäytetyön idea lähti liikkeelle juuri tämän aihealueen kautta.

Vanhustyön keskusliitto – Centralförbundet för de gamlas väl ry on valtakunnallinen vanhustyön ja vanhuusalan järjestö. Se on maamme laajin ja toteuttaa vanhuspoliittista vaikuttamista. Toimintaan kuuluu lisäksi edunvalvontaa vanhusten ja ikääntyneiden ihmisten toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvallisuuden edistämiseksi. Liiton tarkoituksena on edistää ikääntyvän väestön vanhuuteen varautumista, ikääntyneiden ihmisten osallisuutta, hyvinvointia ja parantaa arjen turvallisuutta sekä elinoloja. (Vanhustyön keskusliitto 2022a.)

Vanhustenviikko ja vanhustenpäivä ovat Vanhustyön keskusliiton järjestämiä valtakunnallisia tapahtumia. Vanhustenpäivää on vietetty lokakuun ensimmäisenä sunnuntaina jo vuodesta 1954 lähtien. Sitä seuraava viikko on Vanhustenviikko, jolloin järjestetään toimintaa erityisesti ikääntyneille ihmisille. Vanhustenviikkoa vietettiin 2.–9.10.2022 teemalla Yhdessä luontoon – joka iän oikeus ja ruotsiksi Alla åldrars rätt – Tillsammans i naturen. (Vanhustyön keskusliitto 2022b.)

Toimeksiantaja on Kemissä sijaitseva vanhuspalveluyksikkö Meripuiston Palvelukoti, jonne kokosimme aistihuoneen. Sovittiin toimeksiantajan kanssa, että huoneen käyttöönotto tapahtui vanhustenviikolla. Näin ollen toimimme palvelukodin

asukkaille metsäisiä mielen muistoja saataville. Meripuiston palvelukoti sijaitsee Kemissä ja on ennen ollut yksityinen vanhainkoti Elsala, joka on vuonna 2013 siirtynyt Kemin kaupungille. Asukkaita palvelukodissa on 51. Heistä suurin osa on muistisairaita. Asukkaat kuuluvat tehostetun palveluasumisen piiriin. Asukas-huoneistot ovat neljässä eri kerroksessa. Henkilökuntaan kuuluu palveluesihenkilö, sairaanhoitajia, lähihoitajia, hoitoapulainen, pesulatyöntekijä ja ruokatalous-työntekijöitä. Koko hoitohenkilökunta on sitoutunut järjestämään asukkaille ohjelmaa ja virikkeitä useampana päivänä viikossa. Viriketoimintaan saadaan apua omaisilta ja muilta ulkopuolisilta tahoilta. Meripuiston palvelukoti oli mukana TYÖ-HYVE, Työhyvinvoinnin edistäminen hoivakodeissa -hankkeessa. Palvelukodissa on ollut tavoitteena hankkeen tiimoilta kehittää työntekijöiden työhyvinvointia. Opinnäytetyössämme suunniteltu ja toteutettu luontoaistihuone on myös työntekijöiden käytössä. (Posti 2022a; Posti 2022b.)

TYÖHYVE oli hanke, johon osallistui pilottikohteina kolmetoista vanhuspalvelua tuottavaa yksikköä Kemissä, Keminmaassa, Torniossa, Ylitorniolla ja Tervolassa. Hankkeen tavoitteena oli muun muassa saada positiivisia vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin. Työn mielekkyyden lisääntyminen on yhteydessä työhyvinvoinnin parantumiseen. Tässä hyödynsaajana ovat ikääntyneet asiakkaat ja heidän omaisensa. Hankkeen tavoitteena on vähentää työn psyykkistä ja fyysistä kuormittavuutta, kehittää työn sujuvuutta edistäviä toimintamalleja, hoitotyön toimintatapoja, menetelmiä ja työvälineitä. (Lapin AMK 2022.)

TYÖHYVE-hankkeen aloitusseminaarissa puhujana oli erikoisasiantuntija Satu Elo. Puheessaan seminaarissa Elo (2020) totesi ympäristön vaikutuksesta työhyvinvointiin seuraavasti:

Kun me voimme vaikuttaa käytösoireisiin niin niillä on välillinen vaikutus myöskin työntekijöiden henkiseen kuormittavuuteen. Ympäristön avulla voidaan huomaamatta vaikuttaa myöskin työntekijöiden hyvinvointiin. Me tarvitsemme niitä rauhallisia työtiloja, taukotiloja myöskin työhyvinvoinnin edistämiseksi henkilökunnalle. (Elo 2020.)

5.3 Tavoitteen määrittely

Tavoitteen määrittelyssä mietittiin mikä olisi luontoon liittyvä asia, jolla voidaan tuoda ikääntyvien ja muistisairaiden elämään sisältöä, mielihyvää, mahdollisuutta irtaantua arjesta sekä iloa. Ajatus aistihuoneesta nousi mieleen, kun tutkimme ja mietimme vaihtoehtojen mahdollisuuksia. Aistihuone voisi olla oiva paikka ja apukeino saada ikääntyvät, muistisairaavat sekä työntekijät rentoutumaan ja rauhoittumaan kiireisen arjen keskellä ja muistelemaan omia luonnossa tapahtuneita miellyttäviä kokemuksia, vaikka heidän ei tarvitsisi sinne konkreettisesti mennä. Koska kaikilla ikäihmisillä ei ole mahdollisuutta päästä luontoon, tuotiin luonto heidän lähelleen.

Vuoden 2022 Vanhusten viikon tema oli Yhdessä luontoon – joka iän oikeus. Tästä syntyi idea luontoaistihuoneesta, joka toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Vanhusten viikko loi toteutukselle ajalliset puitteet ja aistihuone otettiin käyttöön suunnitelman mukaan Vanhusten viikolla.

Päävastuu projektin etenemisestä oli opinnäytetyöntekijöillä. Tukea ja ohjausta oppilaitoksen puolesta saatiin opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta. Meripuiston Palvelukodilta projektia ohjasi palveluesihenkilö, joka vaihtui projektin keskivaiheilla. Yhteydenpitovälineinä toimi pääasiassa sähköposti ja Teams-sovellus, lisäksi puhelimitse tapahtuvat kontaktit sekä ennalta sovitut tapaamiset. Opimistavoitteeksi asetettiin muun muassa tutustua projektityöskentelyyn osana toiminnallista opinnäytetyötä, yhteistyö ja verkostoituminen eri tahojen kanssa sekä oppia hyödyntämään aistihuonetta työskentelyvälineenä ikääntyneiden hoidossa ja työntekijöiden rentoutumisessa.

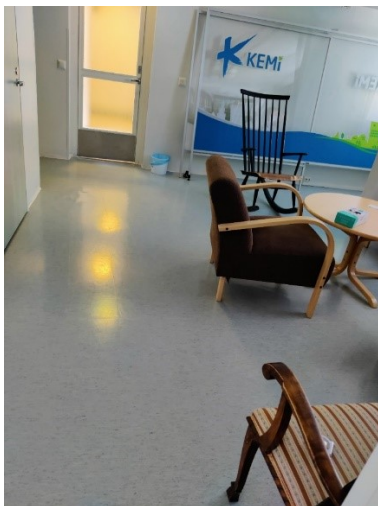
5.4 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa mietittiin mahdollisia yhteistyökumppaneita, kartoitettiin aikataulua (Liite 3) sekä mahdollisia riskejä projektin toteutuksen suhteen. Arvioitiin budjettia (Liite 4) materiaalien hankintaa varten. Suunnitteluvaiheen aikana tehtiin tiivistä yhteistyötä etäyhteyksien kautta. Opinnäytetyönäin päätämisen jälkeen ryhdyttiin miettimään mahdollisia yhteistyötahoja ja otettiin selvää opis-

kelupaikkakunnan mahdollisista vaihtoehdoista. TYÖHYVE-hankkeen kautta löydettiin toimeksiantaja. Välimatkojen takia sovittiin tapaaminen etäyhteyden kautta. Ennen tapaamista mietittiin ja koottiin yhteen asiat, joita täytyisi käydä läpi yhteistyökumppanin kanssa esimerkiksi tilaan, toiveisiin ja rahoitukseen liittyen. Kokouksessa sovittiin tarkemmin projektin toteutukseen liittyvistä käytännön asioista.

Alettiin suunnittelemaan mitä aistihuone voisi sisältää ja mitä tulisi ottaa huomioon huonetta suunniteltaessa. Lisäksi käytiin läpi mahdollisia tarvehankintoja sekä sen myötä budjettia. Huomattiin mahdollisuus hakea Lapin AMKin apurahaa, joten tehtiin apurahahakemus ja saatiin sen. Tämä auttoi pysymään budjetissa. Pidettiin etäpalaveri toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Saatiin vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin sekä nähtiin videokuvan välityksellä huone, johon aistihuoneen oli ajateltu tulevan. Sovittiin samalla seuraava tapaaminen Meripuiston palvelukotiin.

Tapaamisessa palvelukodin esihenkilön kanssa paikan päällä Meripuiston palvelukodissa keskusteltiin yleisesti opinnäytetyöstä ja rahoituksesta sekä kerrottiin mitä tähän mennessä oltiin saatu tehtyä ja suunniteltua. Käytiin tutustumassa itse tilaan. Otettiin huoneesta kuvia (Kuva 1) ja video sekä mitattiin tilan koko.



Kuva 1. Huone ennen muutosta

Tilan käyttöön oli tiettyjä ehtoja, jotka liittyivät turvallisuuteen ja käytännöllisyyteen. Ohjeistukseksi saatiin ettei seinille saisi laittaa kovin paljon asioita eikä katonrajassa menevää sammutusjärjestelmää saisi peittää. Myös palo-ovi sekä

kulku hätäpoistumistiellä olisi oltava vapaana. Tilassa täytyisi huomioida myös hygienia ja tilan siivoaminen olisi oltava helppoa. Paikanpäältä löydettiin tavaroita, joita saa tarpeen tullen käyttää huoneen kokoamisessa. Sovittiin palveluesihenkilön kanssa, että hän kyselee toiveita aistihuoneeseen liittyen työntekijöiltä ja asukkailta. Mietittiin jotain hankintoja valmiiksi. Sovittiin palveluesihenkilön kanssa, että voidaan käydä ostamassa palvelukodin tileille tarvittaessa tarvikkeita.

Saatiin tietää mahdollisuudesta lainata fysioakustista tuolia aistihuoneeseen tiettyksi ajaksi. Oltiin yhteydessä Lapin AMKin opettajaan fysioakustisen tuolin tuomisesta tilaan ja sovittiin hänen kanssaan käytännön järjestelyistä. Tuoli sopi loistavasti tilaan tuomaan rentoutumismahdollisuutta. Fysiokakustinen Next Wave tuoli toimii sisäänrakennettujen kaiuttimien tuottaman äänivärähtelyn ansiosta rentoutumisvälineenä. Tuoli muun muassa aktivoi verenkiertoa, lievittää päänsärkyä, parantaa keskittymiskykyä ja unenlaatua sekä vähentää stressitasoa. Tuolin käyttöön liittyy tiettyjä rajoituksia. Tarkemmat käyttöohjeet löytyvät aistihuoneen pöydältä. (Suomen Fysioakustiikka Oy, 4.)

Inspiraatioita aistihuoneen toteutukseen haettiin eri tahoilta. Osallistuttiin Oulun yliopiston IndFamilyNurse-tutkimusryhmän webinaariin, jonka aiheena oli Luonto hyvinvoinnin tukena – kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Webinaarista saatiin paljon käytännönläheisiä vinkkejä luonnon tuomisesta sisätiloihin ja näkökulmia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tutustuttiin kahteen eri aistihuoneeseen Oulussa ja saatiin niistä konkreettisia vinkkejä aistihuoneen toteutukseen. Käytiin hakemassa ideoita lisäksi Habitare-messuilta ja eri museoista.

Toimeksiantajan ja kahden muun työntekijän kanssa kokoonnuttiin keskustelemaan toiveista ja ajatuksista mitä aistihuone pitäisi sisällään. Isoimmat hankinnat olivat vesielementti, maisemaseinä ja ruohomatto. Budjettiasioista keskustellessa nousi esille mahdollisuus kysyä myös Kemin kaupungilta sponsorointia tarvikkeisiin. Ruohomatolle arvioitiin kustannuksia tulevan noin 300 euroa ja tämä summa haettiin ja saatiin Kemin kaupungilta avustuksena.

Yhteistyökumppaniksi saatiin kemiläinen mainostoimisto Teippari, jonka kanssa tehtiin yhteistyössä maisemaseinä aistihuoneeseen. Maisemaseinän asennus

sovittiin syyskuun lopulle. Kuvaksi valikoitui itse otettu kuva kesäisestä luontomaisemasta, jossa oli koivu, vettä sekä vihreyttä. Vaikka kuva ei Kemistä ollutkaan, se oli paras vaihtoehto tuomaan tilaan toivottua tunnelmaa. Ruuhomattoon varattu budjetti osoittautui liian pieneksi. Onneksi Kemin K-Raudan kauppias halusi lähteä sponsoroimaan aistihuoneen toteutusta ja matto saatiin hankittua.

Aistihuoneen pohjapiirustus suunniteltiin ilmaisella Sweet Home 3D -suunnitteluohjelmalla (Kuva 2). Lisäksi pohdittiin, miten saataisiin aistihuoneeseen äänimaailmaa sekä mahdollisesti videokuvaa luonnosta. Tarpeettomat kuulokkeet ja kaiuttimet löydettiin kotoa, jotka otettiin käyttöön aistihuoneessa. Päätettiin, että tehdään lopuksi kiitostaulu yhteistyötahoille ja kokoaisimme ohjeita huoneen käyttöönottoa varten. Lisäksi kerättäisiin avointa palautetta aistihuoneen käyttäjiltä huoneen käytöstä.



Kuva 2. Sweet Home 3D -ohjelmalla visioitu pohjapiirros

5.5 Toteutusvaihe

Aistihuone koottiin sovitusti kahdessa päivässä. Valmis luontoaiheinen aistihuone oli suunnitellusti lokakuun alussa vietetyn Vanhustenviikon alkaessa Meripuiston Palvelukodin asukkaiden ja työntekijöiden käytössä. Haluttiin maisemaseinän olevan valmiiksi asennettuna ennen kuin muut materiaalit tuotiin tilaan. Viikkoa ennen huoneen kokoamista, mainostoimisto Teippari kävi ottamassa tilasta todelliset mitat ja asentamassa maisemaseinän.

Aistihuoneen toteuttamiseen sovitusta huoneesta oli etukäteen siirretty pois tilassa olleet huonekalut, vanhaa harmaata senkkiä lukuun ottamatta. Saatiin huoneen kokoamista varten lainaan talolta tarvikkeita. Aistihuoneen kokoaminen aloitettiin valitsemalla tilaan sopivat verhot.

Seuraava suuritöinen urakka oli lattian vihreän terassi- ja ruohomaton leikkaus ja asennus. Koska huoneen poikki kulki hätäpoistumistie, oli tarkoitus, että matto ei tuota ulospääsyn ongelmaa, joten ohuempi terassimatto asennettiin pitkittäin ovelta ovella eikä näin ollen saumoja muodostunut ja kulku oli esteetön. Matot leikattiin muotoonsa ja asennettiin kaksipuoliteipillä kiinni lattiaan, jotta ne olivat imuroitavissa. Paksumpaa ruohomattoa päätettiin asentaa isomman ikkunan alle sekä vessan vieressä olevaan sisennykseen tuomaan tekstuuria tilaan.

Huoneessa olevaa painavaa senkkiä siirrettiin useaan otteeseen, jotta matto saatiin asennettua koko lattiaan ja lopulta senkki oikealle paikalle. Luontoon liittyvä kirjallisuus otettiin erilleen aistihuoneen käyttöön senkin pienempään kaappiin. Kirpputoreilta löydetyt ja ostetut luontokirjat löysivät paikkansa samasta kaapista. Kun maisemaseinä, verhot, vihreä matto ja senkki olivat paikoillaan, voitiin vihdoin alkaa rakentamaan muuta etukäteen mietittyä sisustusta.

Meripuiston työntekijöiden toivomaa aitoa viherkasviseinän virkaa aistihuoneessa toteuttaa tekokasviseinä. Tekokasviseinän viereen ikkunanurkkaan asetui talolta käyttöön saatu korkea tekoviherkasvi ruukkuineen. Iso käytetty teko kuusi koottiin ja aseteltiin paikoilleen sisennykseen pienemmän ikkunan eteen. Kuusen alle aseteltiin kaukosäätimellä toimiva led-valo. Matala tekopöytäkuusi löysi paikkansa isomman kuusen vierestä.

Maisemaseinän eteen tekokuusien viereen luotiin nuotiopaikka. Koivuklapeista mustalle karvamatolle, kuin ”hiilille”, kasattu nuotio kivireunoineen sekä oikeata liekkiä muistuttavine liekkilamppuineen loi tilaan tunnelmaa. Neljä yksityisen lahjoittajan tekemää puupölkkyistuinta aseteltiin nuotion ympärille. Kirpputorilta löytynyt nokipannu aseteltiin klapien päälle nuotiolle ja kaksi kuksaa istuimelle odottamaan käyttäjänsä. Pehmoeläimet, hirvi, poro, jänis, orava ja karhu, pääsivät metsän siimekseen nuotion ääreen. Maisemaseinän eteen ripustettiin kevyt oksista tehty pieni linnunpönttö läpinäkyvällä siimalla. Linnunpönttö ripustettiin niin, että näyttää kuin se olisi osa kuvaa koivun oksalla.

Vihreää terassimattoa jäi ylimääräistä. Matosta leikattiin sammalmättään muotoiset palat sisennyksen seinään ja ne kiinnitettiin kaksipuoliteipillä. Sisennyksen takaseinään saatiin palvelukodilta käyttöön rullilla olevan tilanjakajan, jossa oli valmiina kiinnitettynä tekokasveja. Aseteltiin siihen vielä lisää lahjoittajilta saatuja

vihertekokasveja tuomaan runsautta. Palvelukodilta saadun keinutuolin paikka löytyi sisennyksestä, josta sen voi tarvittaessa siirtää keskemälle huonetta. Keinutuoliin tehtiin istuin päällinen vihreästä sammalta muistuttavasta tyynyn päällisestä. Tilanjakajan taakse asennettiin valoverho luomaan tunnelmaa. Toinen samanlainen valoverho kiinnitettiin isomman ikkunan verhojen taakse. Sisennyksen seinälle ripustettiin kuiva puun oksa koristeeksi läpinäkyvällä siimalla. Keinutuolin paikalle sisennykseen tuli lainaan saatu fysioakustinen tuoli.

Luontoaistihuoneeseen koottiin pieni muovinen kiveä muistuttava sähköllä toimiva vesiputous led-valolla. Se löysi paikkansa tekoviherkasviseinän edestä lattialta. Vesiputous oli helppokäyttöinen, vaati vain veden laitton ja töpselin seinään, niin kuului veden solina. Vesiputouksen käyttöohjeet jätettiin huoneeseen mahdollista myöhempää tarvetta varten. Vesiputouksen ympärys koristeltiin isoilla kävyillä.

Tuulena toimii huoneeseen palvelukodilta saatu sähköllä toimiva siirrettävä tuuletin. Se sijoitettiin senkin viereen lattialle. Tuulettimen viereen nurkkaan tuotiin somisteeksi korkeita kuivattuja meriheiniä. Ikkunalaudalle aseteltiin kaksi lasipurkkia, joissa toisessa oli haavan oksia käpyineen ja toinen oli täynnä pieniä haavan käpyjä. Ikkunalta paikkansa löysi myös rannalta löytynyt veden silottama puun pala. Ikkunan verhotonta reunaa koristamaan ripustettiin tekoköynnös led-valonauha, joka toimii paristoilla ja tarvittaessa ajastettuna.

Aistihuoneeseen tehtiin metsän tuoksua sisältäviä tuoksupurkkeja tuomaan aistielämyksiä. Purkkeina toimi käytetyt pestyt piltti- sekä muut lasipurkit. Purkkeihin laitoimme pakastettuja koivun lehtiä, männyn, kuusen, katajan ja suopursun oksia. Kaksi eteeristä tuoksua, kesä ja savusauna, laitettiin vanupumpuliin ja lasipurkit somistettiin kävyillä. Purkeissa olevat tuoksut nimettiin nimikylteillä lasipurkkien kylkeen. Osa tuoksupurkeista sijoitettiin yksityiseltä lahjoittajalta saatujen koristekoivupölkkyjen päälle pöydälle ja loput hyllylle senkkiin.

Harmaan senkin päälle aseteltiin Linja-Kukasta saatu huonekuusi sekä yksityiseltä lahjoittajalta saatu männystä tehty linnunpönttö. Linnunpöntön oksalta löysi paikkansa punarinta, jota painamalla kuulee punarinnan laulua. Keraaminen sititiainen istuu linnunpöntön luona. Senkin päälle aseteltiin myös kaiuttimet, käpykori, lasimalja oksineen ja pärekori heinineen sekä poronsarvet valoineen.

Luontoaistihuoneen toteuttamisen mahdollistaneet yhteistyötahot laitettiin esille kehyksiin. Yhdelle palvelukodin asukkaiden käytössä olevalle tabletille ladattiin luontoääniä ja -videoita. Senkin kaapista löytyy tarvittaessa kuulokkeet, joita voi käyttää luontoäänien kuuntelemiseen ja luontovideoiden katsomiseen muita häiritsemättä.

Huoneessa jo olleet pyöreä sohvapöytä ja kaksi ruskeaa nojatuolia jäivät aistihuoneen käyttöön. Pöydän ja tuolien paikka oli isomman ikkunan edessä senkin luona. Tarvittaessa huoneeseen voi tuoda lisätuoleja viereisen ruokailutilan puolelta. Pöydälle jätettiin palautelaatikko papereineen, kynineen ja ohjeineen. Luontoaistihuoneen käyttäjien toivottiin jättävän palautteita seitsemän viikon ajan. Viimeiseksi valmiista luontoaistihuoneesta (Kuva 3) otettiin vielä kuvia sekä kuvattiin videomateriaalia. Valmis luontoaiheinen aistihuone jätettiin Palvelukoti Meripuiston käyttöön.



Kuva 3. Valmis luontoaiheinen aistihuone

Luontoaistihuoneeseen jätettiin huoneen käyttöön liittyvät ohjeet sekä huoneessa olevien materiaalien huolto- ja hoito-ohjeet. Samalla kiinnitettiin senkin oveen lappu mitä sieltä löytyy. Kuvassimme aistihuoneessa videon, joka oli osa Kemin ja Keminmaan Seniorimessujen virtuaalimessuohjelmaa. Sama video näytettiin osana esitystämme TYÖHYVE-hankeen loppuseminaarissa.

5.6 Arviointivaihe

Suuren osan budjetista vieneet vihreä ruoho- ja terassimatto sekä maisemaseinä osoittautuivat hyviksi hankinnoiksi. Maisemaseinällä tilaan saatiin viihtyisyyttä ja vihreä matto loi tilaan vehreyttä ja metsän tuntua. Myös huoneeseen valitut Valtilan Luontopolku sivuverhot olivat mielestämme oikea valinta. Nämä olivatkin suurimmat hankinnat mitä huoneeseen tehtiin. Ilman vihreää ruoholattiaa tilasta olisi jäänyt puuttumaan jotain oleellista, huone olisi jäänyt jotenkin autioksi. Jäljellä olevaa ruohomattoa voisi vielä lisätä valmiiseen aistihuoneeseen esimerkiksi varaston ja vessan ovien väliselle seinälle sammalmättäinä.

Jos meillä olisi ollut suurempi budjetti tai olisimme löytäneet käytettyinä mielestämme sopivampia huonekaluja, tila näyttäisi erilaiselta. Tällä hetkellä tilassa on mielestämme liian matalat nojatuolit ja pöytä. Tuolien olisi pitänyt olla korkeammat ja käsinojalliset iäkkäille sopivat sekä pöytä nykyistä korkeampi, mutta kuitenkin pyöreä. Aistihuoneeseen lainaksi saatu fysioakustinen tuoli toimii hienona lisänä ja vetonaulana, toivomme sen lisäävän merkittävästi huoneen käyttöä.

Luontoaiheisen aistihuoneen toteutusvaiheessa saatiin Meripuiston palvelukodin työntekijöiltä hyvää palautetta huoneeseen liittyen. Heidän mielestään huone herätettiin eloon ja nyt sillä on tarkoitus palvelukodin arjessa. Luontoaistihuone oli esitelty Lapin hyvinvointialueen vierailijoille. He olivat pitäneet tilasta. Erityisesti tuoksupurkit olivat saaneet kehuja. Kemin ja Keminmaan virtuaalisilta Seniorimessuilta oli jätetty sähköisesti yksi palaute koskien luontoaistihuonetta. Palautteessa kiitosta saatiin hienosta opinnäytetyön toteutuksesta ja toivottiin, että aistihuone olisi kovassa käytössä.

Luontoaistihuoneessa toteutettiin pienryhmälle jumppatuokio. Tila toimii hyvin useammankin palvelukodin asukkaan käytössä. Ohjattua toimintaa voisi tulevaisuudessa tuoda huoneeseen lisää. Myös palvelukodissa ajoittain Kemin kaupungilta lainassa olevaa Yetitablettia ja siinä lisäksi olevaa Hilda-sovellusta voisi mainiosti käyttää huoneessa helpon siirrettävyytensä ansioista. Luontoaistihuoneesta tehty artikkeli Kemin kaupungin sisäisille verkkosivuille toi valmiin luontoaistihuoneen suuremman yleisön tietoisuuteen ja samalla tilaan houkuteltiin tulemaan tutustumaan myös muista hoivayksiköistä.

Aistihuoneeseen jätetyistä palautteista kävi ilmi, että luontoaiheista aistihuonetta pidettiin viihtyisänä, tunnelmallisena ja rauhallisena sekä sopivana rentoutumiseen. Tuoksupurkit koettiin mieluisina. Kooltaan huonetta pidettiin sopivana ja se antaa tarvittaessa mahdollisuuksia musisoinnille. Maisemaseinää kehuttiin upeaksi. Huoneessa on läsnä aito tunnelma muun muassa viherkasvien ansiosta. Palautteesta voimme päätellä, että luontoaiheinen aistihuone toimii mainiosti ja tuo lisäarvoa palvelukodin asukkaiden sekä työntekijöiden arkeen. Monipuolisuutensa ansiosta kokonaisvaltainen luontokokemus toteutuu rakennetussa ympäristössä.

Valmiin luontoaistihuoneen käyttöoikeudet siirtyivät kokonaisuudessaan Palvelukoti Meripuistolle huoneen luovutuksen yhteydessä. Tulevaisuudessa huonetta on helppo muokata ja muuttaa toimintaan sopivaksi. Tilaan sopisi esimerkiksi suurikokoinen kosketusnäyttö, jolla voisi tuoda pelillistä luontoaiheista sisältöä. On olemassa myös valmiita materiaaleja esimerkiksi luontomuisteluun. Kattoon voisi asentaa jotakin katseltavaa, vaikka pilviä tai lintuja jossain muodossa. Tai vaikka taivasta muistuttavan kankaan. Vessaan voisi miettiä jonkinlaista luontoaiheista tapettia tai äänimaailmaa. On olemassa linnunlaulu peiteäänilaatikko, Zwitscherbox, joka tilaan astuessa tuottaa linnunääntä. Hankintana se on suhteellisen edullinen, laatikkoa voi tilata nettikaupasta.

Oikeata viherkasviseinää emme valitettavasti pystyneet huoneeseen toteuttamaan budjetillisista syistä. Suomessa on muutamia yrityksiä, jotka rakentavat ja tarjoavat huoltoa kyseisille tuotteille. Kasviseinät valmiina koottuna, asennettuna ja hoidettuna ovat vielä aika kalliita. Huoneeseen voi myös helposti toteuttaa eri vuodenaikojen vaihteluja liikkuvilla elementeillä. Vuodenkiertoa ja siihen liittyviä juhlapyhiä voisi tuoda tilaan erilaisin menetelmin. Voisi esimerkiksi juoda jouluna kuumaa höyryävää glögiä rusinoilla tai juhannuksena tuokсутella juhannusrusuja. Vain mielikuvitus on tässä rajana.

6 EETTISYYS JA ETIIKKA

Opinnäytetyön tekijöinä olemme vastuussa työn eettisyydestä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön eettisyyden kannalta tärkeitä arvoja ovat mm. yhdenvertaisuus sekä tasavertaisuus opiskelijoiden kesken annetulle työmäärälle. Opinnäytetyö on pitkä ja vaativa prosessi, johon vaaditaan molempien panosta todella paljon. On tärkeä perehtyä kunnolla opinnäytetyötämme koskevaan aiheeseen. Erityisen tärkeää on tutkimukset ja tieto jo olemassa olevasta aiheesta, koska ne antavat vankat lähtökohdat opinnäytetyöllemme ja siihen mihin kaikki työmme perustuu. Olemme määrittäneet käytössä olevat resurssit sekä selvittäneet rahoitusta, nämä rajaavat opinnäytetyömme konkreettista toteutusta oleellisesti. Lisäksi mietittiin ja pohdittiin omia arvoja sekä toiveita opinnäytetyön suhteen ja tuotiin niitä esille tarpeen vaatiessa. Molemmille tärkeä lähtökohta oli tuoda ikääntyville mielekästä toimintaa arkeen. Toivottiin opinnäytetyön palvelevan mahdollisimman monia ihmisiä, niin asukkaita kuin työntekijöitä ja olisi heille työkalu arjen keskellä. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020.)

Eettisyyttä olemme huomioineet myös aistihuoneen suunnittelussa. Green Care -toiminnalla on eettiset ohjeet, joiden mukaan he toimivat. Meidän aistihuoneemme pohjautuu Green Care -toimintaan ja näin ollen mekin pidämme arvokkaana luontoelementtien hyvinvointia lisäävään vaikutukseen sekä vastuullisuutta mikä näkyy kestäväen kehityksen mukaisissa valinnoissa huoneen materiaalien suhteen. (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2022.)

Opinnäytetyöntekijät, aistihuoneen toteuttajat, olemme molemmat ammatillamme lähihoitajia ja meidän ammattietikkamme näkyy vahvasti myös tässä aistihuoneen suunnittelussa ja toteutuksessa. Työn tekeminen ammatillisesti ja vastuullisesti on meille tärkeää ja huomioimme yhteisöllisyyden työhyvinvointia lisäämällä mahdollistamalla aistihuoneen käytön myös työntekijöille. (Lähihoitajan eettiset ohjeet 2019.)

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa aisteja miellyttävä ja stimuloiva luontoaistihuone, jolla saadaan aikaan mahdollisimman rauhoittava tila, missä voi viettää aikaa, rentoutua, kuunnella metsän ääniä ja nauttia hetkellisesti olosta. Tavoitteenamme on luoda palvelukodin asukkaille mielekkäämpää, merkityksellistä arkea, tuoda sisältöä elämään, lisätä toimintakykyä ja hyvinvointia ja näin ollen parantaa elämänlaatua.

Mielestämme luontoaiheisen aistihuoneen toteutus sujui suunnitellusti sekä materiaalit ja hankinnat olivat teemaan sopivia. Eri aistien aktivoiminen onnistui. Teknologiasia ratkaisuja olisi voinut olla enemmänkin, mutta budjetti asetti meille tietyt rajat hankintojen suhteen. Loimme huoneeseen rauhallisen, inspiroivan ja miellyttävän metsäisen maiseman tunnelman. Luontoaistihuoneessa pystyy pääsemään metsäisten mielen muistojen pariin erilaisten aktiviteettien kautta tai ihan vain olemalla tilassa tekemättä mitään.

Kokonaisuudessaan luontoaiheisen aistihuoneen valmistaminen oli mielestämme todella mielenkiintoinen projekti. Valmistaminen sisälsi paljon eri vaiheita ja saimme tehdä yhteistyötä monen eri yhteistyötahon kanssa. Antoisaksi tästä teki kuitenkin se, että saatiin aikaan jotain merkityksellistä ikääntyneille muistisairaille asukkaille Meripuiston palvelukodissa. Juuri tuo arjen mielekkyyden tuottaminen tuomalla luontoa asukkaiden lähelle oli se tärkein tavoite joka saavutettiin.

Oltiin tietoisia projektin vaativuudesta ja varattiin projektisuunnittelussa tarpeeksi aikaa sen toteuttamiseen. Tietyt päivämäärät, kuten vanhustenviikon ajankohta, rytmittivät työn aikataulutusta alusta saakka. Pysyttiin hyvin suunnitellussa aikataulussa juuri näiden lukkoon lyötyjen päivämäärien ansioista. Paikallisia yhteistyötahoja etsittäessä oli hieman hankalaa, kun asuimme toisilla paikkakunnilla. Yritettiin olla moniin eri tahoihin yhteydessä sähköpostitse sekä puhelimitse, mutta ei saatu kaikilta edes vastausta. Kaikki pienetkin lahjoitukset tulivat tarpeeseen ja mahdollistivat luontoaiheisen aistihuoneen toteutumisen.

Luonnon vaikutukset sekä luonnon läsnäolo ihmisten elämässä jäävät varsinkin kaupunkiasumisessa huomaamatta. Kaupungissa luonto ei ole samalla tavalla

saavutettavissa kuin se on maaseudulla. Maalla luonto ympäröi ihmisiä ja se liittyy vahvasti jokapäiväiseen elämään. Luontoa arvostetaan ja siitä saatavat kokemukset ovat mieleenpainuvia ja voimaannuttavia. Haluttiin tällä opinnäytetyöllä mahdollistaa luonnon läsnäolo palvelukodin asukkaille ja mahdollisimman monelle ikääntyneelle. Tässä onnistuimme saamamme palautteiden pohjalta.

Teoriatietoa etsiessä sekä tutkimuksia läpi käydessä huomattiin, että luonnosta itsestään sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin oli tehtynä paljon tutkimuksia ja kaikki tulokset tukivat sitä, että luonnon vaikutukset ihmisten hyvinvointiin olivat positiivisia. Luontoa käytetään monipuolisesti hyödyksi myös ikäihmisten hoidossa ja hoivassa, joskus jopa tiedostomatta. Luonnon voimaannuttava vaikutus näkyy suoraan palvelukodin asukkaiden hyvinvointia lisäävänä elementtinä.

Yhteistyö palvelukodin työntekijöiden kanssa luontoaistihuonetta koottaessa oli saumatonta ja mielekästä. Saatiin projektin alusta asti lämmin vastaanotto ja koettiin, että oltiin tervetulleita toteuttamaan luontoaiheinen aistihuone Meripuiston palvelukotiin. Käyttötarkoitusta vaille ollut huone heräsi opinnäytetyömme myötä uuteen loistoon tuoden metsäisiä elämyksiä palvelukodin asukkaiden sekä henkilökunnan arkeen.

Käytössä ollut budjetti määrittäi luontoaistihuoneeseen toteutettavan sisustuksen ja materiaalit. Seurasimme koko projektin ajan hankintojen hintaa ja tarpeellisuutta. Suunnittelussa mietimme hankintojen sopivuutta kyseiseen muistisairaiden palveluyksikköön. Alustavassa budjettiarvioissa olimme arvioineet budjetimme olevan 830 euroa, mutta käytännössä meillä oli käytössä vain 800 euroa, joten jouduimme tinkimään joistain hankinnoista. Budjetti hieman ylittyi, mutta ylimenevä summa oli opinnäytetyön tekijöiden lahjoitus Meripuiston palvelukodin asukkaille ja työntekijöille. Suurin osa budjetista meni muutamaan kalliimpaan hankintaan, jotka olivat vihreä ruohomatto, maisemaseinä sekä verhot. Muun materiaalin hankinnassa päästettiin luovuus valloilleen.

Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö on sujunut koko opinnäytetyöprojektin ajan luontevasti ja olemme saaneet toisiltamme tukea ja kannustusta projektin aikana. Ystävyys, yhteistyö ja avunanto ovatkin olleet kantavia teemoja välillämme.

Kaksi toisilleen lähes tuntematonta ihmistä tekevät päätöksen aloittaa ison projektin yhteistyössä. Tämä osoittaa meissä molemmissa olevan yhteistyökykyiden ja avoimuuden kanssaihmissä kohtaan.

LÄHTEET

Abrahamsson, B-L. 2007. Demens – omsorg och omvårdnad. Malmö: Bonnier Utbildning.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 28.5.2022.
https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382.

Arvonen, S. 2017. Metsämieli: mielen ja kehon taskukirja. Tallinna: Printon Trükikoda AS.

Elo, S. 2020. TYÖHYVE-hankkeen aloitusseminaari. Viitattu 30.4.2022
<https://www.youtube.com/watch?v=vQuSA3pmFGk>.

Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.

Erkinjuntti, T. & Huovinen, M. 2003. Kun muisti pettää: Muistihäiriöt ja dementia. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Green Care 2022. Mitä on Green Care? Green Care Finland ry. Viitattu 25.4.2022 <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>.

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet 2022. Green Care Finland ry. Viitattu 30.5.2022 <https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>.

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health. The Annual Reviews of Public Health January 2, 2014. No 35: 207–228. Viitattu 30.5.2022 <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Korpela, K. 2007. Luontoympäristö ja hyvinvointi. *Psykologia* 42, 364–376. Viitattu 5.12.2022 https://www.researchgate.net/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376.

Käypä hoito -suositus 2021. Muistisairaudet. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecim, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 3.5.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044>.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön

julkaisuja 2020:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 3.5.2022 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Lapin AMK 2022. TYÖHYVE-hanke: Työhyvinvoinnin edistäminen hoivakohteissa (2020–2022). Viitattu 1.5.2022 <https://www.lapinamk.fi/fi/Yrityksille-ja-yhteisöille/Tutkimus,-kehitys-ja-innovaatiot/Hyvinvointipalveluiden-osaamisala/TYOHYVE>.

Lindqvist, E-L. 2015. Vård och omsorg vid demenssjukdom. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Lähihoitajan eettiset ohjeet 2019. Superliitto. Viitattu 30.5.2022 <https://www.superliitto.fi/site/assets/files/4599/superliitto-lahihoitajan-eettiset-ohjeet-2019.pdf>.

Nukari, T. 2017a. Hoitopaikan ympäristön merkitys muistisairaana kuntoutumisessa. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre & T. Nukari (toim.) Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim. 92–94.

Nukari, T. 2017b. Muistisairaana hyvä asuinympäristö ja asumismuodot. Teoksessa M. Hallikainen, R. Mönkäre & T. Nukari (toim.) Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim. 88–89.

Papunet. 2017. Tietoa puhevammaisuudesta- Multisensorinen toiminta. Viitattu 25.5.2022 <https://papunet.net/tietoa/multisensorinen-toiminta>.

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors, in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6(3): 324–346. Viitattu 5.12.2022 https://www.researchgate.net/publication/26377614_The_Relationship_between_Perceived_Health_and_Physical_Activity_Indoors_Outdoors_in_Built_Environments_and_Outdoors_in_Nature.

Posti, H-K. 2022a. Kemin kaupunki. Palveluesihenkilön keskustelu 9.5.2022.

Posti, H-K. 2022b. Opinnäytetyönä luontoaistihuone. maarit.pasanen@edu.lapinamk.fi 19.4.2022.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Sánchez, A., Marante-Moar, M.P., Sarabia, C., de Labra, C., Lorenzo, T., Maseda, A. & Millán-Calenti, J.C. 2015. Multisensory Stimulation as an Intervention Strategy for Elderly Patients With Severe Dementia: A Pilot Randomized Controlled Trial. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias* December 1 2015, 341–350. Viitattu 31.5.2022. <https://doi.org/10.1177/1533317515618801>.

Skog, M. 2009. Vård och omsorg vid demenssjukdomar. Stockholm: Bonnier Utbildning.

Skog, M. 2016. Kommunikation & demenssjukdom: Ökad förståelse i samtal och möten. Stockholm: Gothia Fortbildning.

STT INFO. 2018. Japanilainen metsäkylpy avaa aistit ja poistaa stressiä – uutuskirja kertoo, miksi metsässä oleskelu on ihmelääke. Viitattu 29.5.2022 <https://www.sttinfo.fi/tiedote/japanilainen-metsakylpy-avaa-aistit-ja-poistaa-stressia---uutuskirja-kertoo-miksi-metsassa-oleskelu-on-ihmelaake?publishid=62628948&releaseld=67158121>.

Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. 2021. Luke ja GCF ry. Viitattu 24.4.2022 https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf.

Suomen Fysioakustiikka Oy. Next Wave fysioakustinen tuoli. Käyttö- ja asennusohjeet PhysAc MX- ja Pro-tuolimalleille.

Tavi, V. & Lahtonen, R. 2019. Muistisairaana selviytymisopas. Jyväskylä: Docendo.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: University Press.

Tommola, S., Teiska, M., Tamminen, A., Alastalo, H., Hammar, T. & Viljamaa, S. Muistibarometri 2020. Muistiliitto. Viitattu 3.5.2022 https://www.muistiliitto.fi/application/files/8116/1120/9916/Muistibarometri_2020_saavutettava.pdf.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Viitattu 29.5.2022 https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terve.ytt%c3%a4_luonnosta.pdf.

Vahvike. 2022. Snoezelen- moniaistinen ympäristö. Viitattu 24.5.2022 https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Snoezelen_Vahvike_1_0.pdf.

Vanhustyön keskusliitto. 2022a. Liitto. Viitattu 1.12.2022 <https://vtkl.fi/liitto>.

Vanhustyön keskusliitto. 2022b. Vanhustenviikko ja -päivä. Viitattu 28.5.2022 <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

- Liite 1. Kiitostaulu yhteistyötahoille
- Liite 2. Taulukko 2. Muistisairaana fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen ympäristön suunnittelussa huomioitavia asioita (Nukari 2017a, 93)
- Liite 3. Projektisuunnitelma
- Liite 4. Budjetti

Liite 1. Kiitostaulu yhteistyötahoille



Liite 2.

Taulukko 2. Muistisairaahan fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen ympäristön suunnittelussa huomioitavia asioita (Nukari 2017a, 93)

Fyysinen ympäristö:	Sosiaalinen ympäristö:	Symbolinen ympäristö (esineet, materiaalit ja näkymät)
-selkeys	-myönteisten virikkeiden sopiva määrä	-muistoihin liittyvät ja identiteettiä tukevat, kuten valokuvat, taulut, ryijyt ja kalusteet
-värien käyttö	-osallisuus	-aikuisuutta tukevat, esim. työhön ja saavutuksiin liittyvät
-kalusteiden sopivuus	-hyväksytyksi tuleminen	-ahdistusta tai pelkoa synnyttävien tai muulla tavoin muistisairasta häiritsevien tekijöiden poistaminen
-lämpötilan sopivuus	-kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen	-ikkunanäkymä, jossa huomioidaan esim. näkykö kirkko, metsää, vettä tai tietä
-riittävä valaistus	-elämän merkityksen ja kokemusten kuuleminen ja huomiointiin ottaminen erityisesti yksityistiloissa	-ikkunanäkymän voi korvata mm. seinään laitetulla kuvalla
-tilojen käyttö	-mahdollisuus yksityisyyteen	
-esteettömyys	-mahdollisuus yhteisöllisyyteen	
-melun vähäisyys	-hoitavan henkilöstön/henkilön tuttuus	
-liikkumismahdollisuudet	-henkilöstön yhtenäiset toimintatavat	
-viihtyisyys	-ilmapiiri	

Liite 3. Projektisuunnitelma

TAMMIKUU	-aiheen valinta, suunnittelua, tietoperusta
HELMIKUU	-aiheen tarkentaminen, tilan ja materiaalien ideointia, yhteistyötahojen etsiminen
MAALISKUU	-yhteistyötahon varmistuminen, aiheen hyväksyminen, ohjaavan opettajan määräytyminen
HUHTIKUU	-tietoperusta, projektisuunnitelman kirjoittaminen, yhteistyötahoon tutustuminen
TOUKOKUU	-apurahan hakeminen Lapin AMK, yhteistyötahoon ja tilaan tutustuminen
KESÄKUU	-tietoperusta, materiaalien hankkiminen
HEINÄKUU	-tietoperusta, materiaalien hankkiminen
ELOKUUU	-mahdollinen työpaja yhteistyötahon kanssa, käytännön toteutuksesta sopiminen, lopulliset materiaalit
SYYSKUU	-viime hetken materiaalit, aistihuoneen kokoaminen ja avaaminen vk 38
LOKAKUU	-aistihuoneen esittely Seniorimessuilla vk 40, mahdolliset käyttökokemukset
MARRASKUU	-opinnäytetyön viimeistelyvaihe, TYÖHYVE-hankkeen loppuseminaari 11.10.2022
JOULUKUU	-mahdollinen opinnäytetyön seminaari

Liite 4. Budjetti

BUDJETTI:	ARVIO	TOTEUTUNUT
-cd-soitin	talon oma	0€
-projektori	??	0€
-VR-lasit	50€??	0€
-tuuletin	15€	0€
-keinutuoli	80€	0€
-verhoja	80€	90,85€
-värivalot	100€	22,30€
-tekokuusi/a	100€	5€
-tekonurmimatto	80€	300€
-tekotakka/nuotio	??	6€
-nokipannu	10€	8€
-kuksat	montako??	2€
-vesielementti	??	31,95€
-metsän eläimiä pehmoleluina	ilmaiset??	14€
-purkit (tuoksuja varten) pilttipurkit?	montako??	0€
-laatikot (hiekkaa yms varten)	montako??	0€
-taulu/maalauk	??	0€
-sisustustarrat	100€	220€
-kirjat, lehdet, pelit	15€	15,50€
-tekokasvit	100€	75,96€
-kankaat/matot	100€	6€
-muut sisustuselementit		13,75€
(2 pärekoria, verkkokori, kehykset, isot kävyt)		
-luontoaiheiset äännet ja videot		0€
-fysioakustinen tuoli		LAINASSA
YHTEENSÄ	830€	811,31€

Lisäksi matka- ja majoituskustannukset sekä työtunti kustannukset

- junamatkat Pietarsaari-Kemi-Pietarsaari
- junamatkat Oulu-Kemi-Oulu
- yöpymiset x MÄÄRÄ Kemissä
- työtunnit x MÄÄRÄ

LOPULLINEN ARVIO _____