

Tuuli Tieaho & Rosa Tuppurainen

MUISTOJEN POLKU

Luontolähtöisyys ja musiikki kuntouttavassa
muistelutyössä muistisairaiden parissa

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan tutkinto

Sosionomi

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi AMK
Tekijä/Tekijät	Tuuli Tieaho & Rosa Tuppurainen
Työn nimi	Muistojen polku. Luontolähtöisyys ja musiikki kuntouttavassa muistelutyössä muistisairaiden parissa.
Toimeksiantaja	Kanta-Hämeen hyvinvointialue
Vuosi	2024
Sivut	46 sivua, liitteitä 53 sivua
Työn ohjaaja	Kati Vapalahti

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä oli kehittää luonto- ja musiikilähtöistä kuntouttavaa muistelutyötä Riihimäen kuntouttavan päivätoiminnan yksikössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda muistelutyön menetelmä, Muistojen polku, jota yksikön työntekijät voivat hyödyntää asiakastyössään muistisairaiden asiakkaiden kanssa. Menetelmän toteuttamisen tueksi koottiin materiaalipankki. Yksikössä ei ole ollut aiemmin käytössä luonto- ja musiikilähtöistä menetelmää.

Opinnäytetyön kehittämistyössä sovellettiin tuotekehitysprosessin ideaa. Tuotekehitysprosessi muodostui käynnistämisvaiheesta, luonnosteluvaiheesta, kehittelyvaiheesta sekä viimeistelyvaiheesta. Menetelmän kehittämisprosessia toteutettiin päivätoiminnan asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa yhteiskehittämällä aivoriilien muodossa. Aivoriihi-yhteiskehittämisessä luotiin Muistojen polun pääaiheet, joita ovat metsän puut, metsän eläimet ja metsän antimet.

Muistojen polku -menetelmää pilotoitiin päivätoiminnan yksikössä kolmena päivänä. Ensimmäisenä ja toisena päivänä asiakkaille toteutettiin moniaistilliset mielikuvitusmetsäretket metsäisen tarinan sekä tuolijumpan avulla. Kolmantena päivänä menetelmä toteutettiin asiakkaille moniaistillisesti metsäisillä teemahuoneilla. Työntekijät seurasivat menetelmän toteuttamista jokaisena päivänä ja havainnoivat asiakkaita.

Menetelmän pilotointia arvioitiin haastattelemalla päivätoiminnan yksikön neljää työntekijää. Haastattelun vastausten perusteella menetelmä tukee osallisuutta, on sovellettavissa, on asiakaslähtöinen, on hyödynnettävissä ja se mahdollistaa luontokokemuksen. Haastattelun tuloksia peilattiin opinnäytetyön tietoperustassa esitettyihin tutkimuksiin.

Haastattelun tulokset olivat samassa linjassa tietoperustassa esitettyjen tutkimusten ja niiden tulosten kanssa. Tulosten pohjalta Muistojen polku -menetelmän toteutuksen aikana asiakkaiden mieliala koheni, he olivat innostuneita ja kuuntelivat tarkasti. Menetelmä myös viritti asiakkaita muisteluun ja innosti jopa normaalia enemmän vuorovaikutukseen. Tulosten mukaan sisätiloihin tuotu luonto toimi mielen kuntouttajana. Materiaalipankki sekä työntekijöiden mukanaolo pilotoinnissa tukevat menetelmän juurruttamista asiakastyöhön.

Asiasanat: Muistisairaus, luontolähtöisyys, virtuaalinen luonto, musiikilähtöisyys, osallisuus, kuntouttava työ

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Tuuli Tieaho & Rosa Tuppurainen
Thesis title	The Path of Memories. Nature-based approaches and music in rehabilitative reminiscence work among with memory disorders.
Commissioned by	The wellbeing services county of Kanta-Häme
Time	2024
Pages	46 pages, 53 pages of appendices
Supervisor	Kati Vapalahti

ABSTRACT

The objective of this Bachelor's thesis was to develop nature- and music-based rehabilitative reminiscence work. This thesis was executed in a rehabilitative day activities unit in Riihimäki. The purpose of the thesis was to create a reminiscence method The Path of Memories. A material bank was compiled to support the implementation of the method. The employees of the unit can use this method with their clients who have memory disorders.

The idea of a product development process was applied in the development of the thesis. The product development process consisted of four different phases. The clients and the employees participated in the process of developing the method in brainstorming sessions. In the brainstorming sessions, the main themes of The Path of Memories were created, which are forest trees, forest animals and forest offerings. The Path of Memories method was piloted in the unit on three days by multisensory imaginary forest trips and multisensory theme rooms.

The piloting of the method was assessed by interviewing four employees of the unit. The results of the interview were mirrored in the studies presented in the theoretical framework, and they were in line. Based on the results, during the implementation of the Path of Memories method, the mood of the customers improved, they were enthusiastic and listened carefully. The method also tuned clients for reminiscence and inspired interaction even more than normal. According to the results, the nature brought indoors worked as a mind rehabilitator. The material bank and the involvement of employees in the piloting support the integration of the method into client work.

Keywords: memory disorder, nature-based approach, virtual nature, music-based approach, participation, rehabilitative work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN OSALLISTUJAT JA HYÖDYNSAAJAT	7
3	KESKEISET KÄSITTEET JA TUTKIMUKSET.....	8
3.1	Yleistä muistisairauksista.....	9
3.2	Luontolähtöisyys.....	11
3.3	Virtuaalinen luonto.....	12
3.4	Musiikkilähtöisyys.....	12
3.5	Osallisuus.....	13
3.6	Kuntouttava työ.....	14
4	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TARKOITUS.....	15
5	MUISTOJEN POLKU -MENETELMÄN KEHITTÄMINEN JA PILOTOINTI	16
5.1	Käynnistämisyvaihe.....	16
5.2	Luonnosteluvaihe.....	17
5.2.1	Yhteiskehittäminen ja ideointi aivoriihissä.....	17
5.2.2	Aivoriihi-yhteiskehittämisen aineiston luokittelu	19
5.3	Kehittelyvaihe	20
5.3.1	Muistojen polun kehittelyvaihe	21
5.3.2	Muistojen polun pilotoinnin valmistelu.....	22
5.3.3	Ensimmäinen mielikuvitusretki metsään	22
5.3.4	Toinen mielikuvitusretki metsään.....	24
5.3.5	Metsäiset teemahuoneet.....	24
5.3.6	Työntekijöiden haastattelu ja materiaalipankin luovuttaminen	26
5.4	Viimeistelyvaihe.....	26
5.5	Arviointi puolistrukturoidun haastattelun kautta ja aineiston analyysi.....	27
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	32
6.1	Muistojen polku -tuotos.....	32
6.2	Arvioinnin tulokset.....	34

6.2.1	Työntekijöiden arvioinnit osallisuudesta.....	35
6.2.2	Työntekijöiden arvioinnit sovellettavuudesta.....	35
6.2.3	Työntekijöiden arvioinnit asiakaslähtöisyydestä.....	36
6.2.4	Työntekijöiden arvioinnit luontokokemuksen mahdollistamisesta	36
6.3	Juurruttaminen.....	36
7	POHDINTA.....	37
7.1	Johtopäätökset	37
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	38
7.3	Jatkotutkimus ja -kehittämisaiheet.....	40
7.4	Oman oppimisprosessin pohdinta.....	41
	LÄHTEET.....	43

LIITTEET

Liite 1. Muistojen polku -menetelmän materiaalipankki

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Tutkimuslupa

Liite 4. Aivoriihen luokittelutaulukko

Liite 5. Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestön WHO:n tutkimuksen mukaan joka kolmas sekunti yksi ihminen sairastuu muistisairauteen. Vuonna 2015 maailmassa sairastui muistisairauteen 47 miljoonaa ihmistä. Vuoteen 2030 mennessä tämän luvun ennustetaan kasvavan 75 miljoonaan ja vuoteen 2050 mennessä 132 miljoonaan. Palvelujen tarjonta ei pysty tällä hetkellä vastaamaan muistisairauksien ehkäisyyn, hoitoon eikä hoidon tarpeeseen. Maailmanlaajuisesti muistisairaudet ovat alidiagnosoituja. Vaikka diagnoosi tehdään, se tehdään yleensä sairauden myöhäisessä vaiheessa. WHO:n ja Maailmanpankin arvioinnin mukaan vuoteen 2030 mennessä maailmassa tarvitaan 40 miljoonaa uutta terveydenhuollon sekä sosiaalialan työpaikkaa, jotta terveyspalvelut olisivat tarpeeksi kattavat muistisairauksien hoitamiseksi. (Global action plan... 2017.)

Bintenerin ja Millerin (2019, 38–39) raportin mukaan vuonna 2018 muistisairaiden määrä Suomessa oli 1,74 prosenttia väestöstä ja tämän määrän arvellaan nousevan 3,13 prosenttiin vuoteen 2050 mennessä. Tutkimusten pohjalta onkin selvää, että väestön ikääntyessä myös muistisairaiden määrä lisääntyy. Muistisairaiden kuntouttamiseksi ja heidän parhaan mahdollisen elämänlaadunsa varmistamiseksi tarvitaan koko ajan uusia menetelmiä.

Meillä molemmilla on omaa kokemusta läheisen muistisairaudesta, minkä vuoksi aihe on meille tärkeä. Toteutimme syksyllä 2022 toiminnallisen päivän Riihimäellä kuntouttavan päivätoiminnan yksikössä ja huomasimme molemmat pitävämmme työskentelystä muistisairaiden kanssa. Päivätoiminnan yksikön työntekijät toivat esille toiveen luontolähtöisen toiminnan lisäämisestä asiakastyöhön. Luonto on myös meille molemmille tärkeä. Olemme molemmat suorittaneet opintoissamme luontolähtöisen kuntouttavan työn opintojaksot. Opinnäytetyössämme tahdoimme yhdistää nämä kaksi meille tärkeää asiaa, eli työskentelyn muistisairaiden kanssa sekä luontolähtöisyyden.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tehtävänä oli kehittää luonto- ja musiikkilähtöistä kuntouttavaa muistelutyötä päivätoiminnan yksikössä. Opinnäyte-

työmme tarkoituksena oli luoda muistelutyön menetelmä, Muistojen polku, kyseiseen yksikköön. Yksikön työntekijät voivat hyödyntää menetelmää asiakastyössään muistisairaiden kanssa. Halusimme laatia Muistojen polusta mahdollisimman monikäyttöisen menetelmän, joten Muistojen polkua voidaan käyttää niin sisä- kuin ulkotiloissakin. Menetelmässä käyttämämme materiaalit kokosimme materiaalipankiksi (liite 1). Luovutimme materiaalipankin päivätoiminnan yksikköön Muistojen polku -menetelmän tueksi.

2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN OSALLISTUJAT JA HYÖDYNSAAJAT

Opinnäytetyömme pääkohderyhmänä olivat kuntouttavassa päivätoiminnassa käyvät muistisairaajat asiakkaat. Luontolähtöisen toiminnan lisääminen päivätoiminnan yksikköön oli opinnäytetyömme päälähtökohta. Lisäksi menetelmä mahdollisesti hyödyttää yksikön ympäristössä sijaitsevien asumisyksiköiden muistisairaita asukkaita. Tarkoituksenamme oli siis luoda menetelmä, jota päivätoiminnan asiakkaat sekä mahdollisesti asumisyksiköiden asukkaat voivat käyttää yhdessä ohjaajien tai esimerkiksi omaistensa kanssa.

Riihimäen kuntouttava päivätoiminta on Kanta-Hämeen hyvinvointialueen tuottama palvelu. Päivätoiminta on tavoitteellista ryhmätoimintaa, joka tukee asiakkaiden toimintakykyä. Päivätoiminta on asiakkaille maksullista. Ohjattu ja kuntouttava toiminta sekä ruokailu sisältyvät hintaan. Päivätoiminta kestää pääsääntöisesti viiden tunnin ajan. (Ikäihmisten kuntouttava päivätoiminta s.a.) Päivätoiminta toimii Riihikodin esteettömissä tiloissa ja päivittäinen ryhmäkoko on enintään 12 henkilöä. Asiakkaat ovat iältään noin 62–98-vuotiaita. Päivätoiminnan päivät koostuvat ruokailuista, toimintatuokioista, lepohetkestä ja sään salliessa ulkoilusta. Päivätoiminnassa on neljä työntekijää.

Kuntouttavan päivätoiminnan yksikössä luonto on mukana toiminnoissa jonkin verran. Asiakkaat ulkoilevat työntekijöiden kanssa päivittäin sään salliessa. Heidän ulkoilualueensa sijaitsee kaupunkimetsän reunamalla, mutta itse metsään asiakkaille ei ole kuitenkaan mahdollisuutta päästä päivätoiminnan aikana. Päivätoiminnan arkeen kuuluu myös kädentaitojen harjoittaminen esimerkiksi askartelun merkeissä. Syksyllä 2022 toteutimme yhdessä päivätoi-

minnan yksikössä asiakkaille toiminnallisen päivän, jossa askartelimme luonnonmateriaaleista taideteoksia ja ulkoilimme yksikön läheisyydessä. Asiakkaat nauttivat luonnonmateriaalien käsittelystä sekä ulkoilusta.

Musiikki on merkittävä osa päivätoiminnan yksikön arkea. Toimintatuokioissa musiikki on mukana lähes aina; esimerkiksi aamujummat suoritetaan musiikin tahdissa sekä tuttuja lauluja lauletaan pitkin päivää. Musiikkia kuunnellaan myös lepohetken aikana. Musiikki tuo asiakkaille iloa, nostaa muistoja mieleen sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Meille oli itsestäänselvyys ottaa musiikki mukaan opinnäytetyöhömmme. Käsitimme oman kokemuksemme ja työntekijöiden kertoman pohjalta musiikin tärkeyden sekä merkityksellisyyden päivätoiminnan asiakkaille.

3 KESKEISET KÄSITTEET JA TUTKIMUKSET

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat muistisairaus, luontolähtöisyys, virtuaalinen luonto, musiikilähtöisyys, osallisuus sekä kuntouttava työ. Käytimme tiedonhaussamme Riihimäen kaupunginkirjastoa sekä Kouvolan pääkirjastoa. Tietokannoista tiedonhaussamme olivat mukana ScienceDirect, Ellibs, Oppiportti ja Google Scholar.

Keräsimme taulukkoon (liite 2) erilaisia tutkimuksia ja raportteja muistisairauksiin liittyen. Ensimmäisessä raportissa (Bintener & Miller 2019), joka oli yhteenvedo kolmesta merkittävästä tutkimuksesta, arvioitiin muistisairaiden määrän kasvua Euroopassa. Toisessa pilottitutkimuksessa (Dahm ym. 2021) tutkittiin musiikillisten interventioiden vaikutusta dementiaa sairastaviin. Myös kolmas tutkimus (Moyle ym. 2017) oli pilottitutkimus, jossa mitattiin sekä kuvailtiin virtuaalisen metsän vaikutusta dementiaa sairastavien ihmisten sitoutumiseen, apatiaan ja mielialoihin kahdessa eri hoivakodissa.

Neljännessä tutkimuksessa (Ojala ym. 2022) tutkittiin virtuaalisen luontohuoneen tuottamia hyötyjä toimistotyöntekijöille. Viidennessä väitöstutkimuksessa (Tähti 2022) tutkittiin musiikki- ja kulttuuritoiminnan monimuotoisuutta, joka toteutettiin vanhuspalveluissa. Kuudennessa tutkimuksessa (Uwajeh ym. 2019)

selvitettiin luonnon roolia terveydenhuoltoympäristössä sekä luonnon vaikutusta hyvinvointiin, keskittyen erityisesti puutarhoihin. Kyseinen tutkimus tarjoaa tieteellisen arvion puutarhojen roolista terapeuttisena interventiona Alzheimeria ja dementiaa sairastaville. Edellä mainittujen tutkimusten tuloksia esitellään luvuissa 3.2, 3.3 sekä 3.4.

3.1 Yleistä muistisairauksista

Muistisairaudeksi luokitellaan sairaus, jossa muisti, tiedonkäsittely ja ajatustoiminto ovat heikentyneet. Muistisairauksien lääkkeellisiä hoitoja tutkitaan koko ajan, mutta eteneviin muistisairauksiin ei ole kehitetty parantavaa hoitoa. Muistisairauksiin on kuitenkin saatavilla lääkkeitä, joiden avulla voidaan lievittää sairauden oireita. Muistisairaiden toimintakykyä voidaan parantaa varhaisella diagnoosilla, kuntoutuksella sekä hoidolla. Näiden ja muiden tukitoimien avulla muistisairas vanhus voi elää hyvää sekä toimintakykyistä elämää. (Muistisairaudet 2022.)

Noin 70 % muistisairaista potee Alzheimerin tautia, joka on yleisin muistisairaus. Tauti ilmenee yleensä vähitellen iän myötä, mutta se saattaa olla myös perinnöllistä. Taudin oireina ovat muun muassa samojen asioiden kyseleminen useaan kertaan, sanojen unohtaminen, tavaroiden hukkaaminen, hahmottamiskyvyn ja hajuaistin heikkeneminen. Myös omatoimisuus sekä yleinen toimintakyky heikkenee. Ennen taudin puhkeamista on oireeton vaihe, joka kestää pari vuosikymmentä. Tuona aikana taudin kehittymistä on mahdollista jarruttaa tai jopa pysäyttää tauti. (Tavi & Lahtonen 2019, 13–14.)

Verisuonisairauden muistisairaus on toiseksi yleisin muistisairauksien muoto, jota potee noin 15–20 % muistisairaista. Tavallisimmat ilmenemismuodot ovat pienten aivoverisuonten tauti sekä suurten suonten tauti. Verenkiertohäiriön sijainti ja tyyppi vaikuttavat siihen, miten oireet ja tauti etenee. Esimerkiksi vasemmanpuoleisessa aivolohkossa oleva vaurio aiheuttaa kielellisiä häiriöitä. Oikeanpuoleisessa aivolohkossa oleva vaurio puolestaan aiheuttaa haasteita hahmottamisessa. Taudin oireita ovat muun muassa tasapaino-ongelmat, haasteet uuden oppimisessa sekä muutokset persoonallisuudessa, muistissa ja mielialassa. (Tavi & Lahtonen 2019, 17–18.)

Lewyn kappale -tautia sairastaa noin 10 % muistisairaista. Suurin osa näistä muistisairaista potee Lewyn kappale -taudin sekä Alzheimerin taudin yhdistelmää. Taudin puhkeamisen syytä ei tunneta, mutta tauti vaikuttaa olevan paljon perinnöllinen. Taudin merkkejä ovat muun muassa kävelyvaikeudet, hidasliikkeisyys, epäluuloisuus, ajoittainen sekavuus, tarkkaavuuden ja tiedonkäsittelyyn liittyvät ongelmat sekä vilkkaat ja pelottavat unet. Tauti eroaa muista muistisairauksista siten, että taudin alkuvaiheessa muistihäiriöt eivät ole tyypillisiä. Muisti heikkenee vähitellen taudin edetessä. (Tavi & Lahtonen 2019, 19–20.)

Parkinsonin taudin muistisairautta potee noin 3–4 % muistisairaista. Taudin syy on tuntematon ja sitä esiintyy keski-ikäisillä sekä vanhuksilla. Parkinsonin taudin muistisairauden merkkejä ovat muun muassa häiriöt tarkkaavaisuudessa, väärin sanojen käyttäminen, ongelmanratkaisujen vaikeudet sekä tilan ja suuntien hahmottamisen vaikeudet. (Tavi & Lahtonen 2019, 21.)

Otsa-ohimolohkorappeuma sisältää kolme oireyhtymää, jotka ovat otsalohko-dementia, etenevä sujumaton afasia ja semanttinen dementia. Ominaista näille oireyhtymille ovat aivojen otsalohkon toimintojen heikkeneminen ja niistä aiheutuvat oireet. Taudin merkkejä ovat muun muassa käyttäytymisen ja toiminnanohjauksen muutokset, joustamattomuus, äkkipikaisuus, heikentynyt empatiakyky sekä toimiminen sosiaalisten normien vastaisesti. (Tavi & Lahtonen 2019, 21–23.)

Dementia ei ole erillinen sairaus, vaan se luokitellaan oireyhtymäksi. Siihen kuuluu muistihäiriöiden lisäksi ainakin yksi lisäoire. Näitä lisäoireita ovat kielelliset häiriöt, tunnistamisen vaikeutuminen, kätevyuden sekä monimutkaisten älyä vaativien toimintojen heikkeneminen. Myös muutokset käyttäytymisessä sekä tunteiden ilmaisussa ovat tavallisia oireita dementiaan sairastuneilla. (Dementia s.a.)

3.2 Luontolähtöisyys

Muistin heikkenemisen edetessä muistisairaiden herkkyys ulkoiselle ympäristölle saattaa lisääntyä. Jotkut muistisairaista kykenevät osallistumaan ulkoilmatoimintaan, toisille luonto voidaan tuoda sisätiloihin, esimerkiksi askartelumateriaalien, äänien sekä valokuvien muodossa. Näillä menetelmillä voidaan parantaa muistisairaiden elämänlaatua kokonaisvaltaisesti, samalla se parantaa myös muistisairaiden läheisten ja hoitohenkilökunnan hyvinvointia. Ulkona liikkumisen on todettu vähentävän muistisairaiden aggressiota ja unettomuutta. Ulkoilevat muistisairaavat tarvitsevat myös vähemmän lääkehoitoa, kuin ne muistisairaavat, jotka eivät ulkoile. Luontolähtöisen kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on saada esille muistisairaahan jäljellä olevia toimintakykyjä sekä voimavaroja. (Ympäristön merkitys kuntoutuksessa s.a.)

Tutkimusten perusteella on havaittu, että fyysisesti luonnossa oleskelu, sekä pelkästään luontoelementtien tai luontokuvien katselu, lisää myönteisiä terveysvaikutuksia. On myös todettu, että sairastavuus vähenee ja onnellisuus lisääntyy, kun luonto on elinympäristön läheisyydessä. Erityisesti ikäihmisiin liittyvän tutkimustiedon pohjalta on havaittu, että luonnon vaikutukset muun muassa nostavat mielialaa, vähentävät ahdistuneisuutta, laskevat kortisolitasoja sekä parantavat ruokahalua. Muita myönteisiä luonnon vaikutuksia ovat esimerkiksi keskittymiskyvyn parantuminen, vuorovaikutuksen helpottuminen, itsetunnon vahvistuminen sekä fyysinen aktiivisuus ja liikunnallisuus lisääntyy. (Kymäläinen ym. 2018, 7.) Tourulan ja Raution (2014, 32) sekä Uwajehin ym. (2019) mukaan luontokokemuksen kautta kognitiiviset toiminnot voivat parantua. Luontoympäristössä oleskelu tarjoaa lyhytkestoisten terveysvaikutusten lisäksi myös pidempiaikaisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin (Salonen 2020, 19).

Tutkimusten mukaan metsäympäristöllä on todettu olevan runsaasti positiivisia hyvinvointivaikutuksia, erityisesti mielialaan. On myös todettu, että pienikin metsässä oleskelu esimerkiksi vähentää stressiä sekä rauhoittaa mieltä. (Tyrväinen ym. 2017, 7; Uwajeh ym. 2019.) Metsäympäristön tarjoamaan kokemukseen vaikuttavat muun muassa sen turvallisuus, kiinnostavuus sekä miellyttävyys. On myös tärkeää, että ympäristö on kävijän toiveiden mukainen.

Metsän kokeminen yhdessä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen. (Tyrväinen ym. 2017, 7, 9.)

3.3 Virtuaalinen luonto

Ihmiset saattavat viettää sisätiloissa suurimman osan päivistään, eikä ulkoilemiseen ole aina mahdollisuutta. Myös terveydelliset syyt saattavat olla monille esteenä luontoon pääsulle. Luontoa voidaan hyödyntää myös virtuaalisesti, jolloin terveydentila tai toimintakyky ei ole rajoitteena. Pelkästään luonnon näkeminen on mielihyvää tuottavaa sekä luovuutta lisäävää. (Mene luontoon virtuaalisesti s.a.) Ojala ym. (2022) tutkimuksessa todettiin, että jo 15 minuuttia virtuaalisessa luontohuoneessa vietetty aika, vähensi ahdistusta sekä negatiivisia tunteita.

Virtuaalisilla ympäristöillä on suuri potentiaali ihmisen hyvinvoinnin tukemisessa, rentoutumisessa sekä stressin vähentämisessä (Ojala ym. 2022). Moyle ym. (2017) tutkivat pilottitutkimuksessaan, miten virtuaalisen luonnon käyttäminen vaikuttaa dementiaa sairastaviin henkilöihin. Tutkimuksen perusteella havaittiin, että virtuaaliluonnolla on positiivinen vaikutus dementiaa sairastavien mielihyvän tunteeseen sekä valppauteen. (Moyle ym. 2017.)

3.4 Musiikkilähtöisyys

Tähti (2022, 20) kertoo väitöstutkimuksessaan, että muistisairaat ikäihmiset ovat saattaneet unohtaa oman nimensä eivätkä enää tunnista välttämättä läheisiään, mutta tiettyjen laulujen sanat ja melodiat voivat olla hyvin muistissa. Muun muistin kadotessa musiikin havainnointi, siihen liittyvä tunne sekä musiikallinen herkkyys saattavat säilyä vielä pitkään. Vaikka muistisairaat eivät olisikaan musiikillisesti erityisen lahjakkaita, he säilyttävät kuitenkin lähes poikkeuksetta muiden kykyjensä heikentyessä sekä musiikkimakunsa että musiikillisen kyvykkyytensä. Musiikki saattaa aiheuttaa reaktioita tunnetasolla myös silloin, kun miltei mitkään muut asiat eivät enää aiheuta. Musiikin saamisella onkin iso merkitys muistisairaille, eikä sillä ole väliä, tapahtuuko se nauhoitetun musiikin, konserttien tai musiikkiterapian avulla. (Sacks 2009, 390, 395.)

Ryhmälaulamisen avulla dementiaa sairastavien kokemus elämänlaadusta on parantunut, positiivisten tunteiden tunteminen on lisääntynyt ja negatiivisten tunteiden tunteminen vähentynyt. Musiikkiterapia sekä musiikin käyttö dementiapotilaiden kanssa on parantanut vuorovaikutusta, vireystilaa sekä kommunikatiota. Musiikin käyttö on myös vähentänyt hetkellisesti dementiapotilailla esiintyvää levottomuutta. (Tähti 2022, 20–21.)

Myös Dahm ym. (2021) ovat todenneet tutkimuksessaan, että musiikilliset interventiot ovat vähentäneet dementiapotilaiden levottomuutta sekä masentuneisuutta. Tutkimusten mukaan dementiaa sairastaville laulaminen, yhdessä laulaminen sekä heille soitettu musiikki vaikuttavat fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä tukevasti ja hoitotilanteita rauhoittavasti. Muistisairaana ja hänen tukihenkilönsä yhteisten musiikkiaktiviteettien on todettu voivan parantaa muistisairaana vireystilaa sekä mielialaa. (Tähti 2022, 20–21.)

3.5 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa henkilön omaa kokemusta osallisuudesta jäsenenä yhteisössä. Osallisuus tapahtuu henkilön sekä yhteisön välisessä vuorovaikutuksessa. Yhteisön jäsenet arvostavat toisiaan, toimivat tasavertaisina, luottavat toisiinsa sekä heillä on mahdollisuus vaikuttaa yksilöinä ja yhteisönä. Osallisuuteen kuuluu kuulluksi tulemisen voimaannuttava tunne sekä yhteenkuuluvuuden tunne yhteisöön. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöt antavat ikäihmisille osallisuutta sekä vastavuoroista tukea. Osallisuuden puute saattaa johtaa muistisairaalla käytöshäiriöihin. Muistisairaiden osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä voidaan tukea pienimuotoisella ja kotoisalla tekemisellä. Se myös lisää muistisairaalle tunnetta tarkoituksenmukaisesta ja mielekkästä toiminnasta. Muistisairaana identiteetin säilyttäminen, hänen hyvinvointinsa sekä jäljellä olevien voimavarojen tukeminen ovat ensisijaisen tärkeitä. (Rantanen 2018, 7–10, 14.)

Ikäihmisen itsetuntoa sekä identiteetin säilyttämistä voi tukea myös muistelun avulla. Muistelun myötä ikäihminen voi ylläpitää sekä säilyttää itsearvostustaan. Muistelutyöllä mahdollistetaan kuulluksi tuleminen sekä kuuluvuuden tunne ja sillä myös kannustetaan vuorovaikutukseen sekä sosiaalisuuteen.

Muistelutyö toimii siltana ikäihmisen menneisyyden ja nykyisyyden välillä. Muistelun avulla kulttuurinen perintömme säilyy. (Stenberg 2015, 7.)

Osallisuus on yhteenkuulumisen sekä osallisuuden tunnetta. Osallisuus on myös muistisairaahan mahdollisuus toimia ja olla vaikuttajana omassa asiassaan, sekä ympäröivissä yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2018, 3.) Osallisuus lisää myös muistisairaahan motivaatiota sekä sitoutumista kuntoutukseen. Kuntoutuksen edellytyksenä on, että kuntoutuja kokee kuntouttavan toiminnan tukevan hänen osallistumistaan sekä yhteisöllisyyttään elämäntavan ja elämäntilintansa lisäksi. (Savikko ym. 2014, 9)

3.6 Kuntouttava työ

Muistisairaudet saavat aikaan suuria haasteita muistisairaille sekä heidän läheisilleen, mutta myös terveydenhuollolle. Kuntouttavan työn ja hoidon avulla saadaan ylläpidettyä muistisairaahan toimintakykyä sekä pystytään parantamaan hänen elämänlaatuaan. Kuntouttava työ toimii myös muistisairaahan etenemistä hidastavana, joten se voi siirtää ympärivuorokautisen hoidon tarvetta kauemmas tulevaisuuteen. (Mönkäre ym. 2014, 8.)

Muistisairaalla on oikeus saada kuntoutusta, kuten muutkin sairastuneet tai vammautuneet saavat. Heti, kun diagnoosi on varmistettu, muistisairaalle laaditaan hoito- ja kuntoutussuunnitelma (Nikumaa 2019, 248). Hoito- ja kuntoutussuunnitelman laatii moniammatillinen työryhmä, joka sisältää parhaimmillaan lääkärin lisäksi itse muistisairaahan, hänen läheisensä, muistihoitajan, fysioterapeutin, toimintaterapeutin ja psykologin (Savikko ym. 2014, 9).

Kuntoutuminen on osana muistisairaahan elämää. On tärkeää, että muistisairas jatkaa tavallista arkeaan mahdollisimman pitkään harrastuksineen ja ihmissuhteineen. Läheisiltä ja ammattihenkilöiltä saatava tuki, kohtaaminen, vuorovaikutus ja kohtelu ovat olennaisia osia kuntouttavassa työssä. Kuntoutuminen perustuu niihin voimavaroihin, joita muistisairaalla on vielä jäljellä. Nämä

voimavarat otetaan kuntouttavassa toiminnassa käyttöön ja uinuvia taitoja harrastellaan. Kuntouttavan työn käytännön painotukset ohjautuvat muistisairaana aikaisemmista, yksilöllisistä mielenkiinnonkohteista. (Mönkäre ym. 2014, 8.)

Kuntoutuminen vaikuttaa muistisairaana jokaiseen elämän osa-alueeseen. Kuntouttavassa työssä otetaan huomioon muistisairaana psyykinen, fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toiminta, sillä nämä osa-alueet toimivat toisiaan tukevien. Kuntouttava työ perustuu siihen, että pyritään vaikuttamaan muistisairaana koko elämäntapaan ja hänen toimintaansa voimavaralähtöisesti ajatellen. Kuntouttava työ on kokonaisvaltaista ja tavoitteellista. (Mönkäre ym. 2014, 8.)

Kuntouttavan työn tarkoituksena on edistää muistisairaana toimintakykyä, hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä. Kuntouttavan työn tavoitteet asetetaan jokaiselle muistisairaana yksilöllisesti sekä konkreettisesti. Kun tavoitteet ovat konkreettisia, ne pystytään paremmin hahmottamaan ja sitä kautta myös tavoitteiden saavuttaminen on ainakin osittain havaittavissa. Tavoitteiden tulisi olla suurimmissa osin mitattavissa, jotta seuranta ja arviointi pystytään toteuttamaan. (Savikko ym. 2014, 9.)

4 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tehtävänä oli kehittää luonto- ja musiikkilähtöistä muistelutyötä Riihimäen päivätoiminnan yksikössä. Yksikössä ei ollut käytössä mitään luontolähtöistä menetelmää ennestään. Suunnitelmanamme oli luoda Muistojen polku -menetelmä, joka on monipuolisesti muunneltavissa työntekijä- ja asiakaslähtöisesti.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda musiikki- ja luontolähtöinen muistelumenetelmä, jota yksikön työntekijät voivat hyödyntää työskennellessään muistisairaiden asiakkaidensa kanssa. Muistisairailta ikäihmisillä ei välttämättä ole enää mahdollisuuksia päästä luontoon ilman tukea. Muistojen polun tavoitteena olikin tuoda luontoa sekä luonnon elementtejä enemmän muistisairaiden asiakkaiden elämään. Musiikilla on merkittävä osa päivätoiminnan arjessa. Musiikki on tuttu sekä tärkeä asia asiakkaille, joten musiikin ottaminen mukaan menetelmään oli itsestäänselvyys.

5 MUISTOJEN POLKU -MENETELMÄN KEHITTÄMINEN JA PILOTOINTI

Valitsimme opinnäytetyössämme kehittämisen lähestymistavaksemme tuotekehityksen, koska kehitimme päivätoiminnan yksikköön uuden menetelmän. Hyödynsimme opinnäytetyössämme soveltuvien osien Jokisen (2010) määrittelemää tuotekehitysprosessia. Seuraavassa kuvaamme konkreettisemmin kehittämistyön vaiheita ja toimia.

Tuotekehityksessä on mahdollista suunnitella täysin uusi tuote tai kehittää jo olemassa olevaa tuotetta tarkoituksenmukaisemmaksi. Tuotekehitykseen kuuluu tuotekehitysprosessin käynnistämisen vaihe, luonnosteluvaihe, kehittäminen sekä viimeistelyvaihe. Tuotekehitystoiminnassa saattaa tulla vastaan erilaisia haasteita, joten tärkeää toiminnassa on joustavuus. (Jokinen 2010, 10, 14, 19.)

5.1 Käynnistämisen vaihe

Perusedellytykset tuotekehityksen käynnistämiseksi on, että tuotteelle on olemassa tarve ja tarve on mahdollista toteuttaa. Tarpeen toteuttamiseksi on oltava olemassa tarvittavat resurssit, esimerkiksi henkilökunnan ammattitaito, käytettävissä olevat tilat sekä taloudelliset mahdollisuudet. Käynnistämisen vaiheessa kannattaa käyttää erilaisia ideointimenetelmiä. Näiden ideoiden pohjalta laaditaan kehitysehdotus, jonka sisältöön kuuluu muun muassa kuvaus kehitettävästä tuotteesta, taloudelliset kustannukset, käytettävissä oleva kehityspanos sekä aikataulu. (Jokinen 2010, 17, 20–21.)

Päivätoiminnan yksikössä ei ollut käytössä luonto- ja musiikkilähtöistä menetelmää. Yksikön työntekijöiden työpäivät ovat tarkkaan aikataulutettuja, eikä heillä välttämättä ole resursseja laajempiin sekä aikaa vieviin tuotekehitysproesseihin. Meille tarjottiin mahdollisuus ideoida luontolähtöistä toimintaa yksikköön.

5.2 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaiheen tarkoituksena on etsiä erilaisia luonnosvaihtoehtoja kehitettävälle tuotteelle. Luonnosteluvaiheessa suunnitelmat ovat suuntaa antavia, eivätkä vielä yksityiskohtaisia. Luonnosvaihtoehtojen ratkaisujen pohtiminen sisältää muun muassa tiedonhankintaa, tavoitteiden laatimista, ideoiden karsimista sekä lopullisen päätöksen tekemisen. (Jokinen 2010, 21–22.)

Tarjotun mahdollisuuden pohjalta aloimme luonnostelemaan luonto- ja musiikkilähtöistä menetelmää päivätoiminnan yksikköön. Rajasimme aiheeksemme metsän, sillä luonto oli opinnäytetyöhömme aiheena liian laaja. Menetelmän nimi, Muistojen polku, syntyi muistelun ja metsäpolulla kulkemisen yhdistelmästä. Päätimme jo luonnosteluvaiheessa, että kokoamme menetelmälle tuksi materiaalipankin, joka voisi hyödyttää ja antaa ideoita työntekijöille menetelmän toteutuksessa. Muistojen polku -menetelmän tiedonhankintaa varten päätimme vieraillla yksikössä toteuttaaksemme aivoriihet työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa.

5.2.1 Yhteiskehittäminen ja ideointi aivoriihissä

Valitsimme opinnäytetyömme kehittämisen lähtökohdaksi yhteiskehittämisen. Yhteiskehittämisessä sekä ammattilaiset että asiakkaat ovat tiedontuottajia, jolloin asiakkaat nähdään arvona kehittämistyössä. Tieto tuotetaan siinä ympäristössä, jossa kehittämistoimintaa toteutetaan. Yhteiskehittämisen toiminnassa esille nousee osallistujien kattava ja eri näkökulmista karttunut tieto. (Ruuskanen 2020, 16.) Yhteiskehittämisessä palveluiden käyttäjän kokemus on vuorovaikutuksessa ammatillisen tiedon kanssa. Yhteiskehittäminen sisältää kokemuserviointia sekä yhteistutkimusta, joiden avulla saadaan aikaan uudenlaista ymmärrystä sekä tietoa. Yhteiskehittämisen kautta saadaan aikaiseksi aidosti vaikuttavia palveluja, kun yhdistetään sosiaalityön ammatillisen tieto asiakkaan kokemustietoon. (Gebrenegus ym. s.a., 3, 28.)

Tutkimusluvan (liite 3) saatuamme vierailimme päivätoiminnan yksikössä lokakuussa 2023 ja toteutimme yhteiskehittämistä aivoriihien muodossa. Jokisen (2010, 40) mukaan ideointimenetelmistä juuri aivoriihi on kaikista tunnetuin

menetelmä, jossa tarkoituksena on luoda hyväksyvä ilmapiiri, ja kaikki osallistuvat ideointiin tasavertaisina jäseninä. Aivoriihen tarkoitus on kehittää turvallisessa ympäristössä paljon ideoita sillä periaatteella, että määrä tuottaa laatua (Aivoriihi s.a.).

Aivoriihi tarvitsee ideoivan ryhmän lisäksi myös aivoriihen vetäjän, joka kertoo aluksi ryhmälle, mikä aihe tarvitsee ideointia. Tästä aiheesta ryhmä saa ratkaistavakseen tehtävän, joka määritellään ja rajataan. Aivoriihen ideointivaiheessa jokainen ryhmän jäsen joko kirjaa itse muistiin ajatuksiaan tai kertoo vuorotellen mielipiteitään ääneen koko ryhmälle. Aivoriihen vetäjä kirjaa jokaisen esille tulleen idean muistiin, sillä kaikki ideat ovat aivoriihessä arvokkaita. Vetäjän tehtävänä on myös kannustaa arvostelematta kaikkia ryhmäläisiä vapaaseen sekä lennokkaaseen ideointiin ja yhdistelemään toinen toistensa ideoita. Aivoriihen valintavaiheessa kerätyt ideat on mahdollista niputtaa yhteen ja ryhmä voi esimerkiksi äänestää mielestään parhaita ideoita. Ideoita tarkastellaan osallistujien toimesta kriittisesti sekä arvioiden. Arvioiden perusteella valitaan aivoriihen parhaimmat ideat. (Aivoriihi s.a.)

Toteutimme aivoriihen ensin työntekijöille ja sen jälkeen asiakkaille. Toimimme itse aivoriihien vetäjinä. Työntekijöiden aivoriiheen osallistui neljä työntekijää ja aivoriihi kesti noin puoli tuntia. Tämän jälkeen toteutimme aivoriihen kymmenelle asiakkaalle. Asiakkaille toteuttamamme aivoriihi kesti noin tunnin ajan. Pyysimme molemmissa aivoriihissä työntekijöitä sekä asiakkaita kertomaan yhdellä sanalla, mitä heille tulee mieleen sanasta metsä. Kysyimme lisäksi, mitä metsään liittyviä lauluja heille tulee mieleen. Kirjasimme muistiin esille nousseet metsään liittyvät sanat sekä laulut. Poimimme myös asiakkaiden kertomista muistoista metsään liittyvät elementit ja kirjasimme ne muistiin. Näitä asiakkaiden kertomia sekä asiakkaiden muistoista esiin nousseita metsän elementtejä käytimme Muistojen polku -menetelmässämme.

Kehittämistoiminta näyttäytyy etenkin sosiaalisena prosessina, jonka edellytyksenä on, että osallistujat ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa keskenään (Toikko & Rantanen 2009, 89). Metsäaihe saikin aikaan paljon keskustelua asiakkaiden kanssa. Aihe herätti myös lukuisia muistoja, jotka asiakkaat jakoi-
vat kanssamme. Eräs asiakas muisteli sieniretkiä vaimonsa kanssa. Toinen

muisteli, kuinka lehmät olivat laiduntaneet kesäisin metsässä ja karanneet urheilukentälle.

Moni mainitsi metsästä keskustellessamme lintusten laulun ja marjanpoiminnan. Yksi asiakas kertoi poimineensa päivässä 60 litraa puolukkaa ja toinen muisteli, kuinka marjoja putsattiin lakanalla heiluttamalla. Eräs asiakas muisteli, kuinka marjametsälle mennessä isä ja äiti olivat kieltäneet menemästä liian syvälle metsään, ettei eksy. Yksi asiakas kertoi metsän olleen hänelle pelottava paikka lapsuudessa susien ja karhujen takia. Muutamat asiakkaat kertoivat olleensa metsätöissä, toinen isän kanssa ja toinen yhdessä hevosen kanssa. Eräs asiakas muisteli valvoneensa kesäöinä isänsä kanssa metsässä. Keskustelimme myös, mitä kaikkea marjoista ja sienistä voi valmistaa ruuanlaitossa. Eräs asiakas mainitsi sienipiirakasta ja toinen muisteli syöneensä lakkahilloa leipäjuuston päällä. Tästä saimme idean ostaa lakkahilloa ja leipäjuustoa asiakkaille tarjottavaksi.

5.2.2 Aivorihi-yhteiskehittämisen aineiston luokittelu

Ruusuvuoren ym. (2010, luku Kaikki tekevät sisällönanalyysiä mutta missä on sisältö?) mukaan luokittelun tehtävä on käydä kerätty aineisto läpi järjestelmällisesti keskeisten käsitteiden, lähtökohtien sekä tutkimusongelman määrittelemillä tavoilla. Luokittelu toimii analyysityökaluna, jonka avulla voidaan käsitellä niin laadullista kuin määrällistäkin aineistoa. Luokittelu toimii jakamalla aineistoa eri luokkiin, ja näihin luokkiin sijoitetuilla kohteilla on jokin sama tai toisiaan muistuttava ominaisuus. Luokittelu voidaan toteuttaa esimerkiksi haastattelujen ja kyselyiden pohjalta. (Hakala 2024, luku Laadulliseen analyysiin liittyviä termejä.) Ideoinnissa esille tulleet käsitteet jaotellaan alaluokiksi. Luokittelua viedään eteenpäin yhdistelemällä alaluokista yläluokkia. Yläluokkia yhdistelemällä saadaan puolestaan aikaan pääluokkia. Kaikista luokista muodostuu yhdessä yksi yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79, 92–93.)

Luokittelimme aivoriihessä asiakkailta ja työntekijöiltä esiin nousseet metsän elementit. Luokittelu oli yksinkertainen tapa järjestää keräämämme aineisto. Aivoriihessä esille nousi muun muassa kuusi, mänty, koivu, karhu, hirvi, metsälude, kekomuurahainen, teeri, metso, puolukka, mustikka, mustatorvisieni ja

herkkutatti. Nämä osallistujien ilmaisut luokittelimme ensiksi alaluokkiin, esimerkiksi havupuut, nisäkkäät, hyönteiset ja marjat. Alaluokat luokittelimme seuraaviin yläluokkiin: metsän puut, metsän eläimet ja metsän antimet. Pääluokaksi muodostui metsästä mieleen tulleet sanat. Esimerkki aivoriihessä esille nousseiden elementtien luokittelusta on taulukossa 1. Luokittelun koko taulukko on opinnäytetyön liitteenä 4.

Taulukko 1. Esimerkki aivoriihissä esille nousseiden elementtien luokittelusta

Osallistujien ilmaisut	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
kuusi	havupuut	metsän puut	metsästä mieleen tulleet sanat
mänty			
koivu	lehtipuut		
karhu	nisäkkäät	metsän eläimet	
hirvi			
metsälude	hyönteiset		
kekomuurahainen			
teeri	linnut		
metso			
puolukka	marjat	metsän antimet	
mustikka			
mustatorvisieni	sienet		
herkkutatti			

5.3 Kehittelyvaihe

Kehittelyvaiheessa luonnosvaihtoehdoista on valittu lupaavin, joka suunnitellaan yksityiskohtaisesti lopulliseksi tuotteeksi. Kehittelyvaiheessa valitusta tuotteesta tulee löytää ja poistaa heikot kohdat. Tätä varten ideoidaan erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja niiden perusteella heikot kohdat suunnitellaan uudelleen. Kun heikot kohdat on saatu poistettua, jatketaan työtä yksityiskohtien suunnittelulla. Kehittelyvaihe päätetään kehitetyn tuotteen vahvistuspäätökseen. (Jokinen 2010, 89–91.)

5.3.1 Muistojen polun kehittelyvaihe

Kehittelyvaiheessa hyödynsimme luokittelemaamme aineistoa, josta saimme Muistojen polku -menetelmään metsän elementit koottua. Halusimme laatia Muistojen polku -menetelmästä mahdollisimman moniaistillisen. Näköaistin huomioimiseksi etsimme A4-kokoiset kuvat luokittelutaulukossa mainituista elementeistä pixabay.com-sivustolta (Materiaalipankin kuvat s.a.) ja tulostimme nämä. Kuuloaistia stimuloidaksemme etsimme tulostamissamme kuvissa esiintyvien lintujen lauluäänet luontoportti.com-sivustolta. Hajuaistia herätelläksemme valmistimme tuoksupurkit, joihin keräsimme luontoa vahingoittamatta kuusen ja männyn neulasia. Laitoimme neulaset lasipurkkeihin yhdessä veden kanssa, jolloin saimme purkkeihin taltioitua metsän tuoksua. Tuntoaistia virkistääksemme keräsimme metsästä kuusen sekä männyn käpyjä tunnusteltaviksi. Maistelimme myös luonnon eri antimia, otimme omista pakkasistamme mustikoita sekä puolukoita ja ostimme kaupasta lakkahilloa sekä leipäjuustoa. Näin huomioimme myös asiakkaiden makuaistin.

Mielestämme oli tärkeää saada menetelmäämme edellisessä luvussa mainitun moniaistisuuden lisäksi fyysistä toimintaa. Fyysinen toiminta sekä kaikenlainen toimeliaisuus ylläpitää osaltaan muistisairaiden asiakkaiden toimintakykyä (Atula 2022). Valitsimme tuolijumpan asiakkaiden fyysisen toimintakyvyn pohjalta. Tällä tavalla voidaan mahdollistaa kaikkien asiakkaiden osallistuminen.

Halusimme ottaa musiikin mukaan menetelmäämme. Valitsimme aivoriihissä esille nousseet laulut, joita laulaisimme ja kuuntelisimme menetelmää toteuttaessamme. Laulamisen ja musiikin kuuntelun lisäksi musiikki myös rytmittäisi asiakkaiden liikkumista tuolijumpan aikana. Päivätoiminnan yksikön työntekijöiden kertoman mukaan laulut ja musiikki virittävät asiakkaita myös muisteluun. Sovimme työntekijöiden kanssa vierailevamme yksikössä viitenä eri päivänä, maanantaista perjantaihin, jotta voimme toteuttaa Muistojen polkua eri tavoilla eri asiakasryhmien kanssa.

5.3.2 Muistojen polun pilotoinnin valmistelu

Maanantaina menimme päivätoimintaan ennen asiakkaiden saapumista. Esittelimme työntekijöille suunnittelemamme viikko-ohjelman rungon. Kerroimme toteuttavamme Muistojen polkua kahdella erilaisella toimintatuokiolla. Jokainen toimintatuokiomme kesti noin 60–75 minuuttia. Asiakkaat olivat iältään 62–98-vuotiaita ja jokaisessa ryhmässä oli 8–11 asiakasta. Jokaisessa ryhmässä oli mukana naisia sekä miehiä.

Maanantaina laminoimme tulostamamme kuvat. Kävimme myös läpi yksikössä olleita lauluvihkoja sekä cd-levyjä löytääksemme sanat ja musiikin aivo-riihessä esille nousseisiin laulukappaleisiin. Löysimme kahteen kappaleeseen sanat ja yhteen musiikin. Nämä kappaleet valikoituivat mukaan Muistojen polkuun. Valikoituneet kappaleet olivat Teddykarhujen huviretki, Oravan pesä ja Iltanuotiolla. Kiersimme yhdessä yksikön tiloja läpi suunnitellen, missä tiloissa toteutamme Muistojen polkua milläkin tavalla.

5.3.3 Ensimmäinen mielikuvitusretki metsään

Tiistaina toteutimme suunnittelemamme version Muistojen polusta mielikuvitusretkellä metsään, jonka ohjasi Tuuli. Ohjasimme asiakkaat istumaan kanssamme tuoleille piirimuodostelmaan. Aloitimme esittelemällä itsemme sekä päivän aiheen. Olimme piirtäneet piirimuodostelmasta kartan ja esittelykierroksella kirjasimme muistiin asiakkaiden nimet karttaan. Näin pystyimme huomioimaan jokaisen asiakkaan toimintatuokiomme ajan hänen omalla nimellään. Mielikuvitusretki toteutettiin metsäisen tarinan ja tuolijumpan avulla.

Virittäydyimme metsäretken tunnelmaan Teddykarhujen huviretki -laulun säestämänä. Aloitimme retken pukemalla kuvitteelliset ulkovaatteet päällemme kurkottelemalla sekä venyttelemällä. Lähdimme marssimaan istualtaan kohti suurta seikkailua mielikuvitusmetsään. Hetken marssittuamme istahdimme mättäälle kuuntelemaan lintujen laulua. Lausuimme otteita Metsässä-tekstistä (Tuomainen s.a.), joka vei meitä enemmän metsän tunnelmaan.

Mättäällä istuessamme toteutimme leikkimielisen tietovisan. Olimme etukäteen kuulleet yksikön työntekijöiltä asiakkaiden nauttivan suuresti tietovisailuista. Kyselimme tietokysymyksiä liittyen mäntyyn, karhuun, puolukkaan, kekomuurahaiseen sekä mustatorvisieneen. Näistä kaikista meillä oli kuvat, joita kiinnitimme seinälle sitä mukaa, kun niistä puhuttiin. Tunnustelimme keräämiämme käpyjä ja lopuksi heittelimme niitä piirin keskelle asettamaamme astiaan. Asiakkaat innostuivatkin tästä käpyjen tarkkuusheitosta suunnattomasti.

Kiersimme tuoksupurkkien kanssa piirissä ja pyysimme asiakkaita tuoksuttelemaan ja kertomaan, mihin metsän tuoksu heidät muistoissaan vei. Oli silminnähtävissä, kuinka eräänkin asiakkaan silmät kirkastuivat, kun hän kertoi tuoksun vieneen hänet rakkaaseen metsätyömuistoon isänsä kanssa. Pohdimme myös yhdessä asiakkaiden kanssa, kumpi tuoksupurkki tuoksui enemmän, kuusi vai mänty. Kyselimme ja keskustelimme asiakkaiden kanssa heidän muistoistaan, jotka heräsivät edellä mainituista luonnon elementeistä. Lisäksi maistelimme puolukkaa.

Jatkoimme metsäretkeämme marssimalla eteenpäin jälleen Teddykarhujen huviretki -laulun tahdissa. Vastaan tuli järvi, jonka yli soudimme pitkillä vedoilla. Järven toisella puolella istahdimme jälleen mättäälle ja lauloimme yhdessä Oravan pesä -laulun. Yksi hiljaisimmista asiakkaista muisti lapsuudessaan lauluun liittyvät käsiliikkeet ja otimme hänestä mallia. Laulun jälkeen pidimme tietovisailun. Tällä kertaa aiheina olivat kuusi, orava, herkkutatti, hirvi, käki ja lakka. Kyselimme jälleen tietokysymyksiä ja muistoja, joista yhdessä keskusteltiin. Asiakkaat keskustelivat myös keskenään esille nousseista muistoista. Lopuksi lausimme Suolla-runon (Jukkala 2022), jonka käyttämiseen saimme runon kirjoittajalta luvan sosiaalisen median kautta. Runoa kuunnellessaan asiakkaat maistelivat lakkaa ja leipäjuustoa. Kysyimme asiakkailta, saimmeko metsän tuotua sisätiloihin, johon asiakkaat vastasivat myöntävästi. Kyselimme myös, miltä toimintatuokio oli asiakkaiden mielestä tuntunut.

”Kyllä se tuntui.”

”Tosi kiva.”

”Joo, oli hauskaa.”

”Kesän tunnelmassa oltiin.”

”Luonto on hieno, eikä siitä saa koskaan tarpeekseen.”

”Kiva kun tulitte, oli vaihtelua arkeen.”

”Ihan nuortuu.”

5.3.4 Toinen mielikuvitusretki metsään

Keskiviikkona toteutimme Muistojen polun pitkälti samalla rungolla kuin tiistaina, sillä asiakasryhmä oli eri. Asiakkaiden fyysinen ja psyykinen toimintakyky oli samantasoinen kuin tiistain ryhmällä. Tällä kertaa Muistojen polun ohjaajana toimi Rosa.

Etenimme retkellä samalla tavalla tuolijumpalla kuin tiistainakin. Järven sijasta vastaan tuli kuitenkin talvinen hiihtolatu ja hiihimme metsän poikki pitkin vedoin. Muutamat luonnon elementit muuttuivat myös edellisestä päivästä, esimerkiksi puolukan sijasta maistelimme mustikkaa ja mustatorvisienen sekä herkkutatin sijasta arvuuttelimme tietovisassa kantarellia sekä punakärpäsientä. Oravanpesä-laulun lisäksi lauloimme myös Iltanuotiolla-laulun ja arvuuttelimme metson ääntä. Retki päättyi lakkahillon ja leipäjuuston maisteluun sekä Suolla-runoon. Kyselimme jälleen asiakkaiden tuntemuksia toimintatuokiostamme.

”Tuntui kivalta.”

”Pääsi metsän tunnelmaan.”

”Ihan meni metsään.”

”Mukava juttu oli.”

”Oli kivaa.”

”Parasta mitä olisi voinut olla ja te toitte sen meille.”

”Oli ihana juttu.”

5.3.5 Metsäiset teemahuoneet

Torstaille olimme suunnitelleet erilaisen Muistojen polun, koska halusimme esitellä työntekijöille menetelmän monipuolisuutta ja muokattavuutta. Valmistelimme päivätoiminnan tiloihin kolme erilaista teemahuonetta. Huoneiden teemat olivat metsä ja metsän puut, metsän linnut sekä metsän antimet.

Aloitimme toiminnallisen päivän asiakkaiden kanssa yhdessä metsä ja metsän puut -teemaisessa huoneessa. Esittelimme itsemme sekä Muistojen polun idean ja kerroimme, mitä tulemme tekemään. Olimme heijastaneet seinälle videotykillä näkymään Hyvän mielen metsäkävely -videon (ks. MIELI Suomen Mielenterveys ry 2014). Video ja sen äänimaailman kautta pääsimme virittäytymään metsän tunnelmaan. Kyselimme tietovisatyylisesti sekä kerroimme kansantaruja männystä, kuusesta, koivusta ja katajasta. Tuoksuttelimme tuoksupurkeista kuusen ja männyn tuoksua ja keskustelimme jälleen asiakkaiden esille nousseista muistoista. Lopuksi lauloimme yhdessä asiakkaiden kanssa Oravanpesä-laulun.

Yhteisen aloituksen jälkeen jaoimme ryhmän kahdeksi. Tuuli otti ohjaukseensa toisen ryhmän ja Rosa toisen. Tuuli vei oman ryhmänsä suunnittelemaamme, lintuteemaiseen huoneeseen. Lintuhuoneessa asiakkaat istuivat puolikaarella tuoleilla. Tuuli aloitti toiminnan lukemalla otteita Susanna Tuomaisen (s.a.) Metsässä-tekstistä. Olimme valinneet lintuhuoneeseen aiheiksi tikän, pöllön, käen, punatulkun, teeren, talitiaisen ja metson. Lintuhuoneessa arvuuteltiin lintuja linnunlaulun perusteella. Asiakkaiden tunnistaessa linnun, kyseisen linnun kuva laitettiin seinälle esille. Keskustelimme, mitä muistoja kyseinen lintu asiakkaissa herätti ja olivatko he kohdanneet tätä lintua luonnossa. Käkeen liittyvät uskomukset ja vanhan kansan sanonnat saivat aikaan puheensorinaa asiakkaiden keskuudessa.

Samaan aikaan Rosa oli oman ryhmänsä kanssa huoneessa, jonka teemana oli metsän antimet. Metsän antimista olimme valinneet keskustelun aiheiksi mustikan, puolukan, vadelman, lakan, mustatorvisienen, herkkutatin, kantarelin ja punakärpässienen. Metsän antimet -huoneessa muisteltiin ja arvuuteltiin kuvien perusteella, mikä sieni tai marja on kyseessä. Asiakkaiden tunnistettua metsän antimen, kuva laitettiin seinälle ja keskustelimme marjaan tai sieneen liittyvistä muistoista. Monella asiakkaalla oli useita marjastus- ja sienestysmuistoja. Mustikoita ja puolukoita maisteltiin. Lopuksi Rosa luki Suolla-runon (Jukkala 2022), jonka aikana asiakkaat saivat nautiskella palan leipäjuustoa lakkahillolla. Tämän jälkeen vaihdoimme teemahuoneita asiakasryhmiemme kanssa, Tuuli siirtyi metsän antimet -huoneeseen ja Rosa lintuhuoneeseen.

Teemahuoneiden jälkeen kokoonnuimme asiakasryhmiemme kanssa takaisin metsähuoneeseen, sillä tahdoimme lopettaa toimintatuokiomme yhteisesti. Keskustelimme asiakkaiden kanssa, miltä tuokiomme oli heistä tuntunut. Päätimme tämän muunnelman Muistojen polusta yhteiseen Iltanuotiolla-lauluun. Yhteislaulun jälkeen kyselimme vielä asiakkailta, miltä Muistojen polku oli heistä tuntunut.

”Oli mukavaa.”

”Voisi olla uudelleenkin.”

”Ihan kiva.”

”Tosi mukava.”

5.3.6 Työntekijöiden haastattelu ja materiaalipankin luovuttaminen

Perjantaina vierailimme päivätoiminnan yksikössä heti aamusta. Olimme valmistelleet rungon puolistrukturoitua suullista haastattelua varten. Toteutimme haastattelun yksikön neljälle työntekijälle, jotka olivat olleet mukana seuraamassa toimintatuokioitamme asiakkaiden kanssa jokaisena päivänä. Kysyimme työntekijöiltä palautetta Muistojen polusta. Keskustelimme myös Muistojen polun monipuolisuudesta ja muokattavuudesta.

Olimme käyneet ostamassa kansion, johon olimme koonneet Muistojen polku-menetelmän materiaalipankin. Toimitimme perjantaina kyseisen materiaalipankin päivätoiminnan yksikköön työntekijöiden käyttöön. Kiitokseksi kulu-neesta viikosta veimme työntekijöille leipäjuustoa sekä lakkahilloa.

5.4 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa kehitellylle tuotteelle laaditaan esimerkiksi käyttöohjeet, joiden avulla tuotetta voi käyttää. Tässä vaiheessa tuotteen yksityiskohdat viimeistellään muun muassa päättämällä käytettävissä olevat materiaalit sekä välineet. Tuotekehitystyö ei välttämättä pääty, vaikka tuotanto alkaisikin. Tuotetta voidaan kehittää edelleen vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeisiin. (Jokinen 2010, 96, 99.)

Keräsimme koko opinnäytetyöprosessin ajan materiaalia, jota pystyimme hyödyntämään ja käyttämään Muistojen polku -menetelmän materiaalipankissa. Otimme mukaan materiaaleihin kaikki ne elementit, jotka olivat nousseet esille lokakuun aivoriihessä asiakkaiden kanssa. Tämän lisäksi hyödynsimme materiaalipankissa työntekijöiden aivoriihessä kertomia asioita sekä omia ideoitamme. Muistojen polku -menetelmän materiaalipankin sisältö esitellään tarkemmin luvussa 6.1.

5.5 Arviointi puolistrukturoidun haastattelun kautta ja aineiston analyysi

Kehittämiprojektin tärkeä osatekijä on arviointi. Arvioinnin avulla määritellään tietyn asian arvo tai ansio. Arviointi luetaan kehittämishankkeen kiinteäksi osaksi ja sen kautta voidaan myös saavuttaa hankkeen päämääriä. Yleisesti arviointi kuuluu loppupuolelle hanketta, mutta sitä voidaan käyttää myös kehittämissuunnan eri vaiheissa. Arvioinnilla voidaan myös esimerkiksi parantaa palvelua sekä arvioida palvelun vaikutusta tai tehokkuutta. (Jokinen 2010, 140–141, 144.) Arvioimme Muistojen polkua haastattelemalla päivätoiminnan yksikön työntekijöitä puolistrukturoidulla haastattelulla.

Puolistrukturoidussa haastattelussa lähes samat kysymykset esitetään kaikille haastateltaville. Puolistrukturoidun haastattelun teemat on mietitty etukäteen. Teemojen lisäksi esitetään myös tarkkoja kysymyksiä. Puolistrukturoitu haastattelu soveltuu tilanteisiin, joissa katsotaan tarpeelliseksi rajata haastateltavan vastaukset pysymään tietyssä teemassa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Toteutimme työntekijöiden haastattelun Muistojen polun osallisuudesta, hyödynnettävyydestä, sovellettavuudesta ja asiakaslähtöisyydestä suullisena, puolistrukturoituna haastatteluna kolmen toimintatuokiomme jälkeen. Valitsimme puolistrukturoidun haastattelun, sillä yksikössä oli vain neljä työntekijää. Olimme laatineet valmiiksi haastattelurungon (liite 5), jossa oli yhteensä kahdeksan kysymystä. Puolistrukturoidun haastattelun ansiosta työntekijöillä oli mahdollisuus halutessaan vapaaseen sanaan, joka liittyi kysymäämme kysymykseen. Mielestämme tämä mahdollisti meille laajemman ja rikkaamman

arvion sekä palautteen Muistojen polusta. Kirjasimme työntekijöiden vastaukset muistiin. Emme nauhoittaneet työntekijöiden haastattelua, sillä useita päivätoiminnan asiakkaita oli lähettyvillä. Emme voineet ottaa riskiä, että myös asiakkaiden puheita ja keskusteluita olisi tallentunut nauhoitteellemme.

Tyypillisesti aineiston analyysi alkaa sillä, että tutkija esittää aineistolle mitäkysymyksiä, jotka auttavat häntä tutustumaan aineistoon sekä luokittelemaan sitä (Pietilä 2010, luku Tutkimushaastattelut puhetapojen sekamelskana). Ruusuvuoren ym. (2010, luku Analyysin vaiheet) mukaan luokittelu pelkästään ei tarkoita vielä samaa, kuin aineiston analyysi, vaan luokittelu tukee osaltaan kerätyn materiaalin haltuunottoa sekä tuntemista. Analysoitavat ilmiöt jäsentyvät analyttisesti kirkkaammiksi ja selkeämmiksi, kun ne asetetaan alustaviin luokkiin. Analyysi täsmentyy esille tuotaviksi tuloksiksi, kun alustavia luokkia vertaillaan toisiinsa ja niihin pohditaan sopivia sekä yhteneviä jäsentämisperiaatteita. (Ruusuvuori ym. 2010, luku Luokittelusta analyysiin.) Aineiston visualisointi esimerkiksi taulukkoon koostettuna voi toimia työkaluna ja apuvälineenä käytännön analyysille. Aineiston visualisointi antaa kokonaisaineistosta tiiviin käsityksen myös lukijalle. (Ruusuvuori ym. 2010, luku Analyysin visualisointi.)

Sisällönanalyysi alkaa alkuperäisdatan pelkistämällä, jolloin kaikki epäolennainen karsitaan aineistosta pois esimerkiksi pilkkomalla data osiin. Pelkistämisessä etsitään alkuperäisilmaukset, jotka kuvaavat tutkimustehtävää. Tässä vaiheessa tulee ottaa huomioon, että alkuperäislausumasta saattaa löytyä useita pelkistettyjä ilmauksia. Kun alkuperäisdata on pelkistetty, aineisto ryhmitellään. Ryhmittelyssä etsitään aineistosta käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Käsitteet, jotka kuvaavat samoja ilmiöitä, ryhmitellään ja luokitellaan. Näistä muodostuvat sisällönanalyysin alaluokat, joita yhdistelemällä luodaan yläluokkia. Yläluokista muodostetaan pääluokkia. Pääluokat nimetään ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan, joka nousee esiin aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.)

Visualisoimme päivätoiminnan yksikön työntekijöiden vastaukset toteuttamamme haastattelusta taulukkoon (Taulukko 2.). Tutkimustehtävämme oli

meille jo selvä, joten aloitimme sisällönanalyysin pääluokastamme. Aineistomme luokittelun pääluokaksi muodostui työntekijöiden arvioinnit Muistojen polusta. Pääluokan jaoimme neljään yläluokkaan, jotka olivat työntekijöiden arvioinnit osallisuudesta, arvioinnit sovellettavuudesta, arvioinnit asiakaslähtöisyydestä sekä arvioinnit luontokokemuksesta. Yläluokkien jakamisen jälkeen kävimme läpi työntekijöille toteuttamamme haastattelun vastaukset, jotta saimme haastattelun materiaalit otettua haltuumme.

Tutustuttuamme huolellisesti haastatteluaineistoomme, lajittelimme työntekijöiden vastaukset taulukkoon alkuperäisilmauksiksi yläluokkiemme mukaisesti. Alkuperäisistä ilmauksista muodostimme pelkistetyt ilmaukset. Pelkistettyjen ilmauksien pohjalta muodostimme taulukon 2 mukaiset alaluokat. Haastatteluaineiston luokittelu tuki meitä analysoimaan Muistojen polkua työntekijöiden arvioinnin näkökulmasta.

Taulukko 2. Työntekijöiden vastausten luokittelu

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Luonto aiheena oli erinomainen valinta, sillä kaikilla asiakkailla oli omia kokemuksiaan luonnosta	aiemmat kokemukset	Osallistumisen tukeminen	Arvioinnit osallisuudesta	Työntekijöiden arvioinnit Muistojen polusta
kynnys osallistumiseen oli tätä kautta matala	matala osallistumiskynnys			
tutun ohjaajan kanssa Muistojen	tuttu ohjaaja			

polku lisää osallisuutta todennäköisesti vielä enemmän				
jokaisen asiakkaan huomioon yksilöllisesti	yksilöllinen huomioiminen	Esteettömyys		
puhumalla kovempaan ääneen huonokuuloisille	huonokuuloisten huomioiminen			
avustamalla rollaattoria käyttäviä asiakkaita fyysisesti	rollaattoria käyttävien huomioiminen			
musiikki herätti muistoja asiakkaissa	musiikki muistojen herättäjänä	Menetelmällisyys		
kaikki muistelu kuntouttaa asiakkaita	muistelu kuntoutuksessa			
olleen innostuneita	innostuneisuus	Havainnot osallisuudesta		
kuunnelleen meitä tarkasti.	tarkka kuunteleminen			
sovellettavissa ja sitä pystyy muokkaa-	sovellettavuus ja muokattavuus työntekijä- ja	Monipuolisuus	Arvioinnit sovellettavuudesta	

maan asiakas- ja työntekijälähtöisesti	asiakaslähtöisesti			
Jokainen työntekijä saa rakennettua toimintatuokioista oman näköisiään	työntekijälähtöisyys			
laaja runoinen ja lauluinen	laajuus			
Muistojen polku suunniteltu heidän mielestään asiakaslähtöisesti	asiakaslähtöinen suunnittelu	Asiakasryhmän huomiointi	Arvioinnit asiakaslähtöisyydestä	
innostaneen asiakkaita vuorovaikutukseen jopa normaalia enemmän	innostus vuorovaikutukseen	Havainnot asiakkaiden kokemuksista		
vaikuttaneen mielialaa kohottavasti	mielialaa kohottava			
virittäneen asiakkaita muisteluun	muistelu			

Muistojen polku syvensi luonnon merkitystä	luonnon merkityksen syveneminen	Luonnon merkitys	Arvioinnit luontokokemuksesta	
Muistojen polusta moniaistillisen kokemuksen	moniaistisuus			
luonto toimi mielen kuntouttajana myös sisätiloihin tuotuna	luonto mielen kuntouttajana sisätiloissa	Luonto kuntouttajana		

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme yksityiskohtaisesti opinnäytetyömme konkreettisen tuotoksen. Konkreettisena tuotoksena on kokoamamme materiaalipankki. Materiaalipankki toimii suunnittelemamme Muistojen polku -menetelmän toteuttamisen tukena.

Esittelemme myös päivätoiminnan yksikön työntekijöiden arvioinnin tulokset Muistojen polku -menetelmän pilotista. Arvioinnit käsittelevät menetelmämme osallisuutta, sovellettavuutta, asiakaslähtöisyyttä sekä luontokokemuksen mahdollistamista. Lopuksi pohdimme menetelmän juurruttamista päivätoiminnan yksikön käyttöön.

6.1 Muistojen polku -tuotos

Muistojen polku on luonto- ja musiikkilähtöinen menetelmä, jonka suunnitelimme Riihimäen päivätoiminnan yksikön kuntouttavaan asiakastyöhön. Muistojen polku -menetelmän tueksi kokosimme materiaalipankin (liite 1). Materiaalipankki sisältää 27 laminoitua kuvaa metsän eri elementeistä. Elementit

ovat asiakkaiden esille tuomia ja elementit sisältävät puita, marjoja, sieniä, eläimiä ja lintuja. Näiden elementtien lisäksi pohdimme myös itse menetelmän toteuttamisessa hyödynnettäviä metsän elementtejä. Kirjoitimmekin materiaaalipankkiin muistiin 24 lisäelementtiä. Materiaalipankissa on myös kirjallisina Suolla-runo sekä Metsässä-teksti.

Muistojen polku -menetelmän materiaaalipankissa on kirjallinen sekä yksityiskohtainen esimerkki mielikuvitusmetsäretkestä ohjeistuksineen. Olemme kuvailleet tällä ohjeistuksella toteuttamamme mielikuvitusmetsäretken tarkemmin luvussa 5.3.2. Ohjeistuksemme on pituudeltaan noin puolitoista A4-kokoista sivua. Ohjeistuksen avulla työntekijä pystyy toteuttamaan mielikuvitusmetsäretken asiakkaiden kanssa tuolijumpan, katselun, kuuntelun, laulamisen, arvuuttelun, keskustelujen ja muistelun kautta.

Toinen osio materiaaalipankissa sisältää kirjallisia esimerkkejä ja vihjeitä keskusteluihin luonnon elementeistä. Kuten aiemmin mainitsimme, materiaaalipankissa on yhteensä 27 elementtiä, joista valitsimme tähän osioon kolmetoista elementtiä. Näistä elementeistä olemme keränneet tietovisatyylisiä kysymyksiä vastauksineen sekä lisänneet elementeistä nippelitietoa. Esimerkiksi yksi valitsemamme elementti on mänty. Mäntyyn liittyvät tietovisakysymykset ovat: ”Mikä on Suomen yleisin metsäpuu?”, ”Mitä muita nimityksiä männylle on?”, ”Minkä ikäinen on Suomesta löydetty vanhin mänty?” ja ”Onko teillä muistoja mäntymetsästä?”. Osiossa on lisäksi kursivoidulla tekstillä kirjoitettuja ideoita, esimerkiksi mäntyelementin kohdalla on ohje tuoksupurkin valmistamiseen sekä idea männynkäpyjen heittokilpailuun.

Materiaalipankin kolmannessa osiossa on kirjallisia esimerkkejä ja vihjeitä muistelupisteiden sisällöistä. Valitsimme muistelupisteiden aiheet niiden yläluokkien mukaan, jotka muodostuivat asiakkaiden aivoriivessä esille nousseiden elementtien pohjalta. Muistelupisteiden aiheet ovat puut, linnut, metsän antimet ja eläimet. Lintujen muistelupisteellä voi esimerkiksi tunnistaa lintuja laminoitujen kuvien tai linnunlaulun pohjalta. Eri lintujen ääniä voi kuunnella esimerkiksi internetin Luontoportti-sivustolta.

6.2 Arvioinnin tulokset

Kysyimme haastattelussamme, tukiko Muistojen polku osallisuutta yhteisössä. Kaikki työntekijät vastasivat tähän myöntävästi. Luonto aiheena oli erinomainen valinta, sillä kaikilla asiakkailla oli omia kokemuksiaan luonnosta ja kynnys osallistumiseen oli tätä kautta matala. Saimme positiivista palautetta siitä, että otimme jokaisen asiakkaan huomioon yksilöllisesti, esimerkiksi puhumalla kovempaan ääneen huonokuuloisille ja avustamalla rollaattoria käyttäviä asiakkaita fyysisesti. Työntekijät kertoivat, että huomasivat joidenkin asiakkaiden ujustelleen meitä vieraita ohjaajia, joten tutun ohjaajan kanssa Muistojen polku lisää osallisuutta todennäköisesti vielä enemmän.

Seuraava haastattelukysymyksemme selvitti, oliko menetelmämme työntekijöiden mielestä hyödynnettävissä kuntouttavana elementtinä asiakastyössä sekä mahdollistiko menetelmä luontokokemuksen. Kaikki haastateltavat vastasivat kyllä näihin kysymyksiin. Muistojen polku syvensi luonnon merkitystä. Päivätoiminnan työntekijöiden mukaan musiikki herätti muistoja asiakkaissa ja luonto toimi mielen kuntouttajana myös sisätiloihin tuotuna. Työntekijöiden mukaan kaikki muistelu kuntouttaa asiakkaita. Saimme positiivista palautetta siitä, että olimme tehneet Muistojen polusta moniaistillisen kokemuksen. Eri-tyiskiihtokset saimme tekemistämme tuoksupurkeista.

Kysyimme haastattelussamme Muistojen polun sovellettavuudesta asiakastyössä. Työntekijöiden mielestä Muistojen polku on sovellettavissa ja sitä pystyy muokkaamaan asiakas- ja työntekijälähtöisesti. Jokainen työntekijä saa rakennettua toimintatuokioita omannäköisiään. Saimme positiivista palautetta työntekijöiltä siitä, että Muistojen polku oli laaja runoineen ja lauluineen.

Kysyimme Muistojen polun asiakaslähtöisyyteen liittyen useamman kysymyksen päivätoiminnan työntekijöiltä. Kysyimme, oliko Muistojen polku suunniteltu heidän mielestään asiakaslähtöisesti. Tähän työntekijät vastasivat myöntävästi. Kysyimme työntekijöiltä, innostiko menetelmä asiakkaita vuorovaikutukseen ja vaikuttiko se asiakkaiden mielialoihin kohottavasti. Työntekijät vastasivat menetelmän innostaneen asiakkaita vuorovaikutukseen jopa normaalia

enemmän. Työntekijät kertoivat Muistojen polun vaikuttaneen mielialaa kohottavasti sekä virittäneen asiakkaita muisteluun. Työntekijät kertoivat huomanneensa asiakkaiden olleen innostuneita sekä kuunnelleen meitä tarkasti. Kysyimme vielä viimeiseksi, että tuleeko menetelmä työntekijöiden käyttöön asiakastyössä. Työntekijät vastasivat ottavansa ehdottomasti Muistojen polun käyttöönsä asiakastyöhön.

6.2.1 Työntekijöiden arvioinnit osallisuudesta

Työntekijät arvioivat, että Muistojen polku tuki osallistumista, koska metsä oli osallistujille tuttu elementti. Lisäksi osallistumisen kynnyks koettiin matalaksi. Myös tutun ohjaajan arvioitiin mahdollisesti lisäävän osallistumisen helppoutta.

Toiseksi esteettömyyden arvioitiin tukeneen osallistumista. Työntekijät havaitsivat, että esteettömyys ilmeni asiakkaiden yksilöllisellä huomioimisella. Menetelmän toteuttamisen aikana huomioitiin huonokuuloiset asiakkaat sekä rolaattoria käyttävät asiakkaat.

Kolmanneksi työntekijät arvioivat, että menetelmällisyys tuki osallistumista. Musiikki herätti muistoja asiakkaissa ja muistelu toimi kuntouttavana elementtinä. Työntekijät arvioivat myös havaintojensa pohjalta, että asiakkaiden innostuneisuus ja tarkka kuunteleminen osoitti helppoutta osallistua Muistojen polku -menetelmään.

6.2.2 Työntekijöiden arvioinnit sovellettavuudesta

Työntekijät arvioivat Muistojen polun monipuoliseksi menetelmäksi. Menetelmä oli työntekijöiden mielestä sovellettavissa ja muokattavissa niin työntekijä- kuin asiakaslähtöisestikin. Työntekijöiden näkemyksen mukaan, jokainen työntekijä voi rakentaa toimintatuokiosta omannäköisensä Muistojen polku -menetelmää hyödyntäen.

Työntekijät arvioivat menetelmän laajaksi. Laajuus tuki osaltaan menetelmän monipuolisuutta. Menetelmään sisältyi metsän elementtien lisäksi myös runoja ja lauluja.

6.2.3 Työntekijöiden arvioinnit asiakaslähtöisyydestä

Työntekijät arvioivat asiakaslähtöisyyttä havainnoimalla asiakkaita Muistojen polun toimintatuokioiden aikana. Työntekijät arvioivat, että Muistojen polku oli suunniteltu asiakaslähtöisesti. Asiakaslähtöisyyttä tuki asiakasryhmän huomiointi menetelmän suunnittelussa.

Työntekijät arvioivat, että menetelmä innosti asiakkaita jopa normaalia enemmän vuorovaikutukseen. Menetelmä vaikutti myös asiakkaiden mielialaan kohtavasti sekä viritti asiakkaita muisteluun. Näiden arvioitiin lisänneen Muistojen polun asiakaslähtöisyyttä.

6.2.4 Työntekijöiden arvioinnit luontokokemuksen mahdollistamisesta

Työntekijät arvioivat Muistojen polun syventäneen luonnon merkitystä. Menetelmä oli moniaistillinen. Työntekijät arvioivatkin moniaistillisuuden mahdollistaneen osaltaan luontokokemuksen.

Toiseksi luonnon arvioitiin toimineen kuntouttavana elementtinä. Työntekijöiden arvioiden mukaan luonto toimi mielen kuntouttajana. Luonnon kuntouttava vaikutus toimi työntekijöiden mielestä myös sisätiloihin tuotuna.

6.3 Juurruttaminen

Päivätoiminnan yksikön työntekijät olivat mukana Muistojen polulla kokijoina yhdessä asiakkaiden kanssa sekä palautteen antajina. Vilkan (2021, 22) mukaan käyttäjien, asiakkaiden sekä kokijoiden osallistaminen toiminnallisessa opinnäytetyössä edistää tuotoksen juurruttamisessa. Olimme työntekijät mukaan jokaisena kolmena toimintapäivänä myös siksi, että he saisivat mahdollisimman laajan käsityksen Muistojen polusta.

Menetelmän toteuttamisen sekä juurruttamisen tueksi kokosimme materiaali-pankin. Tahdoimme tehdä Muistojen polusta mahdollisimman helppokäyttöisen sekä käyttäjäystävällisen. Uskomme näiden ominaisuuksien auttavan osaltaan menetelmän juurruttamisessa. Työntekijät kertoivat haastattelussa ottavansa menetelmän ehdottomasti käyttöön asiakastyössä. Muistojen polun

lopullinen juurruttaminen käytäntöön vaatiikin työntekijöiltä menetelmän aktiivista käyttöä.

7 POHDINTA

Tässä luvussa esittelemme ensimmäisenä opinnäytetyömme johtopäätökset. Peilaamme tekemämme sisällönanalyysin tuloksia opinnäytetyömme tietoperustassa esittämiimme tutkimuksiin. Seuraavaksi pohdimme ja arvioimme tekijöitä, jotka vaikuttivat työmme eettisyyteen sekä luotettavuuteen. Kolmanneksi esittelemme jatkotutkimus- ja kehittämisasiheet.

Tässä luvussa pohdimme viimeiseksi omaa oppimisprosessiamme. Pohdimme, miten saavutimme tavoitteet, jotka asetimme itsellemme opinnäytetyöprosessin alussa. Pohdimme myös, mitä uuden menetelmän luominen sekä kehittäminen opetti meille.

7.1 Johtopäätökset

Ruusuvuoren ym. (2010, luku Keskustelu aineiston kanssa) mukaan analyyttisiin johtopäätöksiin pysähtyvä tutkimus jää tavallaan kesken, mutta tulosten peilaaminen ajankohtaisiin käytännön ongelmiin sekä teoreettisiin näkökulmiin avaa tutkimuksen lukijoille uudella tavalla. Muistojen polku -menetelmäsämme oli mukana luonnon elementtejä sekä musiikkia. Haastattelukysymyksemme eivät eritelleet luonnon ja musiikin mahdollisia vaikutuksia asiakkaisiin. Tämän takia sisällönanalyysimme ei anna suoria vastauksia siitä, toimiko menetelmämme kuntouttavana tekijänä luonto vai musiikki. On myös mahdollista, että luonnon ja musiikin yhteisvaikutus toimii kuntouttavana tekijänä. Peilaamekin luonnon ja musiikin mahdollista yhteisvaikutusta tietoperustassa esittämiimme tutkimuksiin.

Dahmin ym, (2021) ja Tähden (2022) mukaan musiikilliset interventiot vähensivät levottomuutta ja masentuneisuutta dementiapotilailla. Ojala ym. (2022) toteavat tutkimuksessaan, että 15 minuutin virtuaalinen luontokokemus vähensi ahdistusta sekä negatiivisia tunteita. Tähti (2022) kertoi väitöstutkimuksessaan myös musiikkiterapian parantaneen dementiapotilaiden vuorovaiku-

tusta, kommunikaatiota sekä vireystilaa. Moylen ym. (2017) tutkimuksen mukaan virtuaalinen metsäkokemus tuotti osallistujille mielihyvän kokemuksia sekä lisäsi heidän valppauttaan.

Sisällönanalyysimme tulokset olivat samassa linjassa edellä mainittujen tutkimusten kanssa. Tulosten mukaan Muistojen polku -menetelmää toteutettaessa muistisairaiden asiakkaiden mieliala koheni. Menetelmä innosti asiakkaita jopa normaalia enemmän vuorovaikutukseen. Tulosten mukaan asiakkaiden vireystila sekä valppaus näyttäytyivät asiakkaiden innostuneisuutena, tarkkana kuuntelemisena ja muisteluun virittäytymisenä menetelmän toteutuksen aikana. Tulosten perusteella sisätiloihin tuotu luonto toimi asiakkaiden mielen kuntouttajana.

Tähti (2022, 20) kertoi väitöstutkimuksessaan, että muistisairaat ikäihmiset ovat saattaneet unohtaa oman nimensä eivätkä enää tunnista välttämättä läheisiään, mutta tiettyjen laulujen sanat ja melodiat voivat olla hyvin muistissa. Osalla päivätoiminnan asiakkaista muistisairaus oli heikentänyt puhekykyä. Huomasimme, että vaikka asiakas ei pystynyt tuottamaan puhetta, hän muisti kuitenkin laulujen sanat ja lauloi mukana. Musiikki herätti vahvoja muistoja ja laulujen sanat sekä lauluihin liittyvät käsiliikkeet näyttivät meidän mielestämme tulevan asiakkaalla kuin luonnostaan. Muistojen polulle valitsemamme laulut olivat monelle asiakkaalle tuttuja lapsuudesta ja nuoruudesta.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisten periaatteiden mukaan tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta sekä ihmisarvoa tulee aina kunnioittaa. Perustuslaissa on määritelty jokaiselle ihmiselle kuuluvat oikeudet, joita ovat esimerkiksi oikeus koskemattomuuteen, henkilökohtaiseen vapauteen sekä yksityisyyteen. Eettisiin periaatteisiin kuuluu myös aineellisen sekä aineettoman kulttuuriperinnön ja luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen. Tutkimuksesta ei saa aiheutua haittaa, vahinkoa eikä riskiä tutkimuksessa mukana oleville henkilöille tai yhteisöille. (Ihmiseen kohdistuvan... 2019, 7.)

Opinnäytetyössämme kunnioitimme kaikkia siinä mukana olevia henkilöitä. Kaikki osallistuivat Muistojen polulle omasta tahdostaan. Huomioimme jokaisen muistisairaahan asiakkaan yksilöllisesti. Työntekijät olivat mukana seuraamassa Muistojen polku -menetelmän toteuttamista ja samalla he turvasivat osaltaan asiakkaiden läsnäolon tilanteessa. Työntekijät tunsivat asiakkaat ja olisivat pystyneet havaitsemaan, mikäli asiakkaiden käytös tai tunnetila olisi muuttunut epänormaaliksi. Lisäksi uskomme, että asiakkaille tuttujen työntekijöiden läsnäolo lisäsi asiakkaiden turvallisuuden tunnetta, sillä me kaksi olimme heille tuntemattomia. Edellä mainitut asiat lisäsivät työmme eettisyyttä.

Kriittisen ja arvioivan työasenteen avulla tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä myös raportoimalla tarkasti ja avoimesti kaikki tutkimusprosessin eri vaiheet. Koko tutkimusprosessin ajan reflektointi, eli oman toiminnan kriittinen analysointi, on tärkeää. On myös tärkeää käydä läpi peruskysymyksiä ja pohtia niihin vastauksia. Peruskysymyksiä ovat esimerkiksi; miksi ja miten tutkimusta tehdään. Tutkimukset eivät ole aina täysin luotettavia, sillä niiden tulokset ovat kontekstuaalisia. Tutkimuksia toistamalla, esimerkiksi uusissa olosuhteissa, voidaan saada selville, ovatko tulokset samansuuntaisia. Samansuuntaiset tulokset kasvattavat tutkimuksen luotettavuutta sekä tietoarvoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.)

Saimme asiakkailta suullista palautetta jokaisen toimintatuokion jälkeen. Asiakkaiden muistisairauden vuoksi emme voineet toteuttaa laajempaa haastattelua heille. Muistojen polku -menetelmän arviointi toteutettiin työntekijöiden haastattelulla. Tämä vaikutti eniten opinnäytetyömme luotettavuuteen, sillä tulokset perustuivat vain työntekijöiden tekemiin havaintoihin. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti mahdollisesti myös se, että olimme asiakkaille vieraita ihmisiä. Osa heistä saattoi ujustella meitä. Tämä saattoi vaikuttaa heidän toimintakykyynsä toimintatuokioissa ja sitä kautta tutkimuksemme tuloksiin.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsi reaaliaikainen dokumentointi tutkimusprosessin eri vaiheissa. Aivoriihissä kirjasimme muistiin asiakkaiden ja työntekijöiden esille nostamat metsän elementit heidän niitä kertoessaan. Toiminta-

tuokioiden päätteeksi kirjasimme aina muistiin toteuttamiemme tuokioiden sisällöt, jotka liitimme myöhemmin Muistojen polun -materiaalipankkiin. Kirjasimme muistiin asiakkaiden suulliset palautteet sekä työntekijöiden haastattelujen vastaukset reaaliaikaisesti. Säilytämme kaikki kirjatut haastatteluaineistot asiallisesti suljetussa paikassa ja hävitämme ne, kun opinnäytetyömme on julkaistu. Muut kirjalliset aineistot, kuten tutkimusluvan (liite 6), säilytämme myös asiallisesti.

Arvioimme omaa työskentelyämme kriittisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Suunnittelimme ja kehitimme Muistojen polku -menetelmän tietoperustassa esittelemiemme tutkimusten ja tulosten pohjalta. Tämä lisää menetelmämme luotettavuutta kuntouttavan muistelutyön menetelmänä muistisairaiden asiakkaiden parissa.

7.3 Jatkotutkimus ja -kehittämisaiheet

Muistojen polku -menetelmä on muunneltavissa ja sovellettavissa työntekijä- sekä asiakaslähtöisesti. Tämä mahdollistaa Muistojen polun jatkuvan kehittämisen. Menetelmän materiaaleja voi käyttää täysin toisistaan irrallisina tai työntekijä voi muodostaa niistä omanlaisensa toimintakokonaisuuden. Asiakkaiden kanssa voi halutessaan keskittyä esimerkiksi pelkästään metsän antimien maisteluun tai tuoksutteluun. Menetelmään voi myös lisätä rajattomasti muita elementtejä sekä materiaaleja. Toteuttamamme toimintatuokiot antoivat myös lisäideoita työntekijöille luontolähtöisyyden lisäämiseksi yksikön tiloissa ja toiminnassa. Työntekijät pohtivat esimerkiksi virtuaalisen luonnon viemistä heidän kuntosalitilaansa audiovisuaalisesti. Muistojen polku kehittyy ja jalostuu eteenpäin työntekijöiden sitä käyttäessä.

Uwajehin ym. (2019) mukaan luontoon perustuvilla interventioilla, etenkin terapeuttisella puutarhatoiminnalla, oli merkityksellisiä vaikutuksia dementiapotilaiden terveydentilaan, esimerkiksi ahdistuksen väheneminen, stressin lievittyminen ja mielialan kohentuminen. Toteutimme Muistojen polku -menetelmän sisätiloissa. Menetelmän kehittämiseksi olisikin mielenkiintoista nähdä, onko menetelmällä vielä merkityksellisempi vaikutus asiakkaisiin luonnossa toteutettuna.

Toteutimme Muistojen polku -menetelmää päivätoiminnan yksikössä kolmen päivän ajan, ja arviointien pohjalta menetelmän tulokset olivat positiiviset. Jatkotutkimuksen kannalta menetelmää voisi toteuttaa säännöllisesti pidemmän jakson ajan, kuin toteuttamamme kolmen päivän ajan. Näin voisi seurata ja arvioida menetelmän mahdollista vaikutusta kuntouttavana muistelutyön menetelmänä pidempiaikaisesti tietyn päivätoiminnan asiakasryhmän kanssa. Tällöin voisi havainnoida kattavammin menetelmän mahdollista merkityksellisyyttä muistisairaana asiakkaan hyvinvointiin. Menetelmän säännöllisen ja pidempiaikaisen toteuttamisen aikana voisi myös hyödyntää asiakkaiden läheisten näkemyksiä. Läheisten havainnot ja huomiot asiakkaiden hyvinvoinnista antaisivat osaltaan arvokasta tietoa menetelmän mahdollisista vaikutuksista.

Mielestämme Muistojen polku -menetelmän ei tarvitse rajoittua pelkästään muistisairaiden kanssa toteutettavaksi. Menetelmää voi soveltaa toteutettavaksi muidenkin asiakasryhmien kanssa, varhaiskasvatuksen ryhmistä ikäihmisten ryhmiin. Menetelmän toimiessa ikäihmisten muistelutyön menetelmänä, varhaiskasvatuksessa menetelmä voisi puolestaan toimia tukena esimerkiksi luonnon elementtejä opeteltaessa.

7.4 Oman oppimisprosessin pohdinta

Muistisairauksien lisääntyessä tulee koko ajan kehittää uudenlaisia kuntouttavan työn menetelmiä. Opinnäytetyömme tehtävänä olikin kehittää luonto- ja musiikkilähtöistä kuntouttavaa muistelutyötä päivätoiminnan yksikössä, jossa ei ennestään ollut käytössä luontolähtöistä menetelmää. Kehittämisen lähestymistavaksi valitsimme Jokisen (2010) määrittelemän tuotekehitysprosessin. Tuotekehitysprosessin soveltaminen Muistojen polku -menetelmäämme oli mielenkiintoista, mutta haastavaa. Haasteista huolimatta saimme sisäistettyä prosessin eri vaiheet ja sovellettua vaiheet omaan tarkoitukseemme. Tämä auttoi meitä osaltaan kehittämään uuden menetelmän käytettäväksi yksikön asiakastyössä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda luonto- ja musiikilähtöinen muistelutyön menetelmä sekä materiaalipankki kuntouttavan päivätoiminnan yksiköön. Uuden menetelmän luominen vaati paljon teorian tiedon etsimistä, tiedon haltuunottoa ja tiedon soveltamista, jotta menetelmästä tulisi mahdollisimman tarkoituksenmukainen. Edellä mainitun prosessin ansiosta teoriaosaamisemme syventyi sekä vahvistui koko opinnäytetyömme ajan.

Päivätoiminnan yksikön työntekijöiltä saamamme palautteen sekä haastattelun perusteella onnistuimme opinnäytetyömme tarkoituksessa sekä tehtävässä. Saimme myös henkilökohtaista palautetta työntekijöiltä. Työntekijät kertoivat meille havainneensa, että olimme hyvin valmistautuneita sekä uskoimme itse siihen, mitä olimme tekemässä. Palaute vahvisti meidän ammatillista osaamisen tunnettamme sekä ammatillista itseluottamustamme.

Asiakkailta saamiemme suullisten palautteiden perusteella asiakkaat viihtyivät toimintatuokioissamme. Huomasimme itsekkin, että toimintatuokioidemme aikana asiakkaat näyttivät nauttivan olostaan ja innostuivat metsäaiheisista teemoista. Asiakastyön toteuttaminen on meille molemmille lähellä sydäntä. Vierailu sekä toiminnallisen osuuden toteuttaminen yksikössä olivatkin meille opinnäytetyöprosessin luontevin vaihe.

Oli antoisaa päästä kehittämään luontolähtöistä ja musiikillista kuntouttavan muistelutyön menetelmää muistisairaille päivätoiminnan asiakkaille Riihimäellä. Oli myös mielestämme palkitsevaa tehdä kehittämistyötä yhdessä opinnäytetyöparin kanssa. Yhdessä oppiminen sekä toisiltamme oppiminen teki oppimisprosessistamme antoisan sekä innostavan. Toivomme, että Muistojen polku -menetelmä rikastuttaa arjen työskentelyä antaen työntekijöille entistä enemmän ideoita ja innostusta kehittää sekä toteuttaa luontolähtöistä, kuntouttavaa muistelutyötä. Tällöin olemme mielestämme onnistuneet opinnäytetyömme tehtävässä ja tarkoituksessa.

LÄHTEET

Aivoriihi. s.a. Innokylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi> [viitattu 12.9.2024].

Atula, S. 2022. Muistisairaudet ja kuntouttava työ. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.1.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00860> [viitattu 30.9.2024].

Bintener, C. & Miller, O. 2019. Alzheimer Europe. Dementia in Europe Yearbook 2019. Estimating the prevalence of dementia in Europe. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/alzheimer-europe-dementia-in-europe-yearbook-2019.pdf> [viitattu 5.6.2023].

Dahm, R., Eicher, C., Haesner, M. & Mueller-Werdan, U. 2021. Influence of music therapy and musicbased interventions on dementia: a pilot study. *Journal of music therapy* 3, 12–36. Verkkolehti. Saatavissa: <https://academic.oup.com/jmt/article/58/3/e12/6265007?login=false> [viitattu 25.5.2023].

Dementia s.a. Muistiliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/dementia> [viitattu 24.5.2023].

Gebrenegus, Y., Haikara, P., Hallikainen, M., Huhta, H., Hytti, T., Hämäläinen, T., Karjalainen, S., Kuorelahti, M., Kähkönen, P., Matthies, A-L., Piironen, M. & Saariaho, M-L. s.a. Yhteiskehittäminen aikuissosiaalityössä. Toimintamalleja työntekijöiden ja asiakkaiden yhteiseen kehittämiseen ja yhteistutkijuu-teen. PRO SOS -hanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/proSos_yhteiskehittaminen_aikuissosiaalityossa.pdf [viitattu 2.6.2023].

Global action plan on the public health response to dementia 2017-2025. 2017. World Health Organization WHO. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/global-action-plan-on-the-public-health-response-to-dementia-2017---2025> [viitattu 2.5.2023].

Hakala, J. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Helsinki: Gaudeamus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/reader/9789523454613> [viitattu 11.9.2024].

Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2018. Muistisairaahan ihmisen mielen hyvinvoinnin edellytykset. Miten turvata oikeus niiden toteutumiseen? Gerontologia. PDF-dokumentti. Saatavissa: [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/65390-Artikkelin%20teksti-88673-1-10-20180315%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/65390-Artikkelin%20teksti-88673-1-10-20180315%20(1).pdf) [viitattu 30.6.2024].

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019:3. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 11.6.2023].

Ikäihmisten kuntouttava päivätoiminta. s.a. Kanta-Hämeen hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://omahame.fi/kuntouttava-paivatoiminta> [viitattu 8.9.2024].

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. Aalto yliopisto. Teknillinen korkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 23.5.2023].

Jukkala, J. 2022. Runo Suolla. Kirjoittaja Jenni. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kirjoittajajenni.com/runo-suolla/> [viitattu 28.8.2024].

Kymäläinen, L., Partala, S., Rantanen, V., Hiltunen, A., Teittinen, O. & Nikander, R. 2018. Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta. Hyvinvointia maalta hanke 2016–2018. Hyvän vanhenemisen tutkimus- ja kehittämiskeskus Gerocenter. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://hyvinvointiamaatilalta.files.wordpress.com/2018/03/ikaantyvien_hyvinvointia_tukeva_maatila-paivatoiminta.pdf [viitattu 24.5.2023].

Materiaalipankin kuvat s.a. Pixabay. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/> [viitattu 8.3.2024].

Mene luontoon virtuaalisesti s.a. Omaha-ohjelma. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/9-mene-luontoon-virtuaalisesti> [viitattu 27.8.2024].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2014. Hyvän mielen metsäkävely. Youtube. Videoleike. Saatavissa: [Hyvän mielen metsäkävely - MIELI Suomen Mielenterveys ry \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Hyvän_mielen_metsäkävely_-_MIELI_Suomen_Mielenterveys_ry_(youtube.com)) [viitattu 28.8.2024].

Moyle, W., Jones, C., Dwan, T. & Petrovich, T. 2017. Effectiveness of a Virtual Reality Forest on People With Dementia. A Mixed Methods Pilot Study. *The Gerontologist* 3, 478–487. Verkkolehti. Saatavissa: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/3/478/3072156?login=false> [viitattu 27.8.2024].

Muistisairaudet. 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.1.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet> [viitattu 24.5.2023].

Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Kuntoutumisen merkitys ja lähtökohdat muistisairaudessa. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 8–9.

Nikumaa, H. 2019. Muistisairaahan sosiaaliturva. Teoksessa Hallikainen, M., Immonen, A., Mönkäre, R. & Pihlakari, P. (toim.) Muistisairaahan hoito. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 247–254.

Ojala, A., Neuvonen, M., Kurkilahti, M., Leinikka, M., Huotilainen, M. & Tyrväinen, L. 2022. Short virtual nature breaks in the office environment can restore stress. An experimental study. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494422001542?via%3Dihub> [viitattu 27.8.2024].

Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibslibrary.com/reader/9789517685023> [viitattu 12.9.2024].

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibslibrary.com/reader/9789517685023> [viitattu 12.9.2024].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html [viitattu 28.8.2024].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Tutkimuksen arviointi. Reflektointia. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html [viitattu 11.6.2023].

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> [viitattu 2.6.2023].

Rantala-Nenonen, K. 2013. Arvioi. Teoksessa Vehkaperä, U., Pirilä, K. & Roivas, M. (toim.) Innostu ja innovoi. Käsikirja innovaatioprojektioihin. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 140–151. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122437/Innostu_ja_innovoi.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 25.5.2023].

Rantanen, V. 2018. Maatilapäivätoiminnan merkitys ikääntyneille. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58098/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201805252771.pdf> [viitattu 24.5.2023].

Ruuskanen, S. 2020. Yhteiskehittäminen käsitteenä ja toimintatapana lastensuojelun palveluissa. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaali- ja terveyshallintotiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22744/urn_nbn_fi_uef-20200604.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 2.6.2023].

Sacks, O. 2009. Musikofilia. Tarinoita musiikista ja aivoista. Espoo: Absurdia.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 24.5.2023].

Savikko, N., Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2014. Muistisairaahan kuntoutumisen tavoitteet ja toteutusperiaatteet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 9–13.

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

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. uudistettu painos. Tampere: Tampere University Press. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.5.2023].

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/5322778-Terveytta-luonnosta-marjo-tourula-arja-rautio.html> [viitattu 24.5.2023].

Tuomainen, S. s.a. Metsässä. Luontosivusto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tarina: Metsässä - Luontosivusto](https://www.luontosivusto.fi/tarina-metsassa) [viitattu 28.8.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227168?sid=3000708900> [viitattu 10.6.2023].

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). PDF-dokumentti. Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 9.6.2023].

Tähti, T. 2022. Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhuustyössä. Taideyliopiston Sibelius-Akatemia. Tieteellinen soveltajakoulutus. Väitöskirja. *Studia Musica* 91. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7634/ePDF_Taru%20T%c3%a4hti_Pienet%20teot%2c%20suuri%20hurma_Sibelius-Akatemia.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 5.6.2023].

Uwajeh, P. C., Iyendo, T. O. & Polay, M. 2019. Therapeutic gardens as a design approach for optimising the healing environment of patients with Alzheimer's disease and other dementias. A narrative review. *Explore* 5, 352–362. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.xamk.fi/science/article/pii/S1550830718304142?via%3Dihub> [viitattu 5.6.2023].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227174?sid=4822578131> [viitattu 30.9.2024].

Ympäristön merkitys kuntoutumisessa s.a. Luonto sote-palveluissa. Green Care Finland ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfi-land.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/> [viitattu 24.5.2023].

Muistojen polku

Materiaalipankki

2024

Tuuli Tieaho & Rosa Tuppurainen
XAMK

TÄSTÄ KANSIOSTA LÖYTYVÄT SEURAAVAT LUONNON ELEMENTIT:

KUUSI
MÄNTY
KOIVU
KATAJA

MUSTIKKA
PUOLUKKA
LAKKA
VADELMA

KANTARELLI
MUSTATORVISIENI
HERKKUTATTI
(PUNA)KÄRPÄSSIENI

HIRVI
KARHU
JÄNIS
KETTU
KYYKÄÄRME
MARJALUDE
ORAVA
(PUNA)KEKOMUURAHAINEN

TEERI
LAPINPÖLLÖ
TALITIAINEN
METSO
KÄPYTIKKA
KÄKI
PUNATULKKU

Kaikki elementit ovat valittu päivätoiminnan asiakkaiden kertomusten pohjalta.

Esimerkkejä muista metsän elementeistä, joita voisi hyödyntää:

Valkovuokko	Sammal	Susi
Sinivuokko	Jäkälä	Kärppä
Metsätähti	Naava	Mäyrä
Kanerva	Saniainen	Kauris
Ahomansikka	Kangasrousku	Lumikko
Ketunleipä	Hapero	Ilves
Suopursu	Suppilovahvero	
Kielo	Haapa	
	Leppä	
	Vaahtera	

Esimerkki mielikuvitusretkestä metsään

Lähdetään retkelle metsään **tuolijumpan** avulla. Jumpan aikana voi laittaa esimerkiksi Teddykarhujen huviretki -laulun soimaan kaiuttimesta.

Kurotetaan ylähylyltä pipo, hanskat ja kaulaliina. Puetaan ne päälle. Otetaan naulakosta takki ja laitetaan sekin päälle. Lähdetään marssimaan metsään. Matkalla vastaan tulee järvi, joka ylitetään soutaen pitkillä vedoilla. Jatketaan marssimista.

Saavutaan **mäntymetsään**. Perillä metsässä istahdetaan mättäälle ja jäädään hetkeksi kuuntelemaan rauhassa silmät kiinni linnunlaulua. Linnunlaulu laitetaan soimaan kaiuttimesta.

Luetaan ääneen otteita Susanna Tuomaisen **Metsässä-tekstistä** (teksti tulostettuna).

Käydään läpi mäntymetsän elementtejä katselemalla, keskustelemalla, muistelemalla, arvuuttelemalla, maistelemalla, haistelemalla ja tunnustelemalla.

Mäntymetsän esimerkkielementit tällä metsäretkellä:

- Mänty, karhu, mustikka, metso ja kantarelli

Mäntymetsän elementtien läpikäynnin ohessa laulamme **Iltanuotiolla-laulun** (Puolalainen nuotiolaulu). Laulu laitetaan soimaan kaiuttimesta, sanat löytyvät Laulusta Voimaa -sanavihkosta.

Metsäretki jatkuu **tuolijumpan** avulla. Laitetaan soimaan esimerkiksi jälleen Teddykarhujen huviretki -laulu, jonka tahtiin marssitaan. Metsässä tulee vastaan latu, jota pitkin hiihdetään pitkin vedoin. Kerätään **käpyjä** (asiakkaat saavat ottaa itselleen tarjotusta astiasta kävyn) ja koitetaan, saadaanko heitettyä kävyt niille tarkoitettuun laatikkoon. Käpyjen heiton jälkeen istahdetaan taas mättäälle venyttelemään, esimerkiksi pyöritellään hartioita sekä nilkkoja. Lopuksi ravistellaan jalkoja.

Saavutaan **kuusimetsään**. Lauletaan **Oravan pesä -laulu**, joka soitetaan kaiuttimesta. Sanat löytyvät Laulusta Voimaa -sanavihkosta.

Käydään läpi kuusimetsän elementtejä katselemalla, keskustelemalla, arvuutteleamalla, muistelemalla, maistelemalla, haistelemalla ja tunnustelemalla.

Kuusimetsän esimerkkielementit tällä metsäretkellä:

- Kuusi, orava, kärpässieni, hirvi ja käki

Metsäretki päätetään lukemalla **Suolla-runo** (sanat tulostettuna).

Kaikista mainituista puista, linnuista, metsän antimista ja eläimistä löytyy laminoidut kuvat.

**Esimerkkejä ja vihjeitä
keskusteluihin
luonnon elementeistä**

Mänty

Mikä on Suomen yleisin metsäpuu?

Mitä muita nimityksiä männylle on? Honka ja petäjä

Mänty voi elää 400-vuotiaaksi. Minkä ikäinen on Suomesta löydetty vanhin mänty? Vanhin tunnettu mäntymme on vuonna 2007 Lapista löydetty, silloin 780-vuotias.

Onko teillä muistoja mäntymetsästä?

Tuoksupurkit (lasipurkkiin saksittuja männynneulasia ja vettä, tuoksu säilyy muutaman päivän)

Männynkäpyjä, männynkäpyjen heittokilpailu

Männyn oksia

Kuusi

Mänty oli meidän yleisin puulajimme, mutta mikäköhän on meidän toiseksi yleisin puulaji?

Kuusi on Suomen pisin puulaji. Arvatkaapa, kuinka pitkä Suomen korkein kuusi on ollut? 43 metriä

Onko teillä muistoja, jotka liittyvät kuusiin tai kuusimetsään? (Esim. joulukuusen haku)

Tuoksupurkit (lasipurkkiin saksittuja kuusenneulasia ja vettä, tuoksu säilyy muutaman päivän)

Kuusenkäpyjä, kuusenkäpyjen heittokilpailu

Kuusenoksia

Puolukka

Mikä on arvokkain, satoisin ja eniten kerätty luonnonmarjamme?

Paljonko Suomessa kerätään puolukoita vuosittain? Vuotuinen keräyssato on jopa 100 miljoonaa kiloa (myyntiin 5–10 milj. kg), mutta silti metsiimme jää moninkertainen määrä marjoja

Oletteko te poimineet puolukoita? Mitä olette niistä valmistaneet?

Onko teillä muisto puolukkametsästä?

Puolukoita maisteltavaksi

Mustikka

Puolukkaa kerätään Suomessa eniten, mutta toiseksi eniten kerätyin metsämarjamme on?

Oletteko te poimineet mustikoita? Mitä olette niistä valmistaneet?

Onko teillä muisto mustikkametsästä?

Mustikoita maisteltavaksi

Lakka

Mikä marja tämä on?

Millä nimellä te kutsutte lakkaa? Hilla? Suomuurain? Valokki? Nevamarja? Lintti?

Kuinka moni teistä on käynyt hillasuolla poimimassa hilloja?

Lakkoja maisteltavaksi

Lakkahilloa ja leipäjuustoa maisteltavaksi

Mustatorvisieni

Tunnistatteko tätä sientä?

Mustatorvisieni on vasta viime vuosikymmeninä löytänyt tiensä suomalaistenkin sieniruokiin. Se on pitkään ollut vieroksuttu ruokasieni epämiellyttävän ulkomuotonsa tähden. Vaikkei mustatorvisientä olekaan ulkonäöllä pilattu, sen aromikas maku kuuluu ruokasientemme parhaimmiston.

Onko kukaan teistä poiminut näitä sieniä? Mitä olette valmistaneet sienistä?

Herkkutatti

Mikä herkku kasvaa yleensä kuusimetsässä?

Se on erinomainen ruokasieni.

Herkkutatilla on monta nimeä; kivitatti, hepotatti, karljohan. Ruotsalaisen nimensä herkkutatti on saanut Ruotsin ensimmäisen Bernadotte-sukuisen hallitsijan, Kaarle XIV Juhanan mukaan, joka oli erityisen mieltynyt herkkutattiin ja teki sen tunnetuksi myös Suomen herraskartanoissa ja pappiloissa. Herkkutatti on arvostetuimpia ja herkullisimpia Ruokaviraston suosittelimia ruokasieniä. Sen tunnettavuutta on kasvattanut erityisesti vienti Italiaan.

Oletteko te koskaan käyneet sienimetsällä?

Karhu

Me ihmiset arvostamme ja syömme metsiemme luonnonmarjoja, mutta myös jotkut metsän eläimet ovat kovia marjan syöjiä.

Mikäköhän metsän suuri eläin, joka on Suomen kansalliseläin, syö hyvin mielellään ja paljon muun muassa puolukoita?

Tiesittekö, että karhu on myös Euroopan suurin petoeläin.

Keskimäärin karhu painaa 60–230 kg. Paljonko painoi suurin Suomessa kaadettu karhu? 300 kg

Mitä muita nimiä karhulla? Mesikämmen, Otso, Ohto, Otsonen, Nalle, Kontio, Kouvo, Metsän kuningas, Korven kuningas, kouki, kouko, metsän kulta ja hopea, metsän omena...

Kekomuurahainen

Onko kukaan teistä ikinä nähnyt tällaista lähikuvaa muurahaisesta?

Muurahaiskeossa istuminen – onko kukaan osallistunut siihen kilpailuun?

Onko teillä muistoja muurahaispesistä tai muurahaisista?

Metso

Mikä on suurin metsäkanalintumme?

Millä nimellä kutsutaan naarasmetsoa? **Koppelo**

Metsolla on näyttävä ryhmäsoidin, johon vain muutama kukko osallistuu. Koppelo valitsee itselleen parittelukumppanin soidintelevien metsojen joukosta.

Metsokoiras on soidinpaikkauskollinen ja naaras puolestaan hakeutuu vain sellaisille soidinpaikoille, jotka täyttävät soidinpaikan "laatuvaatimukset". Häiriintyneitä ihmisten ilmoille eksyviä metsoja tavataan kevätaikaan vuosittain.

Häiriökäyttäytyminen johtunee siitä, että metsosoitimelle ei saavu naaraita soidinpaikalla tapahtuneiden ympäristömuutosten vuoksi.

Onko kukaan teistä nähnyt metsoa luonnossa?

Metson lauluäänien soittaminen (voi myös soittaa ensimmäisenä ja arvuuttaa minkä linnun lauluääni)

Käki

Tunnistaako kukaan teistä tätä lintua?

Käki on sellainen lintu, johon on liitetty paljon uskomuksia. Minkälaisia uskomuksia teillä tulee mieleen, jotka liittyvät käkeen tai käen kukuntaan?

Uskomuksia:

Kuullessaan käen kukkuvan voi laskea elinvuosiaan kukunnan kerroista.

Jos käki kukkuu pitkälle heinäkuuhun, niin tulee lämmin ja pitkä syksy.

Käen kukunta keväällä oli vuoden tärkeä kohokohta, sillä käki vihki metsän ensimmäisellä kukunnallaan ja karjan saattoi päästää ulos.

Jos käen kukuntaa kuuli ennen aamiaista, meni koko päivä pilalle, kesästä puhumattakaan. Siksi monilla oli pientä käenpullaa taskussa

Nuori neito voi ennustaa käen kukunnasta, kuinka kauan kestää, että pääsee tai joutuu naimisiin. Käen kukunnan suunnasta voi ennustaa tulevan puolison asuinpaikan.

Vanhalle kansalle käki oli kaikkein suosituin lintu. Metsässä kukkuvaa käkeä pidettiin ilon ja lohdun tuojana. Käen tappajaa odotti kuolema.

Vanhankansan sanonnan mukaan "käellä menee vihne kurkkuun", kun kukkuminen loppuu. Sanonta tulee siitä, että viljasadot valmistuvat samoihin aikoihin, kun käen pesimäaika päättyy.

On myös uskottu, että juhannuksena käki saa kurkkuunsa vihneen, jolloin se vaikenee ja muuttuu haukaksi. Uskomus johtuu käen haukkaa muistuttavasta ulkonäöstä

Kun kuulet käen kukkuvan, kilisytä kolikoita taskussasi, niin saat rahaa.

Samana päivänä, kun käki lopettaa kukuntansa heinäkuussa, ensi lumi sataa maahan lokakuussa samana päivänä.

Kansan viisauden mukaan käen kukunta loppuu, kun se saa suuhunsa kypsän hillan (lakan)

Käen lauluäänen soittaminen (voi myös soittaa ensimmäisenä ja arvuuttaa minkä linnun lauluääni)

Hirvi

Mikä on Suomen suurin eläin?

Paljonko hirvi voi painaa? jopa 700 kg.

Onko teillä minkälaisia muistoja hirvistä?

Punakärpässieni

Mikä sieni tämä on?

Punakärpässieni lienee tunnetuin myrkkysienemme, joskin sitä kutsutaan usein vain kärpässieneksi. Sitä on entisaikaan käytetty kärpäsloukkuna liottamalla sienen paloja maitotilkassa, ja kansanomaisen nimitys kärpässienenä on säilynyt.

Esimerkkejä ja vihjeitä muistelupisteiden sisällöistä

Muistelupiste PUUT

Sisätiloissa voi videotykillä heijastaa esimerkiksi virtuaalisen **Hyvän mielen metsäkävelyn** näkyville hämärän huoneen seinälle. Videon voi joko katsoa äänillä tai ilman. Äänimaailmaa saa luotua huoneeseen myös kaiuttimen avulla soittamalla linnunlaulua.

Lauletaan **Oravan pesä -laulu**, sanat löytyvät Laulusta Voimaa -sanavihkosta.

Kuusi ja mänty

- Arvuuttelua ja kysymyksiä
- Keskustelua – Esimerkiksi siitä, onko kukaan ollut mukana puuhommissa? Voi käydä läpi myös esimerkiksi vanhoja puuhun liittyviä sanontoja
- Tuoksupurkit kuusi ja mänty – onko eroa tuoksuissa?
- Tunnustellaan käpyjä ja yritetään esimerkiksi heittää niitä maaliin

(Mikäli aikaa on runsaammin käytössä, muistelupisteelle voi ottaa mukaan myös **Koivun** ja **Katajan**. Koivusta voi kesällä tuoda esimerkiksi saunavihdan tuokseteltavaksi ja tunnusteltavaksi. Katajasta voi myös tehdä esimerkiksi tuoksupurkin.)

Lauletaan esimerkiksi **Iltanuotiolla-laulu** (Puolalainen nuotiolaulu), sanat löytyvät Laulusta voimaa -sanavihkosta.

Muistelupiste LINNUT

Muistelupisteellä voi virittäytyä tunnelmaan lukemalla Susanna Tuomaisen Metsässä -tekstistä otteita.

Metso, teeri, punatulkku, talitiainen, käki, käpytikka ja lapinpöllö

- Arvuutellaan lintujen ääntä kuuntelemalla, mikä lintu on kyseessä (esimerkiksi Luontoportti-sivustolta löytyy lintujen ääniä).
- Katsellaan lintujen kuvia
- Keskustellaan linnuista – Esimerkiksi onko kukaan nähnyt, nouseeko mitään ajatuksia, onko kokemuksia?
- Esimerkiksi käen kohdalla voi keskustella vanhoista sanonnoista

Muistelupiste METSÄN ANTIMET

Mustatorvisieni, punakärpässieni, kantarelli ja herkkutatti

- Arvuutellaan kuvista, mikä sieni on kyseessä
- Kysellään, onko kukaan esimerkiksi kerännyt sitä ja mitä siitä on valmistanut
- Punakärpässienen kohdalla voi esimerkiksi kertoa sienien nimen alkuperästä

Mustikka, puolukka, vadelma ja lakka

- Arvuutellaan kuvista, mikä marja on kyseessä
- Maistellaan
- Kysellään esimerkiksi, onko kukaan kerännyt ja mitä on valmistanut
- Keskustellaan marjoista

Muistelupisteen toiminnan voi päättää lukemalla esimerkiksi Suolla-runon.

Muistelupiste ELÄIMET

Lauletaan aluksi joku eläimiin liittyvä laulu, esimerkiksi Teddykarhujen huvi-retki- laulu.

Hirvi, kettu, jänis, karhu, kyykäärme, marjalude, orava ja punakekomuurahainen

- Arvuutellaan kuvista tai esimerkiksi vihjeiden avulla, mikä eläin on kyseessä
- Kysellään eläimistä esimerkiksi tietovisailutyylisesti
- Keskustellaan eläimistä – Esimerkiksi onko kukaan nähnyt luonnossa, mitä ajatuksia eläin herättää
- Mikäli mahdollista, pisteelle voi tuoda tunnusteltavaksi esimerkiksi hirven sarven, jäniksen käpälän tai eläimen taljan
- Eläinten ääniä voi soittaa kaiuttimesta, jolloin voidaan esimerkiksi arvuutella, mikä eläin on kyseessä
- Metsän eläinten jäljet voi ottaa esimerkiksi tunnistustehtävään
- Muistelupisteellä voi yhdistää toisiinsa myös esimerkiksi eläimen kuvan, äänen sekä eläimen jäljen yhdeksi kokonaisuudeksi

Metsässä

Tuuli humisee latvuksissa, varvut kahisevat säärystimä vasten. Jalka tömäh-tää vasten puunjuurta, hämähäkinseitti takertuu kasvoihin.

Aistin metsässä paljon, ääniä, tuoksuja, värejä.

Metsä on varjoisa ja täynnä suhinaa, huminaa, narahduksia, naksahduksia ja tömähdyksiä. Puut huojuvat ja kuiskuttelevat, ne muodostavat äänettömän ja ilmeettömän yleisön kaikelle, mitä teen. Niiden olemus on arvokas ja jotenkin jäyhä, ja aina metsässä kulkiessani minut valtaa outo halu etsiä kaikkein suurin ja vanhin puu.

Kuka on se, joka on ollut täällä ensin? Kuka on kokenut ja kestänyt suurimmat myrskyt ja kylmimmät talvet, kuka on kannatellut eniten linnunpesiä? Kuka on kokenut kuivuuden tai iskevän salaman?

Pysähdyn ihmettelemään muurahaisten valtatieitä, joka on tuumanlevyinen, sekä niiden kekoa, joka ylittää minua rinnankorkeuteen. Samalla ihailen puolukan pikkuruisia kelloja. Niin moni kaunis asia metsissä ja soilla on pikkuriikkisen pieni, niin pieni, että ihmisen täytyy kumartua sitä ihailakseen.

Otteita Susanna Tuomaisen tekstistä

lähde: <https://www.luontosivusto.fi/kesa/tarina-metsassa/>

Suolla

Piilossa luona kuusen
Mättäillä suon aistin

Haituvat noin hohtaa
keijuja ne ovatkin

Sateen vihreä kimallus
kullaksi polkuni muuttaa

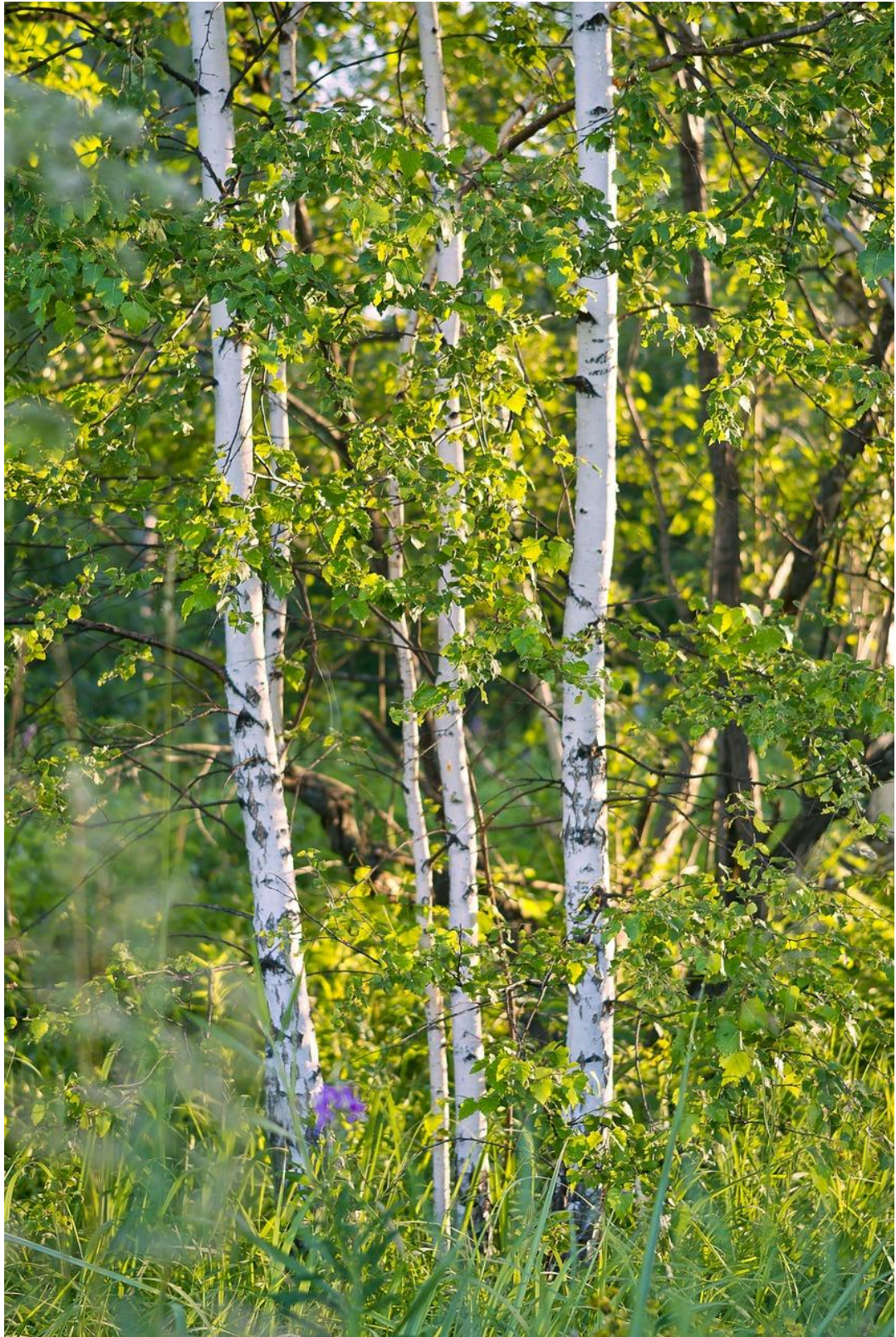
Hillan tuoksu tunnelman
unelmakseni loihtii
Mukaan pyytää liittymään
Hymyile, me lennetään

-Jenni Jukkala

lähde: <https://kirjoittajajenni.com/runo-suolla/>























































Lähteet:

Hyvän mielen metsäkävely <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>

Lintujen äänet <https://luontoportti.com/>

Elementtien tarkempia tietoja <https://luontoportti.com/>

Metsässä -teksti <https://www.luontosivusto.fi/kesa/tarina-metsassa/>

Suolla-runo <https://kirjoittajajenni.com/runo-suolla/>

Kuvat <https://pixabay.com/fi/>

1. Muistisairauksiin ja virtuaaliseen luontoon liittyviä tutkimuksia.

Tutkimuksen bibliografiset tiedot XAMK:n raportointiohjeiden mukaan	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	Aineisto ja aineistokeruus sekä analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset
<p>Bintener, C. & Miller, O. 2019. Alzheimer Europe. Dementia in Europe Yearbook 2019. Estimating the prevalence of dementia in Europe. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/alzheimer_europe_dementia_in_europe_yearbook_2019.pdf [viitattu 5.6.2023].</p>	<p>Raportti tarjoaa vuoden 2018 tiedon dementiaa sairastavien määrästä. Raportti tarjoaa myös arvion dementiaa sairastavien määrästä vuosina 2025 ja 2050 Euroopassa tulevien väestöennusteiden perusteella.</p>	<p>Raportti on yhteenveto kolmesta merkittävästä tutkimuksesta: EURO-DEM study in the early 80s (updated in 2000), Alzheimer Europe's project, European Collaboration on Dementia – EuroCoDe (2006–2008) ja The 1st EU Joint Action on Dementia – ALCOVE (2011–2013). Raportissa on hyödynnetty vuoden 2018 väestötietoja.</p>	<p>Vuonna 2018 Euroopan väestöstä 1,57 prosenttia sairasti dementiaa. Dementiaan sairastuneiden määrän arvioidaan nousevan 1,8 prosenttiin vuonna 2025 ja 3 prosenttiin vuonna 2050. Vuonna 2018 Suomessa dementiaa sairastavia henkilöitä oli 95 836. Vuonna 2025 tämän määrän on arvioitu olevan 117 410 henkilöä ja vuonna 2050 171 599 henkilöä.</p>
<p>Dahm, R., Eicher, C., Haesner, M. & Mueller-Werdan, U. 2021.</p>	<p>Pilottitutkimuksessa tarkasteltiin musiikkiterapiaan ja teknologiaan</p>	<p>Tutkimuksessa seurattiin 14 viikon ajan kolmeäkymmentä</p>	<p>Musiikilliset interventiot vähensivät levottomuutta</p>

<p>Influence of music therapy and musicbased interventions on dementia: a pilot study. <i>Journal of music therapy</i> 3, 12–36. Verkko-lehti. Saatavissa: https://academic.oup.com/jmt/article/58/3/e12/6265007?login=false</p> <p>[viitattu 25.5.2023].</p>	<p>perustuvien musiikki-interventoiden vaikutusta dementiaa sairastavien käytösoireisiin sekä psykologisiin oireisiin.</p>	<p>vakavasti dementoitunutta 52–97-vuotiasta henkilöä kolmesta eri hoitokodista. Tietoa kerättiin dementiaa sairastavien käyttäytymisestä, masennusoireista sekä elämänlaadusta. Tiedot kerättiin hoitokodin työntekijöiltä sekä omaishoitajilta paperisilla kyselylomakkeilla, joista tiedot siirrettiin digitaalisiksi dataksi Microsoft Exceliin. Analyysi suoritettiin IBM SPSS Statistics 27 tilasto-ohjelmalla.</p>	<p>ja masentuneisuutta.</p>
<p>Moyle, W., Jones, C., Dwan, T. & Petrovich, T. 2017. Effectiveness of a Virtual Reality Forest on People With Dementia. A Mixed</p>	<p>Pilottitutkimuksessa mitattiin ja kuvailtiin virtuaalisen metsän vaikutusta dementiaa sairastavien ihmisten sitoutumiseen, apatiaan</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 10 dementiaa sairastavaa hoivakodin asukasta, 10 perheenjäsentä sekä 9 hoivakodin työntekijää.</p>	<p>Virtuaalista metsää pidettiin kaiken kaikkiaan positiivisena kokemuksena. Kokemuksen aikana osallistujat kokivat enemmän</p>

<p>Methods Pilot Study. <i>The Gerontologist</i> 3, 478–487. Verkkolehti. Saatavissa: https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/3/478/3072156?login=false [viitattu 27.8.2024].</p>	<p>ja mielialoihin hoivakotiympäristöissä. Pilottitutkimuksessa tutkittiin myös henkilökunnan, demensiaa sairastavien ihmisten ja heidän perheidensä kokemuksia virtuaalisesta metsästä.</p>	<p>Virtuaalisen metsän yleisiä kokemuksia ja vaikutuksia arviointiin videotallenteiden avulla, jotka kuvattiin ennen ja jälkeen kokemuksen. Metsäkokemuksen jälkeen haastateltiin yksilöllisesti jo-kaista osallistujaa puolistrukturoiduilla haastateluilla.</p>	<p>mielihyvää sekä valppautta. Kokemuksen aikana osallistujat kokivat myös enemmän ahdistusta verrattuna normatiiviseen otokseen. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että virtuaalisella metsällä on potentiaalia parantaa elämänlaatua.</p>
<p>Ojala, A., Neuvonen, M., Kurkilahti, M., Leinikka, M., Huotilainen, M. & Tyrväinen, L. 2022. Short virtual nature breaks in the office environment can restore stress. An experimental study. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sciencedirect.com/science/</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin virtuaalisen luontohuoneen tuottamia hyötyjä toimistotyöntekijöille.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 39 toimistotyöntekijää. Toimistotyöntekijät viettivät 15 minuuttia virtuaalisessa luontohuoneessa yhteensä yhdeksän kertaa. Toimistotyöntekijöille tehtiin kokouksen aikana psykologisia sekä fysiologisia mittauksia. Saa-</p>	<p>Kaikki virtuaaliset luontohetket paransivat stressistä palautumista. Toimistoissa toteutettavat virtuaaliset luontotauot voivat olla hyödyksi työntekijöiden rentoutumisessa ja stressinhallinnassa. 15 minuutin virtuaalinen luontokokemus vähensi negatiivisia tunteita ja ahdistusta. Se lisäsi</p>

<p>arti- cle/pii/S0272494 422001542?via% 3Dihub [viitattu 27.8.2024].</p>		<p>duista mittaustu- loksista tehtiin tilastollisia ver- tailuja sekä ana- lyyseyä.</p>	<p>parasympaatti- sen hermoston aktiivisuutta. Tut- kimuksessa to- dettiin myös, että toimistotyönteki- joiden vireystaso ja positiiviset tun- teet olivat kokeen jälkeen alhaisem- mat, kuin mitä lähtötilanteessa.</p>
<p>Tähti, T. 2022. Pienet teot, suuri hurma. Toimijuus kulttuurisessa vanhustyössä. Taideyliopiston Sibelius-Akate- mia. Tieteellinen soveltajakoulu- tus. Väitöskirja. Studia Musica 91. PDF-doku- mentti. Saata- vissa: https://taju.uniarts .fi/bitstream/han- dle/10024/7634/e PDF_Taru%20 %c3%a4hti_Pie- net%20teot%2c% 20suuri%20hur- ma_Sibelius-Akate-</p>	<p>Väitöstutkimuk- sessa tutkittiin musiikki- ja kult- tuuritoiminnan monimuotoi- suutta, joka toteu- tettiin vanhuspal- veluissa.</p>	<p>Aineisto tuotet- tiin kehittävän etnografian kei- noin, joka oli osa Musiikki- moottorit- ja Kulttuurikuntout- tajat-palvelujen yhteiskehittä- misprosesseja. Aineisto analy- soitiin teemoitte- lemalla aineis- toa artikkeleissa aineistolähtöi- sesti.</p>	<p>Tutkimuksessa tunnistettiin kuusi eri kulttuurisessa vanhustyössä esille tullutta toi- mijuuden ilmene- mismuotoa. Tut- kimuksen tulok- set tarjoavat lisä- tietoa esimerkiksi vanhuspalve- luissa musiikki- ja kulttuuritoimintaa kehittäville.</p>

<p>mia.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y [viitattu 5.6.2023].</p>			
<p>Uwajeh, P. C., Iyendo, T. O. & Polay, M. 2019. Therapeutic gardens as a design approach for optimizing the healing environment of patients with Alzheimer’s disease and other dementias. A narrative review. <i>Explore</i> 5, 352–362. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.sciencedirect.com.ezproxy.xamk.fi/science/article/pii/S1550830718304142?via%3Dihub [viitattu 5.6.2023].</p>	<p>Tutkimuksessa selvitettiin luonnon roolia terveydenhuoltoympäristössä sekä luonnon vaikutusta hyvinvointiin, keskittyen erityisesti puutarhoihin. Tutkimus tarjoaa tieteellisen arvion puutarhojen roolista terapeuttisena interventiona Alzheimeria ja dementiaa sairastaville.</p>	<p>Tutkimuksessa käytettiin hakukoneita, esimerkiksi Institute for Scientific Information (ISI) Web of Science, PubMed, ProQuest Central, MEDLINE, Scopus ja Google Scholar. Tietoa etsittiin terapeuttisten puutarhojen positiivista terveysvaikutuksista Alzheimeria ja dementiaa sairastaville. Hakutulokset antoivat 784 lähdettä, joista valittiin 29 kriteerit täyttävää lähdettä.</p>	<p>Tutkimustulosten perusteella terapeuttisella puutarhatoiminnalla on osoitettu olevan merkityksellisiä vaikutuksia Alzheimer- ja dementiapotilaiden fyysiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen ja kognitiiviseen terveydentilaan. Lisäksi kirjallisuuden tulokset osoittivat, että luontoon perustuvat interventiot alensivat verenpainetta, paransivat stressiä ja ahdistusta sekä vähensivät kognitiivista heikkenemistä ja negatiivista mielialaa.</p>



Viranhoitajapäätös
Tulosaluejohtaja, asiakasohjaus
Hallinnollinen päätös

shu 1 / 4
40 / 2023
13.10.2023

Kanta-Hämeen hyvinvointialue

Otsikko	Tutkimuslupa: Muistojen polku – Musiikki ja luontolähtöisyys kuntoutuksessa muistisairaiden parissa
Aasianumero	HVA/6130/13.00.01/2023
Päätöspohdinta	<p>Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmassa opiskelavat sosionomiopiskelijat Tuuli Tiesaho ja Rosa Tuppurainen pyytävät tutkimuslupaa opinnäytetyönsä "Muistojen polku - Musiikki ja luontolähtöisyys kuntoutuksessa muistisairaiden parissa".</p> <p>Opinnäytetyön tehtävänä on kehittää luontolähtöisiä muistelu- ja musiikkitoimintoja Niihikodin päivätoiminnan yksikössä. Yksikössä ei ole käytössä mitään luontolähtöisiä menetelmiä ennestään. Tarkoituksena on luoda musiikki- ja luontolähtöinen kuntoutustyön menetelmä, Muistojen polku yksikön ympäristöön. Muistojen polku tulee sisältämään erilaisia muistelupistaita.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda musiikki- ja luontolähtöinen muistelumenetelmä, jota yksikön työntekijät voivat hyödyntää työskennellessään muistisairaiden asiakkaidensa kanssa. Muistojen polun avulla tavoitteena on luoda kuntoa sekä kunnan elementtejä enemmän muistisairaiden asiakkaiden elämään.</p> <p>Opinnäytetyön lähestymistapa on tuotekehitys. Yksikön työntekijöitä ja asiakkaita osallistetaan polun suunnitteluun, sekä halutessaan Muistojen polun rakentamiseen. Työntekijöiltä kerätään palautetta Muistojen polun toimivuudesta, hyödynnettävyydestä sekä merkityksellisyydestä strukturoituna haastatteluna ensimmäisen käyttöviikon jälkeen.</p> <p>Opinnäytetyön valmistuu keuhäällä 2024.</p>
Toiminnan perusta	Hallintomääräys § 29 kohta 3
Päätös	<p>Tutkimuslupa myönnetään sillä ehdolla että</p> <p>1. opinnäytetyön raportti tulee tehdä niin, ettei tutkimuksessa mukana</p>



Viranhaltijapäätös
Tulosaluejohtaja, asiakasohjaus
Hallinnollinen päätös

shu 2 / 4
40 / 2023
13.10.2023

Kanta-Hämeen hyvinvointialue

oikeiden henkilöllisyys paljastu ja tutkimus toteutetaan hyvää
tutkimuseettistä käytäntöä noudattaen.
2. tutkimuksen tekijät toimittavat valmiin tutkimuksen luvan
myöntäjälle (hyvinvointialueen kirjaamo).

Aluejohtaja

Tulosaluejohtaja, asiakasohjaus

Viranhaltijapäätös on sähköisesti allekirjoitettu asianhallintajärjestelmässä.

Päätös asetettu nähtäville 16.10.2023

Otto-oikeusviranomaisen El otto-oikeutta, aluehallitus luopunut otto-oikeudesta 11.4.2022 § 61

AIVORIIHESSÄ ESILLE NOUSSEIDEN ELEMENTTIEN LUOKITTELU

Osallistujien ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
kuusi	havupuut	metsän puut	metsästä mieleen tulleet sanat
kataja			
mänty			
koivu	lehtipuut		
mustikka	marjat	metsän antimet	
puolukka			
lakka			
vadelma			
kantarelli	sienet		
mustatorvisieni			
herkkutatti			
(puna)kärpässieni			
hirvi	nisäkkäät	metsän eläimet	
karhu			
jänis			
kettu			
orava			
marjalude	hyönteiset		
(puna)kekomuurahainen			
kyykäärme	matelijat		
teeri	linnut		
lapinpöllö			
talitiainen			
metso			
käpytikka			
käki			
punatulkku			

PUOLISTRUKTUROIDUN HAASTATTELUN RUNKO

Tukeeko menetelmä osallisuutta yhteisössä?

Onko menetelmä hyödynnettävissä kuntouttavana elementtinä asiakastyössä?

Mahdollistaako menetelmä luontokokemuksen asiakkaille?

Onko menetelmä sovellettavissa asiakastyössä?

Onko menetelmä suunniteltu asiakaslähtöisesti?

Innostaako menetelmä asiakkaita vuorovaikutukseen?

Vaikuttaako menetelmä asiakkaiden mielialoihin kohentavasti?

Tuleeko menetelmä käyttöönne asiakastyössä?