

Elina Lummeranta
Virpi Turpeinen

KAIKILLA AISTEILLA
Aistipuutarhan rakentaminen
kehitysvammaisten palveluasumisen yksikköön

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elina Lummeranta, Virpi Turpeinen
Työn nimi	Kaikilla aisteilla, Aistipuutarhan rakentaminen kehitysvammaisten palveluasumisen yksikköön
Toimeksiantaja	Savas-säätiö
Vuosi	2025
Sivut	62 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja(t)	Kati Vapalahti

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa kehitysvammaisten palvelukodin pihalle aistipuutarha, joka mahdollistaisi luontolähtöisen aistityöskentelyn ja sitä kautta luontoympäristön tuottamien hyvinvointivaikutusten lisääntymisen palvelukodin asiakkaille ja henkilöstölle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kehitysvamma- ja autismityössä tehtävää aistityöskentelyä, luontolähtöisten menetelmien avulla, sekä tuoda lisää kokemuksia luontolähtöisten toimintamenetelmien käytöstä ja niiden eduista asiakkaille. Lisäksi tavoitteena oli kehittää palvelukodin toimintaa edelleen luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen.

Opinnäytetyö sisälsi kehittämistarpeen tunnistamisvaiheen sekä tätä seuranneet ideointi-, suunnittelu- ja toteutusvaiheet. Tunnistamisvaiheessa ja ideointivaiheessa vierailimme palvelukodilla tutustumassa pihaan ja keskustelimme henkilöstön kanssa pihan käytöstä. Ideointivaiheessa hyödynsimme puutarha-alan lehtiä ja kirjallisuutta ja tutustuimme eri puutarha-alan toimijoiden verkkosivuihin. Suunnitteluvaiheessa käytettiin apuna tutkimuksia ja kirjallisuutta aistipuutarhatyöstä. Toteutusvaiheessa rakensimme aistipuutarhan palveluasumisyksikön pihalle. Toteutuksen jälkeen seurasivat valmis tulos (aistipuutarha), arviointivaihe ja päätösvaihe. Arviointimenetelmänä käytimme avointa haastattelua, josta saatua tietoa analysoimme aineistolähtöisellä sisältöanalyysillä. Keräsimme tietoa haastatteluista muistiinpanoihin ja valokuvasimme pihan muutosta.

Analysoidun haastattelutiedon perusteella meille syntyi käsitys siitä, mitä aistipuutarhan rakentaminen on merkinnyt asiakkaille ja henkilöstölle. Muutos on antanut heille mahdollisuuden käyttää piha-aluetta turvallisesti, nauttia luonnosta, sen kauneudesta ja rentoutua yhdessä.

Piha remontoitiin pienellä budjetilla, kierrättämällä mahdollisimman paljon vanhaa. Pihaan tehtiin kaikille aisteille, niitä stimuloivia alueita. Pihaan tuotiin värejä, tuoksuja, valoja, muotoja, pintoja, ääntä. Nyt pihasta voidaan nauttia työmme nimen mukaisesti: kaikilla aisteilla

Asiasanat: aistipuutarha, moniaistisuus, kehitysvammatyö, autismikirjo, aistikutoutus, luonnon hyvinvointivaikutukset

Degree title	Bachelor of Social Services
Authors	Elina Lummeranta, Virpi Turpeinen
Thesis title	With all senses, Building sensory garden for service home unit for people with developmental disabilities
Commissioned by	Savas-foundation
Time	2025
Pages	62 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Kati Vapalahti

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to build a sensory garden in the yard of a service home for people with developmental disabilities, which would enable nature-based sensory work and thereby increase the well-being effects produced by the natural environment on the clients and staff of the service home.

The aim of the thesis was to develop sensory work in developmental disability and autism work, using nature-based methods. Moreover, the objective was to gain more experience of the use of nature-based operating methods and their benefits to customers, as well as to further develop the functioning of the service home by utilizing the well-being benefits produced by nature.

The thesis included the identification phase of the development need and the subsequent ideation, planning and implementation phases. During the identification phase and the planning phase, visits to the service home offered an introduction into the yard and discussions about the use of the yard with the staff. In the planning phase, gardening magazines and literature and as well as websites of various gardening operators were used for ideas. Studies and literature on sensory gardening were used in the planning phase. During the implementation phase, a sensory garden was built in the yard of the service home. After the implementation, the finished result (sensory garden), the evaluation phase and the finalizing phase followed. The evaluation method was open interview, and the information obtained was analyzed with data-driven content analysis. Information from the interviews was collected in notes and photographed the changes in the yard.

The data from the interviews offered an insight into what the construction of the sensory garden has meant to customers and staff. The change has allowed them to use the yard area safely, enjoy nature and its beauty, and relax together.

The yard was renovated on a small budget, recycling as much of the old as possible. The yard was built with areas that stimulate all the senses. Colors, smells, lights, shapes, textures and sound were brought into the yard. Now, as the name of this thesis suggests, the yard can be enjoyed with all senses.

Keywords: sensory garden, multiple senses, developmental disability work, autism spectrum, sensory rehabilitation, natural well-being effects

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TOIMEKSIANTAJA.....	6
3	TIETOPERUSTAA JA KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ AISTITYÖSKENTELYSTÄ, KEHITYSVAMMAISUUDESTA JA AUTISMIKIRJOSTA.....	7
3.1	Aistitoiminta ja -kuntoutus.....	8
3.2	Kehitysvammaisuus.....	10
3.3	Autismikirjo	12
4	AISTIPUUTARHAN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN	13
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
6	AISTIPUUTARHAPROSESSIN KUVAUS	16
6.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointivaihe	18
6.2	Suunnitteluvaihe	19
6.3	Käytännön toteutus.....	22
6.4	Tulos.....	31
6.5	Arviointi- ja päättövaihe	41
7	AISTIPUUTARHAN HYÖDYT ASIAKKAILLE, OMAISILLE JA HENKILÖKUNNALLE	46
8	POHDINTA.....	47
8.1	Tulosten ja tuotoksen pohdinta	47
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	50
8.3	Jatkokehittämisen- ja tutkimusaiheet	51
8.4	Opinnäytetyön prosessin arviointi	54
	LÄHTEET.....	57

LIITTEET

- Liite 1. Eettinen suostumus
- Liite 2. Tutkimustiedote
- Liite 3. Tiedote ilmoitustaululle
- Liite 4. Budjetti

1 JOHDANTO

Puutarha ja viherympäristöjen käyttö kuntouttavassa toiminnassa vähentää stressiä, lisää aktiivisuutta ja hyvinolon tunnetta. Puutarha on konkreettinen, moniaistinen ympäristö, jossa toimilla on arkinen selkeä merkitys. (Rappe 2019, 42.) Opinnäytetyömme idea aistipuutarhan rakentamisesta ja luontolähtöisten menetelmien käytöstä syntyi luontolähtöisen kuntoutuksen kurssien myötä. Oma kokemuksemme luonnossa oleilun tuomasta elpymisen kokemuksesta sekä puutarhaharrastus lisäsivät kiinnostusta aistipuutarhan rakentamiseen. Mielenkiinto luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisestä sekä aistityöskentelystä kehitysvamma- ja autismityössä pohjaa osaltaan myös toisen opinnäytetyön tekijän työhistoriaan näiden asiakasryhmien parissa. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on työskennellyt aikaisemmin opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimivassa palvelukodissa ja hänellä oli tietämys siitä, että piha-alue oli huonokuntoinen, vähällä käytöllä ja tarvitsi kunnostamista, joten paikka aistipuutarhalle valikoitui luontevasti. Kun luonto tuodaan lähelle palvelukodin arkea ja se on vaivattomasti saavutettavissa, voidaan olettaa, että sitä myös hyödynnetään helpommin.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli rakentaa aistipuutarha kehitysvammaisten palvelukodin pihalle, opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kehitysvamma – ja autismityössä tehtävää aistityöskentelyä, luontolähtöisten menetelmien avulla. Tavoittelemme työllämme myös sitä, että Savas-säätiössä kehitettäisiin luontolähtöistä aistityöskentelyä muissakin yksiköissä. Toivoimme opinnäytetyömme tuovan palvelukodin ja sen vieressä sijaitsevan toimintakeskuksen asiakkaille, henkilöstölle ja sidosryhmille helposti saavutettavan mahdollisuuden päästä nauttimaan luontoympäristöstä ja mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemukseen. Lisäksi toivoimme luontolähtöisen aistityöskentelyn olevan jatkossa osana arjessa tehtävää kuntotuttavaa työtä. Opinnäytetyömme; aistipuutarhan luominen palvelukodin piha-alueelle mahdollistaa luontolähtöisen aistityöskentelyn, helpottaa luontoelementtien käyttöä arjessa osana asiakkaiden kuntoutusta sekä mahdollistaa luonnon hyvinvointivaikutukset asiakkaille ja henkilöstölle (ks. Rappe 2019, 41).

Luontolähtöisten teorioiden ja menetelmien taustalla vaikuttaa mm. ympäristöpsykologia, joka tutkii ihmisen fyysisessä sosiaalisen ympäristön vuorovaikutusta

(Aura ym. 1997). Toisena psykologian suuntauksena luontolähtöisessä työskentelyssä on ekopsykologia, jonka kiinnostuksen kohteena on ihmisen ja luonnon välinen suhde, luontoympäristö ja luontosuhteen vaikutus ihmisen hyvinvointiin (Salonen 2005, 13). Luontoympäristöön ja sen hyvinvointia tuottaviin vaikutuksiin on kiinnitetty viime aikoina enenevässä määrin huomiota. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kertoo sivuillaan useista eri tutkimuksista ja projekteista, joita Suomessa aiheesta on meneillään. THL on yhteistyössä useiden eritoimijoiden kanssa tutkinut luontoympäristön terveysvaikutuksia. Esimerkiksi vuonna 2024 on valmistunut yhteistyössä Luonnonvarakeskuksen (LUKE) kanssa laadittu tutkimusraportti, jossa arvioitiin tutkimusnäyttöä luontoympäristön vaikutuksista kolmen kansanterveydellisesti merkittävään sairauteen; masennus, astma, tyypin 2-diabetes, ja näistä sairauksista kansantalouteen syntyviä kustannuksia ja sitä myöten luontoympäristöjen kansantalouteen tuomista kustannussäästöistä (Tyrväinen ym. 2024). Aiheesta löytyy paljon tutkimustietoa suomen kielellä ja tutkimuksia aiheesta tehdään koko ajan lisää (THL 2024). Green Care Finland on nostanut Luontolähtöisen toiminnan merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi omalla viestintäkampanjallaan; Luontolähtöisiä ratkaisuja soten kapeikkoihin (Green Care Finland s.a.). Verkkopalvelu Vernerinet kertoo ajankohtaista osiossaan Green Care-toiminnan hyödyistä kehitysvammaisten ihmisten kuntoutuksessa ja arjessa tuoden siihen kehitysvammaisuuteen liittyviä näkökulmia (Luontoavusteisuus ja Green Care kehitysvammaisyössä 2024).

2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyömme työelämäkumppani oli Savas-säätiö sr, jota tässä opinnäytetyössä jatkossa kutsumme puhekieleen vakiintuneella nimellä Savas. Savas tuottaa ja kehittää asumisen ja päiväaikaisen toiminnan palveluita tukea tarvitseville henkilöille Savon alueella. Säätiö on perustettu vuonna 1989 Pieksämäellä, tehtävänä on alusta alkaen ollut rakentaa kodinomaisia asuntoja kehitysvammaisille, saada heille todellinen vaihtoehto laitosasumiselle. Nykyään säätiön hallinto sijaitsee Kuopiossa. Ensimmäinen säätiön palvelukodeista on avattu vuonna 1990 Pieksämäelle. Tällä hetkellä säätiöllä on 17 palvelukotia, kuusi toimintakeskusta ja lisäksi tukiasuntoja Savon alueella. (Savas-säätiö sr s.a.)

Savaksen palveluihin kuuluvat myös koulutus- ja ohjauspalvelut sekä kehittämistoiminta. Koulutuspalvelut eli Savas Akatemia tarjoaa koulutuksia erityisryhmien kanssa työskenteleville henkilöille, erilaisia koulutuksia on mm. kommunikaation ja itsemääräämisoikeuden tukemiseen, toimintakyvyn ja palvelutarpeen arviointiin sekä muistisairauden kohtaamiseen. Savas Akatemialla on valmiin koulutuskalenterin lisäksi myös asiakkaan tarpeisiin räätälöitäviä koulutuksia. Ohjauspalveluiden eli Tukiluotsin kautta on saatavilla mm. tukihenkilöitä, arjen tukiohjausta ja neuropsykologista valmennusta. Kehitys- ja innovaatiotoiminnassa pyritään kehittämään uusia palveluita ja toimintatapoja sekä asiakkaiden elämänlaatua, mutta myös henkilöstön hyvinvointia tukemaan ja parantamaan. (Savas-säätiö sr s.a.)

Savaksen toiminta perustuu arvoille, joita ovat: ihminen edellä – avoimuus – osallisuus, säätiön kaikki toiminta perustetaan näille arvoille, ja toiminnassa huomioidaan jokaisen asiakkaan yksilölliset ominaisuudet ja tarpeet. Arvojen mukaisesti mahdollistetaan jokaisen asiakkaan osallistuminen toimintaan juuri hänen tilanteensa mukaisesti. Kaikkia asiakkaita tuetaan osallisuuteen ja täysivaltaiseen ja arvokkaaseen elämään. Savaksen henkilöstö, johto ja hallitus huolehtii siitä, että toiminta on läpinäkyvää, kommunikaatio vuorovaikutteista ja avointa. (Savas-Säätiö sr s.a.) Opinnäytetyömme toteutusyksiköksi valikoitui Oksakujan palvelukoti, joka tarjoaa Mikkeliissä ympärivuorokautista asumista sekä tilapäisasumista kehitysvammaisille ja autistisille henkilöille, asiakaspaikkoja on 12 kpl:tta ja 1 tilapäisasumisen paikka. Teimme yhteistyötä myös vieressä sijaitsevan Pihkapuiston toimintakeskuksen kanssa. Pihkapuiston toimintakeskus järjestää virike- ja päivätoimintaa keskiasteisesti ja vaikeasti kehitysvammaisille henkilöille. (Savas-säätiö sr s.a.) Oksakujan palvelukodin rooli opinnäytetyössämme oli tarjota puitteet aistipuutarhan rakentamiseen, olla mukana suunnittelussa sekä toteutuksessa, yhteistyössä Pihkapuiston toimintakeskuksen kanssa. Savas-säätiö myös rahoitti projektia.

3 TIETOPERUSTAA JA KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ AISTITYÖSKENTELYSTÄ, KEHITYSVAMMAISUUDESTA JA AUTISMIKIRJOSTA

Tietoperustaa varten etsimme tutkimustietoa eri lähteistä, käytimme tiedon haakuun Kaakkurin tietokantoja. Joita olivat Finna.fi, Journal.fi, Terveysportti, Theseus.fi ja Oppiportti, lisäksi käytimme apuna Googlea, Google Sholaria,

ammattikirjallisuutta ja Käypähoito suosituksia. Rajasimme kieleksi suomen ja englannin. Hakusanoina käytimme opinnäytetyömme käsitteistä johdettuja sanoja kuten: kehitysvammaisuus, autismikirjo, aistikuntoutus, moniaistisuus, multisensorinen, puutarhaterapia, osallisuus, intellectual disability, therapeutic gardening, autism spectrum, sensory, rehabilitation, multisensory, participation sekä näiden sanojen erilaisia yhdistelmiä. Etsimme tutkimustietoa, joka on julkaistu aikaisintaan vuonna 2014, vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita ja tutkimuksista tehtyjä kokoelma teoksia, väitöskirjoja ja kirjallisuutta aiheista. Poikkeuksena edellä mainitusta vuosiluvusta, Ympäristöpsykologian perusteet teos on julkaistu vuonna 1997, mutta tätä teosta voidaan pitää alan perusteoksena, johon on viitattu useissa tutkimuksissa. Lisäksi joistain aiheista emme löytäneet tuoretta kirjallisuutta, mutta aihe näissä oli niin spesifi, että päädyimme käyttämään vanhempaa lähdettä. Tällainen lähde työssämme on esimerkiksi Ala-Oppaan ja Sirkkolan toimittama teos Sosiokulttuurinen multisensorinen työ: kokemuksia vammaistyöstä, vuodelta 2004. Etsimme Theseuksesta opinnäytetyömme teemaan liittyviä AMK sekä ylempi AMK:n opinnäytteitä ja käytimme niiden lähdeluetteloita hyödyksi lähteiden etsinnässä omaan työhömmme.

Vertaisarvioitua tutkimustietoa kehitysvammaisten aistipuutarhatyöskentelystä löytyi todella vähän. Tutkimuksia puutarhaterapian tai yhteisöpuutarhan hoidon positiivisista hyvinvointivaikutuksista löytyi, tutkimuksia oli tehty mm. mielenterveyskuntoutujien, vanhusten, suurkaupungin asukkaiden, ja aikuissosiaalityön asiakkaiden asiakasryhmissä, tutkimuksia löytyi suomeksi ja englanniksi. Löytämämme tutkimustiedon perusteella saatoimme todeta aistityöskentelyllä ja puutarhanhoidolla olevan positiivista vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, erityisesti huomioiden autismikirjon sekä kehitysvammaisuuden mukanaan tuomat haasteet.

3.1 Aistitoiminta ja -kuntoutus

Aistit kertovat ihmiselle tietoa hänen kehostaan sekä ympäristöstään, saamaansa tietoa yhdistellen, synkronoiden, integroiden sekä erotellen saadaan aikaiseksi kokonaisuus prosessissa, jota kutsutaan aistitiedon käsittelyksi. Aistitiedon käsittely, jota myös sensoriseksi integraatioksi kutsutaan, sekä aistien toiminta ovat automaattisia kehon monimutkaisen prosessin tuloksia, jotka

vaativat aivojen ja aistien normaalia toimintaa, sekä aivojen eri alueiden yhteistyötä. Esimerkiksi tarkkaavaisuuden säätely, vuorovaikutustaitojen kehittyminen, vireystason säätely ja uuden oppiminen ovat asioita, joissa aistimuksilla ja niiden käsittelyllä on merkitystä. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet johtuvat siitä, ettei aistitiedon käsittely toimi kuten normaalisti, vaikeutta voi olla joko yhdessä, tai useammassa aistijärjestelmässä, joita ovat: näkö-, kuulo-, tunto-, haju-, maku-, asento-, liike-, tasapaino- ja kehoaisti. Vaikeudet voivat johtua eri aistikanavien kautta välittyvän tiedon tulkinnessa, yhdistämisessä tai erottelussa. Käsittelyn vaikeuksien vuoksi aistitieto on hämmentävää, puutteellista, vääristynyttä ja kuormittavaa, jolloin myös aistitietoon reagointi ja sen mukaan toimiminen on epätarkoituksenmukaista. (Puustjärvi ym. 2024, 10.)

Aistihavaintoja ja kokemuksia voi tukea eritavoin. Kehitysvammaisen tai aisti-toiminnoiltaan erityisen henkilön kanssa on tärkeää huomioida turvallisuuden tunteen ja kontaktin luominen. Aistihavaintojen ja kokemusten tuottamisessa on tärkeää valita vahvimman aistikanavan käyttäminen ja aistikokemusten lisääminen pikkuhiljaa, ei niin vahvojen aistikanavien alueelle. Asiakkaan reagointia aistikokemukseen on seurattava ja reagoitava asiakkaan antamiin viesteihin. Rauhallinen kiireetön tunnelma, toiminnan sopiva pituus, asiakkaan yksilöllisten mieltymysten hyödyntäminen, vaihtoehtojen tarjoaminen ja aistikokemuksen toistuvuus ovat merkityksellisiä asioita onnistuneen aistikokemuksen takana. (Burakoff 2024.)

Moniaistisen ympäristön tarkoitus on rohkaista ihmistä hankkimaan erilaisia aistimuksia multisensorisessa ympäristössä. Moniaistinen ympäristö voidaan suunnitella muunnateltavaksi tilaksi, jossa voidaan harjoitella ja oppia uusia taitoja. Moniaistisen ympäristön käyttö suunnitellaan yksilökohtaisesti ja se mahdollistaa aistien aktivoimisen, emotionaalisen kehittymisen ja rentoutumisen. Moniaistista ympäristöä voidaan hyödyntää kommunikaation tukemiseen, haastavan käyttäytymisen vähentämiseen ja itsemääräämisen kehittymiseen. (Aaltonen & Leskelä 2004, 13.)

Yksi moniaistisuutta hyödyntävä menetelmä on multisensorinen Snoezele-menetelmä. Snoezele-menetelmää ja sen vaikutuksia tutkineet Novakovic ym. totesivat Snoezele hetkien vähentävän autismikirjon henkilöiden oirehdintaa sekä stereotyyppistä käytöstä (Novakovic ym. 2019). Snoezele on termi, joka

koostuu kahdesta hollanninkielisestä sanasta; nuuhkiminen, joka kuvaa kokemuksellisuutta ja torkkuminen, joka kuvaa levollista havainnointia. Snozele-menetyksessä on tarkoitus tarjota kokemuksia ja elämyksiä tasapainossa, tavoitteena on saavuttaa suotuisa vireystila, toiminnan ja rentoutumisen tasapaino. Menetyksessä asiakkaalle tarjotaan monipuolisesti stimuloivassa ympäristössä järjestettyjä aistiärsykyitä. Menetyksessä hyödynnetään moneen aistiin kohdistuvaa stimulaatiota eli Multisensorista stimulaatiota, sekä sensoristen elämysten tarjoamista kaikkien aistikanavien kautta. (Laatuhoivatyö-
hön s.a.)

3.2 Kehitysvammaisuus

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimuksessa vammaisuus määritellään seuraavasti: *vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa* (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 26.5.2016/27, 1. §). Åbergin mukaan Suomessa on käytössä maailman terveysjärjestön, World Health Organization (WHO) kansainvälinen tautiluokitus IDC-10 (International Statistical Classification of Diseases and related Health Problems). IDC-10 tautiluokituksen mukaan kehitysvamma määritellään tilaksi, jossa henkilön henkisen toiminnan kehitys on häiriintynyt tai estynyt vamman, vian tai sairauden vuoksi synnynnäisesti tai kehitysiässä. (Åberg 2021.)

Kehitysvamma vaikeuttaa elämän hallintaa, kehitysvammalle on ominaista asioiden oppimisen sekä niiden soveltamisen vaikeus. Kehitysvammaisuus on jaettu neljään luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä, mitä vaikeammin vammaisesta henkilöstä on kyse sitä heikommat ovat ympäristöön sopeutumisen taidot ja sitä suurempi avun ja ohjauksen tarve. Lievästi kehitysvammaiset voivat selvitä arjestaan vähäisellä tuella, he oppivat usein lukemaan ja kirjoittamaan, mutta voivat tarvita apua esim. raha-asioiden hoitoon. Keskivaikeasti ja vaikeasti kehitysvammainen henkilö tarvitsee usein apua myös arjen asioissa kuten pukeutumisessa, ruokailussa, hygieniasta huolehtimisessa ja kodin ulkopuolella asioimisessa. Syvästi kehitysvammainen henkilö tarvitsee toisen henkilön tuen kaikissa edellä mainituissa arjen toimissa. (Åberg 2021.)

Kehitysvammaan voi liittyä lisävammoja, sairauksia tai toimintakykyä alentavia ominaisuuksia, kuten mm. epilepsia, psykiatriset häiriöt, autistiset piirteet, ADHD, kommunikaation ja käyttäytymisen ongelmat, sekä liikuntavamma tai rajoite. Kielelliset kehityshäiriöt ovat yleisiä liitännäisvammoja kehitysvammaisilla henkilöillä. Myös aistivammoja kuten näkö- ja kuulovammoja esiintyy, tilastojen mukaan prosentuaalinen esiintyvyys on vähäistä, mutta tämän oletetaan johtuvan vaikeammin vammaisten aikuisten tutkimisen haasteista. Mitä vaikeammin vammaisesta henkilöstä on kyse, on liitännäisvammojen tai sairauksien todennäköisyys selkeästi korkeampi. Kun henkilöllä on kehitysvamman lisäksi muita vammoja, tai sairauksia voidaan käyttää käsitettä monivammaisuus. (Arvio 2024.)

Amerikkalaisen kehitysvamma-alan järjestön, The American association on intellectual and developmental disabilities (AAIDD) määritelmä kuvaa kehitysvammaisuutta tilaksi, jossa henkilön tämänhetkisessä toimintakyvyssä on merkittäviä rajoitteita ja älyllinen suorituskky on merkittävästi keskimääräistä heikompi. Tämän lisäksi kehitysvammaisuuteen liittyy rajoituksia useammalla adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista, joita ovat: sosiaaliset taidot, kommunikaatio, itsestä huolehtiminen, itsehallinta, kotona asuminen, yhteisössä toimiminen, oppimiskyky, terveys ja turvallisuus sekä vapaa-aika ja työ. (AAIDD s.a.) Älyllisessä kehitysvammaisuudessa on AAIDD:n määritelmän mukaan kyse henkilön älyllisten ja adaptiivisten taitojen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. AAIDD:n älyllisen kehitysvammaisuuden määrittelyssä nähdään edellytykset, ympäristö ja toimintakyky ratkaisevina tekijöinä ja määritelmän perusta on toiminnallinen. (AAIDD s.a.)

Kehitysvammaisen henkilön vamman tuottamaa toiminnan vajavuutta ja haittaa voidaan lieventää kuntoutuksen avulla. Kuntoutusta voivat olla erilaiset terapiat, apuvälineet, kuntoutuskurssit, työtoiminta, päivätoiminta, koulutus ja päivähoito. Kuntoutuksen voidaan myös nähdä myös laajemmalti koskevan lähes kaikkia toimia, joita kehitysvammaisen henkilön arkeen liittyy. Kuntoutuksen tavoite voi olla toimintakykyä lisäävä tai ylläpitävä, jotta kehitysvammaisen henkilö voisi saada mahdollisimman laajasti kykynsä käyttöön ja voisi luoda omanäköisen, itsenäisen elämän. (Valkonen 2015.)

3.3 Autismikirjo

Käypä hoito- suositus kuvaa autismikirjon häiriötä seuraavasti; autismikirjon häiriö (autism spectrum disorder, ASD) on keskushermoston kehityksellinen häiriö, jonka oireita ovat pysyvät sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin laaja-alaiset erityspiirteet, jotka haittaavat henkilön toimintakykyä. Autismikirjon häiriöön liittyy voimakkaasti myös joustamattomat, rajoittuneet ja toistuvat käytösmallit sekä kapea-alaiset kiinnostuksen kohteet. WHO:n ICD-10 tautiluokitus määrittelee autismikirjon häiriön diagnoosit laaja-alaisiksi kehityshäiriöiksi. (Autismikirjo häiriö 2024.) Autismikirjon häiriöön on todettu liittyvän kohonnut älyllisen kehitysvammaisuuden riski ja noin 33 %:lla autismikirjon henkilöistä on kehitysvamma (Älyllinen kehitysvammaisuus ja autismikirjon häiriö 2023).

Autismikirjo häiriön kognitiivisen kehityksen taustalla nähdään olevan kolme teoriaa: Mielen teoria (Theory of mind), jonka mukaan autismikirjon henkilön on vaikea käsittää muiden ihmisten mieltä, tunteita ja ajatuksia. Koherenssi-teorian mukaan autistisen henkilön havainnot ja ajattelu ympäristöstä eivät muodosta kokonaisuutta, vaan hän havainnoi ympäristönsä yksityiskohtina. Eksekutiivisen teorian mukaan autistisen henkilön on vaikea ohjata omaa toimintaansa. (Kerola ym. 2009.) Nykyisen tutkimustiedon mukaan nämä edellä mainitut teorit kuvaavat autismikirjon piirteitä paremmin yhdessä kuin erikseen. Edellä mainittujen teorioiden lisäksi autismikirjon henkilöiden havaitsemisen taitoihin keskittyvä Enhanced Perceptual Functions (EPF) teorian mukaan autismikirjon henkilöiden yksityiskohtien havainnointi ja prosessointi olisi tavallista tehokkaampaa, vaikeuttamatta kokonaisuuksien prosessointia. Teorian mukaan autismikirjon henkilöiden prosessointi ei olisi automatisoitunutta vaan vaatisi vihjeitä onnistuakseen. (Autismikirjon neurokognitiiviset selitysmallit 2023.) Varhainen tunnistaminen ja kuntoutus on merkittävää autismikirjon henkilön toimintakyvyn ja positiivisen minäkuvan tukemisen kannalta. Arjen tukitoimien suunnittelu, monihäiriöisyyden ehkäiseminen ja psykoedukatio ovat keskeistä henkilölle itselleen ja hänen läheisilleen. (Autismikirjohäiriö 2024.)

4 AISTIPUUTARHAN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

Nykytiedon mukaan puutarhathyöskentelyllä on monenlaisia ja laaja-alaisia vaikutuksia ihmisen psykofyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. On todettu, että viheralueet parantavat ilmanlaatua, viilentävät ja lieventävät meluhaittoja. Toiminnallinen vuorovaikutus kasvien kanssa kasvattaa lihasvoimaa, ja parantaa koordinaatiota, viheralueilla oleilu vähentää myös kortisolin erittymistä. Kasveissa on immuunijärjestelmää tehostavia, verenpainetta alentavia sekä sympaattisen hermoston aktiivisuutta hiljentäviä fetosydejä, jotka ovat antimikrobisia haihtuvia yhdisteitä. (Rappe 2019, 40–43.)

Puutarhan hoidolla katsotaan olevan positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen, kuten lihasvoiman lisääntyminen ja koordinaation paraneminen sekä mahdollinen vaikutus kroonisten sairauksien vähenemiseen (Soga ym. 2017). Viheralueiden ja puutarhojen merkittävin koettu vaikutus on elvyttävyys; luonnon autonomista hermostoa rauhoittava, stressiä ja uupumusta lieventävä vaikutus koetaan parempana henkisenä hyvinvointina ja kognitiivisen toimintakyvyn parantumisena (Rappe 2019, 44). Mielialan koheneminen, ahdistuksen ja masennuksen tunteiden vähentyminen sekä myönteisten tunteiden lisääntyminen ovat myös luonnon vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkkaavuuden säätely, toiminnan ohjaus, pystyvyyden, kyvykkyyden tunteet sekä itsetunnon koheneminen vahvistuvat luontoympäristössä. (Tyrväinen 2023.)

Tutkiessaan terapeuttisen yhteisöpuutarhahoidon vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ja yksinäisyyden kokemukseen Wood ym. totesivat, että yhteisöllinen puutarha voi tarjota stressiä lieventävän turvapaikan, mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssa käymiseen, itsensä kehittämisen mahdollisuuksia, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka lisäävät henkilön sosiaalista hyvinvointia (Wood ym. 2022). Tutkimusartikkelissa luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care toiminnassa todetaan tutkittavien kokeneen luontointervention aikana hyväksyntää ja saaneen tukea yhteisöltä. Kuntoutajat olivat kokeneet myös henkilökunnan ja kuntoutujien välisen rajan hälvenneen. (Salonen ym. 2019, 10.) Yhteenkuuluvuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen oli näkynyt myös Giuseppinan ym. meta-analyysissä, jossa tutkittiin tieteellistä kirjallisuutta yhteisöpuutarhojen ja puutarhahoito menetelmien vaikutuksista psykofyysiseen hyvinvointiin (Giuseppina ym. 2020).

Yhteisölle ominaisia piirteitä ovat yhteiset tavoitteet ja arvot, yhteisön status määräytyy sen ulkopuolelta sen näkyväksi tuottaman toiminnan kautta. Yhteisölle on ominaista sopimuksellisuus, joka edellyttää vuorovaikutusta jäseniltään, näin yhteisön jäsenet tietävät kuuluvansa yhteisöön. Yhteisyyden kokemus vahvistaa sitoutumista ja määrittää suuntaa, johon yhteisöllisyys kehittyy. (Raina 2022,10.) Tutkimustieto kertoo, että ryhmään kuulumisen ja osallisuuden kokemus yhteisöllisissä toimintaympäristöissä ja luottamus muihin ihmisiin vahvistavat oman merkityksellisyyden kokemusta. Edellä mainitut vaikuttavat itsetuntoon ja omanarvon tuntoon, jotka vahvistavat oma-aloitteisuutta, näihin vaikutuksiin liittyy sosiaalisten suhteiden lisääntyminen, yhteisöstä saadaan erilaista tukea, apua ja ratkaisuja arjen ongelmiin. (Kuorelahti 2022, 61.)

Aistipuutarhassa luontoelementtejä voidaan käyttää aistikokemusten luomiseen, kuuloaistia voi stimuloida erilaisilla kahisevilla heinäkasveilla, puiden ja kasvien lehdillä, vesielementin solinalla, erilaisten maa-ainesten sekä puutarha työskentelyn äänillä. Tunto-aistin stimulointiin voi käyttää erilaisten kasvien, puiden ja pensaiden lehtiä, puunrunkoa, kaarnaa, käpyjä, kiviä, sammalta, näitä voi kokeilla esim. käsin, jalkapohjilla, painaa poski vasten tai vaikkapa nojata keholla puunrunkoon. Näköaistia voidaan stimuloida erilaisilla kasvien väreillä ja muodoilla, korkeuseroilla, maisemalla sekä erilaisilla valoilla. Makuaistin stimulointiin voi käyttää marjoja, hedelmiä, yrttejä ja myrkyttömiä kukkia, hajuaistin stimulointiin aistipuutarha on ihanteellinen ympäristö, tuoksuvat kukat pensaat ja yrittäjä stimuloivat hajuaistia. Tasapaino- ja liikeaistia voidaan harjoittaa aistipuutarhassa puutarhanhoidollisilla toimilla ja erityyppisillä alustoilla liikkuen. (Hirvonen 2014, 57–59.) Green Care Finlandin (GCF) kautta on saatavilla tietoa erilaisista luonnon hyvinvointivaikutuksia tukevista menetelmistä. Sivulla todetaan, että luonnon hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Green Care toiminta sijoittuu monesti luontoympäristöön, mutta luontoa ja luonto elementtejä voi tuoda ja käyttää myös laitos- ja kaupunkiympäristöissä. (GCF 2021.)

Puutarhassa kuuloaistia stimuloivat puiden ja kasvien lehtien kahina tuulessa, sateen ropina, lintujen äänet myös rauhoittava hiljaisuuden kuunteleminen, on puutarhassa mahdollista (Keckman s.a., 63). Näköaistin tuottamia aistikoke-

muksia voidaan rakentaa mm. kasvien väreillä; niillä voidaan luoda esim. rauhoittavaa tunnelmaa, jolloin on hyvä valita muutama harkittu toisiinsa sointuva väri. Kun taas eloisan, väreillä näköaistia stimuloivan ja kauaksi näkyvän kukkapenkin voi rakentaa vastaväreillä kuten punainen ja vihreä. (Keckman s.a., 57.) Hajuaistin kautta saatavia aistikokemuksia voi tuottaa erilaisten kukkien ja yrttien tuoksulla, yrttien tuoksu voimistuu, kun lehtiä murskaa kädessä Keckman s.a., 53).

Tuntoaistin aktivoimiseksi puutarhassa voi kokeilla erilaisten kasvien lehtiä, puiden runkoja, siemenkotia tai käpyjä. Keckman kuvaa tuntoaistimusten syvenevän, jos sulkee silmät ja antaa tuntoaistimuksille enemmän tilaa. (Keckman s.a., 64.) Puutarhassa makuaistia stimuloivat erilaiset hedelmät, kasvikset, marjat, yrtit ja syötävät kukat. Raparperin kirpeys tai mansikan makeus aiheuttavat erilaisen aistikokemuksen. Keckman toteaa, että ideaali tilanne makuaistimusten varmistamiseksi puutarhassa olisi sellainen, jossa maisteltavaa löytyisi koko sesongin ajan. Keckman kuvaa eri aistien kautta syntyvien kokemusten tuottavan iloa, rauhaa ja keskittymiskyvyn parantumista. (Keckman s.a., 53, 57, 62, 64, 67.)

Samansuuntaista tietoa puutarhan aistikokemuksista löysimme myös Rappen & Koivusen 2017, Hoitokodin kasvit oppaasta, jossa avattiin puutarhan hoidon hyötyjä sekä laajalti eri kasvien hoitoon ja kasvatukseen liittyviä asioita. He kirjoittavat mm. lisääntyneen sisätiloissa vietetyn ajan heikentävän immuunipuolustusta, joka johtuu siitä, ettei kaupunkilaistuneessa arjessa saada riittävästi altistusta luonnon terveyttä ylläpitäville mikrobeille, ja jonka katsotaan lisäävän mm. allergioita. Keinoina immuunipuolustuksen lisäämiseksi he nostavat mm. mullan käsittelyn paljain käsin, hedelmien ja marjojen syömisen suoraan pensasta tai puusta sekä kukkien tuoksuttelun ja puiden halaamisen. (Rappe & Koivunen 2017, 17.)

Tekemämme taustatyön perusteella meille syntyi seuraavanlainen kuva; kehitysvamma ja autismikirjo häiriö ovat luonteeltaan pysyviä tiloja, joissa erilaisilla kuntoutusmenetelmillä on merkittävä rooli henkilön elämänlaadun parantamisessa. Moniaistityöskentelyn on todettu vähentävän autismikirjo häiriöisten henkilöiden häiritsevää oirehdintaa ja tilalle ominaista stereotyyppistä kaava-

maista käytöstä (Novakovic ym. 2019). Löytämämme tutkimustiedon perusteella voimme myös todeta luontoympäristöllä ja puutarhatyöskentelyllä olevan ihmistä rentouttava ja elvyttävä vaikutus, joka mahdollistaa tarkkaavuuden lisääntymisen ja kognitiivisten taitojen harjaantumisen. Giuseppina ym. toteavat meta-analyysin tulosten osoittavan puutarhan hoidon positiivisia terveysvaikutuksia tutkittavien henkilöiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, näitä olivat mm. fyysinen aktiivisuus, painoindeksi, kognitiivinen toiminta, mieliala ja hyvinvointi. Tutkimuksessa todettiin myös elämän tyytyväisyyden ja yhteisöllisyyden lisääntyneen. (Giuseppina ym. 2020.) Puutarhanhoitoa harrastavien henkilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, verrattuna henkilöihin, jotka eivät harrasta puutarhanhoitoa tutkineen Sogan ym. tuloksien perusteella syntyi kuva puutarhanhoidon kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin lisääntymisen kokemuksesta (Soga ym. 2017). Voimme siis olettaa, että suunnittelemamme aisti-puutarha mahdollisesti lisääisi hyvinvointia myös Oksakujan ja Pihkapuiston asiakkaille sekä henkilöstölle.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoitus oli rakentaa aistipuutarha Oksakujan palvelukodin pihalle. Aistipuutarhan rakentamisen tarkoituksena oli mahdollistaa luontolähtöinen aistityöskentely, ja sitä kautta luontoympäristön tuottamien hyvinvointivaikutusten lisääntyminen palvelukodin asiakkaille ja henkilöstölle. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kehitysvamma- ja autismityössä tehtävää aistityöskentelyä, luontolähtöisten menetelmien avulla. Tavoitteena oli tuoda kokemuksia luontolähtöisten menetelmien käytöstä, niiden eduista asiakkaille ja henkilöstölle, sekä luoda mahdollisuus kehittää palvelukodin toimintaa edelleen luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen. Tavoittelimme työllämme myös sitä, että Savaksella lisättäisiin luontolähtöistä aistityöskentelyä muissakin yksiköissä.

6 AISTIPUUTARHAPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin parityönä toukokuun 2024 - elokuun 2024 välisenä aikana. Kirjallinen tuotos laadittiin talven 2024–2025 aikana. Erona toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä voidaan Salosen mukaan pitää sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tuloksena

on tuotos (meidän opinnäytetyössämme aistipuutarha). Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tuloksena syntyy uutta tietoa, monesti tutkimusraportin muodossa. Salonen toteaa myös, että yhtenä erottavana tekijänä näiden kahden eri opinnäytetyön välillä voidaan pitää sitä, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on mukana muitakin toimijoita, kuin opinnäytetyötä tekevä opiskelija, tutkimuksellisessa opinnäytetyössä tekemisen keskiössä on opiskelija. (Salonen 2013, 5–6.)

Opinnäytetyö kuten muukin kehittämisprosessi etenee vaiheittain ja eri vaiheissa on osattava hyödyntää erilaisia menetelmiä. Käytimme prosessissa ja sen suunnittelussa ja toteutuksen suunnittelussa apuna seitsemän vaiheista lineaarista mallia, jossa projektin erivaiheiden oletetaan seuraavan toisiaan loogisesti ja tietyssä järjestyksessä; tarpeen tunnistamisesta, ideointiin, suunnitteluun ja käytännön toteutuksen kautta tulokseen, sen arviointiin ja levittämiseen. Lineaarisen mallin yksi ominaisuus on se, että mallissa oletetaan kaiken toiminnan tapahtuvan selkeästi ja rationaalisesti ja suunnitellussa, loogisessa järjestyksessä. Mallissa on myös olettamana, että kaikki prosessin toteutukseen liittyvät muuttajat ja epävarmuustekijät ovat tiedossa jo etukäteen ja ne eivät yllätä. (Salonen 2013, 5–6.)

Nykyisin ollaan tietoisia muutosten nopeatahtisuudesta kaikissa toimintaympäristöissä sekä työelämän monimutkaisuudesta ja monitahoisuudesta, tämän vuoksi lineaarisen mallin rinnalla käytetään usein syklistä etenemistä. Tässä toimintamallissa voidaan huomioida ennalta-arvaamattomia muuttujia lineaarista mallia joustavammin. Syklisessä toimintamallissa toimintaa arvioidaan jokaisessa vaiheessa ja tehdään tarvittavia muutoksia siihen, miten edetään. Toiminnan etenemisen pohjana on kehittämisen eteneminen lineaarisesti mutta erivaiheisiin muodostuu aina arvioinnin myötä uusia kehiä, jotka linkittyvät spiraalimaisesti yhteen. Tämä toimintamallien yhdistelmä tukee yhteisöllisyyden lisäämisestä, koska varsinkin syklisessä toimintamallissa on nimenomaan huomioitu se, että kaikki kehittäminen perustuu yhdessä tekemiseen, osallisuuteen ja yhdessä oppimiseen, jatkuvaan reflektointiin ja yhteisöllisyyteen. (Salonen 2017, 51–53.)

Mietimme prosessiamme etukäteen tarkasti ja tulimme siihen johtopäätökseen, että lineaarinen malli ei yksin ole meille toimiva malli. Tiedostimme sen,

että kaikkia epävarmuustekijöitä tässä projektissa ei voida ennakoida eikä hallita. Tästä syystä päädyimme ratkaisuun jossa, opinnäytetyömme toteuttamistyyli olikin lineaarisen ja syklisen etenemisen yhdistelmä. Tämä yhdistelmä sopi tähän projektiin koska, arvioimme toimintaa koko prosessin ajan ja muokkasimme sitä tarvittaessa. Seuraavissa osioissa esittelemme tarkemmin prosessimme vaiheita.

6.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointivaihe

Ensimmäisessä vaiheessa, eli nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistamisen vaiheessa selvitetään, mikä on lähtötilanne ja mitä muutoksia tarvitaan tai toivotaan. Henkilöstö on hyvä osallistaa projektiin jo heti alkuvaiheessa, eli heidät on hyvä ottaa mukaan keskusteluun ja mahdollistaa heidän osallistumisensa projektiin. (Salonen 2017, 56–58). Kävimme tutustumassa Oksakujan pihaan ja sen nykytilanteeseen huhtikuussa 2024 heti lumien sulamisen jälkeen. Selvitimme tällä käynnillä minkälainen Oksakujan piha-alueen kunto ja sen käytettävyys olivat. Pohdimme myös pihan hyödynnettävyyttä ja sen tämänhetkistä käyttökapasiteettia. Kuva 1 on otettu tällä ensimmäisellä tutustumiskäynnillä.



Kuva 1. Alkutilanne

Keskustelimme samalla käynnillä yksikön johtajan kanssa, hän toimi meidän yhdyshenkilönämme ja jonka kautta työhömmme liittyviä asioita tiedotettiin henkilöstölle. Keskustelimme hänen lisäksi muutaman henkilökunnan edustajan kanssa. Toinen opinnäytetyöntekijöistä on työskennellyt tässä samassa yksikössä aikaisemmin, joten hänellä oli tietoa pihan käytöstä ja sen tilasta jo ennestäänkin. Koska tämän selvityksen perusteella todettiin, että piha ei ole kovinkaan käytettävissä, eikä viihtyisässä kunnossa, kuva 1, aloimme ideointivaiheen.

Tämän vaiheen aikana mietimme, mitä piha-alueelle olisi mahdollista tehdä suhteellisen helposti ja edullisesti; koska tiedossamme oli se, että rahallinen budjetti, eikä myöskään käytettävissä oleva aika, tulisi olemaan rajaton. Olimme pihaan tutuussamme jo keskustelleet henkilöstön kanssa eli saaneet heiltä jo mielipiteitä pihaan liittyen, lisäksi selvitimme samalla heidän näkemysään asiakkaiden osallistamisesta. Kirjasimme näitä asioita ylös, eli mahdollistimme henkilöstön osallisuuden pihan muutoksen suunnitteluun ja toteutukseen jo heti alusta alkaen. Esittelimme ideamme aistipuutarhasta ja pihan muokkaamisesta Savaksen kehittämisjohtajalle, joka kiinnostui projektistamme. Tiedon saatuaamme aloitimme seuraavan vaiheen, eli suunnittelun.

6.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa täsmennetään ideointivaiheen ajatuksia, pohditaan kehittämistyön realistisia tavoitteita ja työn toteuttamisen edellytyksiä. Suunnitteluvaiheessa laaditaan projektille aikataulu ja varmistetaan, mikä on käytettävissä oleva budjetti. (Salonen 2017, 59–60.) Omaan suunnitelmaamme kirjasimme toteutusaikataulun, johon laitoimme ylös mitä teemme missäkin vaiheessa ja miten käytännössä työn toteutamme, sekä kuinka sitä dokumentoimme. Suunnittelimme myös millä menetelmillä osallistamme asiakkaita ja henkilöstöä, miten viestimme työstä heille ja muille sidosryhmille (omaiset). Pohdimme, miten keräämme tutkimusaineistoa ja kuinka sitä analysoimme. Suunnitelmaamme kirjasimme myös, kuinka aioimme arvioida ja levittää saatua tutkimustietoa ja kuinka siitä viestimme. Saimme suunnitteluvaiheen alussa Savakselta tiedon, että säätiö rahoittaa projektiamme 600 eurolla. Laa-

dimme alustavan budjetin ja kirjasimme ylös, mitä tarvikkeita tulisimme tarvitsemaan ja mietimme mistä niitä alkaisimme lahjoituksina tai alennuksilla kyselemään.

Suunnitteluvaiheessa sovimme, että Oksakujan henkilöstöstä opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa olivat mukana melkein kaikki työntekijät, he huolehtivat kanssamme asiakkaiden osallistamisesta ja toivat tarvittaessa poissaolevan henkilöstön mielipiteet työhömmme liittyen meille. Henkilökunnan edustajaksi ei valittu yksittäistä työntekijää, kolmivuorotyön luonteen ja kesäloimakauden vuoksi. Pidimme koko henkilöstön osallistamista tärkeänä osana opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutusta. Halusimme, että kynnys asioista ja ideoista keskusteluun oli hyvin matala ja yhteistyö sujuvaa. Suunnitteluvaiheessa pyysimme Pihkapuiston toimintakeskuksen ohjaajaa mukaan opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen. Sovimme hänen kanssaan, että hän huolehtii Pihkapuiston asiakkaiden osallisuudesta työhömmme ja tuo oman puutarha- ja kehitysvamma-alan osaamisensa käyttöömme.

GCF:n laatutyökirjasta etsimme tietoa siitä, mitä puutarhatoimintaan liittyviä riskejä tulee huomioida jo etukäteen, esimerkiksi esteettömyys, kasvien myrkyllisyys/myrkyttömyys, lannoitteet tai muut kemikaalit ja niiden säilytys. Laatutyökirjassa muistutetaan huolehtimaan myös ympäristövastuullisuudesta; esimerkiksi eettiset hankinnat, uusiokäyttö, kierrätys. (GCF 2021.) Tietoa kasveille sopivasta maaperästä, kasvien paahteen kestosta, kukintojen väreistä, kasvukorkeudesta, istuttamisesta ja kasvien ja marjapensaiden hoito-ohjeista etsimme Hankkijan verkkosivuilta. Sieltä poimimme myös idean vesiaiheen rakentamisesta ison ruukun avulla, alkuperäissuunnitelmastamme poiketen. Sivulla oli hyvää opastusta myös myrkyttömään lannoittamiseen ja kasvatuslaatikoissa kasvatuksen aloittamiseen. (Hankkija s.a.) Puutarhan kasvivalinnoissa ja muissa puutarhan hoitoon liittyvissä asioissa hyödynsimme myös Pihkapuiston toimintakeskuksen työntekijän puutarha-alan kokemusta. Hän on työskennellyt pitkään niin Oksakujan kuin Pihkapuistonkin yksiköissä ja häneltä saimme käytännön tietoa esim. Oksakujan pihan paahteisuudesta, maaperästä ja kasveista, jotka voisivat menestyä näissä olosuhteissa sekä kasveista, joita tontilla jo on, mutta joiden kasvupaikkaa oli syytä vaihtaa.

Esteettömyydestä etsimme ohjeita invalidiliiton, esteettömyys, puisto, levähdyspaikka, kasvillisuus sivustolta. Sovelsimme ohjeita niiltä osin kuin ne sopivat opinnäytetyömme ympäristöön. Poimimme Invalidiliiton sivuilta myös ohjeita kasvillisuuden käyttöön, huolehdimme, että kasvit ovat myrkyttömiä ja pii-kittämiä sekä vältimme allergisoivia kukkia ja pensaita. Kasvatuslaatikot rakennutettiin invalidiliiton sivuston ohjeiden mukaisesti 60 cm korkeuteen, jolloin kasveja on mahdollista hoitaa myös pyörätuolista käsin. (Invalidiliitto s.a.) Kasvien myrkyttömyyden tarkastimme vielä erikseen Helsingin kaupungin ja muun Uudenmaan maakunnan hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveydenhuollon yhtymän (HUS) myrkytystietokeskuksen verkkosivuilta löytyvällä haku-toiminnolla, jolla kasvien myrkyttömyystiedon voi tarkistaa kasvin nimellä (HUS 2025).

Käytännön toteutuksesta laitimamme suunnitelma sisälsi eri aisteille virikkeitä; yrttejä, jotka maistuvat ja tuoksuvat. Kukkia, jotka tuovat värejä ja erilaisia muotoja. Nurmikkoa, joka on jalan alla erituntuinen kuin lattia tai laattapiha. Erikorkuisia ja -muotoisia kasveja, kahisevia heiniä, tuulikelloja, erilaisia aurinkokennovalaisimia. Pihalla olevaan grillikatokseen hankkisimme uudet verhot ja koristevalot. Alustavasti suunnittelimme pihaan myös vesiaiheen, johon tulisi aurinkokennolla toimiva suihkulähde, näin saisimme pihaan veden solinaa. Pihassa tulisi olemaan jalan alle nurmikkoa, laatoitusta ja kivituhkaa, kaikki kovia tasaisia alustoja mutta jokainen on jalan alla erituntuinen. Istuttaisimme myös erikorkuiseksi kasvavia kasveja luodaksemme korkeuseroja ja muotoja.

Aistipuutarhan fyysisen toteutuksen hahmotelmia teimme ilmaisen, verkosta löytyneen, puutarhasuunnittelutyökalun avulla. Suunnitelman avulla oli helppompaa hahmottaa mitä millekin kohtaan pihaa olisi järkevä sijoittaa, jotta pihassa toteutuisi aistipuutarhalle ominaiset piirteet, kuten eri aistielementit, kulujen selkeys ja tilan jakaantuminen eri aisteja stimuloiviin osioihin. Teoksessa Puutarhan iloa ja voimaa Green Care puutarhassa näitä elementtejä kuvataan käytettävään erilaisissa luontokohteissa ja puutarhoissa aististimulaation ja turvallisuuden luomiseksi (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 7–10). Seuraavana olevassa kuvassa 2 on yksi suunnittelutyökalun avulla tekemämme hahmotelma pihasta. Hahmotelmassa oikealla ylhäällä on vesiaihe, sen vieressä koristeheinät, kivituhka-alueella näkyvät kasvatuslaatikot.



Kuva 2. Alustava suunnitelma

Tämän kuvassa 2 olevan suunnitelman avulla esittelimme ajatuksiamme aisti-puutarhan toteutuksesta omaisten illassa keväällä 2024. Suunnitelmassa piha ei ollut mittakaavassa eikä suunnitelma ollut ammattimaisesti toteutettu. Tästä huolimatta saimme palautetta siitä, että kuvan avulla oli helpompi hahmottaa suunnitelmaa kuin pelkän sanallisen viestinnän kautta.

6.3 Käytännön toteutus

Tiedotimme asiakkaita, asiakkaiden omaisia ja henkilökuntaa pihaprojektistamme jo aikaisemmin mainitussa omaisten illassa. Tilaisuudessa täytimme asiakkaiden kanssa suostumuslomakkeet, osa asukkaista ei itse pystynyt suostumustaan ilmaisemaan, heidän osaltaan suostumus on pyydetty omaiselta. Lisäksi laadimme opinnäytetyöstä tiedotteen ilmoitustaululle, ajatellen niitä omaisia ja henkilöstöä, jotka eivät olleet päässeet paikalle tilaisuuteen. Tiedotteella viestittiin opinnäytetyöstä myös muille palvelukodissa vieraileville henkilöille. Käyttämämme suostumuslomake, laitimamme tutkimustiedote ja myös ilmoitustaululle viety tiedote ovat liitteissä (Liitteet 1,2 ja 3). Teoriatiedon ja havainnoinnista saamamme aineiston lisäksi emme keränneet muuta tietoa.

Salonen kertoo, että kehittämisen menetelmissä on yleisellä tasolla kyseessä käytännön keinot ja työskentelytavat, joiden avulla saavutetaan kehittämistoiminnan tavoitteet. Joskus kehittämisessä tarpeiden tunnistamisessa tai tulosten arvioinnissa palvelevat parhaiten erilaiset tutkimusmenetelmät, esimerkiksi kyselyt tai haastattelut. Salonen jakaa menetelmät kolmeen eri kategoriaan.

Näitä ovat keskustelua edistävät menetelmät, joita ovat esimerkiksi käyttäjäpanelit, ryhmätyöt ja dialoginen keskustelu. Toisena Salonen mainitsee osallistavat menetelmät, esimerkiksi asiakasraadit ja muutoslaboratoriot. Kolmantena menetelmänä hän mainitsee esittävät menetelmät, joita ovat esim. kuvat, valokuvat, piirrookset, esitykset. (Salonen 2017, 55.)

Kommunikointi puhuen ei ole kaikkien asiakkaiden kanssa mahdollista, joten piti meidän käyttää muuta menetelmää, kuin keskustelua asiakkaiden mielipiteen esille saamiseen. Päädyimme esittävään menetelmään ja käytimme väliinena kuvia. Asiakkailta kysyttiin kuvien avulla kasvi- ja väritoiveita, kuvassa 3 oli erään asiakkaan toiveiden kyselytilanne meneillään. Olimme tulostaneet kuvia erivärisistä ja erimuotoisista kasveista ja pyysimme asiakasta näyttämään kädellä, mikä on hänelle mieluisin väri tai kasvi. Emme ohjailleet asiakasta tilanteessa valitsemaan mitään tiettyä kuvaa, asetelimme kuvat asiakkaan eteen pöydälle ja häntä pyydettiin näyttämään, mikä on hänelle mieluisin kuva.



Kuva 3. Värien valintaa

Näitä asiakkailta kasvien väreihin saatuja vastauksia ei kirjattu varsinaisesti minnekään, kuvien avulla väritoiveet kysyttiin kaikilta asiakkailta henkilöstön tuella. Ääniä saivat kaikki kuvien värit hyvinkin tasapuolisesti, joten päätimme ostaa kaikenvärisiä kukkia, sen mukaan mitä myrkyttömiä taimia on saatavilla.

Teimme kyselyn aikana ainoastaan nimettömän muistilapun, johon kirjattiin tukkimiehen kirjanpidolla värien saamat äänet. Käytimme tämä muistilappuna ostaessamme taimia. Lappu hävitettiin heti ostosten tekemisen jälkeen. Aistipuutarhan käytännön toteutuksen aikana pohdimme asiakkaiden ja henkilöstön kanssa mm. kasvien asetteluun, kasvulaatikoiden ja vesiaiheen paikkaan liittyviä asioita.

Aistipuutarhaamme varten saimme tuotelahjoituksia Hankkijalta ja Puuilosta; taimia, multaa, ruukkuja, tuulikelloja ym. Lisäksi Uutta Elämää Group lahjoitti meille ruukkuja ja ampeleita. Saimme koristetiiliä ja kasveja myös asukkaiden omaisilta lahjoituksina. Kasvatuslaatikoiden rakennustyön ja pihan laatoituksen saimme vapaaehtoistyönä perheenjäseniltämme. Seuraavassa kuvassa 4 olemme keräämässä tarvikkeita ja marjapensaan taimia Hankkijan myymälässä.



Kuva 4. Hankkijalla

Myymälästä saimme myös käytännön vinkkejä esimerkiksi alueiden rajaamiseen ja taimien istutukseen liittyen. Esimerkiksi kuvassa 4 näkyvän nurmikon reunanauhan asennukseen saimme selkeän opastuksen. Mikkelin Hankkija osallistui työhömmme erittäin suurella lahjoituksella, joka mahdollisti sen, että

pystyimme hankkimaan materiaalit korotettuihin kasvatuslaatikoihin, ostamaan aurinkokennovaloja, verhoja ja tiilet laatoituksen korjauksen varten. Lahjoituksen myötä pystyimme järjestämään myös ruokailun pihajuhlaan.

Varsinaisen toteutusvaiheen teimme pääosin me kaksi. Oksakujan henkilöstöllä ei ollut ohjaajantyön ohessa mahdollisuutta käytännön toteutukseen osallistua. Lisäksi Pihkapuiston toimintakeskuksen asiakkaat olivat lomalla, joten heidän osallistumisensa työn toteutusvaiheeseen ei ollut mahdollista. Asiakkaita emme turvallisuustekijöiden vuoksi voineet varsinaiseen tekemiseen osallistaa, sillä tämä olisi sitonut henkilökuntaa. Asiakkaista kymmenkunta, omiaisista kuusi ja henkilökunnasta jokainen vuorollaan olivat usein läsnä, kun me toteutusta teimme, mutta he eivät osallistuneet varsinaiseen tekemiseen.

Toteutusvaiheen työn aloitimme siivoamalla pihan. Sen jälkeen poistimme rikkonaisen kasvatuslaatikon. Hävitimme rikkakasveja sisältäneen mullan ja vanhan suodatinkankaan. Toinen, seuraavassa kuvassa taaempana näkyvä kasvatuslaatikko oli vielä niin hyvässä kunnossa, että päädyimme puhdistamaan sen ja käsittelemään pinnat vesiliukoisella kaluste öljyllä. Tähän laatikkoon asensimme uuden suodatinkankaan ja laitoimme kasveille uuden, lannoitetun mullan.



Kuva 5. vanhat laatikot

Etualalla kuvassa 5 etualalla näkyvä laatikko purettiin, puutavara oli päässyt niin huonoon kuntoon, ettei sitä voinut uusiokäyttää. Alkuperäinen ajatus oli, että laatikoiden puutavaraa olisi voitu hyödyntää uusien laatikoiden

rakentamisessa tai jossain muussa kohtaa puutarhaa. Laatikoissa kasvoi aikaisemmin yrtejä, jotka näkyvät kuvassa 6. Yrtit istutimme säilytettyyn laatikkoon, laitoimme laatikkoon uuden mullan, jonka myös lannoitimme.



Kuva 6. Kivituhka-alue ennen työn aloitusta

Poistimme pihan kivituhka alueelta rikkaruohot ja sammaleen sekä marjapensaiden kasvialueelta rikkaruohot. Kivituhka-alueella ollut raparperi jätettiin paikalleen. Kuvassa 6 näkyy, millaisesta tilanteesta kivituhka alueella lähdettiin liikkeelle. Kuvassa näkyvät myös kuunililjat, jotka siirsimme pihassa toiseen kohtaan. Taustalla myös käyttämätön tuuletusteline, jonka siirsimme talon takapihalle, jossa se on henkilökunnalle helpommin saavutettavissa.

Marjapensaista säästimme ainoastaan yhden, muut korvasimme uusilla taimilla. Aikaisemmin rikkaruohot melkeinpe peittivät marjapensaat, tämä näkyy seuraavassa kuvassa 7, joka on otettu ennen alueen muokkausta. Tämän rikkaruohottumisen takia vanhat pensaat olivatkin niin huonokuntoisia, että osa niistä piti poistaa.



Kuva 7. Marjapensasalue ennen muutosta

Marjapensaiden kasvupaikan rajasimme nurmikon reunanauhalla, jotta marjapensaiden kasvupaikka erottuu selkeästi nurmialueesta. Tämän jälkeen muokkasimme marjapensaiden kasvualustaa lisäämällä siihen multaa ja lannoitetta. Marjapensas alueen viimeistelynä asensimme suodatinkankaan ja sen päälle koristekatetta. Kuvista 7 ja 8 näkyy tämä marjapensasalueen muutos selkeästi.



Kuva 8. Marjapensasalueen muutos

Marjapensas alueelle siirrettiin Oksakujan kukkapenkistä kolme puutarhapuolukan tainta, ne näkyvät kuvassa 8 alareunassa. Saimme Hankkijalta lahjoituksena neljä erivärisen herukan tainta. Hankkijalta saimme lahjoituksena myös

kuvassa 8 näkyvän, juuri asennetun nurmikon reunanauhan. Muut Hankkijan lahjoittamat tuotteet, esim. hyönteishotellin, tuulikellon, perennoja sekä kesäkukkien taimia, sijoitimme puutarhaan niin, että niitä voidaan hyödyntää aisti-työskentelyssä esteettä.

Siivoamisen jälkeen aloitimme pienen alueen laatoituksella, tässä hyödynsimme tukiverkostojamme, joista löytyi pihalaatoituksen osaaja. Kuvassa 9 näkyy laatoitettava alue, ennen sen kunnostamista. Laatoitettava alue oli noin neliön kokoinen. Entisiä noppakiviä poistettiin muutama, jotta alueesta saatiin selkeän muotoinen. Poistetut noppakivet hyödynnettiin toisessa pihan kohdassa.



Kuva 9. Alue ennen laatoitusta

Etsimme kaikista alueen pihalaattoja myyjistä liikkeistä samanlaisia laattoja kuin mitä pihassa oli ennestään. Mietimme vaihtoehtoiksi molempia kuvassa 9 näkyviä aikaisempia tuotteita, sileitä laattoja ja noppakiviä. Selvisi, ettei samanlaisia laattoja, eikä myöskään noppakiviä ollut saatavilla. Valitsimme lineaarisen ja syklisen toimintamallin yhdistelmien mukaisesti, istuimme alas ja mietimme hetken, miten alueen kanssa toimimme. Mietimme vaihtoehtoisia etenemissuuntia; alueen multaus ja pensaan istutus, puulaatta, laattojen siirto toisesta kohtaa pihaa, toisenlaiset laatat? Kysyimme myös palvelukodin henkilökunnan mielipidettä. Onko heistä tärkeämpää alueen tasaisuus vai näyttävyyttä, jota istutuksella voitaisiin saavuttaa? Henkilöstö toivoi, että kohta laatoitetaan pihan turvallisuuden lisäämiseksi. Heiltä saamiemme mielipiteiden ja omien pohdintojemme perusteella päädyimme etsimään alueelle erilaiset laatat.

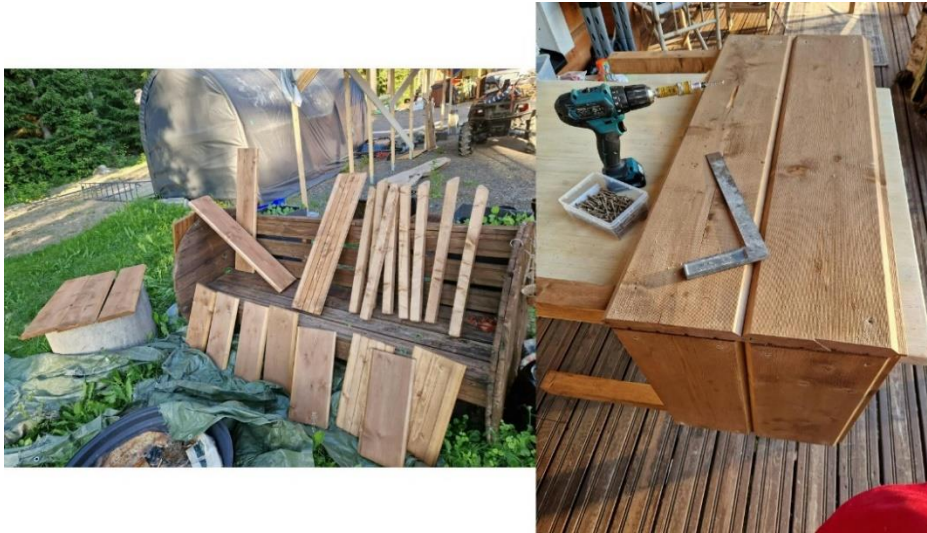
Selvitimme asiaa pihalaattamyymälöistä ja löysimme melkein vanhojen laattojen värisiä, mutta eri muotoisia laattoja. Löytämämme laatat ovat palvelukodin tiiliseinän kanssa melkein samanvärisiä. Päädyimme hankkimaan niitä ja toteutusta päästiin jatkamaan uudella suunnalla. Kuvassa 10 näkyy, miten luontevasti erilainen laatta asettuu paikalleen ja miten tasainen alueesta saatiin. Ja erilaiset laattapinnat ovat myös näköaistille yksi kohta lisää tarkastella. Pysyimme tekemään tämän laatoitustyön yhden päivän aikana, emmekä häirinneet talon elämää estämällä kulkemista.



Kuva 10. Laatoitustyö ja valmis alue

Alue oli aikaisemmin jopa vähän vaarallinen, koska maa oli painunut tästä kohtaa eikä piha ollut siltä kohtaa esteetön. Esimerkiksi riski pyörätuolilla tai rollaattorin avulla liikkuvan henkilön kaatumiseen oli olemassa. Alue pohjustettiin kivituhkalla ja laatat asennettiin asennushiekan avulla, jotta varmistettiin laattojen liikkumattomuus, kuva 10. Laatoittamalla alue saatiin samaan tasoon kuin ympäröivä alue. Lisäsimme siten pienellä työllä pihan turvallisuutta ja esteettömyyttä.

Seuraavaksi teimme tiilistä tukevan alustan vesisaiheelle ja reunukset kahiseville heinäkasveille sekä mansikalle, jonka siirsimme rikkonaisesta kasvulaatikosta uuteen kohtaan pihalla. Kuvassa 11 on rakenteilla korkeat kasvulaatikot, jotka rakennutimme lähipiirin osaamista hyödyntäen. Laatikoiden korkeuden määritimme invalidiliiton verkkosivuilta löytyneen ohjeistuksen perusteella (Invalidiliitto s.a.). Kokeilimme myös erään asiakkaan avustuksella, yltääkö pyörätuolista käsin varmasti tällä korkeudella olevissa laatikossa oleviin kasveihin koskemaan.



Kuva 11. Laatikoiden rakentaminen

Kasvatuslaatikoiden reunat hiottiin, jotta ne eivät ole terävät, näin myös varmistettiin, ettei puusta irtoa tikkuja. Laatikot käsiteltiin myrkyttömällä puuöljyllä. Korkeissa laatikoissa olevia kasveja voi hoitaa, maistella, haistella ja koskettaa myös pyörätuolista käsin. Multasimme laatikot ja istutimme kasvit asiakkaiden valitsemiin paikkoihin.

Teoksessa Puutarhan iloa ja voimaa- Green Care puutarhassa kuvataan aisti- puutarha termin viittaavaan puutarhaan, jossa on eri aisteille stimulaatioita, näköaistin stimulointiin voidaan käyttää mm. valoja (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 8). Opinnäytetyössämme tähän tarkoitukseen käytettiin aurinkokennovaloja, joita laitettiin valaisemaan eri istutusalueita, kuten marjapensaita, heiniä ja krasseja. Laitoimme grillikatokseen koristevalojen lisäksi verhot, pöytäliinan ja istuintyyny. Tuulikello laitettiin lähelle katoksen alla olevaa ulkokalusteryhmittä, jotta sen ääni tuottaa aistikokemuksen ulkona istujalle. Idean tuulikellon käyttöön saimme teoksesta Luonto kuntoutumisen tukena, jossa Salonen mainitsee tuulikellojen käytön äänen tuottajana (Salonen 2020, 37).

Kaikissa rakennus- ja asennusvaiheissa huomioitiin esteettömyys ja saavutettavuus, niin pitkälti kuin se vain oli mahdollista. Opinnäytetyömme budjetti ei mahdollistanut pihan täysin esteettömäksi rakentamista vaan teimme työn jo olemassa olevien elementtien varassa. Suuria korkeuseroja pihassa ei ole, eikä niitä meidän tekemisillämme myöskään muodostunut. Laatoituksen avulla lisäsimme pihan esteettömyyttä hävittämällä laatoilla pihan keskeisellä paikalla sijainneet syvennyksen. Toteutusvaiheessa huolehdimme jatkuvasti siitä,

että työvälineitä ei jäänyt pihalle, siirsimme käyttämämme tarvikkeet ja työkalut aina huolellisesti varastotiloihin. Pyrimme myös aikatauluttamaan tekemämme siten, että emme häirinneet palvelukodin arkea. Eli esimerkiksi mainitsemamme laatoitus tehtiin sellaiseen aikaan, jolloin asukkaiden eikä henkilökunnan ei ollut tarvetta liikkua pihalla.

Toteutusvaiheessa etenimme suunnitelmamme mukaisesti, onneksemme projektin aikana ei yllättäviä tilanteita tullut vastaan kovinkaan montaa. Pihalaattojen saatavuus oli niistä suurin ja aiheutti eniten pohdintaa. Toisena isona muuttujana projektissa oli kasvatustuotteiden saatavuus. Olimme tilanneet laatikot valmiina, saimme tiedon tuotteiden loppumisesta vasta viikko tilauksen tekemisen jälkeen. Keskustelimme asiasta ja kysyimme apua lähipiiriltämme ja saimmekin sitä kautta avun nopeasti. Aikataulumme piti ja laattasuunnitelman ja kasvatustuotteiden muutokset eivät siihen vaikuttaneet. Olimme jatkuvassa vuorovaikutuksessa Oksakujan asiakkaiden ja henkilöstön kanssa heidän toiveitaan ja ehdotuksiaan kuunnellen ja yhdessä toteuttaen.

Toteutusvaiheen etenemistä kannattaa seurata säännöllisesti, jotta tiedetään, onko aikatauluun tulossa muutoksia ja eteneekö projekti muutoin suunnitellusti. Lisäksi myös talouden seuranta on hyvä tehdä koko projektin toteutuksen ajan. (Salonen 2017, 62.) Me otimme valokuvia, kirjassimme muistiinpanoja työn vaiheista ja muutoksista suunniteltuun aikatauluun. Käytimme Excel-taulukkoa apuna talouden seurantaan. Laatimamme Excel-taulukko on työn liitteenä (liite 4). Suunnitelmassa meillä oli kuvakirjan laatiminen palvelukodille, mutta tämä jäi aikataulu ja budjettihaasteiden vuoksi meiltä tekemättä, toki kuvat ovat meillä tallessa, joten voimme kirjan laatia myöhemminkin. Kuvissa, joita otimme ei näy asukkaita eikä henkilökuntaa, ajatuksena on näitä kuvia myös hyödyntää keskusteluissa jatkokehittämisestä Savaksen kanssa.

6.4 Tulos

Toteutusvaiheemme jälkeen meillä oli opinnäytetyömme tuotoksena rakennettu aistipuutarha. Aistipuutarhan lisäarvo Oksakujan ja Pihkapuiston asiakkaille on mahdollisuus päästä kokemaan aistikokemuksia ja luonnon hyvinvointivaikutuksia omassa pihassa. Käytettävyyden kannalta on merkittävää, että aistipuutarhaan pääsee esteettömästi suoraan palvelukodin ulko-ovelta.

Laatikot on aseteltu siten, että niiden väleistä mahtuu kulkemaan myös pyörätuolilla, kuvasta 12 käy ilmi myös pihan tasaisuus ja erilaiset pinnat, kivituhka ja nurmikko. Puutarhan esteettömyydestä ja moniaistisuuden merkityksestä mm. liikkumisturvallisuuden ja hahmotuksen näkökulmasta kerrotaan teoksessa Puutarhan iloa ja voimaa- Green Care puutarhassa (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 9).



Kuva 12. Valmista pihaa

Pihan pensasaita ja viereisen tontin puusto antavat myös oman osansa kasvien korkeuseroihin, väreihin ja muotoihin. Valkeat tiilet, joilla oli vaivatonta rajata alueita, ne antavat kontrastia vihreää nurmea vasten. Samalla tavalla toimivat myös vesiaiheen takana kuvassa 12 näkyvät kultapiiskut, joiden keltaiset kukinnot erottuvat ympäröivästä vihreydestä. Näköaistin stimuloinnin lisäksi kontrastin luominen on tärkeää myös näkövammaisten esteettömyyden kannalta (Näkövammaisten liitto 2021). Kuvan tiilet sekä kultapiiskun saimme lahjoituksena omaiselta. Istutimme Uutta Elämää Groupilta saatuihin ruukkuihin krassin taimia, joita olimme kylväneet jo aiemmin keväällä. Krasseja näkyy kuvissa 13 ja 14. Hyödynsimme olemassa olevaa niin paljon kuin mahdollista, muokkasimme esimerkiksi seuraavassa kuvassa näkyvästä vanhasta lepotuolin rungosta ampelitelineen, rungon otimme käyttöömme varastosta, jonne se oli nostettu istuinosan rikkouduttua useita vuosia sitten.



Kuva 13. Lepotuolin rungon uusiokäyttö

Kuvassa 13 näkyy lepotuolin rungon lisäksi myös Oksakujan palvelukodilla jo aiemmin ollut amppele, jossa on kukkimassa Hankkijalta saatuja kesäkukkia. Kuvissa 13 ja 14 näkyvät erilaisilla Uutta Elämää Groupilta lahjoituksena saaduilla ruukuilla ja erilaisilla kasveilla aikaansaadut väri-, korkeus - ja muotoerot, joilla voi stimuloida näköaistia. Kuvissa näkyy myös aurinkokennovalaisimet, jotka valaisevat ruukkuja ja niissä kasvavia kasveja illalla.



Kuva 14. Krassit ja valot

Kuuloaistin stimuloimiseksi, puutarhassa kuuluvien luonnon äänien kuten, vierisellä tontilla kasvavien haapojen lehtien kahinan, linnun laulun ja hyönteisten surinan lisäksi, toimme puutarhaan tuulikellon sekä heinien kahisevan äänen. Istutimme puutarhaan monivuotisia koristeheiniä. Valitsimme kolmea erilajiketta, heinät kasvavat erikorkuisiksi ja ovat myös erivärisiä. Rajasimme alueen valkoisilla tiilillä, jotta se erottuu selkeästi nurmikosta, kuva 15. Erilaisten äänien käyttöä aistipuutarhassa kuvataan teoksessa luontokuntoutumisen tukena, Salovuori kertoo erilaisten äänien helpottavan suunnistamista puutarhassa ja tuulikellojen sekä koristeheinien olevan tavallisimpia äänien tuottajia aistipuutarhassa (Salovuori 2020, 37).



Kuva 15. Koristeheinät

Kuvassa 15 näkyy tämä rakentamamme koristeheinäalue. Alueessa yhdistyy sekä kuulo-, näkö, että tuntoaistin stimulointi; heinät kahisevat ja tuovat siten ääntä, heinät ovat värikkäitä. Heiniä ja reunuksen tiiliä voi myös koskettaa, josta syntyy ärsyke tuntoaistille. Keckman toteaa teoksessa Hyvän mielen puutarha terapiaa kaikille aisteille koristeheinien olevan vertaansa vailla oleva aistikokemus, niiden ääni sekä niiden koskettamisesta syntyvä aistikokemus antaa virikettä usean aistin kautta (Keckman s.a., 78–79).

Kesäaikaan piha on hyvin vihreä, joten uusilla kasvatuslaatikoilla saatiin pihaan tuotua puunsävyjä, kuva 16. Kasvatuslaatikoiden korkeudella on kaksi merkitystä, saavutettavuus, pyörätuolista käsin ylettää kasveihin jolloin esim.

yrttien maistelu makuaistin stimuloimiseksi onnistuu helposti ja toisena se, että niiden avulla saatiin kasveja erikorkeuksille. Tässäkin hyödynsimme korkeuserojen tuomaa ärsykettä näköaistille. Puunvärisestä laatikosta vihreät yrtit ja eriväriset kukat myös erottuvat selkeästi. Tilan hahmottamisen kannalta rohkea värien ja selkeästi erottuvien muotojen käyttö on suositeltavaa (Näkövammaisten liitto 2021).



Kuva 16. Valmiit laatikot

Kasvulaatikoihin asennettiin myös kuvassa 16 näkyvät koukut, joihin laitoimme pienet kastelukannut. Pienikokoiset kastelukannut ovat helppoja ja kevyitä käsitellä myös pyörätuolista käsin. Kannujen väri valittiin siten, että ne erottuvat taustasta hyvin. Green Care -ajatteluun liittyy vahvasti kierrättäminen ja tavaroiden uusiokäyttö. Tätä ajatellen käytimme pihassa niin paljon vanhaa kuin se vaan oli mahdollista. Laatikoiden puutavara oli eräästä lähipiirin rakennusprojektista ylijäänyttä puuta, valkeat tiilet ovat aikaisemmin palvelleet asiakkaan omaisen takkana. Koiran metsälenkillä mukaan ottama kelo-oksa, kuva 17, puolestaan sai paikan pihan koristeena ja toimii nyt aurinkokennovalaisimien telineenä.



Kuva 17. Pihanäkymää

Kuvassa 17 aikaisemmin mainittu kelo-oksa. Oksan lisäksi kuvassa näkyy oleskelutilan ikkunasta muutoksen jälkeen avautuva maisema. Kuvassa takavasemmalla vesiaihe, josta lähikuva seuraavana, kuva 18. Vedessä kelluu aurinkokennolla toimiva pieni suihkulähde, josta syntyy virtaavan veden ääni. Veden virtaavan äänen vaikutuksesta kirjoittavat niin, Keckman teoksessaan Hyvän mielen puutarha terapiaa kaikille aisteille kuin, Tuohimetsä & Rantanen teoksessaan Puutarhan iloa ja voimaa- Green Care puutarhassa. Keckman toteaa vesiaiheen hoitamisen vaativan viitseliäisyyttä, mutta veden rauhoittavan äänen aistikokemusta sen arvoiseksi (Keckman s.a., 29). Tuohimetsä & Rantanen kertovat veden äänten olevan ihmisille erittäin merkityksellisiä (Tuohimetsä & Rantanen 2018, 11).



Kuva 18. Vesiaihe

Vesiaihe näkyy tarkemmin kuvassa 18, vesiaiheen runkona käytettiin alennuksella ostettua isoa muovista suojaruukkuja. Suojaruukku nostettiin ylemmäs maantasosta lahjoituksena saaduista tiilistä kasatulla tukevalla alustalla. Vesiaihe on sellaisella korkeudella, että pyörätuolista käsin yltää koskettamaan vettä. Tiiliä käytettiin tässäkin kohdassa myös kontrastin luomiseen. Vesiaiheen molemmilla puolilla kasvavat kuunliljat on siirretty kivituhka-alueelta. Vesiaiheen takana on kultapiiskua, joka kukkiessaan erottuu takana olevasta aidasta vielä selkeämmin kuin kuvan ottamishetkellä.

Rakensimme pihassa jo aikaisemmin kasvaneelle mansikalle uuden kohopenkin, kuva 19, jonka reunuksena käytimme samaisia valkeita tiiliä kuin muuallakin pihassa. Valkeat tiilet erottuvat kivituhkasta selkeästi. Mansikka teki marjoja paikanvaihdon jälkeen, joten siirto onnistui siltä osin.



Kuva 19. Mansikkaa ja minttua

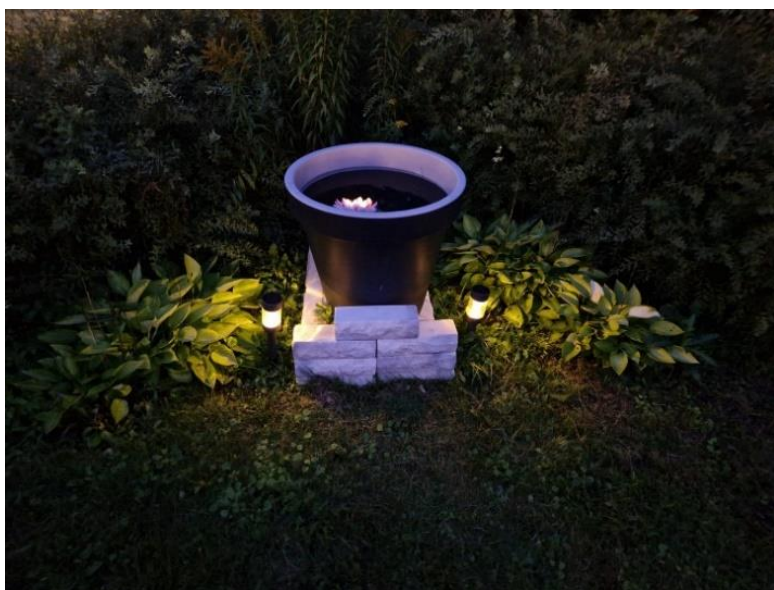
Monivuotiset tuoksumintut, joita on kahta eri lajiketta, saimme lahjoituksena Hankkijalta. Mintuillekin teimme reunuksen, tällä kertaa käytimme pihanlaatoituksessa ylijääneistä noppakivistä, joten nekään eivät menneet hukkaan, kuva 19. Hyödynsimme myös marjapensasalueen rajaamisesta ylijäänyttä nurmikon reunanauhaa tukemaan kohopenkkejä. Tuoksumintujen tarkoitus oli hajuaistin stimuloimisen lisäksi toimia perhosten houkuttimena (Hankkija s.a.).

Pihan valaistukseen ei muutoksia tehty, tälle ei ollut periaatteessa tarvetta-kaan. Kulkupihalla on hyvä ja asianmukainen valaistus, ja alueella, jota muutosemme koski, ei ole tarvetta pimeään aikaan liikkuaakaan. Kuvassa 20 näkyvät grillikatoksen kattoon asennetut värikkäät koristevalot.



Kuva 20. Koristevaloja

Grillikatoksen kattoon asennetut valot, kuva 20, ovat ainoat sähkökäyttöiset valot, jotka pihaan hankimme. Muualle ei katsottu turvalliseksi vetää sähköjohtoja, koska niissä on aina kompastumisen riski. Budjettimme ei mahdollistanut sähköjohtojen kaivamista maahan. Muualla käytimme aurinkokennovalaisia, joissa on hämähäkytkin. Suihkulähteen lisäksi vesiaiheeseen laitettiin lumpeenkukan näköinen kelluva aurinkokennovalo, joka näkyy seuraavassa kuvassa, kuva 21.



Kuva 21. Aurinkokennovaloja illalla

Kuvassa 21 näkyvät vesiaihetta ja kuunliljoja illalla hämärässä koristavat valot ja vedessä kelluva valaisin. Pyrimme valitsemaan sellaisia valoja, jotka antavat erilaista valoa. Pihasta löytyy kuvassa näkyviä kirkasta valoa antavia valaisimia ja lisäksi valaisimia, joiden valo näyttää kynttilän liekiltä. Värillisiä valoja emme hankkineet muita kuin grillikatoksen kattoon asennetut valot, jotta pihan tunnelmasta ei rakentuisi liian levoton.

Pihaprojektin valmistuttua pidimme asiakkaille ja henkilökunnalle elokuussa pihajuhlat, grillasimme ja tutustuimme yhdessä aistipuutarhaan. Esittelimme mitä kaikkea pihassa on eriaisteille. Lisäksi kerroimme muutaman esimerkin, kuinka aistituokiota voisi puutarhassa toteuttaa. Pihajuhlissa kyselimme asiakkailta ja henkilöstöltä mielipiteitä aistipuutarhasta, sen rakentamisesta sekä sen käytöstä. Kerroimme, että olemme kiinnostuneita kuulemaan myös mahdollisista muutoksen aiheuttamista haitoista tai mahdollisesti heränneistä kysymyksistä. Seuraava kuva 22 on otettu pihajuhlan aikana.



Kuva 22. Yrtit ja kukat pihajuhlan aikaan

Pihajuhlan aikaan kasvatuslaatikoihin istuttamamme kukat ja yrtit olivat jo kasvaneet. Illan aikana aistipuutarhaan tutustuttiin yhdessä asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa, esimerkiksi kuvassa 22 taaemmassa kasvatuslaatikossa

näkyvien yrttien maistelun merkeissä. Liikuimme yhdessä pihalla kukkia katsellen, tuokсутellen ja pihan ääniä kuunnellen.

Lopputulemana Oksakujan etupihalle rakentui eri aisteja stimuloiva puutarha, jota on mahdollista jatkossa muokata asiakkaiden toiveiden ja kiinnostuksen mukaan. Aistipuutarha mahdollistaa luonnon hyvinvointivaikutusten lisääntymisen asiakkaiden arkeen, sekä mahdollisuuden saada luonnon hyvinvointivaikutuksista ja puutarhanhoidosta koituvia psykofyysisiä terveysvaikutuksia. Myös henkilöstö pääsee hyötymään edellä mainituista terveysvaikutuksista. Näitä vaikutuksia ovat mm. verenpaineen, sydämen sykkeen ja hengitystiheyden lasku, stressihormonien määrän, ja lihasjännityksen vähenemien, unen laadun paranemien, kipu tuntemuksen väheneminen, myönteisten tunteiden lisääntyminen, mielen rauhoittuminen ja ahdistuneisuuden väheneminen (THL 2025).

6.5 Arviointi- ja päättövaihe

Salonen toteaa, että vaikka arviointivaihe on kirjattu kehittämistoiminnassa omaksi vaiheekseen, sen voidaan ajatella liittyvän kaikkiin vaiheisiin syklisten ja reflektiivisten periaatteiden ohjaamana. Arvioinnissa kehittämistoiminnalle esitetään kriittistä pohdintaa kehittämiseksi asetettuihin tavoitteisiin peilaten. Keskeistä on kysyä; mikä muuttui, muuttuiko se minkä oletettiin muuttuvan, ja millaisia vaikutuksia toiminnalla oli kohderyhmälle. Oppimisprosessin näkökulmasta on hyvä pohtia, missä onnistuttiin, missä epäonnistuttiin, mitä opittiin. (Salonen 2017, 64.) Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden arviointia teimme koko prosessin ajan, suunnitelma oli runkona toiminnalle, mutta pyrimme muuttamaan suunniteltua toimintaa saamamme palautteen perusteella.

Varsinaisen arvioinnin toteutimme mielipidekyselynä, jonka menetelmänä käytimme avointa haastattelua. Alun perin ajatuksena oli järjestää asiakkaille ja henkilökunnalle mielipidekysely strukturoidun haastattelun menetelmällä. Totesimme kuitenkin, että strukturoimattomampi tapa kerätä mielipiteitä olisi asiakkaiden kommunikaation haasteet huomioiden, toimivampi menetelmä haastattelujen toteuttamiseen. Pohdimme asiaa myös siltä kannalta, että palvelukodin hektiseltä vaikuttavassa arjessa, henkilöstön olisi helpompi kertoa mielipiteitään avoimelle haastattelulle tyypillisellä tavalla, eli keskustella aiheesta

vapaasti itse haluamastaan näkökulmasta. Lisäksi toisella opinnäytetyön tekijällä oli aikaisempi kokemus Webropol-kyselyn tekemisestä Oksakujan henkilöstölle, tämän kyselyn vastausprosentti oli todella pieni. Tämän tiedon varassa päädyimme keräämään arviointitietoa avoimella haastattelulla.

Avoim haastattelu tiedon keräämisen menetelmänä

Avoimessa haastattelussa tutkimushaastattelua ei rakenneta teemojen ja kysymysten ympärille, vaan tutkimuksen aiheesta keskustellaan vapaasti, haastateltavan valitsemista näkökulmista lähtien. Avoin haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla ja se perustuu vuorovaikutukseen. Haastattelija voi esittää tarkentavia kysymyksiä haastateltavan vastausten perusteella, syventääkseen käsiteltävää aihetta. Haastattelijan on rakennettava jatkumo haastatteluun, jatkumo koostuu haastateltavan esittämästä kuvauksesta sekä kuvausta koskevista uusista kysymyksistä. (Vilka 2021, 126–127.) Avoin haastattelussa kysymyksinä on turvallista käyttää esim. tarkennatko mitä tällä tarkoitat, voitko kertoa jonkin esimerkin tästä, kertoisitko tästä jotakin enemmän, tämän kaltaisilla kysymyksillä ei ohjata haastateltavaa sisällöllisesti, vaan rohkaistaan kokemuksen kerronnan jatkamisessa (Palonen & Kylmä 2022). Laadullisen tutkimusmenetelmän, joihin avoin haastattelukin kuuluu, yhtenä tärkeänä tehtävä on lisätä tutkittavien ymmärrystä asiasta ja sitä kautta vaikuttaa myönteisesti tutkittavien ajatteluun ja toimintaan tutkittavan asian suhteen tutkimustilanteen jälkeenkin. Tämä tulisi huomioida erityisesti, jos informantti on lapsi, nuori, asiakas tai vajaakykyinen. Tutkimushaastatteluun osallistujat eivät siis ole vain välineitä, joilla saada tietoa. (Vilka 2022, 125.)

Edellisessä kappaleessa kerrottuun teoriaan pohjaten, toteutimme pihajuhlassa asiakkaille ja henkilöstölle mielipidekyselyn aistipuutarhan merkityksestä heille. Toteutimme mielipidekyselyn avoimena haastatteluna. Asiakkaat ja henkilöstö kertoivat vapaasti itse valitsemastaan näkökulmasta käsin, mitä he aistipuutarhasta ja sen rakentamisesta ajattelivat, sekä millaisia kokemuksia heillä oli aistipuutarhan käytöstä. Haastattelujen edetessä teimme tarvittaessa selventäviä kysymyksiä, kuten esimerkiksi asiakkaan kertoessa, että piha on nätti, kysyimme häneltä mikä pihassa on hänen mielestään nättiä. Pihajuhlan

aluksi kerroimme myös lyhyesti luonnon hyvinvointivaikutuksista, joita aistipuutarhan käytöllä mahdollisesti on, näin toimimalla halusimme lisätä asiakkaiden ja henkilöstön tietoisuutta aistityön ja luonnonhyvinvointia vaikutuksista, ja sitä kautta mahdollisesti vaikuttaa myönteisesti heidän ajatuksiinsa ja toimintaansa aistipuutarhassa jatkossa.

Haastatteluun osallistui 6 asiakasta ja 5 henkilöstön edustajaa, haastatteluja tehdessämme teimme muistiinpanoja asiakkaiden ja henkilöstön kertomista asioista aistipuutarhaan liittyen. Sovimme, että muistiinpanon eteen kirjoitetaan H, jos kertoja on henkilöstöä ja A jos kertoja on asiakas. Näin toimimalla pyrimme varmistamaan, että pystymme myöhemmin tulkitsemaan muistiinpanojamme oikein ja myös sen, että molemmat kirjaavat samalla tavalla. Otimme myös valokuvia työn erivaiheista. Pihan valmistumisen ja pihajuhlien toteutumisen jälkeen, meillä oli aineistona ottamiimme valokuvia projektin erivaiheista ja laatimamme muistiinpanoja tekemistämme haastatteluista. Pidimme muistiinpanoja keskeisenä osana arviointia, koska opinnäytetyön arviointia ja siitä saatuja tuloksia ei voi perustaa pelkkiin muistikuviiin.

Analysointivaihe

Keräämämme haastattelutiedon analysoimme aineistolähtöisellä sisältöanalyysillä, jossa Vilkan teoksen Tutki ja kehitä mukaan tutkijan tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta esim. jonkinlainen tyyppikertomus tai toiminnan logiikka, jota tutkimusaineisto kuvaa. Tutkija päättää ennen analyysia, mistä tyyppisestä kertomusta tai toiminnan logiikkaa lähdetään etsimään. Tämän jälkeen hän aloittaa tutkimusaineiston pelkistämisen, jossa aineisto tiivistetään ja pilkotaan osiin. Tiivistämistä ohjaa tutkimuskysymykset tai/ja tutkimusongelma, tiivistämisen jälkeen tutkimusaineistoa ryhmitellään uusiksi johdonmukaisiksi kokonaisuuksiksi, uuden kokonaisuuden ryhmittelyä ohjaa se, mitä aineistosta ollaan etsimässä. Ryhmittelyä voi tehdä esim. piirteiden tai käsitysten mukaisesti, jotka löytyvät analyysin kohteena olevista analyysiyksiköistä, analyysiyksiköitä voivat olla mm. sana, lause, lauseenosa tai ajatuskokonaisuus. Ryhmät nimetään ryhmän sisältöä parhaiten kuvaavalla yläkäsitteellä ja tutkimusentuloksena ryhmittelystä muodostuu luokitteluja, käsitteitä tai teoreettinen malli.

Tuloksen avulla pyritään ymmärtämään tutkittavan kuvaamaa merkityskokonaisuutta. (Vilka 2021, luku 6.)

Opinnäytetyössämme pyrimme keräämämme haastatteluaineiston analyysin avulla selvittämään, millainen merkitys aistipuutarhan rakentamisella oli osallistujille. Aloitimme analyysin pelkistämällä ja tiivistämällä tekemiämme muistiinpanoja, kuitenkin niin, että tärkein sisältö säilyi. Esim. asiakkaan kertoma lause: *Minä tykkään tulla tänne pihalle, tuosta ovesta tullaan, täällä on kukkia ja sitten on nuo puut. Otan kengät pois ja sitten käyn tohon (riippukeinu) nautiskelemaan.* Tiivistimme tekstiä ensin niin, että poistimme siitä täytesanat kuten: tulla, tuosta ja sitten. Lisäksi poistimme sanat tai lauseet, joilla ei ollut yhteyttä aistipuutarhaan, kuten: ovesta tullaan, otan kengät pois. Tämän jälkeen poimimme lauseesta aistipuutarhaan ja sen merkitykseen liittyvät ilmaisut kuten: tykkään tulla ulos, on kukkia ja puita, käyn nautiskelemaan.

Toisena esimerkkinä aineiston pelkistämisestä ja tiivistämisestä henkilöstön haastattelusta poimittu lause: *Toi laatoitus on nyt tosi hyvä, ennen kun siinä oli se aukko niin sai koko ajan pelätä et joku kompastuu siihen, kiva kun he (asiakkaat) voi liikkua turvallisesti tässä pihalla.* Tästä lauseesta nousi tiivistetysti ilmaisut: laatoitus, hyvä, ennen pelätä, turvallisesti liikkua pihalla. Näin pelkistimme ja tiivistimme koko haastatteluaineiston, tämän jälkeen tiivistetty haastatteluaineisto ryhmiteltiin uudestaan haastatteluaineistoista nousseiden teemojen mukaisesti. Uudelleen ryhmiteltyjä haastatteluaineistosta johdettuja kategorioita olivat: piha-alueen käyttö, turvallisuuden/turvattomuuden kokemus, hetki rentoutumiselle, kaunis ympäristö ja luonnosta nauttiminen eri aistein. Nämä kategoriat nimesimme niitä parhaiten kuvaavalla yläkäsiteellä, joita olivat käytettävyys, kauneus, luonnosta nauttiminen, rentoutuminen ja turvallisuus. Analyysin tuloksena muodostui käsitteitä, jotka kuvasivat asiakkaiden ja henkilöstön antamia merkityksiä aistipuutarhasta ja sen käytöstä, näitä tuloksia käsittelemme luvussa 7.

Päätövaihe

Kehittämistyö on saatu päätökseen, kun kehittämistyön tulokset ja tavoitteet on savutettu, ja loppuraportti kirjoitettu. Kehittämistyön päättämismuutokseen liittyy tulosten tai tuotosten jatkosuunnittelu, mitä niille tapahtuu jatkossa,

kuinka niitä hyödynnetään, kuinka laajalle tehdään tulosten tai tuotosten levittäminen ja juurruttaminen eli implementointi. (Salonen 2017, 66.) Tulosten levittämisen ja juurruttamisen mahdollistamiseksi laajemmalti Savaksella, kysimme sähköpostitse toimitus- ja palvelujohtajilta, kehittämispäälliköltä, sekä Oksakujan palvelukodin johtajalta, mitä mieltä he olivat projektistamme, aistipuutarhatoiminnasta, olisiko heillä kiinnostusta lisätä aistipuutarhatoimintaa muissa säätiön yksiköissä sekä kuinka he toivovat toimintaa kehitettävän. Lisäksi kysimme; kokivatko he antamansa rahallisen panoksen tuottaneen haluamaansa hyötyä.

Kyselyymme vastasi 2 henkilöä, molempien mielestä työn toteutus näyttää onnistuneelta, he eivät ole kumpikaan nähneet aistipuutarhaa. Joten he antoivat oman arvionsa lähettämiemme kuvien, sekä työn kirjallisen esittelyn perusteella. Toimitusjohtaja totesi lisäksi puutarhan olevan asiakkaille mieluista puuhaa etenkin kasvien kasvamisen seuraamisen vuoksi. Kehittämisjohtaja kertoi ajattelevansa erilaisten luontolähtöisten aististimulaatioiden tuottavan elämyksiä etenkin vaikeavammaisille henkilöille. Hän totesi, että puutarha voi toimia rentoutumisen paikkana ja mahdollistavan asiakkaille uusia kokemuksia. Kehittämisjohtaja totesi heidän saaneen vastinetta taloudelliselle panostukselleen, samalla hän pohti kuinka suuremmalla budjetilla olisi voinut tehdä suuremman puutarhan ja hyödyntää takapihaa aistipuutarhan alueena.

Opinnäytetyössämme toiminnallisen osuuden päätösvaiheessa luovutimme aistipuutarhan asiakkaiden ja henkilöstön käyttöön yhteisten pihajuhlien myötä. Opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoite: rakentaa aistipuutarha ja kehittää kehitysvamma – ja autismityössä tehtävää aistityöskentelyä, luontolähtöisten menetelmien avulla, oli toteutunut. Aistipuutarha mahdollisti luontolähtöisten menetelmien käytön aistityöskentelyssä Oksakujan palvelukodin asiakkaille. Ja jatkossa mahdollisesti myös Pihkapuiston toimintakeskuksen asiakkaille.

7 AISTIPUUTARHAN HYÖDYT ASIAKKAILLE, OMAISILLE JA HENKILÖKUNNALLE

Haastatteluaineiston analyysistä nousi esille asiakkaiden ja henkilöstön antamia merkityksiä aistipuutarhan rakentamisesta, nämä merkitykset olivat käytettävyys, kauneus, luonnosta nauttiminen, rentoutuminen ja turvallisuus. Näiden merkitysten avulla pyrimme ymmärtämään asiakkaiden ja henkilöstön antamaa merkityskokonaisuutta, siitä mitä aistipuutarhan rakentamien oli heille merkinnyt. On tietysti huomioitava se, että haastateltu joukko oli pieni, joten saamaamme tulosta ei voida mielestämme pitää täysin aukottomana, joskin suuntaa antavana. Aistipuutarhan rakentamisen aikaisissa kohtaamisissa omaisten kanssa, nousi esille samoja teemoja kuin asiakkaiden ja henkilöstön haastatteluiden analysoiduissa tuloksissa, teemoiksi nousivat mm. moniaistisuus eli pihassa on nähtävää, tuoksuja, valoja ja värejä.

Lisäksi mainittiin pihan käytettävyyden selkeä parantuminen. Aikaisemmin piha-aluetta ei juurikaan käytetty ja se näytti epäsiistiltä, mutta nyt pihalle on mahdollista ihan konkreettisesti mennä ja viettää siellä aikaa. Piha-alue on tasisempi kuin aikaisemmin, samoin pyörätuolin käyttäjiä ajatellen kasvatuslaatikot ovat korkeammalla. lisäksi niiden ja muiden toimintojen ympärille on jätetty leveät kulkuväylät. Asiakkaat eivät ole liikkuneet itsenäisesti piha-alueella aikaisemminkaan. Tämän muutoksen myötä heidän kanssaan on mahdollista mennä kävellen tai pyörätuolilla katsomaan kasvatuslaatikoiden kukkia, maistelemaan yrtejä tai kuuntelemaan veden solinaa tai heinien kahisemista. Asiakkailla on piha-alueen muutostöiden jälkeen mahdollisuus moniaistiseen luontokokemukseen, ja henkilöstöllä on mahdollisuus kokeilla luonnon elementeillä toteutettuja aistihetkiä asiakkaille.

Henkilöstö ja omaiset mainitsivat lisäksi pihan turvallisuuden parantuneen, pihan koettiin tulleen turvallisemmaksi, esim. tekemämme pienen alueen laatoituksen myötä. Eräs omainen mainitsi itse melkein kompastuneensa kyseisessä kohdassa edellisenä kesänä. Myös piha-alueiden rajaaminen ja kivituohka-alueen siistimien koettiin turvallisuutta lisäävänä tekijänä. Asiakkaat saattoivat liikkua pihalla esteettömämmin, kun piha-alue on tasainen, tämä näkyi asiakkaiden liikkumisen lisääntymisenä.

Asiakkaat olivat kertoneet oma-aloitteisesti henkilökunnalle halustaan mennä kastelemaan kasveja uudelle pihalle. Osa asiakkaista oli kertonut viikkopala-verissa, että aikoo mennä viikonloppuna puutarhaan nautiskelemaan. Aistipuutarhan rakentamisvaiheessa paikalla olleet asiakkaat, seurasivat mielenkiinnolla tekemisiämme, he kyselivät mitä teemme ja kertoivat mistä asioista aistipuutarhassa pitivät. Asiakkaiden käytös vaikutti rennolta ja hyväntuuliselta. He saattoivat istua puutarhatuoleilla tai kävellä kiireettömän oloisesti aistipuutarhan alueella.

Omaisiet, joita kohtasimme, totesivat, kaikki samoin; nyt palvelukodissa asuvan omaisen kanssa on mahdollista ja miellyttävää istua pihalla katselemassa luontoa ja kuuntelemassa luonnon ääniä. He kertoivat, että ennen muutostöitä piha oli epäsiisti, eikä sinne ollut mielenkiintoa omaisen kanssa mennä. Henkilökunta kertoi ilahtuvansa kauniista piha-alueesta sekä rentouttavaista hetkistä, joita asukkaiden kanssa on uudistetulla pihalla voitu viettää. Henkilökunta totesi myös, että hämärätunnistimilla toimivat aurinkokenno valot ilahduttivat niin heitä kuin asiakkaitakin. He kuvailivat kuinka he ovat asiakkaiden kanssa katselleet hämärtyvinä elokuun iltoina, miltä valot ja niillä valaistut kasvit näyttävät sisältä katsottuna. Henkilöstöltä saimme palautetta myös siitä, että pihan siistiytyminen ja kaunistuminen innostaa heitä pitämään taukojaan ulkona tai ulos katsellen.

Analysoidun haastattelutiedon ja saamamme palautteen perusteella voimme ajatella onnistuneemme luontomenetelmien tuomisessa Oksakujan palvelukodin arkeen, kuten myös luonnon hyvinvointivaikutusten mahdollistamisen asiakkaille, henkilöstölle ja omaisille. Aistityöskentelyn mahdollistaminen puutarhan rakentamisen myötä onnistui, käytettävissä olleet resurssit huomioiden hyvin. Pystyimme tuottamaan pihalle eri aisteja stimuloivia elementtejä, lisäämään pihan esteettömyyttä ja käytettävyyttä.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten ja tuotoksen pohdinta

Tämän Opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa kehitysvammaisten palvelukodin pihalle aistipuutarha, joka mahdollistaisi luontolähtöisen aistityöskentelyn. Luontolähtöisen aistityöskentelyn kautta mahdollistuisi luontoympäristön tuottamien hyvinvointivaikutusten lisääntyminen palvelukodin asiakkaille ja henkilöstölle. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää kehitysvamma- ja autismityössä tehtävää aistityöskentelyä, luontolähtöisten menetelmien avulla. Opinnäytetyön tavoite oli tuoda lisää kokemuksia luontolähtöisten toimintamenetelmien käytöstä ja niiden eduista asiakkaille. Lisäksi tavoitteena oli kehittää palvelukodin toimintaa edelleen luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen.

Tekemämme mielipidekyselyn analysoiduista tuloksista, joista jatkossa käytämme termiä mielipidekyselyn tulokset, sekä aistipuutarhan rakentamisen aikana saadun palautteen perusteella meille syntyi seuraavanlainen kuva aistipuutarhan merkityksestä Oksakujan palvelukodin asiakkaille, henkilöstölle ja omaisille. Aistipuutarhan koettiin antavan mahdollisuuden luonnosta nauttimiseen, se koettiin visuaalisesti kauniiksi ja sen koettiin tarjoavan kokemuksen rentoudesta tai rentoutumisesta. Aistipuutarhan rakentaminen lisäsi piha-alueen käytettävyyttä ja turvallisuutta.

Mielipidekyselymme tulokset ja saamamme palaute, olivat samansuuntaisia verrattuna aikaisempaan luonnon hyvinvointivaikutuksista, ja aistityöstä tehtyyn tutkimustietoon. Puutarhanhoidon positiivisia vaikutuksia kerrotaan olevan mielialan paraneminen ja hyvinvoinnin kokemus (Giuseppina ym. 2020). Myös Soga ym. totesivat tutkimuksessaan, että puutarhanhoitoa harrastaneet henkilöt kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyvän (Soga ym. 2017). Myönteisten tunteiden lisääntymisen on todettu olevan luonnon positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin (Tyrväinen 2023). Viheralueiden elvyttävyydestä kirjoittanut Rappe toteaa, että ihmiset kokevat luonnon autonomista hermostoa rauhoittavan, stressiä ja uupumusta lieventävän vaikutuksen parempana henkisenä hyvinvointina ja kognitiivisen toimintakyvyn parantumisena (Rappe 2019, 44).

Etenkin laitospöytäasumisyksiköissä luonnonläheisyydellä on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia asukkaiden mielialaan. Luonnossa on mahdollisuus hetkelliseen poissaolon tunteeseen, tämä voi helpottaa ahdistusta sekä

virikistää olotilaa. (Malin 2010, 17.) Luonnosta ja visuaalisesti kauniista ympäristöstä nauttiminen olivat myös meidän tekemämme mielipidekyselyn keskeisiä teemoja, joilla asiakkaat ja henkilöstö kuvasivat aistipuutarhan merkitystä itselleen. Aaltosen & Leskelän mukaan moniaistisen ympäristön käyttö mahdollistaa aistien aktivoimisen, emotionaalisen kehittymisen ja rentoutumisen (Aaltonen & Leskelä 2004, 13). Rentoutumisen kokemus nousi asiakkaiden ja henkilöstön antamaksi merkitykseksi aistipuutarhasta myös meidän mielipidekyselymme tuloksissa.

Mielipidekyselymme tuloksissa turvallisuuden kokemus aistipuutarhassa liikkuessa kuvattiin useassa eri yhteydessä tärkeäksi merkitykseksi. Minna-Helena Malin on tehnyt omassa maisterintutkielmassaan havaintoja piha-alueen turvallisuuden tärkeydestä. Hän kertoo, että pihaa voi hyödyntää ja käyttää tehokkaasti vain, jos pihalle ensinnäkin pääsee ja ulos uskaltaa lähteä. Jos piha on turvaton, esim. epätasainen, ei sinne uskalleta mennä eikä siellä viihdy. Pihan kulkureittien materiaalien tulee olla kestäviä, tasaisia ja kovia, jotta niillä on helppo kulkea myös apuvälineiden kanssa. (Malin 2010, 25–32.) Mielipidekyselymme tuloksissa tämä kulkureittien tasaisuus ja erityisesti pihan laatoituksella aikaan saatu tasainen alue koettiin turvallisuutta lisääväksi tekijäksi. Yksi mielipidekyselymme kautta saaduista aistipuutarhan merkityksistä oli käytettävyys, aistipuutarhan rakentamisen kuvattiin lisäävän pihan käytettävyyttä, kun kulku- ja oleskelualueet ovat turvallisia, voi pihaa käyttää mm. aistityöskentelyyn tai puutarhanhoitoon.

Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että jo luontokuvatkin sisätiloissa vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin myönteisesti. Aina ei ole tarvetta edes lähteä ulos voidakseen kokea luonnon myönteisiä vaikutuksia. (Salonen 2005, 83–84.) Mielipidekyselymme tuloksissa ja keskusteluissa, joita aistipuutarha prosessin aikana käytiin, nousi esille myös ikkunasta näkyvän maiseman muuttuminen miellyttäväksi. Henkilökunta kertoi, että maisema oli koettu ennen aistipuutarhan rakentamista, kohtuullisen epämiellyttäväksi. He kertoivat, että nyt ikkunasta voi katsoa siistittyä pihaa, jossa on kauniita luontoelementtejä kuten: kukkia, koristeheiniä, marjapensaita. Yksi henkilökunnasta kertoi pitävänsä monesti mikrotauon ikkunan ääressä, pihalle katsellen, hän koki rentoutuvansa paremmin näin kuin vaikkapa puhelimestaan uutisia lukien.

Hän käyttää ikkunasta avautuvaa, uudistettua maisemaa kesken työpäivän arjesta irtautumiseen, jota Salonen kuvailee teoksessaan *Mieli ja maisemat* (Salonen 2005, 67).

Kaiken kaikkiaan asiakkaiden ja henkilöstön aistipuutarhalle antamat merkitykset, ovat yhteneväisiä aiempaan tietopohjaan peilaten. Ajattelemme aistipuutarhan rakentamisesta tekemämme mielipidekyselyn tulosten, tukevan jo aiemmin tätä aihetta käsittelevien tutkimusten ja kirjallisuuden tuloksia. Aikaisempi tieto luonnon hyvinvointivaikutuksista, sekä moniaistisen työskentelyn hyödyistä tulee ilmi myös mielipidekyselymme tuloksista.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössämme huomioimme oman vastuumme työn toteuttajina sekä tulosten kirjoittajina, pyrimme toimimaan kaikissa työmme vaiheissa rehellisesti, arvostavasti, tinkimättömästi, suoraselkäisesti sekä vastuumme kantaen kuten Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteissa kerrotaan. Työmme aiheen takia pyrimme myös kiinnittämään huomiota erityisesti ekosysteemeihin, ympäristöön ja luonnon monimuotoisuuteen. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus epäilyjen käsittelemine Suomessa 2023, 12–13.) Erityistä eettistä pohdintaa meidän täytyi käyttää kehitysvammaisten asiakkaiden vuorovaikutuksen huomioinnissa, piti käyttää heille ominaista tapaa kommunikoida, sekä hyödyntää henkilöstön vuorovaikutusosaamista. Tavan, jolla asiakkaista kirjoitettiin, oli oltava kunnioittava.

Työmme tulokset kirjoitettiin sellaisina kuin ne olivat ja toisilta lainaamme aineistoon viittasimme Xamkin lähdeohjeiden mukaisesti. Suunnitteluvaiheessa selvitimme opinnäytetyöhön liittyvät lupakäytänteet, kuten henkilötietojen keräämiseen ja suostumusten pyytämisen liittyvät käytännöt. Koska työssä ei kerätty henkilötietoja, tarvitsimme asiakkailta ainoastaan eettisen suostumuksen osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja. Suunnittelu vaiheessa teimme myös tutkimuslupahakemuksen sekä sopimuksen opinnäytetyöstä Savaksen kanssa.

Koska toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä on työskennellyt Oksakujan palvelukodilla, ja asiakkaat sekä henkilöstö ovat hänelle tuttuja, oli kiinnitettävä erityistä huomiota ja eettistä pohdintaa siihen, ettei aikaisemmin muodostetut käsitykset ihmisistä tai toimintatavoista, vaikuttaneet opinnäytetyömme tekemiseen tai arviointiin. Perehdyimme ohjeisiin esteellisyydestä ja muista seikoista, joihin on kiinnitettävä huomioita, jotta opinnäytetyötä tehdään eettisesti, juuri tuon edellä mainitun aikaisemman yksikössä työskentelyn vuoksi (Vilka & Mankki 2024, 31–32). Tutustuimme myös ammattikorkeakoulujen rehtori-neuvoston (Arene ry.) laatimiin eettisiin suosituksiin koskien ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Hyödynsimme käteväksi kokemaamme opiskelijan muistilistaa, jonka avulla varmistimme toimintamme olevan kaikin tavoin eettistä. Listalla on avattuna selkeästi tarkistettavia tai pohdittavia asioita, esim. tarvittavat sopimukset, rahoituksesta ilmoittaminen ja esteellisyys. (Arene 2019, 6.)

Savakselta oli meille ilmoitettukin jo etukäteen, että he laittavat aistipuutarhan rakentamisesta, projektin etenemisestä ja valmiista pihasta kuvia ja tekstejä Oksakujan palvelukodin sosiaalisen median tileille. Sosiaalisen median käyttäminen lisää ihmisten tietoisuutta Savaksen toiminnasta ja palveluista. Lisäksi sosiaalisen median kautta saadaan jaettua tietoa luontoympäristöjen hyödynnettävyydestä sosiaalisessa kuntouttavassa työssä. Opinnäytetyöstämme oli myös Savaksen lupa laittaa päivityksiä Green Care Finlandin sosiaalisen median tileille.

8.3 Jatkokehittämis- ja tutkimusaiheet

Jatkokehittämisaiheeksi nousee vahvimpana Oksakujan takapiha ja sen muokkaaminen ja käyttöönotto. Keväällä omaisten illassa meille esitettiin toive takapihan saamisesta asukkaiden käyttöön, tämä aihe nousi usein esille myös koko prosessin ajan, kaikissa keskusteluissa, joita henkilöstön ja omaisten kanssa kävimme. Takapiha on iso tasainen, aidattu alue, joka on nykyisin melkein täysin käyttämättömänä. Takapihalle on pääsy suoraan sisätiloista sekä etupihan kautta.

Takapiha olisi asukkaiden ulkoilun kannalta monellakin tavoin parempi ja turvallisempi alue kuin etupiha, johon tässä opinnäytetyössä rakennettiin aistipuutarha. Etupihalla itse aistipuutarha osio on rajattu, pensasaidalla, talon seinällä ja grillikatoksella, mutta aistipuutarhaan kulku tapahtuu samaa reittiä, josta talon pihasta lähdetään kadulle. Etupihan käytettävyyttä heikentää myös se, että pihaan paistaa aurinko täysin esteettä melkein koko päivän, joten piha on aurinkoisena päivänä hyvin paahteinen ja jopa liian kuuma oleskeluun. Henkilökunnan on siis jatkuvasti huolehdittava siitä, ettei kukaan asukkaista ole liian suorassa auringonpaisteessa ja liian pitkään, liiallisen UV-säteily riskin vuoksi. UV-säteily lisää ihosyövän riskiä, heikentää elimistön puolustuskykyä sekä voi vahingoittaa silmiä (Snellman & Aitasalo 2022).

Takapihalla olisi luontaisia varjopaikkoja ja tasaisen maaston vuoksi sinne olisi helppo tuoda elementtejä, joita omaiset toivoivat, kuten keinut, puutarhakalusteet ja erilaiset pensaats ja kasvit. Keinujen käyttämisen etuja kehitysvammaisten arjessa kuvataan Maiju Mäen julkaisussa, Toimimalla osallisuuteen. Teoksessa todetaan keinumisen lisäävän syvästi kehitysvammaisen kehotietoisuutta, kuten oman kehon asentoa ja toimintoja suhteessa tilaan. Lisäksi tasa-painoistia voidaan aktivoida keinumisen avulla. (Mäki s.a.,14.) Tätä tietoperustaa vasten voidaan ajatella, että takapihan alueen hyödyntäminen asiakkaiden ulkoilukäyttöön lisäisi heidän hyvinvointiaan.

Palvelukodin toiminnan kehittämisen näkökulman lisäksi takapihan muutostyöllä vastattaisiin myös Luken tutkimuksessa luontoympäristön terveysvaikutukset ja taloudellinen hyöty nousseisiin suosituksiin. Tutkimuksen loppuraportissa todetaan, että lisäämällä mahdollisuuksia terveyttä edistävään luontokontaktiin erilaisissa hoivaympäristöissä, voidaan edistää luontoympäristöjen terveys ja talousvaikutuksia. (Tyrväinen ym. 2024, 58.) Kun sekä etupiha, että takapiha olisivat käytettävissä luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten mahdollistamiseksi voisi tällä olla positiivinen vaikutus asiakkaiden terveyteen, josta tutkimuksen mukaan voi koitua myös taloudellista hyötyä. Näitä hyötyjä voisivat olla esimerkiksi lääkekustannusten pienentyminen ja terveyshyötyjen saavuttamisesta johtuva kustannusten madaltuminen. (Tyrväinen ym. 2024, 55.) Loppuraportissa todetaan myös, että perustuslain mukaan jokaisella on oikeus terveelliseen ympäristöön. Jotta luontoympäristön hyödyt saavutetaan,

tulee sen olla lähellä ihmistä; todetaan työympäristöstä saadun luontoaltistuksen voivan edistää työhyvinvointia, suosituksessa työnantajan kehoitetaan kannustamaan henkilöstöä taukojen ajaksi esim. luontokävelylle. (Tyrväinen ym. 2024, 58.) Oksakujan palvelukodin piha-alueiden luontoympäristö olisi helposti saavutettavissa tällaisten luontotaukojen pitämiseksi. Tutkimuksen perusteella pohdimme, että jos Oksakujan palvelukodin etu- sekä takapiha olisivat viihtyisiä luontoympäristöjä niissä vietetty aika tukisi mahdollisesti myös työntekijän hyvinvointia, jolla voisi olla positiivinen vaikutus mm. sairauspoissaoloihin, niitä vähentäen ja työntekijöiden motivaatioon ja yleiseen viihtyvyyteen.

Toinen jatkokehitysidea palvelukodin toiminnan kehittämistä ajatellen on se, että jatkossa asiakkaiden kanssa aistipuutarhassa tehdyt aistituokiot dokumentoitaisiin asiakastietojärjestelmään. Dokumentoitua tietoa aistipuutarhan tuottamista vaikutuksista asiakkaiden vointiin ja käyttäytymiseen voisi siten käyttää aistityöskentelyn kehittämiseen. Jatkokehityksen kannalta pidämme keskeisenä asiana tiedon ja kokemusten tuomista näkyväksi ja sitä myöten tiedon levittämistä luontoavusteisesta aistityöskentelystä. Käytännön tasolla se voisi olla esim. Oksakujan kokemusten kertomista toisten yksiköiden, koulutus- ja ohjauspalveluiden sekä kehittämistoiminnan palavereissa, Savaksen yhteisissä foorumeissa, ja sosiaalisen median tileillä.

Henkilöstöltä saimme jatkokehittämisideaksi aistipuutarhan ”käyttöohjeet” he toivoivat, että käytössä olisi helposti saatavilla oleva ideapankki tai ohjevihko. Nämä ”käyttöohjeet” sisältäisivät selkeitä ohjeita millaisia aistituokioita puutarhassa voisi pitää. Tätä voisi jatkossa käyttää myös uusien työntekijöiden perehdyttämiseen aistipuutarhan antamiin mahdollisuuksiin aistityöskentelyssä. Henkilöstö kertoi tiedostavansa, että ohjeita on internetistä saatavilla, mutta niiden etsimiseen ei koeta olevan aikaa arjen keskellä, joten tällainen valmis ohjeistus madaltaisi kynnystä aistituokioiden pitämiseen.

Pohdimme näiden keskustelujen ja lukuisten toiveiden jälkeen sitä, voisivatko esim. Xamkin tai Esedun sosionomi, yhteisöpedagogi, lähihoitaja tai puutarhuri opiskelijat kehittää edelleen sekä Oksakujan takapihan muokkausta että aistipuutarhan käyttöohjeita, joko opinnäytetyönä tai kurssitehtävinä. Opiskeli-

joille yhtenä opinnäytetyö- tai projektityöideana voisi olla myös selvittää aistipuutarhatoiminnan laajentamista muihin Savaksen toimipisteisiin ja mahdollisesti myös muiden alan toimijoiden yksiköihin. Päädyimme siihen, että kerromme näitä kehitysehdotuksia sekä oppilaitosyhteistyöideamme Savakselle, jossa voitaisiin lähteä kehittämään ideoita eteenpäin. Säätiöllä on myös Savas Akatemia, joka suunnittelee ja kehittää erilaisia koulutuksia niin omalle henkilöstölle kuin muillekin alan toimijoille. Akatemia voisi suunnitella perehdytysmateriaaleja koskien aistityöskentelyä ja luonnonhyvinvointivaikutuksia, tässäkin olisi hyvä huomioida niin asiakas kuin henkilöstönäkökulma. Voitaisiin tuoda esille sitä, että aiheesta on paljon tutkimustietoa, ja että hyötyjä saisivat myös henkilöstön edustajat, eivät pelkästään asiakkaat. Uskoisimme, että esimerkiksi Green Care Finland ry voisi olla tällaisia koulutuksia tai materiaaleja suunnitellessa hyvä yhteistyökumppani.

Jatkotutkimuksia luontoperustaisen aistityön vaikutuksista kehitysvamma- ja autismityössä, olisi näkemyksemme mukaan hyvä tehdä juuri siitä näkökulmasta, mikä aistityössä ja luontolähtöisten menetelmien käytössä vaikuttaa hyvinvointia lisäävästi ko. asiakasryhmään ja mitkä olisivat luontoperustaisen aistityön pitkäaikaisvaikutukset asiakkaille. Lisäksi olisi hyvä tehdä tutkimustyötä, jossa kiinnitettäisiin huomioita luonnonhyvinvointivaikutusten mahdollistamisen vaikutuksista työhyvinvointiin, työssä viihtyvyyteen ja henkilöstön pysyvyyteen liittyen. Voisiko tämä olla jopa vetovoimatekijä työllistämisessä? Palkan lisäksi työpaikan valinnassa mietitään muitakin tekijöitä, esimerkiksi työterveyshuoltoa ja henkilöstöetuja; luonnonhyvinvointivaikutusten mahdollistaminen työpäivän osana voi olla tulevaisuutta kilpailutekijänä.

8.4 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Olemme pohtineet opinnäytetyömme prosessin sujumista monelta eri kannalta ja pääosin olemme kokonaisuuteen tyytyväisiä. Työparityöskentely sujui erinomaisesti, sovimme asioista avoimesti keskustellen koko prosessin ajan ja teimme työtä yhdessä kummankin vahvuuksia järkevästi hyödyntäen. Keskustelimme opinnäytetyön muiden koulutehtävien, harjoitteluiden ja toisen tekijän työn lomaan sovittamisesta ja sovimme heti alussa työnjakoa koskevista asioista ja aikatauluista. Suunnittelemamme aikataulu piti yllättävän hyvin, vaikka

toteutus tapahtui kesälomakaudella, omat menomme sotkivat tekemistä todella vähän. Teimme ne päivät, jolloin paikalla olimme, pitkiä päiviä ja onneksenne sääkin suosi, eikä vesisateiden vuoksi tarvinnut siirtää töitä kertakaan.

Kritiikkiä itsellemme annamme opinnäytetyön suunnittelun aloittamisesta myöhässä, jos olisimme kontaktoineet Savasta jo syksyllä 2023, olisi heillä ollut mahdollisuutta miettiä projektille budjettia tarkemmin. Tällöin opinnäytetyömme olisi voinut olla suuremmassa muutoksessa. Nyt aikataulumme ja pieni budjettimme aiheutti sen, että emme pystyneet muokkaamaan etupihaa täysin esteettömäksi, eikä takapihalle ollut mahdollista tehdä mitään. Jos olisimme aloittaneet suunnittelun ja budjettikeskustelut aikaisemmin, olisiko ollut mahdollista jopa tehdä etupihalle vain jonkinlainen freesaus ja itse aistipuutarha takapihalle?

Emme olleet myöskään osanneet aikatauluttaa tarpeeksi sitä, minkä verran aikaa kuluu lupakäytänteisiin ja opinnäytetyösuunnitelman laatimiseen. Tästä syystä käytännön toteutus päästiin aloittamaan vasta kesäkuun alkupuolella ja piha oli kokonaan valmis elokuun alkupuolella. Jos olisimme olleet liikkeellä aikaisemmin, piha olisi ollut aistipuutarhana käytössä koko kesän. Meidän olisi pitänyt miettiä tarkemmin myös tiedonkeruuta ja sen menetelmiä. Emme osanneet etukäteen miettiä riittävästi asiakkaiden kanssa tapahtuvan kommunikoinnin haasteita ja siksi jouduimme vaihtamaan tiedonkeruumenetelmää kesken työn toteutuksen. Jos menetelmää olisi pohdittu tarkemmin, olisimme osanneet valita sopivamman menetelmän suoraan. Vaihtoehtoisesti olisimme voineet pyytää tutkimusluvassa lupaa useampaan eri tiedonkeruun menetelmään. Tämä olisi antanut meille enemmän vaihtoehtoja korvaavan tiedonkeruumenetelmän pohtimiseen, olisimme saaneet enemmän liikkumavaraa.

Myöskään suunnittelemamme sosiaalisen median näkyvyys ei toteutunut. Oksakujan sivuille omia päivityksiä tehtiin harvakseltaan eikä pihanmuutosta koskevia päivityksiä tehty kesän aikana lainkaan. Olisimme mahdollisesti voineet vaikuttaa julkaisutiheyteen toimittamalla aktiivisemmin ottamiamme valokuvia sekä julkaisuideoita Oksakujan sosiaalisen median julkaisuista vastaavalle ohjaajalle. Keskustelimme asiasta useaan kertaan ja kannustimme kuvaamaan piha-aluetta ja siellä tapahtuneita muutoksia ja toivoimme päivityksien teke-

mistä. Itse emme tietenkään pystyneet päivityksiä Savaksen sosiaalisen median tileille laittamaan. Savakselta oli lupa tehdä päivityksiä Green Care Finlandin sosiaaliseen mediaan, mutta tässä oli teknisiä haasteita ja myös ajanpuute vaikutti asiaan.

Lopputulemana voidaan todeta, että saimme aikaiseksi suuren muutoksen Oksakujan pihaan, sekä ulkonäöllisesti, että käytettävyyden kannalta. Asiakkaiden ja henkilöstön on miellyttävämpi pihalla oleskella. On myös hyvä huomioda se, että piha on se, joka ensimmäisenä talossa vieraileville omaisille ja muille henkilöille näkyy. Joten pihan siisteys antaa varmasti paremman ensivaikutelman. Toivomme, että Oksakujan asiakkaat ja henkilöstö toteuttavat luontoperusteista aistityötä pihalla tulevina vuosina, heillä on nyt siihen edellytykset helposti heti ovesta ulos astuessaan. Opinnäyteprosessista puolestaan me tekijät opimme paljon, tietysti luontolähtöisestä aistityöskentelystä mutta myös prosessinhallinnasta, suunnittelusta, aikataulutuksesta, yhteistyöstä. Opimme myös lisää tiedon etsimisestä ja sen auki kirjoittamisesta. Opinnäytesyö oli kokonaisuutena mielenkiintoinen prosessi. Opimme aistipuutarhan rakentamisen aikana, kuinka pienehköllä muutoksella voidaan mahdollistaa arkea helpottavia asioita, tuoda asiakkaiden arkeen uudenlaisia kokemuksia ja kuinka tekeminen synnyttää tekemistä ja innostusta.

LÄHTEET

Aaltonen, M. & Leskelä, S. 2004. ”Salapoliisit arvoituksen jäljillä” - Osallistavaa suunnittelua multisensorisessa ympäristössä. Teoksessa Ala-Opas, T. & Sirkkola, M. (toim.). Sosiokulttuurinen multisensorinen työ: kokemuksia vammaistyöstä. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu, 13.

American association on intellectual and developmental disabilities s.a. Defining criteria for intellectual disability. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aaid.org/intellectual-disability/definition> [viitattu 28.2.2025].

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.9.2019. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 5.6.2024].

Arvio, M. 2024. Vaikeavammaisuus ja monivammaisuus. Teoksessa Arvio, M. Aaltonen, S., Lähdetie, J. & Nyman, M.(toim.) Kehitysvammalääketiede. Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/kvp00005?> [viitattu 28.2.2025].

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, L. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. 1. Painos. Helsinki. WSOY.

Autismikirjohäiriö. 2024. Käypä hoito - suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. 10.4.2024. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131> [viitattu 28.5.2024].

Autismikirjon neurologiset selvitysmallit. 2023. Käypä hoitosuositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim WWW-dokumentti. Julkaistu 23.1.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix03185> [viitattu 30.5.2024].

Burakoff, K. 2024. Aistien toimita. Papunet. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.6.2024. Saatavissa: <https://papunet.net/aistien-toiminta/> [viitattu 5.6.2024].

Giuseppina, S., D’Este, M., Giannico, V., Carrus, G., Elia, M., Laforteza, R., Panno, A. & Sanesi, G. 2020. Are Community Gardening and Horticultural Interventions Beneficial for Psychosocial Well-Being. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.5.2020. Saatavissa <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3584> [viitattu 1.6.2024].

Green Care Finland s.a. Luontolähtöisiä ratkaisuja soten kapeikkoihin. WWW-Dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/> [viitattu 23.5.2024].

Hankkija s.a. Ohjeet ja vinkit. Neuvoja puutarhatöihin. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.hankkija.fi/Piha_ja_puutarha/ohjeet-ja-vinkit/ohjeet-ja-vinkit/ [viitattu 24.2.2025].

Hirvonen, J. 2014. Metsät ja puutarhat ohjausympäristöinä. Teoksessa Skyttä, T. (toim.). Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkeli. Mikkelin ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 14.6.2024].

HUS. 2025. Myrkytystietokeskus. Aineet, kasvit ja sienet. Helsingin kaupungin ja muun Uudenmaan maakunnan hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveydenhuollon yhtymä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hus.fi/haku/myrkytystietokeskus> [viitattu 20.2.2025].

Invalidiliitto s.a. Puisto, levähdyspaikka ja kasvillisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/puisto-levahdyspaikka-ja-kasvillisuus> [viitattu 22.2.2025].

Keckman, E. s.a. Hyvän mielen puutarha. Terapiaa kaikille aisteille. Helsinki. WSOY.

Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K., Spoof, S-K., Tarkiainen, T., Kaila, E. & Aittasalo, M. (toim.) 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 25.5.2024].

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismikirjo ja kuntoutus. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kuorelahti, M. 2022. Yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuus aikuissosiaalityössä. *Talentia-lehti ja sosiaalityön tutkimuksen seura*, 57–69. Verkko-lehti. Saatavissa: http://www.sosiaalityontutkimuksen-seura.fi/data_uploaded/file/tutkivasosiaalityo2022-valmis-valmis.pdf [viitattu 3.6.2024].

Kuuluvainen, V. Saren, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkeli. Mikkelin ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1> [viitattu 3.4.2025].

Laatuhoivatyöhön s.a. Snozelen menetelmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://laatuhoivatyohon.fi/menetelmapankki/snozelen-menetelma/> [viitattu 17.3.2025].

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & Luonto Hoivan ja Luonto Voiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf [viitattu 24.2.2025].

Malin, M. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/084a9864-3bbd-4bf3-bb31-89d8fb086cb1/content> [viitattu 30.1.2025].

Matkakirja- ED s.a. Peda.net. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://peda.net/tuni/matkakirja/tiedekunnan_arvot_EDU/yhteis%C3%B6llisyys [viitattu 24.5.2024].

Multisensorinen toiminta. 2024. Papunet. WWW-dokumentti. Päivitetty: 17.1.2024 Saatavissa: <https://papunet.net/multisensorinen-toiminta/> [viitattu 3.6.2024].

Mäki, M. s.a. Toimimalla osallisuuteen. Avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://papunet.net/wp-content/uploads/2021/09/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf [viitattu 20.3.2025].

Novakovic, N., Milovancevic, M., Dejanovic, S. & Aleksic, B. 2019. Effects of Snoezelen—Multisensory environment on CARS scale in adolescents and adults with autism spectrum disorder. Research in Developmental Disabilities. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S089142221930054X?via%3Dihub> [viitattu 1.6.2024].

Näkövammaisten liitto. 2021. Värit ja kontrastit. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.8.2021. Saatavissa: <https://www.nakovammaistenliitto.fi/fi/varit-ja-kontrastit> [viitattu 6.4.2025].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 4. painos. Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/xamk/9789526350844> [viitattu 30.1.2025].

Palonen, M & Kylmä, J. 2022. Avoinhaastattelu ja teemahaastattelu aineiston keruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992/78035> [viitattu 27.4.2025]

Puustjärvi, A., Danner, P., Niutanen, U., Kippola-Pääkkönen, A., Jussila, K. & Sajaniemi, N. 2024. Johdanto. Teoksessa Puustjärvi, A. (toim.) Aistitiedon käsittelyn vaikeudet: ymmärrystä ja sujuvampaa arkea. 1.painos. Jyväskylän Santalahti, 10.

Raina, L. 2022. Uusi yhteisöllisyys. Kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. 2.painos. E-kirja. Books on Demand.

Rappe, E & Koivunen, T. 2017. Hoitokodin kasvit. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf [viitattu 27.3.2025].

Rappe, E. 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-viikari, A. (toim.). Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa. Vaasan Yliopisto. s. 37–47. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.5.2024].

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-373-8> [viitattu 12.6.2024].

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. 1.painos. Helsinki. Edita.

Salonen, K. & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care toiminnassa. *Kuntoutus*. 42, 5–17. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231> [viitattu 31.5.2024].

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-649-4> [viitattu 5.6.2024].

Salovuori, T. 2020. Luonto kuntoutumisen tukena. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tuena_2020_verkkoversio.pdf [viitattu 23.5.2024].

Savas-säätiö sr s.a. Asumista, päivätoimintaa ja palvelujen kehittämistä Savossa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.savas.fi/oppaat-ja-julkaisut/savas-yleisesite/> [viitattu 23.5.2024].

Savas-säätiö sr s.a. Savas tukiluotsi ohjauspalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.savas.fi/palvelutoiminta/savas-tukiluotsi/> [viitattu 16.3.2025].

Savas-säätiö sr s.a. Savas Akatemia koulutuspalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.savas.fi/koulutukset-savas-akatemia/> [viitattu 16.3.2025].

Snellman, E., Aitasalo, M. 2022. Auringonpaisteen haitat. Matkailijan terveysopas. Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/mat00217> [viitattu 20.3.2025].

Soga, M., Cox, D., Yamaura, Y., Gaston, K., Kurisu, K. & Hanaki, K. 2017. Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-Being and Social Integration. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5295322/pdf/ijerph-14-00071.pdf> [viitattu 30.5.2024].

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2024. Luonto ja osallisuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.2.2025. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus> [viitattu 23.5.2024].

Tuohimetsä, S & Rantanen, M. 2018. Puutarhan iloa ja voimaa Green Care puutarhassa. Helsinki. Luonnonvarakeskus (Luke). E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-556-1> [viitattu 7.4.2025].

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347/luonnosta-mielenterveytta-kuntoa-ja-elamanlaatua?q=luonto> [viitattu 31.5.2024].

Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 89 s. WWW-dokumentti. Saatavissa: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio_76_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 21.2.2025].

Valkonen, K. 2015. Kuntoutus. Vernerfi.fi. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. WWW-dokumentti. 11.6.2015. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/kuntoutus> [viitattu 24.5.2025].

Vernerfi.net. 2024. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Luontoavusteisuus- ja Green Care kehitysvammatyössä. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.3.2024. Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/luontoavusteisuus-ja-green-care-kehitysvammatyossa> [viitattu 23.5.2024].

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä.5.päivitetty painos. Jyväskylä.PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701731> [viitattu 1.3.2025].

Vilkkä, H. & Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätutkimusmenetelmät. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://vilkkä.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf [viitattu 31.1.2025].

Vilkkä, H. & Mankki, V. 2024. Johdatus monimenetelmätutkimukseen. Jyväskylä. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523704749> [viitattu 5.6.2024].

Wood, C., Barton, J. & Wicks, C. 2022. The impact of Therapeutic community Gardening on the wellbeing, loneliness, and life satisfaction of individuals with mental illness. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13166> [viitattu 31.5.2024].

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sen lisäpöytäkirja. 26.2.2016/27.

Ylilauri, M. & Yliviikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan Yliopisto. Artikkelikoelma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 23.5.2024].

Älyllinen kehitysvammaisuus ja autismitietäminen. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdis-

tyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatryhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim WWW-dokumentti. Julkaistu 23.1.2023. Saatavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix03166> [viitattu 28.5.2024].

Åberg, L. 2021. Kehitysvammaisuus. Duodecim Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556/kehitysvammaisuus?q=kehitysvammaisuus> [viitattu 28.5.2024].



Ettinen suostumus osallistua tutkimukseen, jossa ei käsitellä henkilötietoja

Opinnäytetyö Kaikilla aisteilla, ~~With all senses~~

Elina Lummeranta, puhelinnumero, sähköpostiosoite
Virpi Turpeinen, puhelinnumero, sähköpostiosoite

Tutkimustiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietojeni käsittelystä siten, että henkilötietojani tai epäsuoria tunnisteita, joista minut voitaisiin tunnistaa, ei käsitellä.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja haluan osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksen yksityiskohdat on käyty tutkimukseen osallistuvan henkilön kanssa läpi suullisesti

Mikkelissä _____.2024

Tutkimustiedote

Kerromme tässä tutkimustiedotteessa tutkimuksesta, sen tavoitteista, toteutuksesta ja tulosten raportoinnista.

Tutkimuksen tekijät

Elina Lummeranta, Opiskelija
Virpi Turpeinen, Opiskelija
Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli, Patteristonkatu 3, 50100 Mikkeli

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:
Virpi Turpeinen, Opiskelija, Puh. +358XX XXX XXXX, sähköpostiosoite

Opinnäytetyö, Kaikilla aisteilla, With all senses, 08/2024 – 12/2024, Rahoittaja Savas-Säätiö

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Pyydämme sinua osallistumaan Kaikilla aisteilla opinnäytetyöhön. Tutkimuksen tarkoituksena on rakentaa Oksakujan etupihalle aistipuutarha, ja näin lisätä luontolähtöistä aistityöskentelyä Oksakujan palvelukodin ja Pihkapuiston toimintakeskuksen asiakkaille. Sopisitte tutkimuksemme kohderyhmään asuinpaikkanne vuoksi.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia.

Tutkimuksessa ei käsitellä henkilötietoja.

Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen tarkoitus on lisätä luontolähtöisen aistityöskentelyn mahdollisuutta ja siitä mahdollisesti saatavaa hyvinvointia. Puutarhan suunnitteluvaiheessa teemme kyselyn mm. kukka- ja materiaali valintoihin liittyen, kyselyyn vastaamiseen menee noin 5 minuuttia. Puutarhan rakentamisvaiheessa voitte osallistua haluamallanne tavalla puutarhan rakennustöihin. Puutarhan valmistuttua teemme kyselyn, jossa kartoitetaan aistipuutarhan merkitystä hyvinvoinnillesi. Kysely on suullinen ja siihen vastaamiseen menee noin 5–10 minuuttia.

24.6.2024

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt sekä haitat/riskit ja niihin varautuminen

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää aistityöskentelyn ja luontolähtöisten menetelmien kehittämisessä, joilla on mahdollista lisätä hyvinvointiasi. Yhteiskunnallisella ja tieteellisellä tasolla tutkittu tieto luontolähtöisten menetelmien käytöstä aistityöskentelyssä sekä tutkittavien kuvauksen ko. työmenetelmän käytöstä lisäävät näyttöä menetelmän toimivuudesta ja toimivat kehittämistyön pohjana. Mahdollisia haittoja tutkimukseen osallistumisessa voivat olla puutarhatyöskentelyyn liittyvät fyysiset riskit, kuten erilaiset hiertymät, hyönteisten pistot, kaatumiset jne. Näitä riskejä pyrimme minimoimaan huolehtimalla riittävästä perehdytyksestä ennen työtehtäviä ja valvonnasta työtehtävän aikana, sekä hyönteisten karkotuksesta.

Tutkimusaineiston käsittely

Tutkimusaineisto säilytetään Elinan ja Virpin tietokoneilla, sala-sanojen takana, mitään tutkimusaineistoja ei arkistoida vaan ne tuhoaan asianmukaisella tavalla heti kun tutkimus on valmis ja raportoitu. Tutkimuksessa ei käsitellä henkilötietoja. Tutkimustietoja ei sellaisenaan käytetä muussa tutkimuksessa eikä opetuksessa.

Tutkimustulokset ja niistä tiedottaminen

Tuloksista raportoidaan Opinnäytetyön raportissa ja päätösseminaarissa, tutkittaville voidaan antaa tietoa aistipuutarhan rakentamisesta ja sen käytössä kootuista hyvinvointivaikutuksista. Kokoamme tutkimusprosessista myös valokuvakirjan, joka jää tutkittaville. Tutkimustuloksista ei voida tunnistaa yksittäisiä henkilöitä, eikä raportointi sisällä mitään henkilötietoja.

Tutkimuksen korvaukset tutkittavalle

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Tutkittavan oikeudet on kuvattu tässä tiedotteessa.

Hei kaikki,

Oksakujan pihalla tehdään pientä fiksausta kesän aikana, pihallanne pyörii kaksi sosionomi opiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, pihan muokkaus on meidän opinnäytetyömme.

Pyrimme tekemään muutostyöt häiritsemättä arkea, mutta jos häiritsemme tai herää kysymyksiä, tulkaa jutuille!



Terveisin Elina Lummeanta ja Virpi Turpeinen



BUDJETTI / AISTIPUUTARHA	Tulot	Menot
Savas avustus	600	
Puutavara (laskutus elok.)		130
Multa		9,99
Taimet/siemenet		16,98
Vesielementti		27,9
Asennushiekka		5,99
Ruukkusora		15,98
Valot		11,79
Verhot ja verhovaijerit		10,98
Punaiset tiilet		71,4
Nurmireunanauha		3,99
Alusvati x3		12
Marjalannoite		8,99
Kuorikate		15
Pihakoriste "saappaat"		4
Hyönteishotelli		3,95
Kesäkuun ostot		100
Pöytäliina		4,99
Aurinkokennovaloja		19,26
Pihan avajaisten ruuat		27,73
kastelukannut		11
Krysanteemit		23,4
Lummevalo		4,5
Aurinkokennovaloja, oksaan laitettut		30,44
käytetty yhteensä		570,26
käytettävissä		29,74