



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

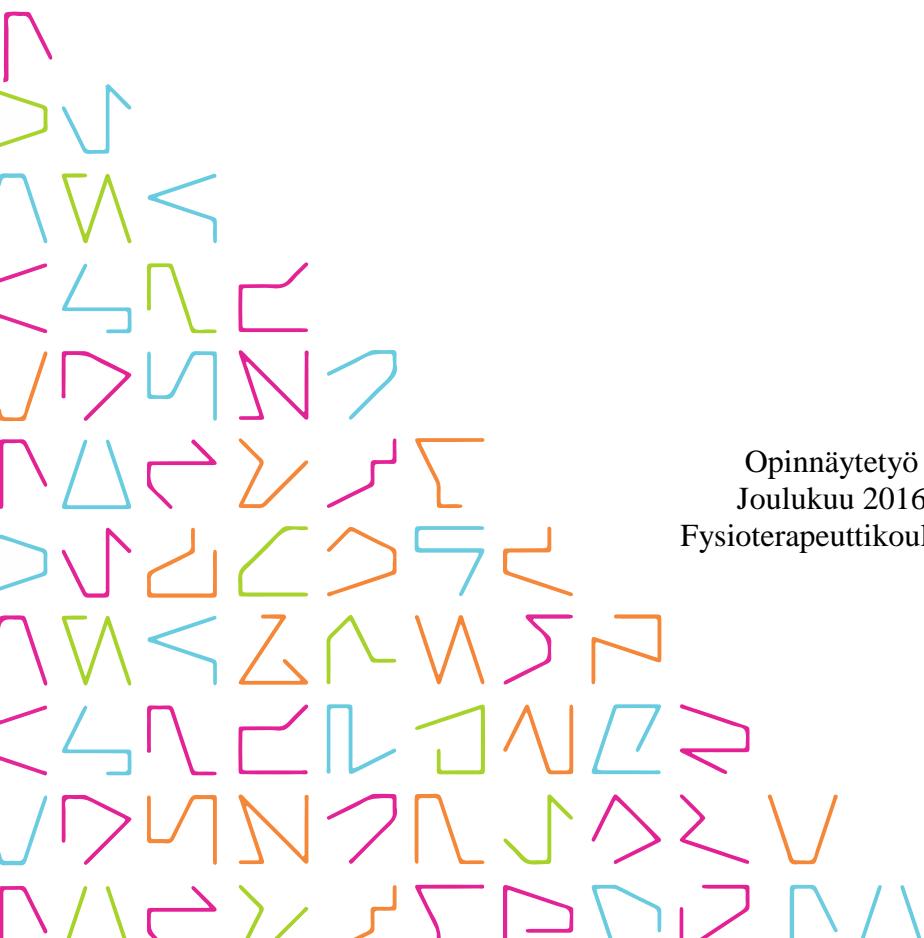
LUONNON KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYVYN TUKE- MISESSA

Luontoharjoitteita Muistola-perhehoitokotiin

Veera Lagus

Janika Mutanen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2016
Fysioterapeuttikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeuttikoulutus

LAGUS VEERA & MUTANEN JANIKA:
Luonnon käyttömahdollisuudet muistisairaana toimintakyvyn tukemisessa
Luontoharjoitteita Muistola-perhehoitokotiin

Opinnäytetyö 48 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Joulukuu 2016

Opinnäytetyö käsittelee luonnon käyttömahdollisuuksia osana muistisairaiden toimintakyvyn tukemista. Opinnäytetyön tarkoituksena on koota toimeksiantajalle ohjeistus muistisairaille tarkoitetuista luontoharjoitteista. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten luontoa voidaan hyödyntää muistisairaana toimintakyvyn tukemisessa, minkälaisia terveysvaikutuksia luonnolla on muistisairaalle ja minkälaisia erityispiirteitä muistisairaana ohjaamisessa tulee huomioida. Luontoaiheinen opinnäytetyön lähtökohtana on kirjoittajien oma kiinnostus luonnon käyttömahdollisuuksiin osana vanhustyötä.

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Muistola-perhehoitokodille. Toiminnallisen työn tuotos on luontoharjoite-ohjeistus, jossa esitellään muistisairaille sovellettuja luontoharjoitteita. Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee muistisairaana toimintakykyä, muistisairaana ohjaamisen erityispiirteitä sekä erilaisia luontoharjoitemuotoja ja niiden fysiologisia vaikutuksia. Lisäksi raportissa kuvataan toiminnallisen opinnäytetyön toteutusprosessi sekä arvioidaan opinnäytetyön tuotosta.

Opinnäytetyön jatkotutkimuksena voitaisiin esimerkiksi tutkia harjoitteiden vaikuttavuutta muistisairaiden toimintakykyyn tai esimerkiksi muistisairausoireiden ilmaantuvuuteen. Lisäksi tutkimus luontoharjoitteiden vaikutuksista yksilön toimintakykyyn muistisairauden eri vaiheissa voisi olla mielenkiintoinen jatkotyön aihe.

Asiasanat: muistisairaus, vanhustyö, toimintakyky, luontoharjoite

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

LAGUS VEERA & MUTANEN JANIKA:
Using Nature as Part of Supporting the Performance of People with Dementia
Green Exercises for Muistola Family Care

Bachelor's thesis 48 pages, appendices 5 pages
December 2016

This study handles the usage of nature as a part of supporting the performance of people with dementia. The aim of this study was to compile instructions about green exercises targeted to people with dementia. The goal was to explore how nature can be utilized to support demented people's functional ability, what kind of an impact nature has on people with dementia, and is characteristic to instructing people with dementia. The basis of this study was authors' interest in the usage of nature as part of gerontological rehabilitation.

This thesis was written for Muistola family care. The functional outcome of this thesis was a set of instructions of green exercises intended for people with dementia. The theoretical framework of the thesis comprises the performance of people with dementia, the special considerations of instructing people with dementia and green exercises and their physiological effects. Additionally, there is a description of the implementation of the thesis and some reflection on the thesis' outcome.

A potential further study could research the impacts of green exercises on the performance of people with dementia, or the impacts of green exercises on the appearance of dementia symptoms. Also, the effects of green exercises at different stages of dementia could be an interesting subject for further study.

Key words: dementia, gerontological rehabilitation, performance, green exercises

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön taustat	6
1.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	6
1.3	Tietoperusta ja teoreettinen viitekehys	7
2	MUISTOLA-PERHEHOITOKOTI	8
2.1	Päiväperhehoitoon hakeutuminen	8
2.2	Päivän kulku Muistolassa	9
3	TOIMINTAKYKY	10
3.1	Toimintakyvyn osa-alueet.....	10
3.2	Muistisairaahan toimintakyvyn muutokset.....	11
3.3	Muistisairaahan kuntoutuksen tavoitteet	13
3.4	Muistisairaahan ohjaaminen	14
4	LUONTO JA TOIMINTAKYKY	16
4.1	Luonnon fysiologiset vaikutukset	16
4.2	Luontonäkymän katselu	17
4.3	Luonnossa liikkuminen	18
5	LUONTOHARJOITTEET MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYVYN TUKENA.....	20
5.1	Metsästä hyvinvointia	20
5.2	Luontoyhteys ja luontokokemus	21
5.3	Luonnossa oleilu	22
5.3.1	Elpyminen ja lumoutuminen	23
5.3.2	Mielipaikka tai -maisema	25
5.4	Puutarhasta hoivaa ja hyvinvointia	26
5.5	Huomioitavia seikkoja ikääntyneen ulkoilun järjestelyssä.....	29
6	LUONTOHARJOITTEET MUISTOLA-PERHEHOITOKOTIIN	30
6.1	Mielipaikka-harjoitus.....	30
6.2	Mieluisan luontoesineen valitseminen.....	32
6.3	Aistiharjoitus puutarhassa tai kuistilla.....	32
6.4	Luontokävely	33
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	34
7.1.1	Ideointi	34
7.1.2	Suunnittelu	34
7.1.3	Toteutus.....	35
7.1.4	Raportointi	36

7.2 Pohdinta	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	44
Liite 1. Haastattelurunko	44
Liite 2. Muistolan luontoharjoitteet.....	45

1 JOHDANTO

1.1 Opinnäytetyön taustat

Kiinnostuksemme vanhustyöhön heräsi koulumme ruokapöytäkeskustelussa, jossa vietoimme päivän luentomme innoittamina vanhustyön mahdollisuuksista ja kehityskoh-teista. Olimme juuri tulleet luennolta, jossa käsitelimme gerontologista kuntoutusta sekä sen ongelmakohtia, että mahdollisuuksia. Luennoitsijamme puhui gerontologisen työn kehittämisestä iloisena vallankumouksena, joka sai meidätkin pohtimaan mahdollisuuksiamme vaikuttaa vanhustyön kehittämiseen.

Luentomme kanssa samoihin aikoihin Aamulehden Moro-kaupunkilehdessä julkaistiin artikkeli, jossa esiteltiin erään ikääntyneille suunnatun perhehoitokodin toimintaa. Artikkelissa kerrottiin, kuinka kyseisen paikan perustaja — entinen diplomi-insinööri, oli halunnut vaihtaa alaa ja siten oli päätenyt kouluttautumaan perhehoitajaksi. Uudelleenkou-luttautumisen myötä hän oli perustanut kotiinsa Muistola-perhehoitokodin, jonka toi-minta muodostuu vanhusten ehtojen ja toiveiden mukaan (Vasara 2016). Kiinnostuimme perhehoitokodin toiminnasta ja mietimme, olisiko aiheesta mahdollista tehdä opinnäyte-työ; Otimme yhteyttä Muistolaan, minne meidät kutsuttiin tutustumaan perhehoitokodin toimintaan. Ideoimme yhdessä Muistolan perhehoitajan kanssa opinnäytetyömme aiheita: Keskustelussa ilmeni molempien osapuolien kiinnostus luonnossa liikkumiseen ja luonnon terveysvaikutuksiin. Opintojemme myötä olimme kiinnostuneita selvittämään luonnon käyttömahdollisuuksia osana vanhustyötä. Lisäksi tutustumiskäynnillä ilmeni, ettei alueen pihapiiriä oltu juurikaan hyödynnetty perhehoitokodin toiminnassa. Saimmekin yhdessä idean muistisairaille tarkoitetuista luontoharjoite-ohjeistuksesta, joka antaisi ide-oita pihan ja lähiympäristön käyttömahdollisuuksiin osana perhehoitokodin toimintaa ja jossa huomioitaisiin muistisairaahan ohjaamisen erityispiirteet.

1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, minkälaisia luontoharjoitteita voidaan hyö-dyntää muistisairaahan toimintakyvyn tukemisessa, minkälaisia terveysvaikutuksia luon-nolla on muistisairaalle ja mitä erityispiirteitä muistisairaahan ohjauksessa tulee huomioida.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota toimeksiantajallemme ohjeistus luontoharjoitteista, joita hänen on mahdollista hyödyntää työssään muistisairaiden asiakkaidensa parissa. Harjoitteiden tavoitteena on tukea ja edistää muistisairaana toimintakykyä. Ohjeistuksessa pyrimme huomioimaan muistisairaille tyypillisiä erityispiirteitä muun muassa ympäristön, ohjauksen ja harjoitteen vaatimustason suhteen.

Pyrimme työssämme vastaamaan seuraaviin opinnäytetyötämme ohjaaviin kysymyksiin:

- Minkälaisia muutoksia muistisairaus voi aiheuttaa ihmisen toimintakykyyn?
- Mitä erityispiirteitä muistisairaana ohjauksessa on?
- Mitä terveysvaikutuksia luonnossa oleskelusta ja luontoliikunnasta on löydetty?
- Miten luontoa voidaan hyödyntää muistisairaana toimintakyvyn tukemisessa?

1.3 Tietoperusta ja teoreettinen viitekehys

Työmme teoreettinen viitekehys ja teoriaperusta pohjautuvat aihetta käsitteleviin ajankohtaisiin tutkimuksiin, tietokirjallisuuteen sekä muuhun aihetta käsittelevään materiaaliin. Valikoimme systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodein laadukkaita ja luotettavia aihetta käsitteleviä lähteitä, joita tarkastelemme kriittisesti ja tutkimustuloksia vertailen (Hirsjärvi ym. 2013, 258–259). Lähdemateriaalia etsimme hyödyntämällä Tampereen ammattikorkeakoulun kirjaston Finna-tiedonhakupalvelua, jonka kautta päädyimme muun muassa Duodecimin ja PEDron (Physiotherapy Evidenve Database) tietokantoihin. Virtuaalisen tiedonhaun lisäksi hyödynsimme Tampereen kaupungin ja korkeakoulujen kirjastopalveluita sekä eri artikkeleissa ja tutkimuksissa käytettyjä lähteitä. Tiedonhaussa käytimme erilaisia hakusanoja kuten esimerkiksi muistisairaus, ikääntyminen, luontoliikunta, luonnon terveysvaikutukset, green care, dementia and nature ja horticultural therapy. Lisäksi teoreettiseen viitekehysesemme pohjautuen teimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden: muistisairaille sovelletun luontoharjoiteoppaan. Tietoa toimeksiantajastamme ja perhehoitokodin toiminnasta saimme haastattelemalla toimeksiantajamme (liite 1). Haastatteluun perustuvaa aineistoa hyödynnetään osuudessa, jossa esitellään Muistola-perhehoitokodin toimintaa.

2 MUISTOLA-PERHEHOITOKOTI

Muistola-perhehoitokoti on Tampereen kaupungin vanhuspalveluiden yksi avohoitopalveluiden tuottajayksikkö, jossa ikääntynyt saa päiväaikaista hoitoa perhepäivähoitajan luona Muistola-perhehoitokodissa. Muistolan perhehoitokodissa ikääntyneelle tarjotaan osa-aikaista päivähoitoa. (Koskinen 2016.)

Perhehoitokoti Muistolan tavoitteena on tukea ikäihmisten kotona asumista ja omaishoitajien jaksamista. Lisäksi toiminnan tavoitteena on tuoda ikäihmisille onnistumisen ja ilon tunteita heidän sairauksistaan huolimatta. Muistolan tarkoitus on tarjota asiakkailleen kiireetöntä yhdessäoloa, pysyviä ihmissuhteita sekä mielekästä ja kuntouttavaa tekemistä. Yksilöllisenä ja pienimuotoisena palveluna Muistolan toiminnassa on mahdollista huomioida kunkin asiakkaan yksilölliset taustat ja toiveet, minkä tärkeimpiä tavoitteita on jokaisen ikäihmisen omien voimavarojen esiintuominen. Perhekoti Muistolan toiminta koostuu mukavasta yhdessäolosta ja yhdessä tekemisestä turvallisessa ja tutussa ympäristössä. Muistolassa muistelua käytetään paljon osana perhekodin toimintaa. Muistelun tukena käytetään kodista löytyviä vanhoja esineitä ja huonekaluja sekä esimerkiksi perhehoitajan omia harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita. Koskisen mukaan muistisairaille muistelu on erityisen tärkeää, sillä sen avulla he pystyvät osallistumaan yhdenvertaisesti keskusteluihin ja jopa opettamaan muita. Muistelun lisäksi tärkeä osa perhehoitopäivää on yhdessä syöminen, joka on erityisesti yksinäisyydestä kärsiville ikäihmisille merkittävä asia. Päivät kokonaisuudessaan koostuvatkin monenlaisista yhdessä tekemisen muodoista, jotka riippuvat paikalla olevien toiveista ja osaamisesta. Toiminta on usein ruoan valmistusta, leipomista, kutomista tai vaikka vihtojen ja matonkuteiden tekemistä. Lisäksi jokaiseen päivään sisältyy yhteinen tuolijumppa, jossa on myös aivojumppaliikkeitä. Tärkeässä osassa päivää ovat myös vapaamuotoiset keskustelut, joissa moni haluaa puhua sairauksistaan ja muista huolistaan. Koskinen uskoo ikäihmisten perhehoidon kysynnän ja tarpeen kasvavan, sillä hänen mielestään perhehoidolla on mahdollista vastata lähes kaikkiin vanhustyön ongelmiin ja epäkohtiin. (Koskinen 2016.)

2.1 Päiväperhehoitoon hakeutuminen

Perhehoitoon tulo edellyttää Tampereen kaupungin kotihoidon asiakasohjaajan arviota ikäihmisen palveluntarpeesta. Perhehoidon palvelua on mahdollista tiedustella kaupungin

omaishoidon tukitoimistosta, kotihoidon asiakasohjausyksiköstä sekä esimerkiksi Kotitorilta, joka on Tampereen kaupungin vanhuspalveluiden neuvonta- ja palvelupiste (Tampereen kaupunki 2016.) Myös Pirkanmaan maakunnallisen ikäihmisten perhehoito-yksikön ohjaaja voi olla avuksi. Koskisen mukaan perhehoitopaikkaa on mahdollista hakea, vaikkei ennestään olisi koti- tai omaishoidon asiakas. (Koskinen 2016)

2.2 Päivän kulku Muistolassa

Aamulla kello yhdeksän aikaan ikäihmiset saapuvat Muistolaan yhteiskyydillä, jonka jälkeen syödään yhdessä aamiaista ja jutellaan kuulumisista. Sen jälkeen on usein varattu aikaa yhteiselle muisteluhetkelle, päivän lehden lukemiseen tai leipomispäivänä leipomiselle. Yhteistä lounasta ennen on aina jumppatuokio sekä musiikkia jossakin muodossa. Lounaan jälkeen joku saattaa haluta päiväunille ja toiset pelata yhdessä. Sään salliessa ja ikäihmisten halutessa on mahdollista käydä ulkona, jonne katetaan toisinaan päiväkahvit. Iltapäiväksi perhehoitaja on saattanut miettiä yhteisen keskusteluaiheen, mutta Muistolassa keskustelua syntyy luonnostaankin. Kotiinlähtöön valmistautumiseen varataan aikaa, jotta siirtyminen yhdessä ulos odottamaan takseja sujuisi rauhallisesti. Päivän päätteeksi asiakkaat usein kiittelevät päivästä ja siitä, että saavat käydä Muistolassa. (Koskinen 2016.)

3 TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyllä tarkoitetaan elinajan, terveydentilan ja itsenäisyyden muutoksia ja niiden muutosennusteita sekä kykyä selviytyä päivittäisissä tehtävissä. Toimintakyky koostuu yksilön terveydentilan ja itsenäisyyden muutoksista, niiden muutosennusteista sekä yksilön elinajan ennusteesta. Toimintakyvyllä voidaan tarkoittaa yksilön yleistä kykyä toimia tai kykyä toimia yksittäisissä tehtävissä. (Vallejo Medina ym. 2005, 57.)

3.1 Toimintakyvyn osa-alueet

Toimintakyvyn eri osa-alueita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Nämä kolme osa-aluetta muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jossa ne vaikuttavat ja ovat yhteydessä toisiinsa. Muutos yhdessäkin osa-alueessa vaikuttaa ihmisen koko toimintakykyyn. Toimintakyky muuttuu väistämättä yksilön ikääntyessä, mutta muutokset eri osa-alueissa tapahtuvat eri nopeudella ja tavalla. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19.) Luonnolliset ikääntymiseen liittyvät muutokset on hyvä erottaa sairausperäisistä muutoksista. Vanhenemismuutokset muodostuvat hitaasti vuosien mittaan, kun taas sairaudet ja niiden aiheuttamat muutokset ilmaantuvat nopeammin, kuukausien ja viikkojen — jopa päivien aikana. (Valvanne & Tuohimo 2016, 43.) Ikääntymismuutosten ja sairauksien lisäksi ihmisen toimintakykyyn vaikuttaa se, miten hän on ylläpitänyt ja ylläpitää toimintakykynsä eri osa-alueita (Vallejo Medina ym. 2005, 57).

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä suoriutua fyysistä aktiivisuutta vaativista arkitoiminnoista. Fyysinen toimintakyky koostuu lihaskunnosta, -kestävyydestä sekä liikkeiden hallintakyvystä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 22.) Fyysinen toimintakyky ja sen eri osa-alueiden toiminta perustuu kehon fysiologiseen homeostaasiin: tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä keskus- ja ääreishermoston keskinäiseen tasapainoon. Ikääntymismuutokset, sairaudet ja yksilölliset elintavat vaikuttavat fyysiseen toimintakykyyn, mitkä näkyvät esimerkiksi kehon toimintojen hidastumisena, esimerkiksi ruoansulatuksen tai kehon rasituksesta palautumisen suhteen. Tarkoituksenmukainen ja riittävä fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravinto sekä riittävä lepo suhteessa työhön edistävät fyysistä toimintakykyä ja siten ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Heikkinen & Marin 2002, 31; Vallejo Medina ym. 2005, 58.)

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä, miten ihminen pystyy käyttämään psyykkisiä voimavarojaan tavoitteidensa saavuttamiseen. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen persoonallisuus, mieliala sekä psyykkiset voimavarat. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 23–24.) Lisäksi psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy kognitiivinen toimintakyky, joita ihminen tarvitsee suoriutuakseen älyllisistä ja kielellisistä tehtävistä sekä selviytyäkseen elämän kriisitilanteista. Kognitiiviset toiminnot liittyvät kielellisiin toimintoihin ja tiedonkäsittelyyn, esimerkiksi muistamiseen ja havaitsemiseen. (Vallejo Medina ym. 2005, 58–59; Heikkinen ym. 2013, 59.) On kuitenkin huomattava, ettei ikäänymiseen usein liitetty höperöityminen ole luonnollinen vanhenemismuutos vaan merkki oireesta, jonka alkuperä vaatii lääkärin tutkimuksia (Valvanne & Tuohino 2016, 43–44).

Sosiaalinen toimintakyky rakentuu vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön välillä. Sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla ihminen muodostaa ja ylläpitää minäkäsitystään sekä saa vastinetta inhimilliselle perustarpeelleen kohdata ja tulla kohdatuksi. Yksilön minäkäsitystä ja sosiaalista toimintakykyä peilaa esimerkiksi se, kuinka yksilö toimii vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja kuinka ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Sosiaaliset roolit, velvoitteet ja sitoumukset vahvistavat ihmisten yhteenkuuluvuuden ja tarpeellisuuden tunnetta. Vuorovaikutteinen, sosiaalinen kanssakäyminen auttaa tukemaan psyykkistä hyvinvointia ja ylläpitää sosiaalisia taitoja. (Heikkinen ym. 2013, 284–285.; Valvanne & Tuohino 2016, 116–118) Yksilön osallistumista ja sosiaalista toimintakykyä voivat rajoittaa erilaiset toimintakyvyn muutokset, esimerkiksi liikuntakyvyn rajoitteet tai heikentyneet aistitoiminnot. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 24–25.)

3.2 Muistisairaahan toimintakyvyn muutokset

Muistisairaudet aiheuttavat kognition muutosten ohella toimintakyvyn heikkenemistä ja avuntarpeen kasvua (Knoptman 2002). Muutosten voimakkuus riippuu sairauden oireyhtymästä sekä sen vaikeusasteesta. Lisäksi on huomattava, että muutokset ovat usein yksilöllisiä. Etenevät muistisairaudet johtavat kehittyessään dementiaan, joka on aivojen degeneratiivisista muutoksista johtuva, ihmisen itsenäistä selviytymistä hankaloittava oireyhtymä. (Hallikainen, Mönkäre, Nukari, Forder 2014, 46, 109.) Muistioireet johtuvat aivojen hermoverkkojen rappeutumisesta ja surkastumisesta, jotka karsivat toimivia hermoratoja nopeammin kuin aivojen plastisiteetti eli muotoutumiskyky pystyy toimimaan.

Nämä degeneratiiviset muutokset voivat johtua esimerkiksi tietyn aivoalueen paikallisesta vauriosta, esimerkiksi aivoinfarktista tai aivojen aineenvaihdunnan, hermosolujen ja -verkkojen häiriöistä. (Muistisairaudet: Käypä hoito–suositus 2010.)

Muistisairaahan kognitiiviset hankaluudet ilmenevät tyypillisesti mieleen painamisen ja -palauttamisen tehottomuutena. Vähemmän ponnistelua vaativat, yksinkertaiset ja automatisoituneet muistitoiminnot puolestaan toimivat normaalisti. (Erkinjuntti, Rinne, Soinen 2010, 83.) Jo lievääasteisenakin muistisairaus aiheuttaa kognitiivisia muutoksia. Lievät kognitiiviset muutokset johtuvat yhden tai useamman tiedonkäsittelyn osa-alueen heikentymisestä. Muutokset ilmenevät esimerkiksi henkilön subjektiivisena muistioireena tai objektiivisesti todennettuna kognition yksittäisen osa-alueen heikkenemisenä, mistä huolimatta henkilö kuitenkin selviää itsenäisesti jokapäiväisestä elämästään. Muistisairaiden kognitiivisia ensioireita ovat esimerkiksi erilaiset kielelliset vaikeudet, toiminnan joustavuuden ja sujuvuuden muutokset sekä muutokset henkilön käyttäytymisessä. Muistisairauden alkuvaiheessa sairastunut ei itse useinkaan tunnista muutoksia. Edetessään muistisairaus usein aiheuttaa muutoksia myös ajan ja paikan hahmottamiseen, toiminnanohjaukseen sekä esimerkiksi näköaistiin perustuvaan hahmottamiseen. (Hallikainen ym. 2014, 34–35, 45.)

Muistisairauden aiheuttamia käytösoireita ilmenee sairausoireyhtymästä riippumatta ja missä tahansa sairauden vaiheessa. Muistisairauksiin liittyvillä käytösoireilla tarkoitetaan tavallisesti haitallisia käyttäytymisen ja psyykkisten toimintojen muutoksia, jotka ilmenevät muun muassa ahdistuneisuutena, apatiana, levottomuutena ja ärtyneisyytenä sekä erilaisina aistiharhoina, joista tavallisimpia ovat näkö- ja kuuloharhat. Lisäksi käytösoireet voivat ilmetä esimerkiksi tarkoituksettomana pukeutumisena, riisuutumisenä sekä kuljeskeluna. Käytösoireet ja sosiaalisen kanssakäymisen hankaloituminen koetaan usein sairauden suurimmaksi haitaksi, minkä vuoksi on valitettavaa, että sairauden edetessä usein myös käytösoireet vaikeutuvat. (Hallikainen ym. 2014, 45–46; Erkinjuntti ym. 2010, 91–92.)

Fyysisen toimintakyvyn suhteen lievä muistisairaus aiheuttaa tyypillisesti erilaisten liikesarjojen hallinnan vaikeutumista, mikä ilmenee esimerkiksi monivaiheisissa toimintasarjoissa, kuten auton ajamisessa. Lisäksi vuorottaisten liikkeiden sekä ristikkäisten raajojen hallinta vaikeutuu, minkä seurauksena esimerkiksi kävelyn rytmi hankaloituu. Keskivai-

kea muistisairaus aiheuttaa edellä mainittujen lisäksi raajojen liikkeiden hallinnanvaikeuksia, jotka ilmenevät raajojen yhtäaikaisen käytön ja liikkeiden yhdistelyn vaikeutena. Tällöin esimerkiksi kenkien pukeminen hankaloituu. Lisäksi liikkumisen ja puhumisen yhtäaikaisuus hankaloituu. Vaikea-asteinen muistisairaus vaikeuttaa liikkeiden säätelyä laaja-alaisemmin. Tällöin liikkeen aloittaminen, lopettaminen tai vaihtaminen vaikeutuvat merkittävästi, jolloin esimerkiksi kävelyn aloittaminen tai sen lopettaminen on vaikeaa. Vaikeasti muistisairaana itsenäisen liikkeen tuottaminen on hankaloitunut niin, että liikkeelle lähtöön tarvitaan ulkopuolista ohjausta tai mallia. (Hallikainen ym. 2014, 109–110.)

3.3 Muistisairaana kuntoutuksen tavoitteet

Muistisairaana kuntoutuksen tavoitteena on tukea sairastuneen omatoimista ja mielekästä elämää, tukien ja ylläpitäen sairastuneen terveydentilaa ja toimintakykyä. Kuntoutuksen painopiste vaihtelee sairauden vaikeusasteesta riippuen, aina kognitiivisten toimintojen ja hallintakeinojen vahvistamisesta elinympäristön muokkaamiseen. (Erkinjuntti ym. 2010, 457.) Kuntoutuksen tarkoitus on auttaa ihmistä sopeutumaan sairauteensa, tukea tämän hallinnantunnetta, omatoimisuutta sekä muita voimavaroja. Omannäköinen ja mieluisa elämä on useimmiten parasta mahdollista kuntoutusta. (Muistiliitto 2015.)

Muistisairaana fyysisen toimintakyvyn ylläpidon tavoitteena on tukea ja edistää muistisairaana yleiskuntoa sekä vahvistaa tämän lihaskuntoa ja tasapainoa. Heikko yleiskunto hankaloittaa arjessa jaksamista ja pärjäämistä, minkä vuoksi liikkumattomuus ja kehon vähäinen käyttö usein pahentavat muistisairauden oireita. (Hallikainen ym. 2014, 107–109.)

Sosiaalisten ja virikkeellisten elämäntapojen on havaittu vaikuttavan kognitiivisten toimintojen säilyvyyteen ja tehokkuuteen (Strandberg & Pitkälä 2011). Lisäksi aikuisiän kognitiivisen aktiivisuuden on osoitettu ylläpitävän muistitoimintoja aiemmasta koulutustaustasta riippumatta (Reivinen & Vähäkylä 2012, 91–107). Muistisairaana kognitiivisten toimintojen harjoittamisella pyritään hidastamaan ja lieventämään aivojen degeneratiivisten muutosten vaikutuksia, vahvistamaan hermoverkkojen uudelleen järjestäytymistä sekä lisäämään muistisairaana omaa kykyä oppia tunnistamaan tilanteet, joissa tarvitsee apua. Kognitiivisella harjoittelulla voidaan esimerkiksi harjoitella heikentyneen

toiminnon toteuttamista uudella tavalla, jossa muistisairas voi hyödyntää säilyneitä taitojaan. (Erkinjuntti ym. 2010, 461; Hallikainen ym. 2014, 99–100)

Muistisairaahan sosiaalista toimintakykyä, tämän vuorovaikutusta ja kommunikointia muiden kanssa voidaan lisäksi tukea esimerkiksi Naomi Feilin kehittämän validaation (Validation Training Institute Inc. 2016) avulla. Menetelmä perustuu arvostavaan ja empaattiseen muistisairaahan kohtaamiseen, ja sen tarkoituksena on muodostaa turvallinen ja arvostava luottamussuhde hoidettavaan. Aidon ja välittävän kohtaamisen avulla muistisairaahan on mahdollista tulla kuulluksi ja saada vahvistusta minäkuvalleen. (Jokinen 2012.) Muistisairas on usein herkistynyt huomaamaan pieniltä tuntuvat eleet ja ilmeet, minkä vuoksi muistisairaahan kohtaamisessa aidon kohtaamisen ja kuuntelun merkitys korostuvat (Hohenthal-Antin 2013, 102). Feilin validaatioajatteluun pohjautuvaa toimintatapaa käytetään esimerkiksi Tampereen Kaupunkilähetystössä, jossa TunteVa®-toimintamallia hyödynnetään ikäihmisten palveluissa (Tampereen Kaupunkilähetys ry).

3.4 Muistisairaahan ohjaaminen

Muistisairaahan ohjaus ja vuorovaikutus heidän kanssaan edellyttää ohjaajalta sekä myönteistä suhtautumista että ymmärrystä ja kykyä ottaa huomioon sairauden aiheuttamia yksilöllisiä muutoksia ja oireita. Ammattitaitoinen ohjaaja, harjoituksen sopiva taso, oireiden ja rajoitusten huomiointi sekä turvallisen ja rauhallisen harjoitusympäristön varmistaminen ovat muistisairaahan ohjaamisen pääperiaatteita. (Hallikainen ym. 107, 110–111.)

Muistisairaahan ohjauksessa on todettu toimivaksi hyödyntää niin sanottua kolmikanava-tekniikkaa, jolla tarkoitetaan katsekontaktin, kosketuksen sekä sanallisen tai malliohjauksen yhtäaikaista käyttöä. Katsekontaktin saaminen muistisairaaseen harjoitteen alussa ja harjoitteen aikana on tärkeää, sillä muistisairauden edetessä ympäristön havainnointi ja erilaisten ohjeiden huomioonotto vaikeutuvat. Katseen ja näön kautta tapahtuvien viestien käsittely saattaa kuitenkin olla vaikeutunutta, jos ihmisellä on muistisairauden lisäksi hahmotushäiriöitä. Tämän vuoksi muistisairaahan ohjauksessa sanallisen ohjauksen tulee olla lyhyttä ja selkeää. Pitkien ja monisanaisten lauseiden ymmärtäminen on muistisairaalle usein hankalaa ja voi aiheuttaa helposti turhautumisia. Sanallisten ohjeiden ymmärtämistä tukee ohjaajan selkeä äänenkäyttö sekä rauhallinen harjoitusympäristö. (Hallikainen ym. 2014, 111.)

Kosketuksen avulla muistisairaahan liikettä ja liikkumista voidaan tarvittaessa ohjata oikeaan suoritukseen ja suuntaan. Kosketus stimuloi ja saattaa auttaa oikean liikkeen tai kehon osan löytämisessä, lisäksi kosketuksella on mahdollista osoittaa kannustusta ja hyväksyntää. Manuaalisen ohjaamisen lisäksi näyttämällä mallia tai yhdessä tekemällä on mahdollista tukea liikkeen hahmotusta ja suoritusta. Myös mielikuvien käytöstä voi olla hyötyä liikkeen hahmottamisen suhteen, jolloin esimerkiksi alaraajaharjoituksen oppimisessa voidaan pyytää matkimaan potkukelkkailua. (Hallikainen ym. 2014, 111.)

Yhtä lailla kuin muukin oppiminen, myös motorinen oppiminen tapahtuu toistojen ja harjoituskertojen myötä: Fyysinen harjoittelu ja toistot aiheuttavat proseduraalisessa, fyysisistä ja motorisista taidoista vastaavassa muistijärjestelmässä muutoksia, joiden myötä voi tapahtua oppimista ja uusi taito on mahdollista omaksua. Proseduraalisen muistin kautta tapahtuu myös vanhojen, jo opittujen motoristen taitojen mieleen palauttaminen, mikä esimerkiksi näkyy, kun polkulaitteen polkeminen palauttaa muistisairaahan mieleen nuoruuden pyöräilyt. Harjoittelun päätteeksi on tärkeää antaa kannustavaa mutta realistista palautetta, joka ohjaa parempaan suoritukseen. Lisäksi harjoittelijoilta voi kysellä tuntemuksia ja herätellä ajatuksia tulevista harjoituskerroista ja tavoitteiden saavuttamisesta. (Hallikainen ym. 2014, 111–112.)

4 LUONTO JA TOIMINTAKYKY

Luonnossa oleskelemisella ja liikkumisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn: se lieventää stressioireita, kehittää tarkkaavaisuutta, kohottaa fyysistä kuntoa sekä esimerkiksi vahvistaa itsetuntemusta ja itsesäätelyn keinoja. Lisäksi luonto tarjoaa mielihyvää monien aistien kautta sekä vahvistaa ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. (Korpela 2007, 366–369.) Luonnossa ulkoilu tuottaa mielihyvää ja esteettisiä kokemuksia ja auttaa irrottautumaan arjesta (Tyrväinen ym. 2014, 53). Ulkona liikkuminen kehittää tasapainoa, lihasvoimaa ja kestävyyttä eri lailla kuin sisällä liikkuminen, minkä vuoksi ulkoilu on tärkeä ikääntyneen toimintakykyä tukeva tekijä (Karvinen & Ponsi 2007, 8). Suuri osa luonnon terveysvaikutuksista on kuitenkin mahdollista saada vain jo oleskelemalla luonnossa, minkä vuoksi luontoympäristö soveltuu esimerkiksi liikuntarajoitteisille muistisairaille (Korpela 2007, 369).

4.1 Luonnon fysiologiset vaikutukset

Oleskelun luonnonympäristöissä on tutkittu vaikuttavan positiivisesti erilaisiin fysiologisiin toimintoihin; Sen on havaittu muun muassa alentavan verenpainetta ja sydämen lyöntitiheyttä, vähentävän lihasjännitystä sekä alentavan elimistön stressihormonipitoisuutta. Lisäksi luonnolla on todettu olevan epäsuoria terveysvaikutuksia sairauksien ilmaantuvuuden ja ennaltaehkäisyyn suhteen. (Barton & Pretty 2013, 201–231.)

Luonnon terveysvaikutuksia tutkivia tutkimuksia on tehty runsaasti varsinkin Japanissa, jossa tutkimuksissa käytettyjä metsiä on jopa sertifioitu terveystaloksi, on koulutettu metsäterapeutteja ja luotu metsäkylyohjelmia terveystalosten käytön edistämiseksi ja ihmisten stressin hoitoon (Tyrväinen ym. 2014, 50). Juusola (2016) on listannut seuraavaa luonnon vaikutuksista saaduista tutkimustuloksista:

- Tyrväisen (2013) löydöksiä luonnossa verenpaine laskee, lihasjännitys hellittää ja parasympaattisen hermoston toiminta lisääntyy, parasympaattinen hermosto taas tasaa sydämen sykettä ja hengitystiheyttä.
- Korpela ym. (2014) ovat todenneet, että luonnossa liikkuminen vahvistaa tarkkaavaisuutta, lisää psyykkistä tyyneyttä ja laskee merkittävästi stressihormonitasoja.

- Selhubin (2012) mukaan puutarhanhoito, kävelyretket luonnossa ja eläinten läsnäolo lisäävät tutkimusten mukaan vanhusten ruokahalua ja vähentävät lääkityksen tarvetta.
- Park ym. sekä Tsunnetsugu ym. (2007) ovat todenneet, että syljessä mitattu kortisoli-stressihormonin määrä vähenee luonnossa oleskellessa.
- Taylor & Kuo:n (2009) mukaan ADHD-lapset keskittyvät paremmin tehtyään kävelylenkin puistossa.
- Korpela & Parosen (2011) mukaan mitä enemmän luonnossa ulkoilee, sitä enemmän saa mielen ja kehon elpymiskokemuksia ja sitä parempi on ihmisten emotionaalinen hyvinvointi.
- Luonnon on todettu vaikuttavan aivojen opioidireseptoreihin kuten pieni määrä morfiinia, eli luonnolla on myös kipua lievittäviä vaikutuksia. (Juusola 2016, 12–13, 19).

4.2 Luontonäkymän katselu

Roger S. Ulrich on tutkinut luontomaiseman vaikutusta luontonäkymien ja viherympäristöjen fysiologisiin vaikutuksiin (Ulrich 2002): Vuosina 1972–1981 tehdyssä tutkimuksessa vertailtiin sairaalahuoneita, joiden ikkunasta näkyi tiiliseinä huoneisiin, joiden ikkunoista avautui luontomaisema. Havaittiin, että leikkauspotilaat, joilla oli näkymä luontoon, käyttivät vähemmän särkylääkkeitä ja valittivat myös vähemmän kipujaan hoitajille. (Ulrich 2002, 2–3, 8). Lisäksi Ulrich on tutkinut, kuinka viherympäristön katseleminen vaikuttaa yliopisto-opiskelijoiden stressistä palautumiseen ja voimaantumiseen. Yliopisto-opiskelijoilla tulokset olivat samansuuntaisia kuin edellä mainituilla leikkauspotilailla: viherympäristön katselemisen todettiin olevan huomattavasti tehokkaampi keino edistää stressistä palautumista kuin sisätilojen tai kaupunkiympäristön katseleminen. Myös Salonen (2005) korostaa ikkunanäkymän tärkeyttä ihmisille, joiden liikkuminen ulkona on rajoittunut, mikä voi usein olla tilanne muistisairaiden arjessa.

Luontonäkymien ja -ympäristöjen (Kuva 1) lisäksi myös huonekasvien, luontokuvien ja television luontodokumenttien katselun on todettu olevan kehon stressihormonitasoa, verenpainetta ja lihasjännitystä laskevia vaikutuksia. Luontoelementtien katselun positiiviset vaikutukset alkavat ilmestyä jo 3–5 minuutin katselun jälkeen. (Salonen 2005, 83–

84.) Lisäksi luontonäkymän ja -ympäristön on todettu edistävän aivosähkötoiminnan aktiivisuutta (Ulrich 2002, 3–6) sekä esimerkiksi vahvistavan aivojen alpha-aaltojen toimintaa, jotka ovat yhteydessä ahdistukseen: alpha-aallot lisäävät serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa keskushermostossa lisäten mielihyvän tunnetta ja lievittäen siten ahdistuneisuuden tunnetta. (Korpela 2007, 367; Juusola 2016, 19)



KUVA 1. Tunturimaisemaa Ruotsin Lapissa esimerkkinä luontokuvasta (Kuva: Janika Mutanen 2016).

4.3 Luonnossa liikkuminen

Luonnossa liikkumisella on tutkitusti todettu olevan paljon terveyttä edistäviä vaikutuksia. Metsä- ja vesiympäristöissä liikkumisen on todettu kohottavan itsetuntoa ja mielialaa jo 5 minuutissa (Barton & Pretty 2013, 203, 207). Viherympäristössä kävelyn ja ulkoilun on todettu antavan ärsykeitä kaikille aisteille, lisäävän hyvinvoinnin tunnetta ja kannustavan muistisairaita vuorovaikutukseen muiden kanssa (Rappe & Topo 2007, 240.) Lisäksi luonto tarjoaa vaihtelevan maaston liikkumiseen, mikä harjoittaa esimerkiksi alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa. (Starck, Holmi & Karvinen 2016, 4.) Monipuolinen, lihaskuntoa kehittävä harjoittelu edistää paitsi fyysistä kuntoa mutta lisäksi sillä on kaatumisia ehkäisevä vaikutus (Laukkanen, 2010, 3), joka on ikäihmisten toimintakyvyn

kannalta olennaista (Hallikainen ym. 2014, 107–109). Lyhyenkin vierailun kaupunkipui-
toon tai lähimetsään on tutkittu edistävän palautumista ja tasavan elimistön stressihormo-
nitasoja (Ojala 2015; Juusola 2016, 12–13) ja laskevan verenpainetta (Korpela 2007,
368). Luonnossa liikkuminen aktivoi myös muistoja, tunteita ja kaikkia aisteja monipuoli-
sesti (Starck ym. 2016, 4).

Lisäksi tutkimuksissa (Rappe & Topo 2007, 244; Ojala 2015; Starck ym. 2016, 4) ollaan
havaittu miellyttävän ulkoiluympäristön houkuttelevan ihmisissä liikkumaan, tapaamaan
muuta ihmisiä ja kannustaa ihmisiä keskustelemaan muiden kanssa. Lisäksi luonnossa
liikkuminen koetaan vähemmän kuormittavana kuin vastaavanlainen liikunta sisätiloissa
(Starck ym. 2016, 4). On saatu tutkimusnäyttöä myös pidempien luontoretkien vastusky-
kyä parantavista vaikutuksista: kolmen päivän mittaisen metsäkävelyn on havaittu nosta-
van niin sanottujen tappajasolujen aktiivisuutta ja syöpää ehkäisevien proteiinien määrää
veressä. Nämä vaikutukset näkyivät yhä jopa seitsemän päivää kokeen jälkeen. (Tourula
& Rautio 2014, 22; Tyrväinen ym. 2014, 50–51) Kawada ym. (2013) ovat puolestaan
todenneet metsäkävelyllä olevan myönteisiä vaikutuksia unen määrään (Kawada ym.
2013, 108).

Ojalan (2015) mukaan ikääntyneiden luontoon lähtemiseen vaikuttaa muun muassa vi-
heralueiden sijainti sekä mahdollinen seura tai sen puute. Viheralueen kaukainen sijainti
on yhteydessä muun muassa koettuun yksinäisyyteen ja sosiaalisen tuen vähyyteen. Yh-
teisöllisyyden kokemuksen on todettu lisääntyvän, mitä enemmän lähistöllä on viheralu-
eita. Sopivan seuran puuttuminen voi nostaa kynnystä lähteä ulos liikkumaan (Ojala
2015).

5 LUONTOHARJOITTEET MUISTISAIRAAN TOIMINTAKYVYN TUKENA

Useissa lähteissä (Bossen 2010; Hewitt ym., 2013; Knoptman ym. 2002; Malin 2010; Rappe 2005; Rappe & Topo 2007) on tullut esiin ikääntyneet, erityisesti muistisairaat ja se, kuinka paljon he hyötyvät luonnosta erityisesti ulkoilemalla ja luonnossa olemalla. Luonnolla on todettu tunteita, muistoja ja mielikuvia aktivoiva vaikutus, millä on esimerkiksi eheyttävä vaikutus muistisairaahan minäkuvaan ja oman pystyvyyden tunteeseen. Viherympäristössä ulkoilun on havaittu kannustavan muistisairaita vuorovaikutukseen muiden kanssa. Luonto tarjoaa runsaasti kiinnostavia havaintoja eri aisteille, minkä avulla on mahdollista kannustaa ikääntynyttä toimintaan ja ympäristön havainnointiin. (Rappe & Topo 2007, 240, 243–244.)

5.1 Metsästä hyvinvointia

Japanissa on tutkittu metsässä ulkoilun terveysvaikutuksia jo 1980-luvulta asti, missä on kehitetty oma luontoterapian menetelmä Shinrinyoku, joka tarkoittaa metsäkylpyä tai terapeuttista metsäkävelyä. Nykyään terminä käytetäänkin metsäterapiaa. (Kawada ym. 2013; Juusola 2016, 40.) Metsäterapiaharjoitusten avulla on mahdollista rentoutua (Tourola & Rautio 2014, 22), vahvistaa luontoyhteyttä, itsetuntemusta sekä sisäistä hallinnan tunnetta. (Juusola 2016, 40–43). Käytännössä yksittäinen metsäterapiaharjoitus on korkeintaan kolmen tunnin tai viiden kilometrin mittainen kävely, jonka lomassa on tarkoitus tehdä erilaisia harjoituksia kaikille viidelle aistille. Metsäkylvyn voi tehdä yksin, ryhmässä tai ohjattuna. (Juusola 2016, 40.)

Metsäkylpy pohjautuu tutkimustuloksiin luonnossa oleskelun terveysvaikutuksista. (Juusola 2016, 40). Metsän monet elementit — tuoksut, maisemat ja äänet, aktivoivat ihmisessä mielihyvää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta luonnon kanssa (Tyrväinen ym. 2014, 50). Metsässä hengitettävä ilma on raikasta ja virkistävää, koska puiden ja kasvien lehdet puhdistavat ilmasta saasteita ja tuottavat ilmaan happea. Myös kasvien erittämät fytonsiidi-yhdisteet raikastavat metsän ilmaa ja ne tuoksuvat havaittavasti. Lisäksi fytonsidien on tutkittu tappavan ihmiskehon bakteereita, sieniä, hiivoja ja muita taudinaiheuttajia. (Li ym. 2013, 159-160; Ohira & Matsui 2013, 27; Juusola 2016, 40–41.) Fytonsidien lisäksi metsässä vaikuttavia aineita ovat ympäristön negatiiviset ionit, jotka vahvistavat immu-

nipuolustusta, laskevat veren laktaattitasoa ja kiihdyttävät aineenvaihduntaa. Negatiivisten ionien määrä on varsinkin vedessä ja veden äärellä suuri, minkä on epäilty selittävän vesiympäristön positiivisia vaikutuksia itsetuntoon ja mielialaan. (Juusola 2016, 40–41.)

5.2 Luontoyhteys ja luontokokemus

Wilsonin luoma hypoteesi biofiliasta selvittää luonnon ja ihmisen välistä yhteyttä. Wilsonin mukaan kaikilla elävillä organismeilla on keskinäinen riippuvuussuhde, joka luo yhteyden mielen ja kehon välille, tämä yhteys taas reagoi edelleen luontoon. Wilson määrittelee biofilian ihmisen luontaiseksi taipumukseksi kohdistaa huomionsa elollisiin olentoihin ja prosesseihin. Wilsonin mukaan ihmismieli on geneettisesti viritetty reagoimaan vahvemmin ympäristöön, jossa ihminen on alun perin kehittynyt: metsien ja jyrkänteiden sekä vesistöjen, kasvillisuuden — jopa eläinten ympäröimänä. (Wilson 2003, 1–2.) Teollistumisen ja teknologisoitumisen sanotaankin vieraannuttaneen ihmisen luonnollisesta luontoympäristöstään, mikä saattaa heikentää ihmisen terveyttä (Honkanen 2013, 18–19).

Ikääntyessä ihmisten kyky olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa saattaa heikentyä, sillä vanhenemismuutoksista tai sairauksista johtuvat liikuntakyvyn rajoitteet voivat aiheuttaa ulkona liikkumisen ja luonnon kokemisen haasteita. Vanhenemismuutosten lisäksi muistisairaus luo omat haasteensa sairastuneen omatoimisuuden suhteen. Etenevän muistisairauden, esimerkiksi Alzheimerin taudin kehittyessä henkilön kyky kommunikoida omista tarpeistaan ja haluistaan yleensä heikkenee huomattavasti. Lisäksi ihmisen kyky päättää, minne ja milloin haluaa mennä, heikkenee muistisairauden edetessä. Vaikeimmissa tapauksissa muistisairaahan ulkoilumahdollisuudet saattavat olla ainoastaan tämän omaisten tai hoitajien käsissä. (Bossen 2010, 17–18.)

Malin (2010) tutki maisterintutkielmassaan ikääntyneitä ulos lähtemiseen kannustavia tekijöitä, mistä nousi esiin kolme päätekijää: turvallisuus, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla erään hoitokodin asukkaita sekä heidän omaisiaan ja hoitajiaan. Keskeisiä haastatteluista nousseita tekijöitä olivat tunne itsenäisyydestä, muiden ihmisten seura ja hyvä mieli. Ulospääsyn mahdollisuutta pidettiin myös elinehtona hyvälle elämänlaadulle. (Malin 2010.) Luontoyhteyden heikkenemisen on todettu aiheuttavan ongelmia, sillä sen myötä ihmiseltä usein katkeaa yhteys itseensä kokevana ja tuntevana toimijana: ihminen voi alkaa toimia omaa arvomaailmaansa, tarpeitaan

ja toiveitaan vastaan. Tämä puolestaan voi aiheuttaa kasautuvaa stressiä, uupumusta sekä muistisairaalle itselleen, että tämän omaisille. Muistisairaiden käytöshäiriöiden taustalla onkin usein todettu olevan uupumista. (Tulkki 2012, 13.)

Yksinkertaisimmillaan luontokokemus voi olla esimerkiksi ulkona olemista, kasvien tarkastelua (Kuva 2) tai erilaisten luonnon äänien kuuntelua. Luontokokemus voi olla myös aktiivista vuorovaikutusta luonnon kanssa esimerkiksi puutarhan hoitoa tai liikkumista luontoympäristössä. Muistisairaahan toimintakykyä onkin mahdollista edistää sekä aktiivisilla että passiivisilla luontokokemuksilla. (Bossen 2010, 18–19.)



KUVA 2. Omenapuun kukkaloisto kerää huomiota puutarhassa (Kuva: Janika Mutanen 2012)

5.3 Luonnossa oleilu

”Metsäntutkimuslaitoksen suositusten mukaan kuukausittain lähiluonnossa vietetyllä viidellä tunnilla on huomattava vaikutus henkiseen hyvinvointiin”, kertoo Metsähallituksen projektipäällikkö Kati Vähäsarja Yleisradion julkaisemassa artikkelissa metsän vaikutuk-

sista. Metsäntutkimuslaitos on selvittänyt jo viiden minuutin oleskelun metsässä kohentavan mielialaa, 20 minuutin oleskelun laskevan verenpainetta ja pelkästään metsän näkeminen ikkunasta olevan mielelle virkistävää. (Kähkönen 2015.)

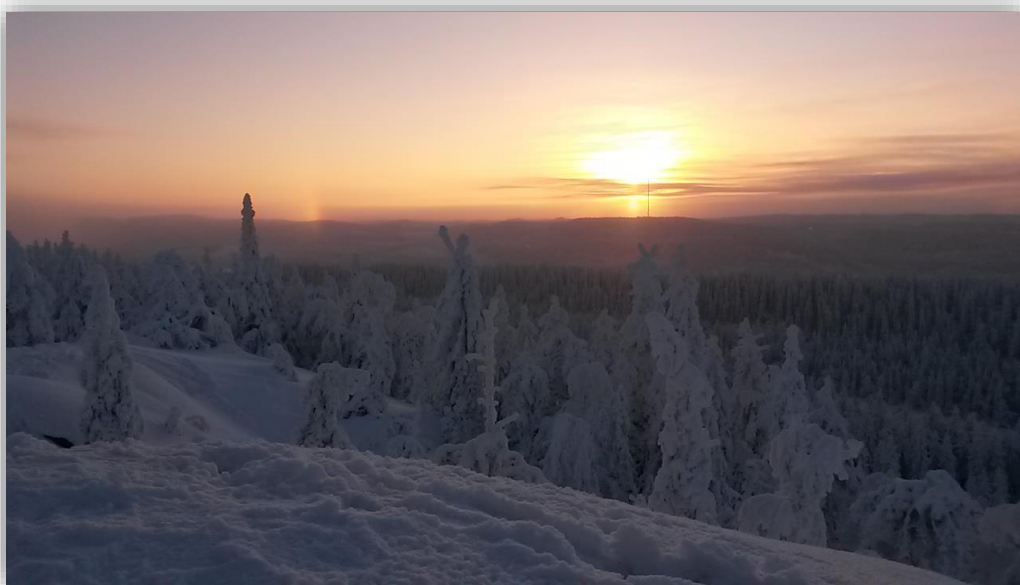
5.3.1 Elpyminen ja lumoutuminen

Luontoympäristöillä on tutkittu olevan erityisen voimakas nopeasti elvyttävä vaikutus ja sen on todettu edistävän koettua hyvinvointia enemmän kuin urbaani ympäristö (Korpela 2007, 367.) Elpymisellä tarkoitetaan myönteisen luontokokemuksen terveysvaikutuksia ihmiselle. Se voi esimerkiksi olla tarkkaavaisuuden elpymistä, jolloin tarkkaavaisuutta vaativasta tehtävästä palaudutaan. Lisäksi elpyminen tarjoaa mahdollisuuden arjesta irtautumiseen ja jopa lumoutumisen kokemukseen. Lumoutumisella tarkoitetaan ihminen keskittymistä tiettyyn yksityiskohtaan niin, että ympäröivä maailma unohtuu ja ihminen kokee rauhoittumista (Nissinen 2014, 21). Elvyttäväksi ympäristöksi voi riittää jo pelkkä näkymä luontoon (Kuva 3) tai luonnossa oleskelu vaikutuksen saavuttamiseksi. Luontoympäristön visuaalisuuden lisäksi äänimaisema tukee koettua elpymisvaikutusta, missä linnunlaulun ja veden solinan on koettu kaikkein miellyttävimmiksi ääniksi. (Salonen 2005, 65.) Kokeakseen elpymistä tai lumoutumista ihmisellä tulee olla luontoympäristössä kokonaisvaltainen turvallisuuden tunne (Tourula & Rautio 2014, 11) ja se syntyy usein tahdosta riippumatta eikä sitä välttämättä huomaa heti (Salonen 2005, 64).



KUVA 3. Maalaismaisema (Kuva: Janika Mutanen 2009)

Salonen (2005) tarkoittaa lumoutumisella tarkkaavaisuuden tilaa, ihmisen uppoutuessa tiettyyn kohteeseen. Lumoutumisen kohde voi olla jokin näkymä, jota katsellessa koko muu maailma ja jopa itse tuntuu katoavan. Lumoutumisella voidaan myös tarkoittaa tajunnan tilaa, jonka voi saavuttaa myös meditaation ja rentoutumisen avulla. Tällainen olemisen kokemus on syvää läsnäoloa hetkessä. Luontomaisemat kuten auringonlaskut, pilvet, nuotio, tähdet tai tuulessa huojuvat puunoksat voivat vangita huomion niin vahvasti, että mieli tyhjentyy ja antaa tilaa rauhoittumiselle (Kuva 4). Myös jokin paikka tai tapahtuma itsessään voi saada aikaan lumoutumisen tunteen. Elvyttävän lumoutumisen tunteen kokemus on tyypillisesti hiljainen tai hidas. (Salonen 2005, 66.)



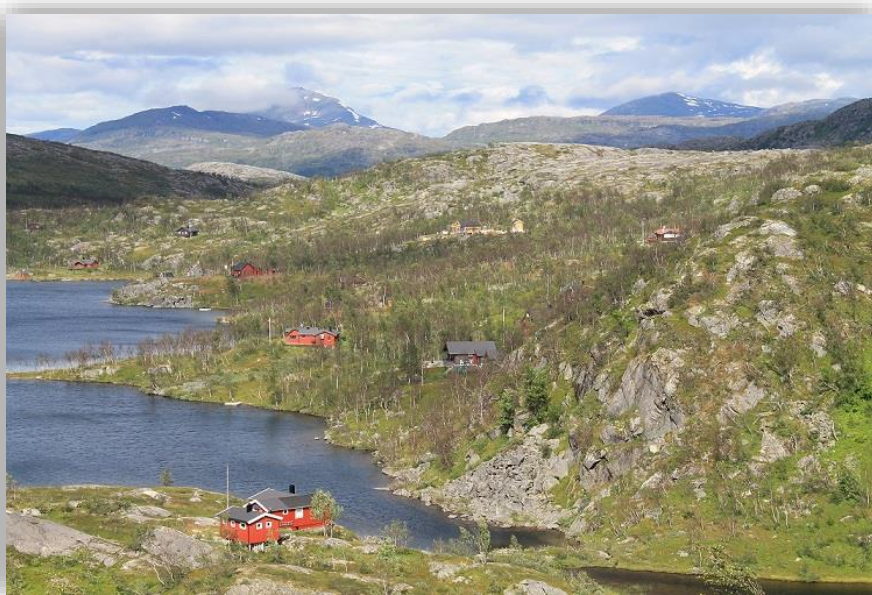
KUVA 4. Lumoava talvinen auringonlasku (Kuva: Janika Mutanen 2014)

5.3.2 Mielipaikka tai -maisema

Jokaisella ihmisellä on todennäköisesti jokin palautumiseen ja elpymiseen sopiva paikka tai tila. Tärkeintä mielipaikassa on se, että sillä on itselle hyvää tekevä vaikutus ja pelkäänsen sen ajattelu saattaa rauhoittaa mieltä. (Salonen 2005, 65–67.) Mielipaikkaan ja -maisemaan saattaa vaikuttaa missä on kasvanut ja viettänyt lapsuutensa tai missä on esimerkiksi kokenut tärkeitä hetkiä: metsän reunassa lapsuutensa viettänyt voi kokea mielipaikakseen esimerkiksi metsän polut, kun taas saaristossa kasvaneen mielipaikka tai -maisema voi olla avara vesiympäristö (Kuva 5), johon voi liittyä vielä esimerkiksi meren tuoksu. (Arvonen 2014, 30–32; Tyrväinen ym. 2014, 53). Joidenkin tutkimusten mukaan mielipaikkojen tärkeyttä korostivat erilaiset luontoelementit kuten vesi, tuuli, valo (Kuva 6) (Salonen 2005, 83). Mielipaikka saattaa vaihdella eri tunnetiloissa tai elämänvaiheissa (Salonen 2005, 65). Korpelan (2007) mukaan ihmiset hakeutuvat luontoon välttääkseen muun muassa melua, tungosta, ärsykkeiden ylitarjontaa ja sosiaalisia paineita. Lisäksi luonnon kautta tavoittelevat yhteisyyttä, ystävyyttä ja uusien ihmisten tapaamista. (Korpela 2007, 369).



KUVA 5. Mielipaikka veden äärellä (Kuva: Janika Mutanen 2013)



KUVA 6. Mökkimaisema tunturissa (Kuva: Janika Mutanen 2016)

5.4 Puutarhasta hoivaa ja hyvinvointia

Amerikan puutarhaterapiayhdistys American Horticultural Assosiation (AHTA) on määritellyt puutarhaterapian terapiamuodoksi, jossa hyödynnetään kasveja, puutarhanhoitoa ja luontoa osana terapia- ja kuntoutusohjelmia. (Horticultural therapy 2016). Ihmisen ja

luonnon välinen vuorovaikutus ja kokeminen ovat tärkeimpiä osia puutarhaterapiassa (Suomi 2016, 110–111). Ympäristönä puutarhan on todettu edistävän hyvinvointia sekä aktiivisesti että passiivisesti koettuna; Erilaiset aistiärsykkeet puutarhassa stimuloivat aivoja ja niihin reagoidaan tahdosta riippumatta. Aktiviteetit puutarhassa mahdollistavat kokemuksia vastuunotosta, merkityksellisyydestä ja onnistumisesta sekä opettaa tunteiden käsittelyä (Suomi 2016, 110). Puutarhaterapian on lisäksi todettu kohentavan kuntoutujien itseohjautuvuutta. (Jarrot ym. 2002, 403, 409.) Kasvien istuttaminen ja hoito, ovat usein tuttuja ja mielekkäitä, ja haastavuudeltaan sopivan vaihtelevia ikääntyneille ihmisille (Jarrot ym. 2002, 409). Puutarhaterapiaa onkin hyödynnetty muun muassa muistisairaiden, mielenterveyskuntoutujien sekä ADHD-lasten parissa (Tulkki 2012, 20; Suomi 2016, 111).

Puutarhaterapian vaikutuksista on tehty useita tutkimuksia: Hewitt ym. (2013) ovat tutkineet strukturoidun puutarhanhoito-ohjelman vaikutuksia nuorena dementiaan sairastuneiden hyvinvointiin: Tutkimuksessa havaittiin ryhmässä tapahtuvalla puutarhan hoidolla olevan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia: tutkimukseen osallistuneet kokivat oman identiteetin vahvistumisen lisäksi merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden lisääntyneen. Lisäksi osallistuneet kokivat mielialan kohentuneen ja hyödyllisyyden ja arvostuksen tunteiden vahvistuneen. (Hewitt ym. 2013, 355–361.) Yhdysvalloissa puutarhaterapiaa on käytetty kuntoutusmuotona 1940-luvulta saakka, jolloin puutarhan käytön huomattiin olevan hyödyllinen osa sotaveteraanien kuntoutusta (Jarrot ym. 2002, 403). Lee & Kim (2008) ovat tutkineet puutarhaterapian vaikutuksia dementiaan sairastuneiden levottomuuteen: Tutkimukseen osallistui 23 laitoksessa asuvaa lievää tai vaikeaa dementiaa sairastavaa henkilöä ja tutkimuksen kesto oli 35 päivää. Tutkittavat istuttivat itäviä versoja, kastelivat ja hoitivat niitä ja viikon välein he korjasivat sadon. Lisäksi he saivat syödä kasvattamiaan versoja ja yrtejä. Tutkimuksessa havaittiin asukkaiden unenlaadun parantuneen, unihäiriöiden, heräilyn ja levottomuuden vähentyessä. Erityisesti lievää tai keskivaikeaa dementiaa sairastavien asukkaiden todettiin hyötyvän kasvien kasvattamisesta. Tutkijoiden mukaan sisäpuutarhan hoidossa terapeuttisia tekijöitä ovat

1. kasvien hoidon vuorokausirytmien ominaisuus
2. mahdollisuuden toiminnalliseen liikuntaan ja liikkeeseen
3. mahdollisuus vanhojen taitojen tai harrastuksen harjoittamiseen ja muisteluun
4. mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen
5. puutarhan hoito tarjoaa runsaasti aistiärsykeitä ja onnistumisia. (Lee & Kim 2007, 485–489).

Green Care -menetelmän (Green Care Finland 2016) mukaan hoitavilla puutarhoilla tarkoitetaan esteettisiä ja miellyttäviä paikkoja, joissa kuntoutuksen tai terapian osana on mahdollista hyödyntää puutarhan eri elementtejä: istutettuja kasveja, kukka-asetelmia, puita ja vesialueita. Hoitavassa puutarhassa korostuu olemisesta, hiljaisuudesta ja ympäristöstä nauttimisen sekä elpymisen mahdollistuminen, minkä mahdollistavat esimerkiksi kasvit, erilaiset kukat, värit, tuoksut, vesielementti ja eläimet (Kuva 7) (Salonen 2005, 83; Tyrväinen ym. 2014, 53). Kaplan & Kaplan ovat tutkimuksissaan määritelleet neljä tunnusmerkkiä elvyttävälle ympäristölle:

- etäisyys (being away)
- maiseman laajuus ja toisen maailman kokemus
- yhteensopivuus omien tarpeiden kanssa
- lumoutuminen. (Salonen 2005, 66.)



KUVA 7. Puutarhaan istutetut kasvit houkuttelevat muun muassa perhosia (Kuva: Janika Mutanen 2016)

Hoitavaan puutarhaan on hyvä varata paikkoja, joissa istua ja levähtää. Puutarhan itsessään ei tarvitse olla kovin suuri; Jo pieni oma tai yhteisön yhteinen ruukkupuutarhakin käy puutarhan hoidosta, mikä on toteutettavissa pienemmissäkin tiloissa – esimerkiksi parvekkeella tai sisätiloissa. (Salonen 2005, 65, 67).

5.5 Huomioitavia seikkoja ikääntyneen ulkoilun järjestelyssä

Vaihtelevissa maastoissa ja olosuhteissa liikkuminen edellyttää ikääntyneeltä erityistä fyysistä ponnistelua ja hyvää toimintakykyä; Ulkona liikkuessa aisti- ja psyykkisten toimintojen tulee toimia sujuvasti yhteistyössä. Esimerkiksi kävellessä kulkureitin havainnoiminen ja samanaikaisesti keskusteleminen edellyttää paljon keskittymiskykyä, joka varsinkin muistisairailta voi heikentyä sairauden edetessä. Apuvälinettä käyttävälle henkilölle varsinkin kävelyalustan laatu on tärkeä. (Karvinen & Ponsi 2007, 9; Muistisairaudet: Käypä hoito-suositus 2010.) Rappe & Topo (2007) toteavatkin ikääntyvien ulkoilun vähentyvän huomattavasti, kun ulos menemisestä ja siellä toimimisesta tulee yksilön toimintakyvyn muutosten myötä liian haastavaa (Rappe & Topo 2007, 244). Liikkumisympäristön onkin hyvä olla tarpeeksi esteetön ja tarjota riittävästi levähdyspaikkoja, esimerkiksi penkkejä ja nojailukaiteita. Penkkien on hyvä olla korotettuja istuutumisen ja tuolista ylösnousemisen helpottamiseksi. Penkkien etäisyys toisistaan on hyvä olla noin 50-300 metriä. Sijainti riippuu käyttäjien kuntotasosta; mitä huonokuntoisempia liikkujat ovat sen lyhyemmin välein penkit sijoitetaan. (Karvinen & Ponsi 2007, 20.) Talvella on erityisen tärkeää pitää kulkuväylät hyvin hiekoitettuina tai muutoin käsiteltyinä, jotta kulkeminen on ikääntyneelle turvallista. Lisäksi on hyvä huomioida, että talviaikaan pukeutuminenkin voi vaatia ikääntyneeltä fyysisiä ponnisteluja, minkä vuoksi pukeutumiseen tulee varata aikaa. Talvivaatteiden ja -kenkien on hyvä olla tarpeeksi lämpimät, mutta helposti puettavat ja joissa pystyy liikkumaan. (Rappe & Topo 2007, 245).

6 LUONTOHARJOITTEET MUISTOLA-PERHEHOITOKOTIIN

Kokosimme yhteen neljä erilaista luontoharjoitetta, jotka ovat liitteenä (Liite 2) olevassa ohjeistuksessa. Kyseiset luontoharjoitteet soveltuvat muistisairaille ja ovat muunneltavissa ryhmän toimintakyvyn mukaan. Luontoharjoitteet ovat suunniteltu toteutettavaksi Muistolan perhehoitokodissa sisällä, kuistilla ja kodin ulkoympäristössä. Luontoharjoitteiden toteuttamisessa on tärkeää huomioida turvallisuus ja luoda turvalliset olosuhteet harjoittelun ajaksi (Salonen 2005, 104). Suunnittelun taustalla on käytetty tutkimustietoa luonnon vaikutuksista ikääntyneiden ja muistisairaiden terveyteen ja hyvinvointiin. Luontoharjoitteiden tavoitteita ovat muun muassa vuorovaikutuksen lisääntyminen, tunteiden käsittely, rentoutuminen, luontoyhteyden palautuminen, elpyminen, masentuneisuuden lievittyminen sekä virkistyminen (Salonen 2005, 95–96; Arvonen 2014, 27–30). Ohjeet on hyvä pitää mahdollisimman avoimina, jotta ohjaaja ei johdattele ryhmäläisiä liikaa. Ohjaajan tulee olla läsnä koko harjoituksen ajan. Harjoitteen jälkeen ohjaajan johdolla tilanne on hyvä purkaa ja antaa ryhmäläisille mahdollisuus kertoa harjoituksen herättämistä tuntemuksista myös ääneen. Purkamisen tarkoitus ei ole kuitenkaan analysoida tai tulkita vaan harjoituksen tekijä saa itse päättää mitä ja kuinka paljon itsestään jakaa muulle ryhmälle. (Salonen 2005, 104, 107).

6.1 Mielipaikka-harjoitus

Mielipaikkaharjoituksen (Liite 2) voi toteuttaa sisällä tai ulkona joko aktiivisesti tai passiivisesti, aivan ryhmän toimintakyvyn mukaan. Tavoitteena on päästä mielikuvissa turvalliseen, hyvää oloa tuottavaan mielimaisemaan tai -paikkaan ja rentoutua. Harjoitus voi olla toiselle rentoutushetki ja toisissa se voi lisätä vireystilaa, keskittymistä ja toiveikkouden tunnetta (Arvonen 2014, 32.) Jo pelkästään mielikuvaharjoittelulla on mahdollista saavuttaa elpymisen ja aidon mielipaikassa olemisen positiiviset vaikutukset, koska aivot eivät erota teemmekö vai koemme jotain mielikuvissamme vai oikeana toimintana (Salonen 2005, 96).

Harjoituksen voi toteuttaa sisällä ohjatusti esimerkiksi ajatteleamalla mielipaikkaa tai -maisemaa. Mielipaikkaa voi ajatella myös parvekkeella tai puutarhassa raittiissa ilmassa

ja kauniissa maisemissa. Sisällä pöydän ääressä apuna voi käyttää myös erilaisia luontoaiheisia maisemakortteja, jolloin ohjaaja kehottaa asiakkaita valitsemaan korteista itselleen mieluisimman maiseman.

Jos kohderyhmä on pieni (1–3 henkilöä) ja he liikkuvat itsenäisesti tai turvallisesti apuvälineen kanssa, voi harjoituksen tehdä myös aktiivisesti ulkona. Tällöin voi pyytää asiakkaita menemään rajatulla alueella, kuten puutarhassa tai piha-alueella, itseään kaikkein eniten miellyttävään paikkaan. Kun kaikki ovat löytäneet mielipaikkansa, heille voi järjestää istumapaikan siihen niin, että paikassa voi olla ja viipyillä hetken aikaa. Harjoituksen lopuksi ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa asiakkaille heidän mielipaikasta ja sen herättämistä tunteuksista kertominen ryhmälle niin halutessaan. Kuulluksi tuleminen on erityisen tärkeää muistisairaille (Hohenthal-Antin 2013, 102.)

Asiakkaiden ollessa mielipaikassaan tai ajatellessaan mielipaikkaansa ohjaaja voi esittää joitain mielikuvia ohjaavia kysymyksiä: ”Mitä näet? Mitä ääniä siellä kuuluu? Liittykö mielipaikkaasi tuttuja tuoksujia? Minkälaista mielipaikassasi on olla?” Kuitenkin harjoituksen ohjeistuksesta kannattaa karsia pois liian tiukat ohjeet ja sosiaaliset odotukset, koska ne rajoittavat liikaa ihmisen omaa luovuutta ja vapauden tunnetta (Salonen 2005, 71).

Mielipaikan muistelu eheyttää, rauhoittaa ja lisää turvallisuuden tunnetta. Harjoitus sisältää lumoutumisen mahdollisuuden. Tarkoituksena on tunnistaa, millainen on itselle mieluisa ja voimauttava paikka luonnossa, keskittyä muistelemaan millainen paikka se on, millaisia tunteita ja ajatuksia se herättää ja lopuksi keskustella siitä muiden kanssa. Mielipaikkaan voi ja kannattaa palata aina mielikuvissaan, vaikka se fyysisesti olisikin jo epätodennäköistä, koska pelkkä miellyttävän maiseman ajattelu tai katselu riittää positiivisten terveysvaikutusten saavuttamiseksi (Ulrich 2002, 2–3, 8; Salonen 2005, 83–84). Arvonen (2014, 33) korostaakin mielipaikkaan pääsyn tärkeyttä ja sen elvyttävää vaikutusta vaikeissa elämäntilanteissa.

6.2 Mieluisan luontoesineen valitseminen

Harjoituksen (Liite 2) tarkoituksena on tuoda luonto- ja metsäympäristö sisätiloihin myös heille, jotka eivät sinne muuten enää pääse. Lisäksi harjoituksen tarkoituksena vahvistaa itseilmaisua, tunteiden käsittelyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Se voi herättää ajattelemaan jotain erityistä hetkeä luonnossa tai vaikkapa jotain lapsuuden harrastusta ja palauttaa mieleen siellä koetut tunnelmat (Salonen 2005, 96, 105.)

Ennen harjoitusta ohjaaja on kerännyt metsästä erilaisia ja erikokoisia materiaaleja, niitä voivat olla esimerkiksi kivet, kävyt, lehdet, oksat, kerättävät kasvit. Harjoituksen voi tehdä myös luontoaiheisilla kuvakorteilla. Ohjaaja antaa ryhmälle aiheen, minkä perusteella esine tai kortti valitaan; ”Valitse pöydältä esine tai kortti, joka parhaiten kuvaa tämän hetkistä olotilaasi” tai ”Valitse pöydältä esine tai kortti, josta miellyttää eniten.” Ryhmäläiset saavat aikaa miettiä ja valikoida rauhassa, jonka jälkeen jokainen saa vuorollaan kertoa valitsemastaan esineestä ja perustella miksi sen valitsi ja mitä ajatuksia tai tunteita se herätti. Harjoituksen päätteeksi keskustellaan yhdessä miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja minkälaisia ajatuksia ja tunteita se herätti. Harjoitteen herättämistä tunteista ja kokemuksista jokainen voi kertoa niin paljon kuin itse haluaa.

6.3 Aistiharjoitus puutarhassa tai kuistilla

Aistiharjoituksen (Liite 2) tarkoituksena on harjoittaa ympäristön havainnointia ja keskittymistä. Lisäksi harjoitus voi mahdollistaa rauhoittumisen ja lumoutumisen tunteen. Aistiharjoitus tehdään mieluiten istuen, esimerkiksi puutarhassa tai metsässä mutta myös sisällä, parvekkeella tai kuistilla. Aistiharjoituksen tarkoituksena on keskittyä vain yhteen aistiin kerrallaan; esimerkiksi keskityttäessä näköaistiin ohjaaja voi ohjeistaa ryhmää keskittämään katseensa ja huomionsa johonkin kiinnostavaan yksityiskohtaan luontomaisessa tai -ympäristössä. Huomio kohdennetaan ensin kokonaisuuteen, jonka jälkeen voidaan siirtyä tarkastelemaan puun eri värejä ja sen ääriviivoja. Puun oksien liikkeitä voi myös keskittyä seuraamaan. Lopuksi huomio suunnataan johonkin yksityiskohtaan ja tarkastellaan sitä hetki. Ohjaajan on tärkeä antaa ryhmäläisten viipyä harjoituksessa rauhassa, jonka jälkeen ryhmä voi yhdessä käydä läpi harjoituksen herättämät tunteet ja ajatukset.

Aistiharjoitus voi kohdistua mihin tahansa muuhunkin aistiin: Ryhmä voi keskittyä kuuntelemaan kaikkia ääniä mitä ulkona kuuluu, tai miltä puutarhassa tai parvekkeella tuoksuu, on myös mahdollista keskittyä tuntoaistiin laittamalla silmät kiinni ja tunnustelemalla vaikka sammalta tai käpyjä. Harjoituksen voi tehdä myös talvella nuotion äärellä, parvekkeella tai ikkunan ääressä tarkkailemassa talvista maisemaa tai vaikkapa auringon laskua.

6.4 Luontokävely

Luontokävelyn tavoitteena on virkistyä, nauttia luonnossa liikkumisesta, alentaa stressiä. Metsässä ja luonnossa kävely kehittää monipuolisesti tasapainoa, kestävyyskuntoa ja alaraajojen lihaskuntoa. Se myös virkistää ja rauhoittaa mieltä. (Arvonen 2014, 26-27, 53.) Luontokävely voidaan toteuttaa pihalla, puutarhassa, pellon reunassa tai metsäpolulla, osallistujien kuntotason, toiveiden ja toimintakyvyn mukaan. Ohjaajan tulee olla tietoinen kuljettavasta reitistä, maaston haastavuudesta ja mahdollista lepopaikoista reitin varrella. Jos luontokävely sijoittuu esimerkiksi metsäpoluille, on kävelyreitti hyvä käydä kävelemässä läpi useaan kertaan ja varmistaa, että reitti on tuttu ennen kuin lähtee ryhmän kanssa luontokävelylle. Myös helpommassa maastossa, kuten pihapiirissä tai puutarhassa on hyvä suunnitella käveltävä reitti etukäteen ja kiinnittää huomiota mahdollisiin levähdys- ja istumapaikkoihin reitin varrella.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä ammatillinen osaaminen voidaan osoittaa tunnistamalla työn toimeksiantajan tai tuotteen käyttäjän tarpeet tuottamalla käyttötarkoitustaan vastaava ja perusteltu tuote (Jämsä & Manninen 2000, 14–15). Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kriteereitä ovat tuotteen käytettävyys, asiasisällön oikeellisuus ja informatiivisuus, soveltuvuus kohderyhmälle sekä ulkoasun selkeys ja johdonmukaisuus (Vilka & Airaksinen 2003, 51–53).

7.1.1 Ideointi

Opinnäytetyömme ideointivaiheessa vierailimme toimeksiantajamme luona keskustellessa yhteistyöstämme. Vierailun tavoitteena oli tutustua toimeksiantajamme toimintaan ja Muistolän asiakkaisiin sekä haastatella toimeksiantajamme siitä, minkälaiselle opinnäytetyölle Muistolassa olisi tarvetta. Keskustelun tueksi teimme vapaamuotoisen haastattelurungon. Käytimme avoimia kysymyksiä, joilla oli mahdollista saada tietoa yhteistyökumppanimme tarpeista ja ajatuksista toimeksiannon suhteen johdattelematta tai rajaamatta toimeksiantajamme vastauksia (Hirsjärvi ym. 2013, 205–206). Avoimien kysymysten avulla haastattelussa tuli myös esille sellaisia asioita, joita emme tulleet ajatelleeksi kysymyksiä suunnitellessamme. Ideointivaiheemme koostuikin alkuun pitkälti opinnäytetyön aiheen ja idean vapaasta luonnostelusta, josta muotoutui konkreettinen toimeksianto vierailumme myötä.

7.1.2 Suunnittelu

Toimeksiannon sekä työmme aiheen rajauksen varmistuttua laadimme opinnäytetyön suunnitelmapaperin, johon kokosimme teoretietoa ihmisen ikääntymisen fysiologiasta ja sen vaikutuksista ihmisen toimintakykyyn. Lisäksi kokosimme suunnitelmapaperiimme

teoriatietoa vanhustyön viriketoiminnasta aiheeseen orientoitumisemme tueksi. Tietokirjallisuuden ja muihin lähdemateriaaleihin nojaavan taustatiedon lisäksi kirjasimme suunnitelmapaperiimme tarkentuneen työmme aiheen rajauksen sekä työn tavoitteen ja tarkoituksen. Työn muotoilu konkreettisiksi tavoitteiksi selvensi paitsi meille itsellemme, myös työtämme ohjaaville opettajille, mikä on opinnäytetyömme tarkoitus. Listasimme suunnitelmapaperiin aihettamme rajaavia ja tarkentavia kysymyksiä, joihin halusimme valmiilla raportilla vastata. Kysymykset toimivat myös työtämme ohjaavina tekijöinä, joihin on hyvä palata prosessin eri vaiheissa, opinnäytetyön raiteilla pysymisen varmistamiseksi.

Työn tarkoituksen ja aiheen rajauksen lisäksi kirjasimme suunnitelmapaperiin myös suunnitellun toteutusaikataulun sekä työskentelytavat raportin toteutuksen suhteen (Vilka & Airaksinen 2003, 27–28). Suunnittelimme toteuttavamme opinnäytetyömme keräämällä ensin lähdemateriaalia ja kokoamalla raportin teoriaosuuden. Raportin teoriaosuuden kirjoittamisen jälkeen tekisimme opinnäytetyömme tuotteen: luontoharjoiteoppaan. Valikoimme käyttämiemme lähdemateriaalien ja raporttiin kirjoittamamme teoriatiedon pohjalta erilaisia luontoharjoitteita, joita muokkaamme muistisairaille soveltuviksi. Harjoitteista kokoamme kirjallisen ohjeistuksen. Valmiin opinnäytetyön jätämme arvioitavaksi elokuussa 2016, minkä esittelemme myöhemmin syyslukukauden aikana Tampereen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa sekä Muistola-perhehoitokodissa.

7.1.3 Toteutus

Aloitimme raportin työstämisen sisällysluettelon luonnostelulla, johon pyrimme muodostamaan olennaisia osuuksia opinnäytetyömme kokonaisuuden kannalta. Sisällysluettelon luonnostelu toimi raporttimme toteutusprosessin runkona, jota muokattiin vielä toteutusvaiheenkin aikana. Raporttiosuuden aloitimme suunnitelmamme mukaisesti keräten ensin lähdemateriaalia raportin teoriaosuuksia varten. Jaoimme teoriaosuuden tiedonhaun tasapuolisesti: Toinen keskittyi hakemaan tietoa ikääntyneen toimintakyvystä, muistisairaudesta, siinä missä toinen painotti tiedonhakuun luonnon terveystieteisiin, luontoharjoitteisiin sekä erilaisiin terapia- ja kuntoutustapoihin, joissa hyödynnetään luontoa. Raportistamme nousevat esille muun muassa Tyrväisen, Korpelan ja Ojalan (2014) ja

Erja Rappen (2005, 2007) ajankohtaiset tutkimukset sekä Green Care-menetelmä. Tiedonhaun ja raportin teoriaosuuden kirjoittamisen jälkeen kokosimme muistisairaahan ohjaukseen tarkoitetun luontoharjoiteohjeistuksen. Tuotteeseen valikoimamme harjoitukset perustuvat raportin teoriaosuudessa esiteltyihin luontoharjoitteiden eri muotoihin sekä käyttämäämme lähdemateriaaliin. Lopulliseen ohjeistukseen valikoitui neljä erilaista luontoharjoitusta, mihin kirjasimme kunkin harjoituksen kohdalle harjoituksen tavoitteen, tarvittavat välineet ja esijärjestelyt sekä ohjeet harjoituksen toteutuksesta. Tuotteen ja raportin ulkoasua ehostimme itse ottamillamme luonto- ja maisemakuvilla.

7.1.4 Raportointi

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan opinnäytetyöraportin tulee vastata tutkimusviestinnällistä tekstiä, jolle on tunnusomaista raportissa esitetyn tiedon argumentointi, työssä käytetyn erikoiskielen ja käsitteiden määrittely sekä lähteiden käyttö työn tietoperustan ja viitekehyksen mukaan. Raportin kieliasun tulee olla täsmällistä ja tekstin rakenteen tulee olla jäsennelty johdonmukaisesti. Lisäksi lähteisiin tulee olla viitattu tekstissä oikein ja niiden tulee löytyä lähdeluettelosta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellista on työn kokonaisuus sekä työn raportin ja tuotteen yhteensopivuus; Raportissa tulee esitellä kaikki työn ymmärrettävyyden ja toiminnallisen osuuden kannalta olennaiset osa-alueet. (Vilkka & Airaksinen 2003, 81–84.)

Opinnäytetyön raportointivaiheessa yhdistimme osissa työstämämme teoriaosuudet yhdeksi raportiksi, joiden kieliasua muokkasimme yhteneväisiksi: Tekstin käsittely veikin enemmän aikaa mitä olimme odottaneet, sillä meidän täytyi muokata kieliasun lisäksi myös raporttimme sisältöä. Erikseen työstämistämme tekstiosuuksista huomasimme kieliasun eroavaisuuksien lisäksi myös kirjoittajien erilaiset työskentelytavat, minkä vuoksi toteutustapamme osoittautui opinnäytetyöprosessiin kelpaamattomaksi.

7.2 Pohdinta

Tarkastellessamme valmista opinnäytetyötämme olemme tyytyväisiä nähdessämme, kuinka osissa työstämistämme paloista on lopulta muodostunut kokonaisuus. Olemme

yhtä mieltä siitä, että opinnäytetyöprosessi on lisännyt ammatillisia valmiuksiamme fysioterapeuttisten harjoitteiden soveltamisen ja erityisryhmienohjauksen suunnittelun suhteen. Opinnäytetyömme myötä olemme oppineet paljon uutta sekä luontoharjoitteiden että muistisairaiden ohjaamisen erityispiirteistä ja toteutuksesta. Huomasimme kuitenkin raporttitekstimme jääneen hajanaiseksi ja keskeneräisen oloiseksi työtavoistamme ja työnjaostamme johtuen. Koemme epäonnistuneen ja opinnäytetyöhön soveltumattoman työnjakomme kuitenkin kehittäneen työtajojamme; Jatkossa ainakin tiedämme miten vastaavanlainen raportti ja prosessi on parempi toteuttaa. Koemme opinnäytetyöprosessin olleen kokonaisuudessaan oppimisprosessi, joka on tukenut kriittisen ajattelumme ja argumentointitaitojemme kehittymistä. Lisäksi prosessi on kehittänyt tiedonhakutaitojamme ja valmiuksiamme systemaattisen tutkimustyön tekoon. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyöprosessin aikana saamaamme rakentavaan ja kriittiseen palautteeseen, jota toimeksiantajamme, ohjaavat opettajamme sekä opponenttimme meille antoivat. Vaikka raporttiimme jäikin kehitettävää ja asioita, joita tekisimme nyt toisin, iloitsemme huomauttamme, kuinka keskinäisen ystävyyssuhteemme on vahvistunut opinnäytetyöprosessin myötä.

Opinnäytetyömme toiminnallista tuotetta tarkastellessamme pohdimme mahdollisia jatkotutkimus ja -kehityksiä. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista tutkia minkälaisia vaikutuksia luontoharjoitteilla on etenevän muistisairauden eri vaiheissa, tai minkälainen vaikutus esimerkiksi Green Care-tyyppisillä menetelmillä voisi olla muistisairauksien ennaltaehkäisyssä. Käyttämämme tuoreiden tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että kiinnostus luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen ja niiden terveysvaikutuksiin on lisääntynyt viime aikoina. Pohdimmekin, voisiko esimerkiksi luontoa hyödyntävä vanhustyö olla tulevaisuudessa asia, josta Suomi olisi tunnettu. Kuntoutuksessa hyödyntämisen lisäksi luontolähtöisten menetelmien käyttö osana vapaa-aikaa on kasvattanut suosioaan; Luonto ja luontoympäristö tarjoavat ihmisille vastapainoa arjen velvollisuuksille ja vaatimuksille, minkä vuoksi kokoamamme luontoharjoitteet soveltuvat myös vapaa-ajan viettotavaksi.

Toivomme vastanneemme toimeksiantajamme tarpeeseen saada tietoa luontoharjoitteiden käytöstä ja niiden ohjaamisesta muistisairaiden parissa. Toivomme ohjeistuksen innostavan perhehoitajaa hyödyntämään Muistolan pihaa ja ympäröivää luontoa työssään Muistolan asiakkaiden parissa, mahdollistaen heille miellyttäviä ja toimintakykyä tukevia kokemuksia heidän sairaustaustoistaan huolimatta.

LÄHTEET

- Alnarps Rehabiliteringsträdgård. 9.8.2016. Sveriges lantbruksuniversitet. Luettu 12.8.2016 <https://www.slu.se/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard1/alnarps-rehabiliteringstradgard/>
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Metsäkustannus Oy.
- Barton, J. & Pretty, J. 2013. The beneficial Effects of Green Exercise on Health. Teoksessa: Li, Q. (toim.) 2013. Forest Medicine. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Bamford, G. 2005. Cohousing for older people: Housing innovation in the Netherlands and Denmark. Australasian Journal on Ageing 24 (1), 44–46. Luettu 13.8.2016. <http://journals.plos.org/plosone/article/asset?id=10.1371%2Fjournal.pone.0137803.PDF>
- Bossen, A. 2010. The importance of getting back to nature for people with dementia. Journal of Gerontological Nursing 36 (2), 17-22. Tulostettu 2.6.2016. <http://www.communitywebs.org/hTSA/assets/dementia/the-importance-of-getting-back-to-nature-for-people-with-dementia.pdf>
- Bowes, A., Dawson, A., Jepson, R. & McCabe, L. 2013. A scoping study: Physical activity for people with dementia. BMC Geriatrics 13, 129. Luettu 15.6.2016. https://www.researchgate.net/publication/258921176_Physical_activity_for_people_with_dementia_A_scoping_study
- Erkinjuntti, T., Rinne, J., Soininen, H. (toim.) 2014. Muistisairaudet. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Green Care Finland. 2016. Luettu 12.8.2016 <http://www.gcfinland.fi/>
- Hallikainen M., Mönkäre, R., Nukari, T., Forder, M. 2014. Muistisairaankuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hewitt, P., Watts, C., Hussey, J., Power, K. & Williams, T. 2013. A preliminary study: Does a structured gardening program improve wellbeing in young-onset dementia? British journal of occupational therapy 76(8), 355–361. Luettu 15.6.2014
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2013 Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta. Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö.
- Horticultural Therapy. The American Horticultural Therapy Association. 2016. Luettu 6.8.2016 <http://ahta.org/horticultural-therapy>

- Jarrot, S. E., Kwack, H. R. & Relf, D. 2002. An observational assessment of a dementia-specific horticultural therapy program. *HortTechnology* 12 (3), 403–410. Luettu: 14.6.2016. <http://horttech.ashspublications.org/content/12/3/403.full.pdf+html>
- Jokinen, M. 2012. TunteVa® -toimintamalli vuorovaikutusmenetelmänä muistisairaana kohtauksissa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Kehittämistehtävä.
- Juusola, M. 2016. Vihreä voima. Teoksesta: Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016 Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Jämsä, K., Manninen, E. 2000. Osaaminen ja tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Karvinen, E. & Ponsi, V. 2007. Ulos ulkoilupulasta — Hyviä käytäntöjä ikäihmisten ulkoiluun. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Kawada, T., Li, Q., Nakadai, A., Inagaki, H., Katsumata, M., Shimizu, T., Hirata, Y., Hirata, K. & Suzuki, H. 2013. Effect of Forest Bathing on Sleep and Physical Activity. Teoksessa: Li, Q. (toim.) 2013. Forest Medicine. New York: NovaScience Publishers, Inc.
- Knoptman, D., Richie K., Polge, C., Alafuzoff, I., Soininen, H. 2002. Alzheimer's disease. Evidence-based dementia practice. Julkaisussa: Qizilbash, N., Schneider LS., Chui H., Tariot, P., Kaye, J., Erkinjuntti, T. 2002. Oxford: Blackwell Publishing, 228–259.
- Korpela, K. 2007. Luontoympäristö ja hyvinvointi. *Psykologia* (42), 364–376. Luettu 14.6.2016. https://www.researchgate.net/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376
- Koskinen, K. Muistolan perhehoitaja. 2016. Sähköpostiviesti. Tulostettu 9.8.2016.
- Kähkönen, S. 19.1.2015. Jo 20 minuutin oleskelu metsässä laskee verenpainetta. Yle Kainuu. Luettu 20.4.2015. http://yle.fi/uutiset/jo_20_minuutin_oleskelu_metsassa_laskee_verenpainetta/7739746
- Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys. Kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. Helsinki: Suomen Latu.
- Lee, Y. & Kim, S. 2008. Pilot study: Effects of Indoor Gardening on Sleep, Agitation and Cognition in Dementia Patients. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 23, 485–489. Tulostettu: 14.6.2016.
- Li, Q., Kobayashi, M., Inagaki, H., Wakayama, Y., Katsumata, M., Hirata, Y., Li, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Nakadai, A. & Kawada, T. 2013. Effect of Phytoncides from Forest Environments on Immune Function. Teoksessa: Li, Q. (toim.) 2013. Forest Medicine. New York: NovaScience Publishers, Inc.
- Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Malin, M-H. 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Maisterintutkielma, Helsingin yliopisto. Puutarhatieteen laitos.

Muistiliitto ry. 2014. Elämää muistisairauden kanssa. Kuntoutusopas muistisaisaille ihmisille ja heidän läheisilleen. Päivitetty 16.05.2016. Luettu 13.08.2016.
http://www.muistiliitto.fi/files/9714/3886/4077/Kuntoutusopas_2015_210x145_web_sivuittain.pdf

Muistisairaudet: Käypä hoito -suositus. 2010. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Fysiatriryhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 9.8.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044>

Nakamura, A. 2.5.2008. 'Forest therapy' taking root. Reseachers find that simple srtooll among trees has real benefits. The Japan Times. Luettu 14.8.2016
<http://www.japantimes.co.jp/news/2008/05/02/national/forest-therapy-taking-root/#.V7BnuJiLSUk>

Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksesta: Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Tampere: Tammerprint Oy.

Ohira, T. & Matsui, N. 2013. Phytoncides in Forest Atmosphere. Teoksesta: Li, Q. (toim.) 2013. Forest Medicine. New York: NovaScience Publishers, Inc.

Ohtsuka, Y. 2013. Effect of the Forest Environment on Blood Glucose. Teoksesta: Li, Q. (toim.) 2013. Forest Medicine. New York: NovaScience Publishers, Inc.

Ojala, A. 2015. Mitä tiedetään luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista, mitä pitäisi vielä selvittää? Luento. Green Care – vaikuttavuusseminaari 3.6.2015. Luonnonvarakeskus.

Perhehoitoliitto ry. 2016. Hoivaa ja huolenpitoa perheessä. Luettu 13.8.2016.
<http://www.perhehoitoliitto.fi/perhehoito/ikaihmiset>

Rappe, E. 2005. Kasvien hoitamisen ja viherympäristön vaikutus laitoksissa asuvien vanhusten koettuun hyvinvointiin. Maisterintutkielma, Helsingin yliopisto. Puutarhatieteen laitos.

Rappe, E. & Topo, P. 2007. Contact with Outdoor Greenery Can Support Competence Among People with Dementia. Teoksesta: Rodiek, S. & Schwarz, B. (edit.) 2012. Outdoor Environments for People with Dementia. Vol 21. New York: Routledge

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudamus Oy.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Shinrin Yoku. N.d. Go to a Forest. Walk slowly. Breathe. Open all your senses. This is the healing way of Shinrin-yoku Forest Therapy, the medicine of simply being in the forest. Luettu 14.8.2016. <http://www.shinrin-yoku.org/shinrin-yoku.html>

Spoorenber, S., Wynia, K., Fokkens, A.S., Slotman, K., Hubertus, P.H Kremer, H., Sijmen, A. Reijneveld. 2015. Experiences of Community-Living Older Adults Receiving Integrates Care Based on the Chronic Care Model: A Qualitative Study. Reserach Article. United Kingdom: University of Stirling. Published October 21, 2015. Luettu 13.8.2016. <http://journals.plos.org/plosone/article/asset?id=10.1371%2Fjournal.pone.0137803.PDF>

Starck, H., Holmi, M. & Karvinen, E. 2016. Luontoelämyspolku. Ohjaajan opas. Helsinki: Ikäinstituutti.

Strandberg, T., Pitkälä K. 2011. Kävely jumppaa myös aivoja. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 2011; 127(20):2110–2. Tulostettu 3.8.2016. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99833

Suomi, A. 2016. Terapeuttinen puutarhan hoito. Teoksesta: Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016 Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda

Tampereen kaupunki. 2016. Perhehoito. Päivitetty 12.8.2016. Luettu 15.8.2016. <http://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihmisten-palvelut/kotona-asuvalle/perhehoito.html>

Tampereen Kaupunkilähetys ry. TunteVa®-ideologia. Luettu 4.11.2016. <http://tampere-citymission.fi/kaupunkilahetys/yhdistystoiminta/tunteva-ideologia/>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu.

Tulkki, A. 2012. Green Care. Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksesta: Jankkila, H. (toim.) 2012. Green care. Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro30. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksesta: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Ulrich, R. S. 2002. Health Benefits of Gardens in Hospitals. Plants for people. International Exhibition Floriade 2002. Texas A & M University. Luettu 15.8.2016 <http://plantsolutions.com/documents/HealthSettingsUlrich.pdf>

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka U-M., Pyykkö, V. & Kivelä S-L. 2005. Vanhustenhoito. 1.–2. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Valvanne, J. & Tuohino, L. 2016. 60+ Iloa elämään. Helsinki: Kustantamo S&S.

Vasara, P. 2016. Katri Koskinen avasi ison kotinsa vanhuksille. Artikkel. Moro-kaupunkilehti. Tampere: Alma Manu Oy. Julkaistu 18.2.2016. Tulostettu 18.2.2016.

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

Wilson, E. O. *Biophilia*. 2003. 12. painos. Yhdysvallat: Harvard University Press.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

1. Miksi päädyit yrittäjäksi? / Miten päädyit perustamaan Muistola-perhepäivähoidon?
2. Mikä on Muistolan toiminnan tavoite? (esim. ylläpitää ikääntyneen toimintakykyä)
3. Mistä toiminta koostuu? Millä keinoin tavoitteeseen pyritään? / Miten tavoite näkyy konkreettisesti toiminnassa?
4. Minkälaisena koet perhepäivähoidon nykytilan ja tarpeen? Entä tulevaisuudessa?
5. Ajatuksia perhepäiväkotitoiminnan/-toimintasi kehittämisen? (esim. kehitys- ja ongelmakohdat)
6. Miten perhepäivähoitoon pääsee? / Hoitoon tulo
7. Minkälainen on päivän kulku / runko?

Liite 2. Muistolan luontoharjoitteet

Mielipaikka, 15min

Tavoite

Muistelun eheyttävä kokemus, turvallisuuden tunteen lisääminen, rentoutuminen, lumoutumisen mahdollistaminen, oman minuuden tukeminen.

Tarvittavat välineet

Harjoitus voidaan toteuttaa ulkona tai sisätiloissa. Tuoleja, mukava, turvallinen ja häiriötön ympäristö.

Harjoite

Harjoitetta pohjustetaan keskustelemalla yhdessä esimerkiksi mieluisesta ja turvallisesta paikasta (mielipaikat lapsuudessa, maisema, kesämökki, paikat luonnossa).

Ohjaaja ohjeistaa harjoittelijoita muistelemaan ja palaamaan itsekseen mieli- maisemaansa tai -paikkaansa. Ohjaaja esittää mielikuvaa ohjaavia kysymyksiä: ”Mitä näet? Mitä ääniä siellä kuulet? Liittyykö mielipaikkaasi tuttuja tuoksuja? Minkälaista mielipaikassa on olla?” Harjoitteen lopuksi jokainen saa kertoa omasta mielipaikastaan, lisäksi keskustellaan harjoitteen herättämistä ajatuksista ja tunteuksista.



KUVA 1. Ilta järvellä (Kuva: Janika Mutanen 2013)

Mieluisan luontoesineen valitseminen, 15-30min

Tavoite

Itseilmaisun vahvistaminen, tunteiden käsittely, keskittyminen, ryhmäytyminen, sosiaalinen vuorovaikutus.

Tarvittavat välineet

Erilaisia luonnosta kerättyjä materiaaleja, esimerkiksi: kiviä, käpyjä, lehtiä, kasveja ym. tai luontoaiheinen kortti.

Tuoleja ja pöytä.

Esivalmistelut

Tuolit asetetaan pöydän ympärille niin, että kaikki näkevät toisensa ja ylettyvät ottamaan pöydälle asetetut esineet.

Harjoite

Jokainen valitsee pöydältä itselleen mieluisan esineen. Esine voi olla esimerkiksi sen hetkistä tunnetta kuvaava, asia joka muistuttaa lapsuudesta tai jostain muusta itselle mieluisasta hetkestä.

Jokainen saa vuorollaan kertoa valitsemastaan esineestä, esimerkiksi mitä tunteita tai ajatuksia se herättää.

Lopuksi keskustellaan yhdessä, miltä harjoitus tuntui. Tärkeätä on, että harjoittelijat saavat kertoa vapaasti harjoituksen herättämistä ajatuksistaan.



KUVA 2. Kortti keittiöpuutarhasta (Kuva: Janika Mutanen 2014)

Aistiharjoitus puutarhassa/kuistilla, 2-5 min

Tavoite

Ympäristön havainnoinnin harjoittaminen, lumoutuminen, keskittyminen, rauhoittuminen.

Tarvittavat välineet

Tuoleja, vilttejä tai taljoja lämmikkeeksi.

Esivalmistelut

Tuolit asetellaan tukevasti ja turvallisesti esimerkiksi niin, että selkänoja on seinää vasten. Maisema tai havainnoitava ympäristön on tarkoitus avautua mahdollisimman hyvin kaikille.

Harjoite

Ohjaaja pyytää harjoittelijoita suuntaamaan keskittymisen johonkin aistiin, esimerkiksi näkemään tai kuuntelemaan. Ohjaaja tarkentaa havainnointia sanallisin ohjein: ”Mitä näet tai kuulet? Jos katselet istutusta, näe ensin kokonaisuus, huomaa sitten myös yksityiskohdat, havaitsemasi värit ja eri muodot. Yritä nyt keskittyä pelkästään havaintoosi.” Ohjaaja antaa harjoittelijoiden viipyä tunteessa ja hetkessä rauhassa. Lopuksi käydään yhdessä läpi harjoituksen herättämät ajatukset ja tunteet. ”Miltä keskittyminen tuntui? Miltä hetkessä oleminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeata?”



KUVA 3. Olkikukka on mielenkiintoinen tarkkailun kohde kirkkaine väreineen (Kuva: Janika Mutanen 2009)

Luontokävely, 20min-1h

Harjoitus voidaan toteuttaa luontopolulla metsässä, pihaympäristössä tai puutarhassa osallistujien kunnan mukaan. Aika määräytyy osallistujien kunnan ja reitin pituuden mukaan.

Tavoite

Virkistyminen, liikkumisesta nauttiminen, stressin vähentäminen, aistien herätely.

Tarvittavat varusteet ja välineet

Kesällä tarvitaan kävelyyn sopivat jalkineet, jotka pysyvät hyvin jalassa. Kevyt, hengittävä ulkoiluasu, kevyt päähine, tarvittaessa aurinkolasit, juomapullo, hyttyskarkotetta ja istuinalusta. Keväällä ja syksyllä kävelyyn sopivat jalkineet voivat olla tarvittaessa vedenpitävät, jotka pysyvät hyvin jalassa. Säänkestävä ulkoiluasu, päähine, tarvittaessa aurinkolasit ja juomapullo. Jos luontokävely on pidempi, voi mukaan ottaa kahvia termospulloon ja jotain pientä evästä, jotka voi nauttia sopivan taukopaikan tullen.

Esivalmistelut

Ohjaaja suunnittelee reitin kulun ryhmän toimintakyvyn mukaan.

Harjoite

Ryhmä kävelee jonomuodostelmassa polkua tai tietä pitkin. Kävelyn alussa ja lopussa ryhmää voi kannustaa vapaaseen keskusteluun. Sopivan luontomaisen tai paikan tullessa kohdalle, ryhmä voi pysähtyä tauolle ja ohjaaja kehottaa ryhmää keskittymään aisteihinsa ja havainnoimaan ympäristöä tarkemmin.

”Millaisia puita tai kasveja näet? Mitä ääniä kuulet? Mitä kevään tai syksyn merkkejä huomaat luonnossa? Mitä tuoksuja havaitset?” Havainnot voi käydä joko suullisesti läpi kysymys kerrallaan tai kysymykset voivat olla vain ajatuksia herätteleviä. Harjoitusten jälkeen ryhmä voi kävellä luontoreitin takaisin lähtöpaikkaan.



KUVA 4. Leveä ja tasainen metsäpolku on esteetön ja siten myös ikäihmisten tavoitettavissa (Kuva: Janika Mutanen 2015)