

Outi Blomberg ja Heidi Muurinen

**LUONTO LÄHELLE
-OPAS LUONTOKOKEMUSTEN
LUOMISEEN MUISTISAIRAAN
KOTONA:**

kuvaus suunnittelusta ja toteutuksesta

Opinnäytetyö
Geronomi

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Outi Blomberg ja Heidi Muurinen	Geronomi (AMK)	Syyskuu 2019
Opinnäytetyön nimi		
Luonto lähelle -opas luontokokemusten luomiseen muistisaira- raan kotona: kuvaus suunnittelusta ja toteutuksesta		46 sivua 27 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kouvolan seudun Muisti ry		
Ohjaaja		
Merja Laitoniemi		
Tiivistelmä		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Kouvolan seudun Muisti ry:lle muistisairaille suunnattu sähköinen opas, jonka avulla voidaan luoda luontoelämyksiä muistisairaani kotiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää luontolähtöistä toimintaa kotona asuville muistisairaille. Luonto ja sen läsnäolo ovat tärkeitä sekä psyykkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille. Oppaan avulla haluttiin mahdollistaa luonnon läsnäolo myös heille, joille luontoon lähteminen ei ole mahdollista. Opinnäytetyöraportti nivoo yhteen teoriataustan ja sisältää kuvauksen oppaan suunnittelu- ja toteutusprosessista. Lähtökohtana oppaan sisäl- lölle toimi luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimus, green care -toiminta sekä muistisairaani toimintakyvyn tukeminen.</p> <p>Oppaan suunnittelussa käytettiin apuna palvelumuotoilun menetelmiä, joissa asiakas on palvelun suunnittelun keskiössä. Keväällä 2019 järjestettiin kaksi yhteiskehittämisen työpä- jaa Kouvolan seudun Muisti ry:n muistisairaiden sekä läheisten ryhmille. Yhteiskehittämi- sen työpajoissa muistisairaani sekä läheiset pääsivät kertomaan mielipiteitään, näkemyksi- ään ja ideoitaan oppaan toteutukseen liittyen. Yhteiskehittämisellä haluttiin sekä luoda asiakaslähtöinen opas että tuottaa muistisairaille osallisuuden kokemuksia.</p> <p>Luonto lähelle -opas luontokokemusten luomiseen muistisairaani kotona on hyödyksi muis- tisairaille sekä omaishoitajille ja läheisille, jotka haluavat vuorovaikutuksellista tekemistä yhdessä muistisairaani kanssa. Oppaan avulla muistisairas saa mielekästä tekemistä ja hyötyy luonnon hyvinvointivaikutuksista eri aistien ja muistelun kautta teknologiaa apuna käyttäen. Sairauden asteesta riippuen muistisairas voi käyttää opasta itsenäisesti tai yh- dessä toisen henkilön kanssa. Opasta voi hyödyntää myös ryhmätoiminnassa.</p> <p>Oppaasta kerättiin palautetta oppaan esittelytilaisuudessa toukokuussa 2019, toimeksian- tajalta sekä vapaaehtoisilta, jotka käyttivät opasta useamman kerran kolmen kuukauden jakson aikana. Saadun palautteen perusteella oppaasta tuli tarkoituksenmukainen. Opas on koettu kiinnostavaksi ja hyödylliseksi ja sitä testanneet henkilöt kokivat saavansa siitä iloa ja uudenlaista tekemistä kotiin.</p>		
Asiasanat		
muistisairaani, green care, luonto, palvelumuotoilu, oppaat		

Authors Outi Blomberg and Heidi Muurinen	Degree Bachelor of Social Services and Health Care	Time September 2019
Thesis title Close to the nature -eGuide to create nature at home for people suffering from memory disorders: description and implementation of the design		46 pages 27 pages of appendices
Commissioned by Kouvolan seudun Muisti ry		
Supervisor Merja Laitoniemi		
Abstract <p>The objective of the thesis was to produce eGuide to create nature experiences at home for people suffering from memory disorders. The aim of eGuide is to develop new nature-based activities for supporting the functional ability of the people suffering from memory disorders. Nature and its presence are important to our psychological and physical well-being. eGuide enables health benefits of nature also for those who have difficulties getting out and to nature. The theoretical framework of the thesis consists of the study of the health benefits of nature, green care and the support of the functional ability of the memory diseased elderly.</p> <p>eGuide was developed in co-operation with the elderly suffering from memory disorders and their close relatives applying the method of Service Design. In Service Design the customer is the focus point and the participation of all those included in the service in the process is essential. Two workshops were organized for the elderly and their close relatives for the participation of the designing process. The aim of the workshops was to produce a customer orientated guide and to create experiences of participation and influence opportunities for the elderly.</p> <p>eGuide is a useful tool for the elderly suffering from memory disorders and their close relatives for interaction and activities. With the eGuide memory diseased elderly can get meaningful activity and enjoy the health benefits of nature through different senses and with reminiscing and technology. Depending on the stage of the disease, elderly can use eGuide on their own or with someone. eGuide can also be used in group activities.</p> <p>Feedback was gathered from the elderly and their close relatives, the principal and the volunteered test group, who tested eGuide several months during the summer. Feedback was positive and it seems that eGuide turned out to be functional and well suited to its purpose.</p>		
Keywords memory disease, green care, nature, service design, guide		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET	7
2.1	Luonnon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin	7
2.2	Metsäkylpy.....	9
3	GREEN CARE.....	11
3.1	Vihreän hoivan historiaa	11
3.2	Green Care -toiminta	12
4	MUISTISAIRAUKSIEN VAIKUTUKSET JA TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN TÄRKEYS.....	14
4.1	Muistisairaudet ja niiden yleisiä oireita.....	14
4.2	Muistisairaahan toimintakyvyn tukeminen	15
5	IKÄÄNTYNYT JA TEKNOLOGIA.....	16
5.1	Teknologia osaksi arkea	17
5.2	Luontokokemuksia virtuaalisesti	19
6	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	20
6.1	Toimeksiantaja ja hyödynsaajat.....	20
6.2	Tavoitteet.....	21
6.3	Riskit.....	22
7	OPPAAN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSIN KUVAUS.....	23
7.1	Oppaan suunnittelu.....	23
7.1.1	Palvelumuotoilu	24
7.1.2	Ryhmätyöskentely	24
7.2	Oppaan toteutusprosessi.....	26
7.2.1	Yhteiskehittämisen työpajat	27
7.2.2	Selkokieli ja typografia	28
7.2.3	Tekijänoikeuslaki	29
7.3	Oppaan toteutus ja julkaisu	30

7.4	Oppaasta kerätty palaute.....	33
8	ARVIOINTI.....	34
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	34
8.2	Oman oppimisen arviointi	36
9	POHDINTA.....	37
9.1	Eettisyys	37
9.2	Jatkokehittäminen.....	38
	LÄHTEET.....	41

LIITTEET

Liite 1. Tiedote Kunnon muisti -ryhmän osallistujille

Liite 2. Powerpoint-esitys työpajaan

Liite 3. Opas

Liite 4. Kutsu oppaan esittelytilaisuuteen

Liite 5. Palautekysely

1 JOHDANTO

Luonto on olennainen osa suomalaisen sielunmaisemaa. Suomessa luonto on todellakin lähellä, sillä lähimetsä on keskimäärin 600 metrin päässä kodista (Sievänen & Neuvonen 2011, 185). Luonto merkitsee eri asioita riippuen siitä, mistä kontekstista asiaa katsoo, näkeekö metsän vihreänä maisemana vai riisusavottana. Ennen luonto oli osa arkea, jota nykyiset ikääntyneet ovat hyödyntäneet saadakseen luonnon antimista ravintoa, kun taas nykyisin luonnosta on tullut vapaa-ajan viihdykettä ja keino rentoutua. Viime vuosina kiinnostus luonnossa liikkumiseen ja luontokokemusten positiivisiin hyvinvointivaikutuksiin on lisääntynyt. Luonnon vaikutuksia ihmiseen tutkitaan jatkuvasti enemmän, jolloin myös näyttö luonnon myönteisistä vaikutuksista terveytemme ja hyvinvointiimme on lisääntynyt.

Idea opinnäytetyön aiheeseen syntyi yhteisestä kiinnostuksesta luontoon sekä haluun toteuttaa jotain yhdessä muistisairaiden kanssa. Alzheimer's Disease International (ADI) on julkaissut raportissaan ennusteen, jonka mukaan muistisairauksia sairastavien määrä maailmassa kaksinkertaistuu kahdenkymmenen vuoden välein ollen lähes 75 miljoonaa vuonna 2030 ja 131 miljoonaa vuoteen 2050 mennessä (ADI 2015, 22). Muistisairauksien yhä lisääntyessä on muistisairaiden hyvinvoinnin edistäminen yksi geronomin tärkeimpiä osa-alueita. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui toteuttaa luontoon liittyvä sähköinen opas muistisairaille, joka mahdollistaisi luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista nauttimisen myös heille, joille luonnossa liikkumiseen ei välttämättä ole mahdollisuuksia. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Kouvolan seudun Muisti ry. Opas suunniteltiin ja toteutettiin kevään 2019 aikana. Oppaaseen koottiin materiaalia, jonka avulla voidaan luoda yksilöllinen luontoavusteinen kokemus perustuen kunkin henkilön omaan elämäns historiaan ja mieltymyksiin. Geronomiopintojen myötä on sisäistetty, kuinka oleellista on huomioida ikääntynyt omana persoonana ja yksilönä eikä sairauskeskeisesti ongelmiin painottuen. Tätä näkökantaa halutaan tuoda esille myös tulevana vanhustyön ammattilaisina.

Opinnäytetyön viitekehys muodostuu luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksesta, Green Care -toiminnan perusteista sekä muistisairaalan toimintakyvyn tukemisesta. Opinnäytetyössä kuvataan oppaan suunnittelun ja toteuttamisen

vaiheet. Opas toteutettiin palvelumuotoilun menetelmiä käyttäen, jossa oleellista toimivan lopputuloksen saavuttamiseksi on ymmärtää asiakkaan olevan suunnittelun lähtökohta.

2 LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

2.1 Luonnon vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin

Kansainvälisissä tutkimuksissa on luonnosta saatuja terveyshyötyjä tarkasteltu yleensä mitattavissa olevien fyysisten muutosten avulla, esimerkiksi mitaamalla verenpainetta ja kortisolitasoja, jotka kertovat psyykkisen tilan muutoksista, kuten stressitason laskemisesta. Luontoympäristön vaikutusten on tutkimuksissa todennettu liittyvän fysiologisiin muutoksiin, muun muassa sydämen sykkeen ja ihon sähkövälityskyvyn vaihteluun, alentuneeseen verenpaineeseen ja lihasjännitykseen sekä elimistön stressihormonien pitoisuuksiin. Japanissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin mitä vaikutuksia on, kun tutkimusryhmä istui joko luonnossa metsässä tai kaupunkiympäristössä vilkasliikenteisen tien varrella. Johtopäätöksenä oli, että jo hyvin lyhytaikainen, 15 minuutin, luonnossa oleskelu rentouttaa. Tätä tietoa voitaisiin hyödyntää kaupunkisuunnittelussa rakentamalla viheralueita sairaaloiden, toimistojen ja asuinalueiden yhteyteen, joissa ihmiset viettävät paljon aikaa sisätiloissa. (Tsunetsugu ym. 2013, 90–93.)

Luonnosta saadut positiiviset hyödyt sekä hyvinvointiin että terveyteen ovat olleet tutkimuskohteena etenkin henkilön itse kokemista muutoksista mielialaan, koetun terveyden kautta (Tyrväinen ym. 2014, 49.) Hollantilaisen tutkimuksen mukaan koettuun terveyteen vaikuttaa asuinalueen viheralueiden määrä. Viheralueiden määrä korreloi hyvinvointivaikutuksiin; etenkin ikääntyneet, nuoret ja vähemmän koulutetut hyötyivät eniten. (Maas ym. 2006, 589.)

Suomalaisista tutkijoista Erja Rappe on asiantuntija viherympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutusten tutkimisessa ja soveltamisessa vanhustyössä (Ikäinstituutti 2019). Rappe on väitöskirjassaan tutkinut viheralueiden ja kasvien hoitamisen hyvinvointivaikutuksia laitoksissa asuvien vanhuksien parissa nimenomaan heidän yksilöllisten kokemusten perusteella. Positiivisia vaikutuksia koettiin mielialassa, unen laadussa ja koetussa terveydessä. Kasvien hoitaminen

auttoi muistisairailta esiintyvän levottomuuden ja aggressiivisuuden lievittämisessä. Kyselyyn vastanneet hoitajat olivat havainneet kasvien toimineen moniaistillisina virikkeinä, lisänneen positiivisia tunteita ja aktivoineen muistia muistisairailta. Tehtyjen tutkimusten perusteella säännöllistä ulkoilua ja luontolähtöistä toimintaa lisäämällä on mahdollista saada positiivisia terveysvaikutuksia ikääntyneiden arkeen. (Rappe 2005, 30–41.)

Luonnon, puutarhan ja eläinten positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen on tutkimuksissa todettu runsaasti. Myös sisätiloissa tapahtuvia luontoaltistuksia on tutkittu. Kanadassa toimistotyöntekijät arvioivat, kuinka tyytyväisiä he olivat työympäristöönsä. Arvioinnissa otettiin huomioon sosiaaliseen ympäristöön, kuten yksityisyyteen liittyviä tekijöitä, fyysisiä tekijöitä, kuten lämpötila ja ilmanlaatu sekä kolmantena tekijänä näkymä ulos. Hyvinvointi muodostuu näiden tekijöiden kokonaisuudesta. Työntekijöiden tyytyväisyys sisätiloihin on ratkaiseva tekijä yksilöllisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Hyvinvointivaikutusten hyödyt ovat saavutettavissa myös sisätiloissa, jos niiden suunnittelussa otetaan huomioon ympäristöarvot. Sisätilojen suunnitteluun tulisi kiinnittää huomiota, sillä ulkonäkymä on tärkeä tekijä hyvinvoinnin lisäämisessä. (Dreyer ym. 2018.)

Tutkimuksissa on saatu näyttöä terveysvaikutuksista jo pelkästään luontonäkymää katselemalla. Luonnon terveysvaikutuksia käsittelevässä kirjallisuudessa viitataan usein Roger S. Ulrichin tutkimuksiin. (Korpela 2007, 365–367.) Esimerkiksi sairaalaympäristössä tehdyssä tutkimuksessa leikkauspotilaiden on havaittu toipuvan vuorokautta nopeammin sekä tulevan toimeen lievemällä kipulääkityksellä, kun ikkunasta oli näkymä tiiliseinän sijasta puistoon (Ulrich 1984, 421). Eniten huomiota on saanut koe luonto- ja kaupunkimaisemien kuvien katselemisen vaikutuksista, joka oli ensimmäisiä tutkimuksia etenkin fysiologisten reaktioiden mittaamisesta erilaisten maisemien katselun yhteydessä. Kuvat oli jaettu kolmeen ryhmään: vesiaiheisiin luontokuviin, kasvillisuutta sisältäviin luontokuviin ja kaupunkinäkymiin, joissa ei ollut vettä eikä kasvillisuutta. Fysiologiset mittaukset osoittivat luontokuvien katselun rentouttavan enemmän kuin kaupunkikuvien katselun. Lisäksi erityisesti vettä sisältävien luontokuvien katselulla oli myönteisempiä vaikutuksia, kun tarkasteltiin henkilökohtaisia tuntemuksia. (Ulrich 1981, 525–552.)

Tutkijat ovat havainneet myös hyvin lyhyen aikaa kestävän luontokuvan tai ikkunasta luontoon katselun vaikuttavan positiivisesti, puhutaan mikrotauosta. Tutkimuksessa koehenkilöt katsoivat valokuvia kerrostalon viherkatosta ja tavallisesta betonikatosta, jolloin huomattiin vain 40 sekunnin ajan tapahtuvan viherkaton kuvan katselun elvyttävän ja vahvistavan huomiokykyä. Lisäksi havaittiin kognitiivisen toiminnan muutoksia aivojen kortikaalisella alueella. Tämä on aiemmista tutkimuksista poiketen todella lyhyt aika, ottaen huomioon, että kyseessä oli kaupunkimaisemassa oleva viherkatto eikä perinteinen luontokuva. (Lee ym. 2015, 182–188.)

Luontokuvien vaikuttavuudesta muistisairailta on saatu näyttöä Yhdysvalloissa. Tutkimuksessa selvitettiin luontokuvien ja mielekkään musiikin kuuntelemisen vaikutusta muistisairaiden käytöshäiriöihin ja keskittymiseen. Tutkimuksessa todettiin luontokuvien katselulla ja musiikin kuuntelulla olevan positiivisia vaikutuksia käytöshäiriöiden vähenemiseen ja muistisairaana osallistuvuuteen. Tällä hyvin kustannustehokkaalla ja yksinkertaisella tavalla voidaan vaikuttaa muistisairaana hyvinvointiin lääkkeettömästi. (Eggert ym. 2015, 5–6.)

2.2 Metsäkylpy

Shinrin-yoku, suomennettuna metsäkylpy, on menetelmä, jonka Japanin maaja metsätalousministeriö kehitteli 1980-luvulla. Japanissa on useita sertifioituja terapiametsiä, joissa suunnitellusti ohjelman mukaan tehtyjen kävelyreittien tarkoituksena on edistää henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Japanissa on tehty runsaasti tutkimuksia siitä, miten luonto vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Eräessä tutkimuksessa verrattiin kävelijöitä, joista osa käveli kaupungissa ja osa metsässä. Saatujen tuloksien mukaan metsäkävelijöiden verenpaine, pulssi sekä kortisolipitoisuus alenivat, jonka johdosta koettu stressitaso laski ja rentoutuminen lisääntyi. (Tsunetsgu ym. 2007, 136–141.) Toisessa kenttätutkimuksessa yhteensä 280 henkilöä osallistui 24 eri metsäalueella tehtyyn tutkimukseen, jossa osallistujat kävelivät vuoropäivin sekä metsässä että kaupungissa. Heidän fyysisten reaktioiden mittaustuloksista kävi ilmi, että vaikutuksia oli etenkin kortisolin alentuneessa määrässä sekä sykkeen alenemisessa. Lisäksi havaittiin verenpaineen alentuneen, parasympaattisen hermoston toiminnan lisääntyneen ja alentaneen sympaattisen hermoston toimintaa. Tutkimusten on katsottu osoittavan, että metsäkylvyt ovat

todistettavasti mahdollisuus kehittää lääkkeetöntä ja ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa. (Park ym. 2010, 18–26.) Japanissa tehdyssä tutkimuksessa toimistotyöntekijät viettivät päivän metsäterapiaan suunnitellulla reitillä metsässä aistien luontoa ja tehden erilaisia harjoituksia, kuten meditointia ja vesiputouksen katselua. Tutkimuksessa todettiin verenpaineen laskeneen ja tämän vaikutuksen säilyneen vielä viisi päivää metsäkävelyn jälkeen (Song ym. 2017).

Myös Suomessa on viime vuosina alettu huomioida metsän hyvinvointivaikutuksia. METSO on Etelä-Suomen metsien monimuotoisuuden toimintaohjelma (2008–2025), jossa maa- ja metsätalousministeriö ja ympäristöministeriö on rahoittanut yhteistoimintahankkeita. Monimuotoinen ja tervehdyttävä metsäluonto - kolme terveystieteiden toimintamallia (2014–2016) -hankkeen tavoitteena oli tervehdyttävien luontopalvelujen suunnittelu ja toteutus. Hankkeessa kehitettiin terveystieteiden palveluita järjestämällä metsäretkiä terveystieteiden reitillä Sipoonkorvessa kuntoutujille, diabeetikoille ja lievästi masentuneille. (Kuusela & Koskela 2017, 3.) Lisäksi hankkeen yhteydessä julkaistiin tietokirja Terveystieteiden: tunnista ja koe elvyttävä luonto, jonka kirjoittajat Marko Leppänen ja Adela Pajunen toimivat myös luontoretkien ohjaajina. Kirjassa käydään läpi terveystieteiden ominaisia tunnuspiirteitä ja annetaan vinkkejä erilaisiin metsässä tehtäviin harjoitteisiin. (Leppänen & Pajunen 2017, 16.) Terveystieteiden-hankkeessa luotuja toimintamalleja on hyödynnetty myös muualla Suomessa, esimerkiksi Keski-Suomessa on käynnissä laaja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää yhteisöllistä toimintaa *Meijän polku - liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017–2047* -hanke, jonka teemat ovat liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys. Järjestämällä terveystieteiden reitkiä luonnossa voidaan kokea luonnon hyvinvointivaikutuksia ohjatuissa ryhmissä. (Meijän polku 2019.)

Suomalainen metsäkylpy -kirjassa tarkastellaan metsää monesta eri näkökulmasta kuitenkin lukuisiin tieteellisiin tutkimuksiin viitaten. Kirjassa kerrotaan luontoyrittäjien metsäretkistä erilaisten ryhmien kanssa. Luonnossa kulkiessa kohdataan luontevasti esimerkiksi fyysisiä haasteita, jolloin syntyy myönteistä stressiä eli eustressiä. Psykologinen eustressi motivoi selviämään haasteista ja kehittää ihmistä. Luonnosta on moneksi, paitsi että sillä on rentouttava ja palauttava vaikutus, se saa myös haastamaan suorituskykyä. (Leppänen & Pajunen 2019, 10–47.)

3 GREEN CARE

3.1 Vihreän hoivan historiaa

Puutarhanhoidon terapeuttiset vaikutukset ovat olleet tiedossa jo pitkään. Taloisten tiedetään rakentaneen puutarhoja yli 2000 vuotta sitten niiden terveyttä edistävien vaikutusten vuoksi (Louv 2005, Suomen & Juusolan 2016, 23 mukaan). Euroopassa on keskiajalla ollut muun muassa luostareissa ja sairaaloissa puutarhoja, joista on saatu satoa ruokapöytään sekä mieltä virkistäviä maisemapuutarhoja. 1800-luvun puolivälissä lääkärit alkoivat suositella puutarhanhoitoa mielen virkistykseen. Yhdysvalloissa rakennettiin tuolloin psykiatristen sairaaloiden yhteyteen puutarhoja ja kasvimaita, joita hyödynnettiin osana potilaiden kuntoutusta. 1900-luvun alussa puutarhanhoito oli jo vakiintunut osaksi amerikkalaisten psykiatristen sairaaloiden päiväohjelmaa. (Suomi & Juusola 2016, 23.)

Myös Suomessa luonto on ollut monin tavoin osa terapeuttista toimintaa hoitolaitoksissa, joita on rakennettu luonnonläheisiin paikkoihin. Puutarhoja ja kuntouttavaa toimintaa luonnon parissa on ollut silloisissa mielisairaaloissa, vankiloissa, päihdehuollossa sekä vanhainkodeissa ja kehitysvammalaitoksissa. Kuitenkin avohoidon, uusien psykelääkkeiden ja yksiköiden lakkauttamisen myötä puutarhaterapia on vähentynyt tai loppunut kokonaan tultaessa 1950-luvulta tälle vuosikymmenelle. (Suomi & Juusola 2016, 25.) Hyvä esimerkki on vuonna 1841 Helsinkiin meren rannalle rakennettu Lapinlahden mielisairaala, joka ei enää ole toiminnassa. Lapinlahden sairaassa potilaat olivat vastuullisesti mukana puiston rakentamisessa ja hoitamisessa sekä osallistuivat puutarhatöihin osana työtoimintaa, joten laitos oli lähes omavarainen ruoan suhteen. (Rappe ym. 2003,13–14.)

Green Care -toiminnan perustana on ekopsykologia, joka on yksi psykologian suuntaus. Oleellista siinä on ihmisen ja luonnon välinen yhteys sekä kestävä kehityksen mukainen elämäntyyli. Ekopsykologian lähtökohtana on luonnosta vieraantumisen ennaltaehkäisy ja hoitaminen. Ekopsykologia painottaa ympäristön vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Ekopsykologian mukaan ihmisen psyykkiseen kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttaa synnynnäisten, fysiologisten ja sosiaalisten tekijöiden ohella myös ympäristö, jossa ihminen

elää. Ekopsykologia näkee ihmisen osana luontoa ja siksi luonnosta vieraantunut elämäntyyli aiheuttaa sekä psyykkistä että fyysistä pahoinvointia. Ekopsykologia kehittyi 1970- ja 1980-luvuilla psykologian ja ympäristöliikkeen yhteisvaikutuksesta. Ekoterapia puolestaan on terapiamuoto, joka on syntynyt ekopsykologian vanavedessä. Vaikka ekoterapia on monissa maissa vakiintunut terapiamuoto, Suomessa psykologit ja psykoterapeutit käyttävät siitä nimitystä luontoavusteinen psyko-, toiminta- tai kuvataideterapia. Luontoavusteisessa terapiassa hyödynnetään luontoympäristöä psyykkiseen elpymiseen, itsetuntemuksen syventämiseen sekä itsetunnon, ihmissuhteiden ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Suomessa tätä terapiaa on alettu käyttämään osana psykoterapiaa, kasvatustyötä ja kuntoutusta 2000-luvun alussa. (Suomi & Juusola 2016, 29.)

3.2 Green Care -toiminta

Suomessa Green Care -termi otettiin käyttöön 2000-luvun alussa. Green Care -toiminnassa luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Green Care perustuu luontolähtöisiin menetelmiin, joita käytetään erityyppisissä ympäristöissä esimerkiksi metsässä ja puutarhassa mutta myös kaupungeissa ja sisätiloissa. Toiminnan järjestämiseen on paljon erilaisia vaihtoehtoja riippuen siitä minkälaista toimintaa, missä ja kenelle järjestetään. Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Elementtejä eri tavoin painottamalla ja yhdistämällä syntyvät toiminnan hyvinvointivaikutukset. Luonto on toiminnan väline yhteisölle, jolle osallisuus ja kokemus luonnon elvyttävyydestä ovat hyvinvointia lisääviä tekijöitä. (Soini & Vehmasto 2014,11–14.) Green Care -toiminnan vaikutukset ja vaikuttavuus -hankkeessa tarkasteltiin Yli-Viikarin mukaan hyvinvointivaikutusten muodostumista luontoympäristön, toiminnan ja yhteisön näkökulmista. Tutkimuksissa todetut hyvinvointivaikutukset ovat jaoteltavissa neljään kategoriaan: luontoliikunnan fysiologiset vaikutukset, rauhoittava vaikutus, läsnäolon syventyminen ja myönteinen mieliala. (Yli-Viikari 2014, 52–56.)

Green Care -toiminta edellyttää ammatillisuutta, jolloin myös tavoitteet ja vastuu on huomioitu toiminnassa. Green Care -termi on suomeksi jaettu luonto-

hoivan ja luontovoiman käsitteisiin (kuva 1). Luontohoivaan kuuluu tavoitteellinen terapia ja kuntoutus, joka on sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaista toimintaa. Luontovoima on ennaltaehkäisevää, hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. (Green Care Finland 2019a). Esimerkiksi hevosia käytetään kuntoutuksessa, jolloin on kyseessä luontohoiva, kun taas yrityksille markkinoidut työhyvinvointipäivän ratsastusretket ovat luontovoimaan kuuluvaa virkistystoimintaa.



Kuva 1. Luontohoivaa ja luontovoimaa (Green Care Finland ry 2019b)

Green Care -toimintaa voidaan harjoittaa hyvin erilaisissa ympäristöissä, kuten puutarhassa, maaseudulla, puistossa, metsässä, kaupungissa tai sisätiloissa, lisäksi toimintaa voidaan järjestää eläinavusteisena. Monipuolisen toiminnan avulla saataisiin myös taloudellista hyötyä ikääntyneiden liikunnan ja voimaantumisen lisääntyessä. Myös kotona asuvien muistisairaiden luontoyhteyden säilymiseen tulisi kiinnittää huomiota. Kuitenkin ikääntyneille suunnattu luontoavusteinen toiminta keskittyy palveluasumisen piirissä oleville. Palveluasuntojen pihapiiriin on esimerkiksi tehty yrttipuutarha tai kesäkanala tai hoivakodissa vierailee kaverikoira.

4 MUISTISAIRAUKSIEN VAIKUTUKSET JA TOIMINTAKYVYN TUKEMISEN TÄRKEYS

Suomessa muistisairaita on arvioiden mukaan yli 190 000, joista suurin osa on yli 80-vuotiaita mutta työikäisiäkin on yli 7000 henkilöä (THL 2019). Muistisairaus on yhteiskunnalle kallein yksittäinen sairausdiagnoosi, sillä muistisairaus kestää pitkään ja muistisairas tarvitsee ihmisiä ympärilleen ja avuksi, lopulta vuorokauden ympäri. Muistisairauksien lisääntyessä tarvitaan uusia kuntouttavia menetelmiä ylläpitämään ja parantamaan muistisairaiden elämänlaatua ja toimintakykyä. Suurin osa muistisairaista asuu kotona, jolloin hoitajana on usein puoliso. Omaishoitajuus on usein itsekin iäkkäälle puolisolle sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaa. (Hohenthal-Antin 2013, 15.)

Kansallisen muistiohjelman yhtenä tavoitteena on muuttaa muistisairauksiin ja niitä sairastaviin ihmisiin liittyviä asenteita myönteisemmäksi, jotta muistisairaiden yhdenvertaisuus ja mielekäs elämä olisi mahdollista (STM 2012, 10–11). Nykyisin muistisairaille pyritään antamaan mahdollisuus asua mahdollisimman pitkään kotona. Muistisairaus vaikuttaa arkeen monella tavoin ja on tärkeää tukea sekä muistisairaana että läheisten toimintakykyä. Muistisairaana arjessa tulisi hyödyntää ja ylläpitää sillä hetkellä olemassa olevia resursseja. Usein muistisairaana elämänpiiri kaventuu ja kodin ulkopuoliset aktiviteetit vähenevät, vieraassa paikassa saattaa esiintyä turvattomuuden tunnetta ja pelkoa vierasta ympäristöstä. Turhautumisen estämiseksi kotona on hyvä olla mielekästä tekemistä, jota pyrittiin saamaan mukaan Luonto lähelle -oppaaseen sisältöä suunniteltaessa.

4.1 Muistisairaudet ja niiden yleisiä oireita

Muistisairauden vaikutuksesta muisti ja kognitiiviset toiminnot heikkenevät, jolloin seurauksena on toimintakyvyn heikkeneminen. Etenevistä muistisairauksista yleisin on Alzheimerin tauti, joka on diagnosoitu noin 70 prosentilla muistisairaista. Muita eteneviä muistisairauksia ovat aivoverenkiertosaireus, Lewynkappale -muutokseen liittyvät sairaudet kuten Lewynkappale-tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa-ohimolohkorappeumien aiheuttama muistisairaus. (Hallikainen 2014a, 13–14.)

Etenevien muistisairauksien oireet ovat yksilöllisiä mutta yleensä on havaittavissa kognitiivisia oireita eli ongelmia ajan ja paikan tajussa, kielellisissä tehtävissä, käsitteiden ymmärtämisessä sekä hahmottamisessa. Myös erilaiset käyttäytymismuutokset kuten tavaroiden keräily, ahdistuneisuus, masennus ja harha-aistimukset liittyvät muistisairauksiin. Lisäksi arkiaskareista selviytymisessä ja omatoimisessa asioiden hoidossa esiintyvät vaikeudet ovat yleisiä oireita. (Hallikainen 2014b, 45.)

4.2 Muistisairaana toimintakyvyn tukeminen

Opinnäytetyössä käytetään yleistermiä muistisairas, koska pääosassa ei ole muistisairaus vaan ihminen itse. Kirjassa *Mieleen tatuoitu minuus* käsitellään ihmislähtöistä muistityötä. Professori Tom Kitwood kehitti termin ihmiseen keskittynyt hoiva, jossa ihminen nähdään ennen sairautta. Ihmislähtöisessä hoidossa keskeistä on vahvistaa muistisairaana elämänhallintaa hänen omien valintojensa kautta sekä huomioida kommunikaation merkitys. (Kitwood 1997, Semin mukaan 2015, 8–10.) Mielekkään tekemisen avulla luodaan osallisuuden tunnetta ja ylläpidetään sosiaalisia suhteita (mts. 101), joka auttaa muistisairasta myös hyödyntämään omia vahvuuksiaan. Muistisairaalle luontoyhteyden säilyminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta.

On tärkeää huomioida jokainen muistisairas yksilönä. Muistisairauden aste vaikuttaa olennaisesti toimintakykyyn ja se tulee huomioida arjessa. Mielen hyvinvointi koostuu myönteisistä ja yksilöllisistä hyvinvoinnin kokemuksista, joiden avulla muistisairas voi vaikuttaa arjen merkityksellisyyteen ja omaehtoiseen tekemiseen (Heimonen & Mäki-Petäjä-Leinonen 2018, 22–23). Iäkäs ihminen tulee nähdä osallistujana ja toimijana, joka vaikuttaa omilla päätöksillään tavoitteisiinsa ja kiinnostuksen kohteisiinsa sekä arvioi omaa toimintaansa (STM 2017, 13). Luonnossa tapahtuvassa toiminnassa osallisuuden ja voimaantumisen tunteet syntyvät luontevasti ja mahdollistavat uusien roolien syntymisen, olennaista ei ole sairausdiagnoosi vaan toimiminen yhdessä ja omien taitojen hyödyntäminen. Toiminnallisuuden kautta voi vahvistaa omaa identiteettiään ja saada onnistumisen kokemuksia. Luontoympäristö auttaa muistisairasta myös vuodenaikojen hahmottamisessa, puutarhassa tehdään erilaisia töitä vuodenaikojen riippuen. (Salovuori 2014, 80–87.)

Tietoinen muistelu on hyvää muisteluterapiaa, jota muistisairaskin voi tehdä joko yksin tai yhdessä läheisten kanssa. Oman elämän valokuvien katselu on muistisairaalle terapeutista. Läheiselle muistelu muistisairaana kanssa on tärkeä vuorovaikutuksen muoto ja keino tukea ikäihmisen elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia. (Vainikainen 2016, 100–101.) Muisteluterapialla voidaan vaikuttaa mielialassa ja käyttäytymisessä ilmeneviin negatiivisiin muutoksiin ja vahvistaa omaa identiteettiä (Koponen & Vataja 2015; 2017). Muistelun apukeinoina voi käyttää esimerkiksi valokuvia, tuoksuja tai musiikkia. Jokaisella ihmisellä eri aistit toimivat eri tavoin ja valokuvien visuaalisuus, tuoksujen nostattamat muistot tai menneisyyden musiikki herättävät muistoja ja tunteita eri aistien kautta. (Vainikainen 2016, 101–102). Luonto ja rakennettu viherympäristö voi tukea minäkuvaa ja vahvistaa ajallista jatkumoa. Kasveihin liittyvät tuoksut herättävät muistoja ja luovat symbolista toivoa elämän jatkumisesta. (Rappe ym. 2003, 121.) Erilaisia aistikokemuksia voidaan huomioida myös luontolähtöisessä toiminnassa hyödyntämällä luonnon ääniä, tuoksuja ja materiaaleja.

5 IKÄÄNTYNYT JA TEKNOLOGIA

Teknologian avulla pystytään muistisairaille tuomaan erilaisia virikkeitä ja toimintaa sekä ylläpitämään sosiaalisia suhteita, jos kotoa lähteminen on hankaloitunut. Teknologia mahdollistaa myös monipuolisten luontokokemusten luomisen sisätiloihin. Teknologiaa hyödyntämällä voidaan tuoda muistisairaana kotiin mm. luonnon ääniä sekä luontokuvia ja -videoita monipuolisten luontokokemusten rakentamiseen. Nuoret ikäluokat käyttävät tietokoneita ja teknologiaa jokapäiväisessä elämässään kaiken aikaa, ja se on heille luonnollista. Vanhemmissa ikäluokissa tietokoneen käyttö ei kuitenkaan ole vielä itsestään selvää. Digitaalinen kuilu tarkoittaa teknologian käytöstä saadun hyödyn epätasaista jakautumista. Yleensä se mielletään eri ikäryhmien väliseksi, mutta kyseessä ovat myös ikääntyneiden kesken olevat alueelliset ja koulutukselliset erot sekä erot eri-ikäisten ikääntyneiden välillä. (Wessmann ym. 2013, 8.)

Jos toimintakyky on heikentynyt niin, että kotoa poistuminen on hankalaa tai etäisyys kodista erilaisiin tapahtumiin on pitkä, voidaan mielen hyvinvointia tukea teknologiaa hyödyntämällä, esimerkiksi tabletin tai etäyhteyden avulla. On kuitenkin muistettava, että tässäkin asiassa tulisi teknologian käytön olla

ikäntyneen oma valinta eikä läheisten tai viranomaisten painostuksen tulos, jotta toiminta olisi eettisesti oikein. (Äijö & Tikkanen 2019, 174–181.)

Tilastokeskuksen (Suomen virallinen tilasto 2018) uusimmassa tilastossa vuodelta 2018 kuvataan eri ikäryhmien internetin käyttöä. Noin puolet 75–89 -vuotiaista ei ole koskaan käyttänyt internetiä. Kuitenkin jo 65–74-vuotiaiden ikäryhmässä internetin käyttö on huomattavasti yleisempää. Vain 18 % tästä ikäryhmästä vastasi, ettei ole koskaan käyttänyt internetiä (taulukko 1).

Taulukko 1. Internetin käytön useus 2018, %-osuus väestöstä. (Suomen virallinen tilasto 2018)

Internetin käyttö	Käyttäjät viikkokäyttäjiksi	Käyttää päivittäin tai lähes päivittäin	Käyttää yleensä useita kertoja päivässä	Käyttää viikoittain (mutta ei päivittäin)	Käyttää harvemmin kuin viikoittain	Ei ole käyttänyt internetiä koskaan
16–24-v.	100	99	98	0	1	0
25–34-v.	99	98	97	1	0	0
35–44-v.	100	99	96	1	0	0
45–54-v.	98	91	87	6	1	2
55–64-v.	93	82	72	8	4	6
65–74-v.	78	60	47	12	5	18
75–89-v.	40	27	19	9	5	52

Kehitys on kuitenkin nopeaa ja internetin käyttö vanhimmissa ikäryhmissä yleistyy koko ajan. Vuoden 2015 tilaston mukaan 75–89-vuotiaista 65 % ei ollut käyttänyt internetiä koskaan (Suomen virallinen tilasto 2015).

5.1 Teknologia osaksi arkea

KÄKÄTE eli Käyttäjälle kätevä teknologia -projektissa (2010–2014) tutkittiin muun muassa ikääntyneiden omia kokemuksia teknologian käytöstä sekä teknologian kehittämisestä ikääntyneille sopivammaksi elämänlaadun viitekehyksestä. Yli 75-vuotiaat haastateltavat asuivat kotona, ja heistä suurin osa oli

naisia. Yleisin teknologinen laite osallistujilla oli tavallinen matkapuhelin. Tutkimuksessa havaittiin kahtia jakautuneisuutta teknologisten laitteiden käytössä. Jos tutkimukseen osallistuneet hallitsivat tietokoneen käytön, myös asenteet teknologisten laitteiden hyödyntämiseen olivat myönteisempiä. Motiiveina käyttöön olivat arjen helpottuminen sekä taloudelliset säästöt esimerkiksi puhelinkuluissa, kun käytettiin Skype-nettipuhelua. Teknologian avulla ikääntyneiden sosiaalinen elämä monipuolistui, koska yhteydenpidon helpottumisen myötä myös kommunikointi lisääntyi. Haasteellisena koettiin esimerkiksi pankkiasioiden hoitaminen verkkopankissa sekä mahdolliset tietoturvallisuusuhat. (Wessmann ym. 2013, 5–43.)

Teknologia toi turvaa ja iloa, mutta aiheutti myös ennakkoluuloja ja pelkoja. Yksilöllisellä opastuksella ja käyttäjälähtöisiä, ikääntyneiden mahdollisia rajoitteita huomioivia ohjelmia kehittämällä teknologiasta saatu hyöty on haittoja huomattavasti suurempi. Tekniikan kehittyessä laitteiden hinnat alenevat, jolloin hinta ei ole enää esteenä. Lähitulevaisuudessa esimerkiksi puheohjattujen laitteiden kotikäyttö tulee varmasti lisääntymään ja helpottamaan ikääntyneiden laitteiden käyttöön liittyviä ongelmia, koska teknistä osaamista niiden käyttöön tarvitaan aina vain vähemmän. Myös kotihoidon palveluja uudistetaan kotikäyntejä vähentämällä ja korvaamalla niitä virtuaalisilla etäyhteyksillä.

Teknologian alakäsitteitä ovat ikä-, hyvinvointi- ja turvateknologia. Ikätekniikan tavoitteena on kehittää käyttäjälähtöisiä laitteita ja palveluja ehkäisemään ikääntyneiden toimintakyvyn heikkenemistä. Hyvinvointitekniikan tarkoitus on toimintakyvyn ja terveyden ylläpitäminen ja edistäminen. Hyvinvointitekniikkaan kuuluva käsite on viriketknologia, jonka tavoitteena on mahdollistaa aistikokemuksia, ajanvietettä ja virkistystä esimerkiksi äänikirjojen avulla. Psykkimykseenä on ehkäistä virikeympäristön surkastumista yksipuoliseksi. Psykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilyessä positiivisempänä voidaan vaikuttaa esimerkiksi muistisairaiden käytösoireiden vähenemiseen. Turvateknologian tavoite on parantaa ihmisen turvallisuutta laitteiden avulla. (Forsberg ym. 2014, 12–14.)

5.2 Luontokokemuksia virtuaalisesti

Miina Sillanpään Säätiö on kehittänyt hanketoteutuksina kaksi verkkosivustoa: Muistipuiston ja Luontosivuston. Miina Sillanpään Säätiön (2019a) mukaan Muistipuisto on verkkosivusto, joka on suunniteltu nimenomaan muistisairaille ja ikääntyneille toimintakyvyn ja aivoterveiden edistämiseksi. Verkkopalvelu on kohderyhmän kanssa tehdyn yhteiskehittelyn tulos Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton yhteisestä hankkeesta, joka toteutettiin Veikkaus Oy:n avustuksella vuosina 2016–2019. Muistipuisto sisältää runsaasti tekemistä aivoterveiden, liikunnan, musiikin, muistelun, reseptien ja mielenhyvinvoinnin aihealueilta. Muistipuistossa on paljon erilaisia harjoituksia aivoterveiden ylläpitämiseksi ja se sisältää myös rentoutumiseen suunniteltuja luontovideoita.

Luontosivusto julkaistiin alkuvuodesta 2019, ja myös se on saanut tukea Veikkaus Oy:ltä. Kuu kiurusta kesään – elinvoimaa luonnosta ikääntyneiden omaishoivaan 2017–2019 -hankkeen tavoite on ikääntyneiden omaishoitajien ja hoidettavien hyvinvoinnin edistäminen järjestämällä työpajoja, luontoretkeilyä ryhmille ja kehittämällä Luontosivusto-verkkopalvelu. (Miina Sillanpään Säätiö 2019b.) Luontosivusto on jaettu vuodenaikojen mukaan. Jokaiselle vuodenaikalle on luontoteemaan sopivaa katseltavaa, tekemistä ja tietoa. Molemmat sivustot ovat hyvin selkeitä ja helppokäyttöisiä ja sisältävät monipuolista materiaalia. Myös visuaalisuuteen on panostettu, joten sivustoista löytyy paljon kauniita suomalaisia luontokuvia katseltavaksi.

Tietokonepeleissä ja elokuvissa käytettyä teknologiaa on mahdollista hyödyntää myös virtuaalisten luontoympäristöjen kehittämisessä, jolloin mukaan on mahdollista saada kuvan lisäksi jopa synteettisiä tuoksuja. Englantilainen tutkimusryhmä on kehittänyt virtuaalimaisemia, joihin on lisätty 3D-mallinnuksella eläimiä ja kasveja sekä lisätty digitaalisesti meren ja lintujen ääniä. (Depledge ym. 2011, 4662–4664.) Myös Suomessa tutkitaan virtuaaliluonnon hyödyntämistä kehittämällä kaupallisia digitaalisia ratkaisuja, joiden avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi työhyvinvointiin tai julkisten tilojen viihtyisyyteen. Luonnonvarakeskuksen (LUKE 2019) Joensuussa sijaitsevaan Metla-taloon on rakennettu kaksi erilaista virtuaaliluontotilaa, joiden tarkoitus on äänien ja valojen avulla luoda luontokokemuksia ilman perinteisiä luontokuvia.

Virtuaalitodellisuuden vaikutuksista ikääntyneisiin on tutkittu myös opinnäytetyössä USVA – Virtuaaliluonto ikäihmisille. Ikääntyneille näytettiin 360°:ista -luontovideota, jonka opiskelijat olivat heille tehneet paikallisesta saaristomaisemasta. Tuloksissa havaittiin, että ikääntyneet olivat innokkaita kokeilemaan uutta ja kokivat tutun luontomaiseman positiivisena muistojen herättäjänä. (Helander & Nyby 2018, 29–47.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön aihe kehittyi yhteisen kiinnostuksen pohjalta, joten oli loogista tehdä opinnäytetyö parityönä. Kumpikin opinnäytetyön tekijöistä oli suorittanut kesällä 2017 kurssin ”Luontolähtöisen toiminnan perusteet sosiaali- ja terveysalalla” valinnaisena opintojaksona. Idea oppaasta syntyi halusta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka kohderyhmä olisi muistisairaat ja aihealueena luonto. Luontolähtöistä toimintaa on kehitetty paljon puutarha- ja eläinavusteisen toiminnan parissa ja etenkin palveluasumisen yhteydessä. Kuitenkin myös kotona asuvia muistisairaita, joilla ei ole mahdollisuutta päästä luontoon, on maassamme paljon. Opinnäytetyöllä haluttiin luoda jotakin konkreettista, joka auttaisi myös kotona asuvia muistisairaita hyötymään luonnon hyvinvointivaikutuksista.

6.1 Toimeksiantaja ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Kouvolan seudun Muisti ry. Yhteyshenkilönä on Tarja Levonen, joka toimii Kymenlaakson muistiluotsin toiminnasta vastaavana. Kouvolan seudun Muisti ry on jäsenenä valtakunnallisessa Muistiliitossa. Kouvolan seudun Muisti ry on perustettu vuonna 1990 ja sen toiminta-alueena on Kouvola ja litti. Yhdistys hallinnoi Kymenlaakson Muistiluotsin toimintaa, ja sen kumppanina toimii Kotkan Seudun muistiyhdistys ry. Muistiluotsi toimii yhteistyössä toiminta-alueensa kuntien sekä yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa. Muistiluotsin toiminta on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen sekä muille aivoterveystään ja muistinsa huoltamisesta kiinnostuneille. (Kouvolan seudun Muisti ry 2017.)

Opinnäytetyön ensisijaisina hyödynsaajina ovat muistisairaat, joiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi opas toteutettiin. Oppaan avulla luo-

daan yksilöllisiä luontokokemuksia, joiden avulla muistisairas voi saada elämyksiä luonnosta sekä hyötyä luonnon hyvinvointivaikutuksista kotona. Muistisairaahan kanssa oleva omainen tai ystävä voi oppaan avulla saada kontaktin muistisairaaseen ja muistella aiempia luontokokemuksia, joita saattaa tulla mieleen eri aistiärsykkeiden avulla.

Toimeksiantaja, Kouvolan seudun Muisti ry, voi hyödyntää opasta toiminnassaan muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa tukemaan muistisairaahan arjen hyvinvointia ja toimintakykyä. Opas on saatavilla yhdistyksen internetsivuilta, joten se on saatavilla helposti laajemmallekin käyttäjäkunnalle. Opas on myös hyödynnettävissä esimerkiksi hoiva-asumisessa, jossa työntekijät voivat käyttää opasta tukena suunnitellessaan viriketoimintaa asumisyksikön asukkaille.

6.2 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhdessä muistisairaiden kanssa opas, jonka avulla muistisairaath voivat saada elvyttäviä luontokokemuksia nimenomaan sisätiloissa. Opinnäytetyön päätavoitteena oli tehdä sähköinen opas, jossa hyödynnetään luontoavusteista toimintaa muistisairaahan kotona. Päämääränä oli tehdä helppokäyttöinen ja selkeä opas, jota muistisairas itse tai hänen omaishoitajansa, läheinen tai vapaaehtoinen voi hyödyntää arjen rikastuttamiseksi. Samalla olisi mahdollisuus yhteiseen tekemiseen vaikkapa lastenlasten kanssa. Oppaan suunnittelussa oli oleellista käyttäjälähtöinen näkökulma. Suunnitteluun otettiin mukaan muistisairaath, jolloin pystyttiin huomioimaan heidän tarpeitaan ja toiveitaan sekä tuottamaan heille osallisuuden kokemuksia.

Nykyisin vietetään paljon aikaa digitaalisilla laitteilla erilaisten verkkosivujen ja sovellusten parissa. Muistisairaille teknologiassa tällä hetkellä korostuu turvallisuusnäkökulma, mutta viihdekäyttöä ei niinkään ole huomioitu. Oppaaseen haluttiin koota materiaalia, jonka avulla myös muistisairas voi viihtyä digitaalisen maailman parissa ja samalla saada monipuolisia luontokokemuksia teknologian avulla. Opas lisää muistisairaille suunnatun luontoavusteisen toiminnan tarjontaa. Oppaan avulla muistisairaath voivat tehdä omia valintoja siitä mitä

katsovat internetistä. Koottu materiaali antaa mahdollisuuden aktivoida muisteleminen ja sitä kautta lisätä osallisuuden tunnetta. Oppas voi toimia kimmokkeena kiinnostua tutkimaan luontoa enemmänkin. Oppaan toivotaan myös lisäävän yhteistä tekemistä ja keskustelun syntymistä läheisten kanssa.

Oppaan lyhyen aikavälin tavoitteet ovat:

- luoda mielekästä ja toimintakykyä tukevaa toimintaa muistisairaankotiin
- lisätä muistisairaiden osallisuutta ja toimijuutta
- saada yksilöllisiä elämyksiä pohjautuen omiin kokemuksiin ja muistoihin oppaan materiaalia läpikäydessä
- lisätä yhteisiä luontokokemuksia läheisten kanssa
- lisätä muistisairaankotiin mahdollisuuksia vuorovaikutukseen
- hyödyntää olemassa olevia resursseja.

Oppaalla tavoiteltavat pitkän aikavälin tavoitteet:

- lisätä hyvinvointia arjessa
- kehittää lääkkeettömän hoidon mahdollisuuksia muistisairaankotiin psyykkisten oireiden hillitsemisessä
- saada muistisairaita enemmän mukaan toiminnan suunnitteluun
- saada oppaalle laaja käyttäjäkunta valtakunnallisesti Muistiliiton kautta
- lisätä luontoavusteista toimintaa
- tuoda luontoavusteista toimintaa muistisairaankotiin arkeen
- kehittää luontoavusteista toimintaa.

6.3 Riskit

Oppaan tekemisen aikataulu oli tiukka. Jos oppaan suunnittelua olisi voinut tehdä pidemmällä aikavälillä esimerkiksi toimimalla ryhmänohjaajana muistisairaiden ryhmässä, vuorovaikutuksen kehittymiselle olisi ollut enemmän aikaa. Yhteiskehittämisen työpajat tapahtuivat opinnäytetyöntekijöille ennalta tuntemattomien ryhmien kanssa. Vuorovaikutuksen onnistumiseen vaikuttaa aina myös osallistujien aktiivisuus ja heidän kiinnostuksensa asiaa kohtaan.

Oppaan julkaisu sähköisessä muodossa voi aiheuttaa sen, että kynnys käyttää opasta saattaa muodostua toisille liian suureksi. Toisaalta olettamalla etukäteen, että muistisairaat eivät voi tai osaa käyttää internettiä, rajattaisiin heidän oikeuksiaan. Lisäksi on huomioitava, että muistisairaat eivät ole homogeeninen ryhmä, vaan tekniset taidot vaihtelevat aivan kuten muillakin ihmisryhmillä. Tarvittaessa opasta voi käyttää myös läheisen kanssa yhdessä.

Oppaaseen on koottu linkkejä eri internetsivuille, joten on mahdollista, että linkit eivät enää toimi, jos alkuperäinen tekijä siirtää sisällön muualle. Tämä vaikuttaa oppaan käytettävyyteen pitkällä aikavälillä. Lisäksi tekijänoikeudelliset seikat on selvitettävä tarkasti ennakkoon. Oppaaseen on koottu valmista materiaalia, joten tekijänoikeudelliset seikat on otettava huomioon, jotta tekijänoikeusrikkomuksia ei synny.

7 OPPAAN SUUNNITTELU- JA TOTEUTUSPROSESSIN KUVAUS

7.1 Oppaan suunnittelu

Tammikuussa 2019 pidetyssä ensimmäisessä palaverissa esitelty idea oppaasta kiinnosti Kouvolan seudun Muisti ry:n työntekijöitä ja he kokivat oppaan tarpeelliseksi, joten ideaa oppaasta kehiteltiin ja tarkennettiin edelleen. Ensimmäisiä ratkaistavia asioita oli oppaan julkaisumuoto, julkaistaisiinko opas perinteisenä paperiversiona vai sähköisenä. Idea myös kahden eri version, paperisen ja sähköisen, tekemisestä pohdittiin. Muistiyhdistyksen työntekijöiden kanssa pidetyssä ideointipalaverissa päädyttiin yksimielisesti sähköiseen oppaaseen. Sähköinen opas toisi enemmän mahdollisuuksia sisällöllisesti ja koska haluttiin nimenomaan panostaa erityisesti oppaan visualisukseen ja eri aisteja hyödyntävään sisältöön, oli oppaan tekeminen sähköisenä lopulta luonnollinen valinta.

Maaliskuussa 2019 opinnäytetyön aihe esiteltiin Kouvolan seudun Muisti ry:n hallituksen kokouksessa. Opas herätti hallituksessa mielenkiintoa, ja se koettiin ajankohtaiseksi ja hyödylliseksi.

7.1.1 Palvelumuotoilu

Oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa käytettiin palvelumuotoilun menetelmiä. Ahonen (2017) tarkastelee palvelumuotoilua sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämisen näkökulmasta. Palvelukulttuurin muutos vaatii ennakkoluulotonta ja innovatiivista palvelujen kehittämistä. Palvelumuotoilun keskiössä on aina ihminen, palvelun käyttäjä eli asiakas. Palvelumuotoilun lähtökohtana on luoda tai muotoilla palveluja yhdessä kehittämällä, visuaalisten työmenetelmien avulla. Yhteiskehittämisen avulla lopputulos on monipuolinen ja vastaa mahdollisimman moneen tarpeeseen. Asiakasymmärrys on toiminnan ydintehävä, ilman ymmärrystä asiakkaan tarpeista ja toiveista ei pystytä luomaan tarvittavia palveluja. Kehittämisessä on hyvä käyttää apuna visuaalisia menetelmiä, kuten erilaisia kaavioita, joiden avulla asioita voi kuvata selkeämmin ja tehokkaammin, mikä tekee toiminnasta tuloksellista. Iteratiivisuus eli uudelleen kehittäminen niin kauan, kunnes tulos vastaa tavoitteita on yksi laadukkaan palvelumuotoilun tekijä. Palvelumuotoilun luovat työmenetelmät yhdistävät intuitiivisuuden ja analyttisyyden. Työmenetelmiä valittaessa on tärkeää huomioida visuaalisuus, hyöty ja sopivuus projektiin ottaen huomioon tarpeen, tavoitteen ja olemassa olevat rajoitteet. (Ahonen 2017, 12–41.)

Yhteiskehittäminen on osallistavaa toimintaa palvelun kehittämiseksi palvelumuotoilun menetelmien avulla. Tuulaniemen mukaan yhteiskehittämisen tavoite on huomioida mahdollisimman monipuolisesti suunnitteilla olevaan palveluun vaikuttavia asioita jo heti alussa, josta saatavan tiedon analysoinnilla päästään parhaaseen lopputulokseen. Yhteiskehittämisen avulla voidaan erilaisia menetelmiä käyttämällä sitouttaa osallistujat sekä luovaan kehittämiseen että palvelun tuottamiseen. Palvelun käyttäjä on paras asiantuntija tarpeiden yksilöimiseen ja siihen mitä tarvitaan käytettävyyden onnistumiseen mutta palvelumuotoilija päättää sen, miten palvelu muodostetaan, jotta tavoite, budjetti ja aikataulu saavutetaan. (2011, 116–118.)

7.1.2 Ryhmätyöskentely

Niemistön (2004, 68) mukaan ryhmänohjaajan työ alkaa ryhmän tarkoituksesta ennen kuin ryhmä on muodostettu. Ennen ryhmän muodostamista selvennetään ryhmän varsinainen tarkoitus sekä tehdään suunnitelma ryhmän

toiminnasta. Kun mukana ryhmän perustamisessa on ulkoinen taho kuten organisaatio, ryhmätyöskentelyn ehtoja ja ryhmän tarkoitusta suunnitellaan yhteistyössä organisaation edustajan kanssa. Lopuksi tehdään ryhmätyön konkreettisemmat valmistelut kuten ryhmän kokoontumisen (missä ja milloin) tarkempi suunnittelu, ryhmän jäsenten valinta sekä käytännön valmistelut.

Vuorovaikutus ryhmän kanssa alkaa, kun ryhmän jäsenet ovat saapuneet fyysisesti paikalle. Kokoontumisen alkuun on ohjaajan sekä ryhmäläisten hyvä tehdä lyhyt esittäytyminen. Kun ryhmä kokoontuu, ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on lämmittää ryhmä tehtävänsä. Ryhmän virittäminen voi tapahtua kysymällä jäsenten mielipiteitä aiheesta tai se voi tapahtua toiminnallisesti, jonkin yhteisen tehtävän tai harjoituksen kautta. (Niemistö 2004, 81.) Ryhmädynamiikka alkaa ja elää ryhmän vuorovaikutuksesta. Onnistunut vuorovaikutus on prosessi, jossa vuorottelevat sekä sanalliset että sanattomat viestit. Ajatusten selkeä ilmaiseminen, kysyminen, havainnoiminen sekä kuunteleminen, toisten huomioiminen ja läsnäolo luovat onnistuneen vuorovaikutustilanteen. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 31–32).

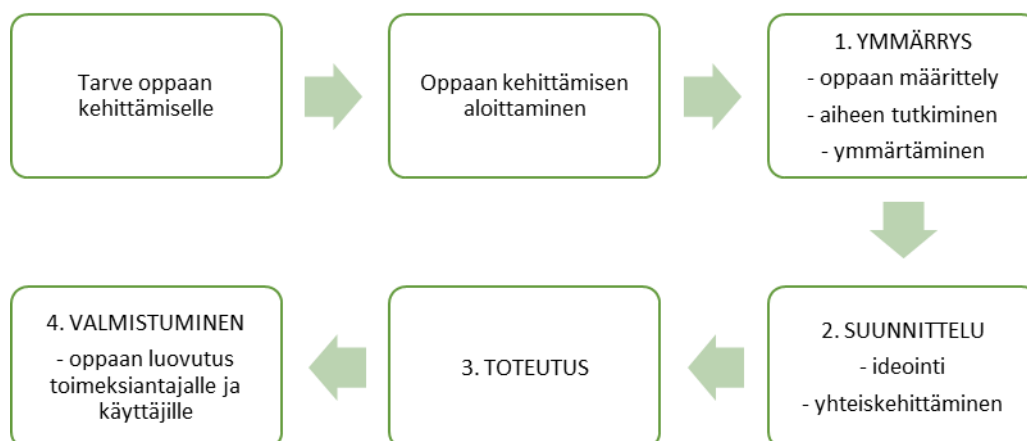
Ryhmätyöskentelyssä muistisairaana kanssa on tärkeää yrittää eläytyä mahdollisimman hyvin muistisairaana maailmaan ja pyrkiä luomaan rauhallinen sekä turvallinen ilmapiiri (Mönkäre 2014, 90–91). Ihmisten välinen kohtaaminen tapahtuu aina sekä sanallisen että sanattoman viestinnän välityksellä. Muistisairaana kohtauksessa sanaton viestintä nousee suurempaan merkitykseen. Muistisairas on herkistynyt kehonkielelle ja aistii herkästi aidon läsnäolon ja arvostavan kohtauksen. Äänensävy ja sen voimakkuus, puheen nopeus, kosketus, eleet ja ilmeet kertovat paljon. Muistisairaana kohtauksessa on tärkeää kiinnittää huomiota vuorovaikutukseen, sillä kyse on enemmän siitä, miten tehdään eikä niinkään siitä, mitä tehdään. Muistisairauden edetessä asia- ja henkilömuisti hämärtyvät mutta tunteet säilyvät. Tunteiden tunnistaminen muistisairaana toiminnan taustalla auttaa vuorovaikutustilanteissa. Muistisairas ei välttämättä osaa vastata kysymykseen miksi, mutta usein kysymykset kuka, mitä tai missä vievät eteenpäin. (Vainikainen 2016, 85–86.)

7.2 Oppaan toteutusprosessi

Sosiaali- ja terveystieteiden keskiössä on ihminen, jolla on tietty tarve tai ongelma, johon hän tarvitsee ratkaisun. Palvelumuotoilun menetelmien avulla voidaan kehittää asiakaslähtöisiä, eettisiä ja tasa-arvoisia ratkaisuja. Palvelumuotoilu-projektissa on tärkeää jakaa prosessi osiin, jotta toiminta olisi tehokasta. Ahonen (2017, 72) on jakanut prosessin viiteen eri osaan:

1. Ymmärrys
2. Muotoilu
3. Kokeilu
4. Toteutus
5. Arviointi

Kuva 2 havainnollistaa oppaan suunnitteluprosessin etenemisen. Alkuperäistä Ahosen luomaa prosessikaaviota on muokattu omaan projektiin sopivammaksi muun muassa jättämällä kokeiluvaihe pois aikataulullisista syistä.



Kuva 2. Oppaan toteutusprosessi (Ahonen 2017, 72 mukailtuna)

Oppaan toteutusprosessi oli monivaiheinen ja alkoi ideasta oppaaseen sekä oppaan tarpeen selvittämisestä. Kun tarve oppaan toteuttamiselle oli varmistettu, aloitettiin oppaan kehittäminen. Tärkeää tässä vaiheessa oli luoda yhteinen ymmärrys oppaasta ja aiheesta. Tässä ensimmäisessä vaiheessa luotiin määritelmä oppaasta sekä syvennyttiin aiheen teoretietoon. Toteuttamisprosessin toinen vaihe oli suunnitteluvaihe, jonka tarkoituksena oli ideoida oppaan sisältöä ja graafista ilmettä. Tässä vaiheessa tutustuttiin jo olemassa oleviin luontolähtöistä toimintaa hyödyntäviin materiaaleihin ja mahdollista oppaaseen tulevaa materiaalia kerättiin runsaasti. Ideointi tapahtui yhteiskehittämisen työpajoissa yhdessä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa. Op-

paan sisältöä luonnosteltiin työpajoissa kerätyn materiaalin pohjalta sekä hyödyntäen jo olemassa olevaa luontoaiheista materiaalia, kuten Yle Areenan luontosivustoja. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman monipuolinen kokonaisuus, joka muodostuisi aistien ja niiden hyödyntämisen ympärille. Suunnitteluvaiheesta siirryttiin toteutusvaiheeseen, joka käsitti oppaan konkreettisen rakentamisen ja graafisen ilmeen luomisen. Kokonaisuudesta haluttiin selkeä ja visuaalinen hahmottamisen helpottamiseksi. Kaikesta kerätystä materiaalista oppaaseen päätyi vain murto-osa ja osa materiaalista jäi hyödyntämättä esimerkiksi tekijänoikeudellisten seikkojen vuoksi. Viimeinen vaihe oli oppaan valmistuminen, jossa opas esiteltiin toimeksiantajalle ja yleisölle sekä julkaistiin Kouvolan seudun Muisti ry:n internetsivuilla. Viimeinen vaihe sisälsi myös palautteen keräämisen käyttäjiltä sekä toimeksiantajalta.

7.2.1 Yhteiskehittämisen työpajat

Opasta tehdessä yhteiskehittämisen keskiössä olivat muistisairaat, joten oli tärkeää kuulla heidän ideansa, näkemyksensä ja mielipiteensä siitä, minkälainen oppaasta tulisi. Opasta suunniteltiin yhteistyössä sekä Muistiluotsityöntekijöiden että yhdistyksen suljettuihin ryhmiin osallistujien kesken. Muistiyhdistyksen työntekijät ehdottivat sopivaksi katsomiaan ryhmiä, joihin osallistuvien kanssa opasta kehitettäisiin. Ryhmätapaamisista sovittiin muistiluotsityöntekijöiden kanssa ja käytössä oli Muistiyhdistyksen kokoustila.

Yhteiskehittämisen avulla haluttiin saada muistisairaat mukaan oppaan suunnitteluun. Työpajasta tehtiin kutsu ja tiedote (liite 1), jonka muistiyhdistyksen työntekijä jakoi ryhmään osallistujille. Ensimmäinen työpaja järjestettiin maaliskuussa Kunnon muisti-ryhmälle, joka on muistisairaille tarkoitettu vertaisryhmä. Paikalla oli yhdeksän ryhmän jäsentä sekä ryhmän ohjaajana toimiva Muistiluotsin työntekijä. Pääpaino tilaisuudessa oli graafiseen suunnitteluun liittyvien huomioiden ja mielipiteiden keräämisessä sekä materiaalin toimivuuden testaamisessa kohderyhmälle. Työpajaa varten oli tehty Powerpoint-esitys (liite 2), johon oli koottu läpikäytäviä asioita. Tilaisuutta varten valikoitua esitemateriaalia yhdessä läpikäymällä saatiin hyviä huomioita siitä, mitkä asiat koettiin tärkeinä ja hyvinä luettavuuden ja selkeyden kannalta. Työpaja eteni etukäteen suunnitellun rungon mukaan. Ryhmäläisille esiteltiin oppaaseen

suunniteltua materiaalia, jonka yhteydessä kuunneltiin ja havainnoitiin osallistujien ajatuksia, näkemyksiä, tarpeita ja toiveita aiheesta. Työpajan aikana kirjattiin ylös ryhmäläisten ajatuksia ja kommentteja. Esimerkiksi saatiin mielipiteitä oppaan julkaisusta sähköisessä muodossa:

*kehitys kulkee kumminkin eteenpäin
suunta tulevaisuuteen*

Tilaisuuden alussa osallistujat saivat valita tilaisuutta varten tehdyistä luontoaiheisista kuvakorteista mieleisiä, näin pyrittiin avaamaan keskustelua ja suunnittelemaan huomio aiheeseen. Luontokuvat herättivät erilaisia yksilöllisiä muistoja, joista syntyi keskustelua, esimerkiksi Lapin luonto, kukkien nimien muistelu ja vesistöt kuten Kymijoki ja Saimaa. Keskustelun myötä syntyi tärkeä huomio siitä, että oppaaseen tulisi ottaa mukaan myös miehiseksi koettuja asioita kuten metsästys ja kalastus.

Toinen työpaja järjestettiin läheisten ryhmälle huhtikuussa. Ryhmän jäsenistä oli paikalla neljä, lisäksi mukana oli myös ryhmänohjaaja. Keskusteluissa kävi ilmi, että on tarvetta erilaisten luontoaiheisten linkkien kokoamiselle yhteen, sillä esitetty materiaali oli osallistujille uutta ja he kokivat sen mielenkiintoiseksi. Huomionarvoista oli, että sopivan materiaalin löytäminen internetistä koettiin hankalaksi, joten oppaaseen koottuja linkkejä pidettiin tarpeellisena.

7.2.2 Selkokieli ja typografia

Yksi tärkeä seikka oppaan toteutuksessa oli huomioida luettavuuteen liittyviä haasteita. Jotta oppaasta tulisi mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen, toteutuksessa otettiin huomioon selkokielisyyteen liittyviä kriteereitä. Selkokieli on sisällöltään ja sanastoltaan yksinkertaista, koska se on suunnattu lukijalle, jolla on kielellisiä vaikeuksia. Tekstin laatiminen niin, että se sisältää lyhyitä lauseita ja isokokoisia, selkeitä kuvia auttaa muistisairasta ymmärtämään lukemaansa, lisäksi toisto auttaa muistamisessa. (Leskelä 2019, 93–100.)

Selkeän sisällön lisäksi luettavuuteen liittyy myös typografia, jonka Itkonen määrittelee kirjaintyyppien valinnaksi ja käytöksi (Itkonen 2012, 11). Kirjaintyy-

pin valinnassa otettiin huomioon selkeyteen ja luettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Selkokieliseen julkaisuun sopivan kirjaintyyppin valinnassa huomioitavia tekijöitä ovat: kirjaimen viivojen paksuus ei saa vaihdella liikaa, kirjain ei saa olla liian kapea eikä liian ohut sekä se, että kirjainten muoto ei ole poikkeava vaan helposti tunnistettavissa, jolloin teksti on helppolukuista (Itkonen 2006, 73–74).

Luonto lähelle-opas on suunniteltu, jotta voisit nauttia luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista myös sisätiloissa. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä ja ohjeita luonnon tuomiseksi kotiin. Kaikki aistit: näkö, kuulo, maku, haju ja tuntoaistit ovat apuna luonnosta nauttimisessa. Oppaan avulla voit saada inspiraatiota luonnosta kerättyjen materiaalien hyödyntämiseen. Oppaaseen on myös koottu linkkejä erilaisiin luontosivustoihin sekä internetin tarjoaman moninaisen luontomateriaalin löytämiseksi.

Kuva 3. Esimerkki Arimo-kirjaintyyppistä Luonto lähelle-oppaasta.

Kirjaintyyppiksi valittiin Arimo (kuva 3), joka on Arial-kirjaintyyppin kaltainen mitoitukseltaan mutta parempi näytöltä luettaessa (Google Fonts 2019). Arimo on kirjaintyyyliltään groteski eli päätteetön ja tasavahva viivoitukseltaan (Itkonen 2012, 12).

7.2.3 Tekijänoikeuslaki

Oppaan materiaalia valittaessa oli huomioitava tekijänoikeuslaki ja sen asettamat rajoitteet. Oppaassa käytettävän materiaalin valintaa harkittiin tarkasti, jotta tuotos olisi eettisesti ja tekijänoikeudellisesti oikeaoppinen eikä vahingossakaan päädyttäisi plagiointiin. Tekijänoikeuslain 43. §:n mukaan Suomessa tekijänoikeus on ETA-alueelta peräisin oleviin teoksiin voimassa automaattisesti tekijän eläessä sekä 70 vuotta tekijän tai useamman tekijän ollessa kyseessä viimeksi kuolleen kuolinvuoden päättymisestä (Tekijänoikeuslaki 22.12.1995/1654). Tekijänoikeudellinen suoja-aika oli otettava huomioon esimerkiksi silloin, kun valittiin runoja oppaaseen.

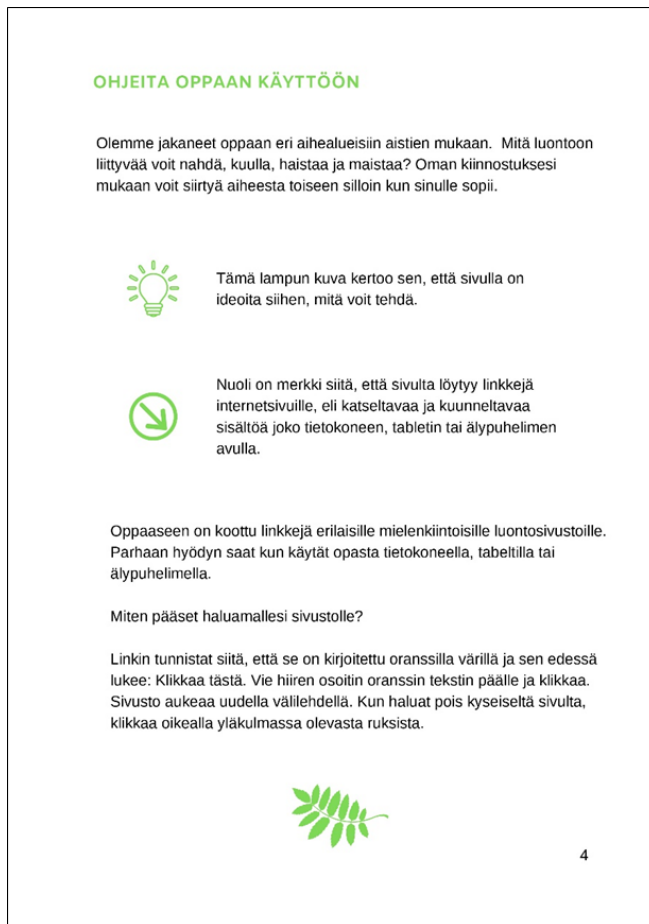
Tekijöillä on lain mukaan oppaaseen tekijänoikeus, mutta sitä haluttiin korostaa käyttämällä oppaassa CC-lisenssimerkintää. Lisenssimerkinnällä pyrittiin varmistamaan se, että oppaassa käytetyt valokuvaajan valokuvat eivät ole jul-

kisesti jaettavissa. Oppaaseen valittiin CC BY-NC-ND 4.0 -lisenssi (Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International), jonka mukaan voi aineistoa kopioida ja jakaa seuraavin rajauksin:

- lähde on mainittava
- aineistoa ei saa käyttää kaupalliseen tarkoitukseen
- muutosten tekeminen ja muunnellun aineiston jakaminen ei ole sallittua. (Creative Commons 2019.)

7.3 Oppaan toteutus ja julkaisu

Luonto lähelle -opas luontokokemusten luomiseen muistisairaana kotona (liite 3) toteutettiin Canva-suunnitteluohjelman avulla. Suunnitteluohjelma tarjoaa laajasti valmiita ilmaisia suunnittelumalleja erilaisten esitteiden ja julisteiden suunnitteluun. Helppokäyttöinen ohjelma oli suureksi avuksi oppaan graafisessa suunnittelussa. Ohjelmasta hyödynnettiin mm. erilaisia kehyksiä ja elementtejä oppaan sivuille. Oppaan rakenteen ja graafisen ilmeen perustana olivat visiot visuaalisuudesta, selkeydestä sekä aisteihin perustuvasta jaottelusta. Oppaan alkuun laadittiin ohjesivu (kuva 4), jossa kerrotaan, miten opasta käytetään. Oppaan käytettävyyden helpottamiseksi valittiin Canva-ohjelmasta oppaaseen kaksi ohjaavaa kuviota, lamppu ja nuoli.



Kuva 4. Oppaan ohjesivu.

Lamppu- ja nuolisymbolit toistuvat oppaan sivuilla selventäen sivujen sisältöä. Linkit internetsivuille on helppo havaita sivuilta löytyvän nuolikuvion avulla.

Oppaan pääosiot ovat: näe luonto, kuuntele luontoa, haistele ja maistele, muistele sekä rentoudu. Jokaisen pääosion alta löytyy osion teemaan liittyviä vinkkejä tekemiseen sekä linkkejä verkkosivustojen materiaaliin. Oppaan lopusta löytyy vielä erillinen linkkivinkkisivu, jossa kerrotaan kolmesta hyväksi havaitusta luontoaiheista tekemistä sisältävästä sivustosta sekä ohjesivu Matka maailman ympäri -selkokirjan äärelle. Selkokirja on oppaan aiheeseen liittyen suunniteltu erillinen verkkokirja, jonka tarkoituksena muistelun lisäksi on innostaa tekemään omia verkkokirjoja yhdessä läheisten kanssa. Verkkokirjan tekemiseen käytettiin Papunetin verkkosivustolta Papuri-verkkokirjatyökalua. "Luontomatka maailman ympäri"- kirjaan valittiin visuaalisesti näyttäviä luontokuvia eri puolilta maailmaa maksuttomasta Unsplash -kuvapankista.

Oppaan sivuille sijoiteltiin runsaasti raikkaita ja selkeitä luontokuvia aistien ja muistojen herättelemiseksi. Oppaaseen haluttiin kuvia, jotka ovat helposti tunnistettavissa suomalaisiksi luontomaisemaksi ja tukevat tekstiä. Suurin osa oppaan valokuvista saatiin käyttöön tutulta harrastelijavalokuvaajalta. Näiden kuvien lisäksi oppaassa on valokuvia Canva -ohjelman kuvapankista sekä mustavalkokuvia Suomen valokuvataiteenmuseon arkistosta.

Luonto lähelle -opas luontokokemusten luomiseen muistisairaana kotona julkaistiin toukokuussa PDF-muodossa Kouvolan seudun Muistiyhdistyksen verkkosivuilla materiaalia ja linkkejä-osiossa. Oppaan julkaisun yhteyteen suunniteltiin tilaisuus, jossa esiteltiin tuotosta. Oppaan esittelytilaisuutta markkinoitiin muistiyhdistyksen jäsenkirjeessä, johon laadittiin liitteeksi tiedote ja kutsu (liite 4). Oppaan esittelytilaisuus pidettiin 21.5.2019 Kouvolan seudun Muisti ry:n kokoustilassa. Paikalla oli 15 henkilöä, joista suurin osa oli osallistunut oppaan suunnittelutyöpajaan sekä lisäksi heidän läheisiään. Alkuun käytiin läpi yhdessä oppaan sisältöä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta saatiin tilaisuutta varten käyttöön neljä tablettia, joiden avulla tutustuttiin oppaaseen lähemmin. Tilaisuudessa kerättiin palautetta oppaasta sekä muistisairailta että läheisiltä. Lisäksi vapaaehtoisille testajille jaettiin palautelomake, joka pyydettiin palauttamaan postitse 10. elokuuta mennessä, kun opasta on käytetty useamman kerran. Valmiista oppaasta pyydettiin kirjallista palautetta myös toimeksiantajalta.

Oppaan esittelytilaisuuden lisäksi toimeksiantaja esitti kutsun tulla esittelemään opasta Kouvolan seudun Muistin ry:n järjestämään Muistifoorumiin 22. toukokuuta. Muistifoorumin yleisönä oli paikallisia alan ammattilaisia, joista etenkin palvelutaloissa työskentelevät olivat kiinnostuneita oppaan tarjoamasta valmiiksi kootusta materiaalista, jota on mahdollista hyödyntää myös ympärivuorokautisen palveluasumisen piirissä oleville henkilöille.

Oppaan toteuttamiseen ja esittelyyn liittyvät kustannukset syntyivät esittelytilaisuuden kahvitarjoilusta sekä kyselylomakkeen palautuskuoren postimerkeistä. Lisäksi oppaan esittelytilaisuuteen tulostettiin muutama kappale opasta paperisena versiona. Kustannuksista vastasi Kouvolan seudun Muisti ry.

7.4 Oppaasta kerätty palaute

Suullista palautetta kerättiin työpajojen yhteydessä, kirjallisesti esittelytilaisuudessa ja palautelomakkeella. Palautteen tarkoitus oli saada selville, kuinka hyödylliseksi ja käyttökelpoiseksi opas koettiin. Palautteen perusteella on myös mahdollista kehittää ideaa eteenpäin ja luoda jotain uutta aiheen ympärille.

Esittelytilaisuudessa 21.5. saatu kirjallinen palaute:

- *Luonto on erittäin tärkeä, etenkin lenkillä erinäiset lintujen äänet. Kun yrittää saada niitten äänistä selvää.*
- *Mielenkiintoinen, ihan hyvä kun tällaisia oppaita tehdään.*
- *Ensivaikutelma:*
 - *Mielenkiintoinen*
 - *Monipuolisesti koottu*
 - *Linkit hyviä, ei ehkä tulisi muuten etsittyä*
- *Monipuolinen, mielenkiintoinen, jos et jaksa lähteä ulos niin avaa netti, liikun luonnossa paljon mutta voi siihen tutustua näinkin.*
- *Opas on ihan ok ja oli mielenkiintoinen.*
- *Herättää mielenkiintoa, uteliaisuutta. Kaunis, kuvitettu, selkeä.*
- *Kiitos osanotosta oli mielenkiintoista.*
- *Luontopolkuja ohjaajan opastuksella matka n.5 km.*
- *Hyödyllinen, helppo, hyvin kirjoitettu. Kiitos.*

Selkokirjasta: *Oli mukava katsella ja kuunnella ja plussaa siitä, että sai uutta tietoa samalla.*

Oppaan esittelytilaisuudessa pyydettiin vapaaehtoisia testaamaan opasta kesän ajan ja antamaan siitä palautetta valmiiksi laaditulla palautelomakkeella. Vapaaehtoisia muistisairaita tai omaishoitaja-muistisairaspareja ilmoittautui neljä. Tarkoituksena oli, että he kesän aikana tutustuisivat ja käyttäisivät opasta ja antaisivat palautetta oppaasta kokemustensa perusteella. Neljästä lomakkeesta kolme palautui määräaikaan mennessä. Opasta käytti sekä muistisairas yksin että yhdessä läheisen kanssa. Kesän aikana vastaajat käyttivät opasta yli viisi kertaa. Opas koettiin helpoksi käyttää. Kiinnostavammaksi sisällöksi oppaassa koettiin valokuvat menneiltä vuosilta sekä vinkki WWF:n

Luontolive -sivustoon. Kaikki vastaajista kokivat, että saivat oppaasta uutta tietoa, tekemistä ja hyötyä. Opas myös innosti muistelemaan ja sai aikaan positiivisia tunteita. Vastaajat aikovat käyttää opasta myös tulevaisuudessa. Vapaaseen kenttään vastaajat olivat kommentoineet seuraavaa:

Valokuvat menneiltä vuosilta. Menneet hyvät ajat kannattaa jakaa.

Puolisoni ei käytä tietokonetta mutta on ollut kiinnostunut kaikesta uudesta tiedosta mitä sieltä löytyy.

Toimeksiantaja antoi oppaasta suullisen palautteen oppaan julkaisemisen jälkeen. Toimeksiantaja oli oppaaseen tyytyväinen ja kaikki muistiluotsityöntekijät kuvailivat opasta onnistuneeksi, etenkin visuaaliseen ilmeeseen oltiin tyytyväisiä. Toimeksiantaja näki oppaan hyödylliseksi toiminnalleen.

8 ARVIOINTI

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu tuotoksesta eli produktista, joka tässä tapauksessa on opas, sekä projektista kirjoitetusta raportista, jossa kuvaillaan prosessin eri vaiheet sekä arvioidaan prosessin onnistumista. Raportissa argumentoidaan aiempien tutkimusten avulla aihetta. Käytettyjen lähteiden merkitsemiseen sekä raportin rakenteen ja tekstin johdonmukaisuuteen on kiinnitettävä huomiota. Teoreettinen viitekehys tukee opinnäytetyötä ja toimii perusteluna työn tarkoituksenmukaisuudelle. Opinnäytetyön produkti on paitsi hyödyllinen toimeksiantajalle myös osa opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65–82.)

Opinnäytetyön koostuminen kahdesta eri osasta, oppaasta ja raportista, auttoi projektin rytmityksessä ja aikatauluttamisessa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa laaditussa aikataulussa pysyttiin koko prosessin ajan. Aikataulussa pysymiseen auttoi jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa laadittu tarkka prosessisuunnitelma. Opinnäytetyön toteuttamisen eri vaiheet käytiin läpi suunnitelman mukaisesti eikä isoja yllätyksiä tullut. Ainoana muutoksena alkuperäiseen suunnitelmaan nähden oppaan pilotointivaihe jäi pois, koska siihen ei ol-

lut varattu tarpeeksi aikaa alkuperäisessä aikataulussa ja opas haluttiin saattaa valmiiksi alkuperäistä suunnitelmaa aiemmin. Oppaan pilotointivaiheen jäädessä pois aikataulun kireyden vuoksi osa alkuperäisen suunnitelman mukaisista kehitystyöpajoista karsittiin. Jos aikaa olisi ollut enemmän olisi kehittämistyöpajoja ollut useampi oppaan kehittämisen eri vaiheissa. Oppaan tekeminen oli molemmille uutta, joten selvitettävää oli paljon ja kaikkien huomioon otettavien yksityiskohtien määrä tuli osin yllätyksenä.

Keskustelut muistisairaiden kanssa olivat antoisia ja oli ilo huomata että, heillä oli aitoa mielenkiintoa asiaa kohtaan ja myös paljon asiaan liittyviä mielipiteitä. Kehittämistyöpajan suunnitteluun olisi ollut hyvä tehdä vielä yksityiskohtaisempi suunnitelma työpajan kulusta, jotta käytettävissä ollut aika olisi tullut hyödynnettyä parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi keskustelun herättelyä olisi voinut ideoida enemmän sekä parantaa havainnoinnin kirjaamista. Kaiken kaikkiaan työpajat olivat kuitenkin antoisia ja opettavaisia sekä tarkoituksenmukaisia. Hyvä palaute muistisairailta kertonee siitä, että työpajoista onnistuttiin viemään oleellinen käytäntöön opasta tehdessä ja, että projektille laaditut lyhyen aikavälin tavoitteet saavutettiin. Työpajoilla luotiin muistisairaille osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia ja lisättiin mahdollisuuksia vuorovaikutukseen. Oppaalla luotiin uudenlaista läheisten kanssa yhteistä tekemistä kotiin sekä mahdollisuus yksilöllisiin luontokokemuksiin eri luontoelementtien avulla.

Prosessin sujuessa hyvin myös valmiiseen oppaaseen oltiin tyytyväisiä. Toki oppaasta olisi tullut erilainen, jos se olisi tehty yhteistyössä palvelumuotoilua opiskelevan kanssa, jolla on graafisen alan opintoja, mutta oppaasta pystyttiin luomaan selkeä, visuaalinen ja toimiva kokonaisuus. Valmista opasta lukiessa joitain yksityiskohtia nousee esille, joita olisi voinut tehdä toisin mutta tämä lieinee tyypillistä omaa työtä arvioitaessa. Aina löytyy paranneltavaa, esimerkiksi oppaan markkinointiin olisi pitänyt kiinnittää enemmän huomiota ja suunnitella sitä yksityiskohtaisemmin, jotta tieto oppaasta saataisiin leviämään ja mahdollisimman moni voisi hyödyntää oppaan sisältöä.

Lähdemateriaalia valikoidessa oli mielenkiintoista huomata, kuinka paljon luonnon vaikuttavuudesta on tehty tieteellistä tutkimusta ja luontolähtöisestä toiminnasta on positiivisia tuloksia. Lähdekirjallisuutta lukiessa huomio kiinnittyi siihen, kuinka tiettyihin tutkimuksiin, kuten esimerkiksi Ulrichin 1980-luvulla

tekemiin tutkimuksiin, viitattiin useasti eikä suomalaista tutkimusta luonnon hyvinvointivaikutuksista ole vielä kovin paljon. Kuitenkin luonto ja sen hyvinvointivaikutukset ovat nousseet pinnalle mediassa viime aikoina, joten aiheen ajankohtaisuus tuntui tärkeältä ja lisäsi opinnäytetyön tekemisen merkitystä.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin. Saimme vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa projekti sekä tarvittaessa apua esimerkiksi ryhmätapaamisten järjestämiseen. Toimeksiantajalla oli aito kiinnostus aiheitamme kohtaan ja innostus toteuttaa yhteistä projektia. Oli palkitsevaa saada positiivista palautetta tehdystä työstä.

8.2 Oman oppimisen arviointi

Yhteinen päämäärä saada opas valmiiksi tiukan aikataulun mukaan sai toimimaan tehokkaasti ja hyödyntämään molempien vahvuuksia. Yhdessä työskentely sujui saumattomasti ja opetti itse kullekin neuvottelutaitoja ja kompromissien tekemistä. Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan mahdollisti asioiden pohtimisen yhdessä, jolloin saatiin erilaisia näkökulmia ja henkistä tukea. Työskentelytavat muodostivat toimivan kokonaisuuden ja sitoutuminen prosessiin oli samantasoista. Työnjako tapahtui luontevasti tekemisen myötä, toinen toteutti luovuuttaan, kun toinen tutki tekijänoikeuksia.

Geronomiopiskelijoilla on koulutuksen alkaessa useimmiten takana jo muita opintoja ja työkokemusta myös muualta kuin hoitoalalta. Alanvaihtaja voi hyödyntää aiemmin kertynyttä osaamistaan työskennellessään geronomina. Esimerkiksi aiemmista asiakaspalveluammateista on hyötyä myös vanhustyössä; tärkeintä on osata kuunnella. Tapaamiset muistisairaiden kanssa osoittivat hyvin sen, kuinka tärkeää heille on tulla kuulluksi. Vuorovaikutus muistisairaiden kanssa kehittämistyöpajoissa onnistui hyvin. Käyttämällä opintojen ja harjoittelujen aikana opittuja menetelmiä pystyttiin ryhmänohjaustilanteet hoitamaan hallitusti ja sujuvasti sekä hyvässä vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa.

Ammatillisen kehittymisen kannalta koko opinnäytetyöprosessi vahvisti uskoa omaan osaamiseen sekä kehitti ammatti-identiteettiä. Opinnäytetyön tekeminen ja eritoten aiheen herättämä kiinnostus vahvisti ajatusta siitä, että aiheen valinta oli oikea ja, että geronomeilla on valmiudet yhdistää luontolähtöinen

toiminta osaksi vanhustyötä. Luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu runsaasti ja uutta tietoa saadaan koko ajan lisää. Luonnon hyödyntäminen muistisairaiden toimintakyvyn tukemisessa on lisääntynyt etenkin hoiva-asumisen yhteydessä. Kuitenkin käyttämättömiä mahdollisuuksia on paljon ja muistisairaiden asuessa tulevaisuudessa yhä pidempään kotona, on tärkeää huomioida myös kotona toteutettavan luontolähtöisen toiminnan mahdollisuudet. Teoriapohjaan syventyminen avasi näkemystä siitä, kuinka paljon mahdollisuuksia luonto meille tarjoaa muistisairaana toimintakyvyn tukemisessa ja hyvinvoinnin lisäämisessä. On myös tärkeää, että on valmis murtamaan vanhoja, pinttyneitä tapoja kokeilemalla ennakkoluulottomasti uutta.

9 POHDINTA

9.1 Eettisyys

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan opinnäytetyötä tehdessä tulee perehtyä hyviin tieteellisiin käytäntöihin ja eettisiin suosituksiin sekä lainsäädäntöön; henkilötietolakiin, tekijänoikeuslakiin ja EU:n tietosuoja-asetukseen, jotka on myös hallittava, jotta eettinen opinnäytetyöprosessi toteutuisi. (Arene ry 2018.)

Opinnäytetyö ei ollut tutkimuksellinen, mutta toiminnan eettisyys otettiin huomioon oppaan kehittämisprosessin eri vaiheissa. Oleellista oli kunnioittaa prosessissa mukana olevien henkilöiden perusoikeuksia sekä arvostaa heidän itsemääräämisoikeuttaan ja oikeutta tehdä valintoja. Palvelumuotoilun kokonaisvaltainen lähestymistapa sekä tasavertainen ja kaikkia osallistava kehittämisprosessi sekä avoin kehittämiskulttuuri loivat pohjan eettiselle ja inhimilliselle toiminnalle. Kehittämisprosessiin osallistuvien Kouvolan seudun Muistiry:n jäsenten yksityisyyden suoja sekä tietojen salassapitovelvollisuus huomiointiin. Työpajoissa kerrotut asiat sekä palaute kerättiin niin, etteivät henkilöt ole tunnistettavissa. Tarvetta kerätä osallistujien henkilötietoja tai muita yksilöiviä tietoja kehittämisprosessin aikana ei ollut, joten henkilötietolain mukaista aineistojen käsittelyä ei tarvittu.

Tiedonhaussa lähteinä käytettiin alkuperäisiä tutkimuksia aina, kun se oli mahdollista ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen perehdyttiin laajasti. Lähdekriitti-

syys oli myös oleellista, jotta pystyttiin erottamaan tieteellisesti tutkittu asiati-
tieto tunnepohjaisista kirjoituksista. Materiaalin lainaamisessa oppaassa, ku-
ten esimerkiksi valokuvien ja runojen käytössä toimittiin tekijänoikeuslakien
mukaan. Tekijänoikeudelliset asiat huomioitiin myös sovittaessa kolmannen
osapuolen ottamien valokuvien käytöstä ilman korvausta (Tekijänoikeuslaki
49a §).

Green Care Finland ry on laatinut Green Care -toiminnalle eettiset ohjeet, joita
kaikkien Green Care -toimijoiden tulisi noudattaa. Opasta tehtäessä huomioi-
tiin myös nämä Green Care -toiminnalle laaditut ohjeet. Erityisesti esiin nou-
see eettisyys luontosuhteen vaalimisessa. Yhdistyksen eettisissä ohjeissa to-
detaan, että *Green Care tähtää ihmisen alkuperäisen luontosuhteen vahvista-
miseen. Green Care -toiminta perustuu luontoelementtien elvyttävyyteen ja/tai
hyvinvointia lisäävään vaikutukseen.* Lisäksi huomioitiin vastuullisuus suh-
teessa luontoon, jolloin toimitaan kestävän kehityksen mukaisesti ja noudate-
taan jokamiehen oikeuksia niin että luontoon ei jää jälkiä toiminnasta. Green
Care -toiminnan eettisissä ohjeissa nousee esiin myös vastuullisuus asiakas-
suhteessa erityisesti kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostamisessa
sekä tasavertaisen asiakassuhteen vaalimisessa, jotka huomioitiin koko op-
paan toteuttamisprosessin aikana. (Green Care Finland ry 2019c.)

9.2 Jatkokehittäminen

Luontolähtöinen toiminta on mahdollista yhdistää myös sekä yrittäjyyteen että
geronomina toimimiseen. Laaja-alaisina vanhustyön ammattilaisina geronomit
voivat hyödyntää ammattitaitoaan ja yhdistää esimerkiksi liikunnallisen osaa-
misensa luontolähtöiseen toimintaan tai suunnitella luonnon hyvinvointivaiku-
tuksia hyödyntävää toimintaa hoiva-asumiseen. Kaupallisesta näkökulmasta
oppaan idea olisi mahdollista tuotteistaa kehittämällä maksullisia palveluja ja
laajentamalla luontopalvelujen järjestämiseen, kuten esimerkiksi luontoretkiin.
Eräs oppaan suunnittelutyöpajaan osallistuneista esittikin palautteessa toi-
veen yhteisten luontoretkien järjestämisestä, sillä yksin metsään lähteminen
pelottaa.

Kaupallisen hyödyn lisäksi oppaan ideaa olisi mahdollista kehittää hanketoteu-
tuksena, luontevana yhteistyökumppanina olisi Kouvolan seudun Muisti ry,

joka toimi opinnäytetyön toimeksiantajana sekä Muistiliitto, jolloin hankkeen tulokset olisivat hyödynnettävissä maanlaajuisesti. Tavoitteena voisi olla muistisairaille suunnattu luontolähtöinen toiminta, joka ylläpitäisi fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja mahdollistaisi lääkkeettömän hoidon tuomia etuja. Toimintaa voisi järjestää sekä ulkona että sisällä; ohjatut kävelyretket luonnossa, luontoaiheinen ryhmätoiminta ja liikunnan yhdistäminen toimintaan toisivat monipuolista hyötyä. Myös yhteistyö kaupungin kanssa olisi tärkeää, Kouvolassa on paljon viheralueita ja puistoja, joita voitaisiin kehittää suunnittelemalla valmiita reittejä, joissa olisi huomioitu myös psyykinen puoli. Mielenrauhaa lisäävät harjoitukset, joita olisi merkityn reitin varrella, kannustaisivat ihmisiä myös hengittämään hengästymisen sijaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä vaikutusten arviointi ei ole pääosassa, joten niitä ei käsitelty tieteellisesti mitattavalla tavalla. Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkiminen muistisairailta olisi kuitenkin ajankohtainen aihe ja voisi tuoda uusia näkemyksiä muistisairaiden toimintakyvyn tukemiseen ja lääkkeettömään hoitoon. Suomessa luonnon hyvinvointivaikutukset ovat nousseet enemmän esille viime vuosina myös tiedemaailmassa. Siihen nähden, kuinka laaja-alaiset vaikutukset luontoympäristöllä on, toivoisi tutkimusaiheiden monipuolistuvan ja tiedon käyttöönoton lisääntyvän. Vanhustyössä ei vielä ollut herätty luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen laajassa mittakaavassa. Kuitenkin tutkimuksissa, joita aiemmin on esitelty, on pystytty todentamaan luonnon vaikutukset muun muassa sydämen sykkeeseen ja elimistön stressihormonien pitoisuuksiin. Tieteellisten tutkimustulosten pohjalta kehiteltyjen menetelmien avulla voidaan hyödyntää luontoa monipuolisemmin ja suunnitelmallisemmin, jolloin ihmisten hyvinvointia voidaan parantaa hyvin kustannustehokkaalla tavalla. Luonnon vaikutusten huomioiminen ja luontolähtöinen toiminta iäkkäiden toimintakyvyn tukemisessa toisi hyvinvoinnin lisääntymisen myötä mukanaan myös taloudellisia hyötyjä.

Teknologian käyttöön liittyy ikääntyneillä vielä negatiivisia ennakkoluuloja ja asenteita, etenkin jos ei ole tottunut käyttämään laitteita. Tablet-laitteet ovat kuitenkin hyvin helppokäyttöisiä verrattuna tietokoneisiin. Myös viihdekäyttö olisi huomioitava suunnittelemalla sisältöä ikääntyneille ja eri kohderyhmille kuten muistisairaille. Nyt ikääntyneille suunnattu teknologia on keskittynyt suurilta osin turvateknologiaan. Virtuaaliympäristöt ovat mahdollisuus simuloituun

luontoon niille, jotka eivät itse pääse luontoon. Tätä vaihtoehtoa tulisi terveys- ja hyvinvointipalveluiden piirissä ottaa käyttöön ennakkoluulottomasti. Kotihoidon lisääntyessä tarvitaan myös panostusta toimintakyvyn ylläpitämiseen ja mielekkääseen tekemiseen kotona. Palvelujen ja erilaisten erityisesti ikääntyneille tarkoitettujen sovellusten ja ohjelmien kehittäminen olisi tärkeää.

Lähitulevaisuudessa kolmannen sektorin toimijoiden palveluntarjonta tulee varmasti lisääntymään, erilaisten yhdistysten ja järjestöjen tuottamat hyvinvointia tukevat toiminnot ovat tarpeen väestön ikääntyessä mutta toimintakyvyn säilyessä parempana kuin ennen. Ylipäänsä verkostoituminen olisi tärkeää, myös vanhustyöhön liittyvien muiden alojen kuten esimerkiksi liikunnan ammattilaisten kanssa. Kehittämällä jatkuvasti toimintaa saadaan aikaan uusia toimintatapoja, jotka auttavat tekemään työstä merkityksellistä sekä ammattilaisille että vanhuksille. Vuonna 2019 julkaistussa laajassa tutkimuksessa tutkittiin työn imuun vaikuttavia tekijöitä. Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori Jari Hakasen mukaan työn imun kokemus syntyy kehittävän ja monipuolisen työn avulla saaduista positiivisista tunnetiloista ja motivaatiosta. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että sote-alan ammattilaiset ovat opettajien ja maanviljelijöiden lisäksi ammattiryhmä, joka kokee työn imua. Työ on henkisesti kuormittavaa mutta merkityksellistä. (TTL 2019.) Vaikuttamalla positiiviseen työilmapiiriin jakamalla monipuolista osaamistaan muille ja pyrkimällä avarakatseisen, luovan työyhteisön kehittämiseen voi saada aikaan tarvittavaa muutosta vanhustyössä.

LÄHTEET

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu Sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosi-aali- ja terveystalouden palvelujen kehittämiseen. 2. painos. Nummela: Muutoksen voima.

Alzheimer's Disease International (ADI). 2015. World Alzheimer Report 2015, The Global Impact of Dementia: An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2015.pdf> [viitattu 19.9.2019].

Arene ry, ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n TKI valiokunnan suositus ammattikorkeakouluille eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222 [viitattu 19.8.2019].

Creative Commons. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fi> [viitattu 16.6.2019].

Depledge, M. H., Stone, R. J. & Bird, W. J. 2011. Can Natural and Virtual Environments Be Used To Promote Improved Human Health and Wellbeing? *Environmental Science & Technology* 45, 4660–4665. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/es103907m> [viitattu 8.7.2019].

Dreyer, B. C., Coulombe, S., Whitney, S., Riemer, M. & Labbé, D. 2018. Beyond Exposure to Outdoor Nature: Exploration of the Benefits of a Green Building's Indoor Environment on Wellbeing. *Frontiers in Psychology* 30, 1–17. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125719/pdf/fpsyg-09-01583.pdf> [viitattu 29.7.2019].

Eggert, J., Dye, C., Vincent, E., Parker, V., Daily, S., Pham, H., Watson, A., Summey, H. & Roy, T. 2015. Effects of viewing a preferred nature image and hearing preferred music on engagement, agitation and mental status in persons with dementia. *SAGE Open Medicine* 3, 1–8. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2050312115602579> [viitattu 31.1.2019].

Forsberg, K., Intosalmi, H., Nordlund, M. & Suhonen, S. 2014. Ikäteknologiasanasto. KÄKÄTE-raportteja 3/2014. Vanhustyön keskusliitto ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.valli.fi/fileadmin/user_upload/Julkaistut/Raportit/ikateknologiaSanasto_net.pdf [viitattu 19.7.2019].

Google Fonts. 2019. Arimo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://fonts.google.com/specimen/Arimo?selection.family=Arimo> [viitattu 16.6.2019].

Green Care Finland ry. 2019a. Luontohoivaa ja luontovoimaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/> [viitattu 24.1.2019].

Green Care Finland ry. 2019b. Menetelmät. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/> [viitattu 29.7.2019].

Green Care Finland ry. 2019c. Yhdistyksen eettiset ohjeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/> [viitattu 13.8.2019]

Hallikainen, M. 2014a. Muistisairaudet, niiden yleisyys ja ehkäisyn mahdollisuudet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. p. Helsinki: Duodecim, 13–14.

Hallikainen, M. 2014b. Muistisairaahan yleiset oireet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. p. Helsinki: Duodecim, 45–46.

Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2018. Muistisairaahan ihmisen mielen hyvinvoinnin edellytykset - miten turvata oikeus niiden toteutumiseen? *Gerontologia* 1, 21–36.

Helander, A. & Nyby, T. 2018. USVA - Virtuaaliluonto ikäihmisille. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120419877> [viitattu 13.8.2019].

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

Itkonen, M. 2006. Typografia ja luettavuus. Teoksessa Leskelä, L. & Virtanen, H. Toisin sanoen: Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvamma-liitto, 72–86.

Itkonen, M. 2012. Typografian käsikirja. 4. tarkistettu ja laajennettu painos. Helsinki: RPS-yhtiöt.

Ikäinstituutti. 2019. Ota yhteyttä, Erja Rappe. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/ikainstituutti/ota-yhteytta/erja-rappe/> [viitattu 14.8.2019].

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.

Koponen, H. & Vataja, R. 2015. Muistisairauksien lääkkeetön hoito. Teoksessa Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. Muistisairaudet. E-kirja. Helsinki: Duodecim. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.1.2019].

Koponen, H. & Vataja, R. 2017. Muistisairauksiin liittyvät käytösoireet. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. Psykiatria. E-kirja. Helsinki: Duodecim. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 24.1.2019].

Korpela, K. 2007. Luontoympäristö ja hyvinvointi. *Psykologia* 42, 365–367. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376 [viitattu 31.1.2019].

- Kouvolan seudun Muisti ry. 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/muistiyhdistys-lahellasi/muistiyhdistykset/kouvolan-seudun-muisti/kouvolan-seudun-muisti-ry> [viitattu 22.1.2019].
- Kuusela, S. & Koskela, T. 2017. METSO yhteistoimintaverkoston seuranta 2016. Suomen ympäristökeskus & Luonnonvarakeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.metsonpolku.fi/download/noname/%7B3BA4D3CF-54AE-49D9-B12C-834257373C6F%7D/127519> [viitattu 29.7.2019].
- Lee, K., Williams, K. J. H., Sargent, L., Williams, N. S. G. & Johnson, K. A. 2015. 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology* 42, 182–189. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ltl.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/40-second-green-roof-views-sustain-attention.pdf> [viitattu 29.7.2019].
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkympy. Helsinki: Gummerus.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä – luonto. Helsinki: Gummerus.
- Leskelä, L. 2019. Selkokieli: Saavutettavan kielen opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- LUKE. 2019. Lukessa luonto ulottuu sisätiloihin saakka – virtuaaliluonnossakin metsä vastaa, kun siellä huudetaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luke.fi/uutiset/lukessa-luonto-ulottuu-sisatiloihin-saakka-virtuaaliluonnossakin-metsa-vastaa-kun-siella-huudetaan/> [viitattu 11.8.2019].
- Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. 2006. Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health* 60(7), 587–592. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jech.bmj.com/content/jech/60/7/587.full.pdf> [viitattu 29.7.2019].
- Meijän polku. 2019. Yleistietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.meijanpolku.fi/yleistietoa/> [viitattu 19.7.2019].
- Miina Sillanpään Säätiö. 2019a. Muistipuisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/muistipuisto/> [viitattu 27.6.2019].
- Miina Sillanpään Säätiö. 2019b. Kuu kiurusta kesään. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kuu-kiurusta-kesaan/> [viitattu 27.6.2019].
- Mönkäre, R. 2014. Muistisairaahan ohjaamisen periaatteet. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. p. Helsinki: Duodecim, 90–91.
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Palmenia-Kustannus.

- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Yoshifumi, M. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15, 18–26. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12199-009-0086-9.pdf> [viitattu 19.7.2019].
- Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliitto ry.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki, Department of Applied Biology, Publication 24. Helsinki. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20703/theinflu.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.7.2019].
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Semi, T. 2015. Mieleen tatuoitu minuus: Ihmislähtöinen elämäntapa muistityössä. Espoo: T & J Semi.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. Metsäntutkimuslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf> [viitattu 27.6.2019].
- Song, C., Ikei, H., Miyazaki, Y. 2017. Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers. *Urban Forestry & Urban Greening*, 246–252. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866717302017> [viitattu 1.7.2019].
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care –toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT, 8–15. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://juku.kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 22.1.2019].
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNBN%3afi-fe201504226359.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.7.2019].
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2017:6. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf [viitattu 18.2.2019].
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2015. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Liitetaulukko 9. Internetin käyttö ja käytön useus iän, toiminnan, koulutustasteen, asuinpaikan kaupunkimaisuuden ja sukupuolen mukaan 2015, %-osuus väestöstä. Tilastokeskus. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa:

http://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_tau_009_fi.html [viitattu 19.8.2019].

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniiikan käyttö. Liitetaulukko 9. Internetin käyttö ja käytön useus 2018, %-osuus väestöstä. Tilastokeskus. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa:

http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_tau_009_fi.html [viitattu 19.8.2019].

Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404.

THL. 2019. Muistisairauksien yleisyys. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairau-det/muistisairauksien-yleisyys> [viitattu 29.7.2019].

Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B.-J., Tyrväinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2013. Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning* 5, Vol.113, C, 90–93. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.7.2019].

Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Ishii, H., Hirano, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2007. Physiological Effects of Shinrin-yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest) in an Old-Growth Broadleaf Forest in Yamagata Prefecture, Japan. *Journal of Physiological Anthropology* 2, 135–142. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa2/26/2/26_2_135/pdf-char/en [viitattu 1.7.2019].

TTL. 2019. Opetus- ja sote-alalla koetaan työn imua useammin kuin muilla aloilla. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://www.ttl.fi/opetus-ja-sote-alalla-koetaan-tyon-imua-useammin-kuin-muilla-aloilla/> [viitattu 19.8.2019].

Tuulaniemi, J., 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum.

Tyrväinen, L., Korpela, K. ja Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. ja Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 48–58.

Ulrich, R. S. 1981. Natural versus urban scenes. Some psychophysiological effects. *Environment & Behaviour* 13 5, 523–556. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/249623753_Natural_Versus_Urban_ScenesSome_Psychophysiological_Effects [viitattu 19.7.2019].

Ulrich, R. S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224, 420–421. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/43df/b42bc2f7b212eb288d2e7be289d251f15bfd.pdf> [viitattu 19.7.2019].

Vainikainen, T. 2016. Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Helsinki: Kirjapaja.

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

Wessman, J., Erhola, K., Meriläinen-Porras, S., Pieper, R. & Luoma, M-L. 2013. Ikäännytynyt ja teknologia – Kokemuksiani teknologian käytöstä. KÄ-KÄTE-tutkimuksia 2/2013. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ikateknologiakeskus.fi/fileadmin/user_upload/Julkaisut_pdf/Raportit_pdf/KAKATEikaantynyt_ja_teknologia_tutkimus_netti.pdf [viitattu 19.7.2019].

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care- toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care – toiminnan vaikuttavuutta. MTT, 50–97. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://juuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf> [viitattu 1.7.2019].

Äijö, M. & Tikkanen, P. 2019. Teknologia iäkkään ihmisen arjessa. Teoksessa Kulmala, J. Hyvä vanhuus: Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus, 170–185.



Hei

Tarvitsemme apuamme opinnäytetyöhömmе, jonka teemme Kouvolan seudun Muisti ry:lle. Olemme geronomiopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Geronomi on vanhustyön asiantuntija, joka edistää ikääntyneen toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä.

Teemme opinnäytetyönä oppaan Luonto lähelle – opas luontokokemusten luomiseen muistisairaana kotona. Oppaaseen on tulossa erilaisia luontoon liittyviä harjoituksia, joita tekemällä on mahdollisuus saada kokea luontoa sisällä. Olemme tulossa keskiviikkona 13.3. 2019 ryhmäänne kertomaan lisää oppaasta. Haluaisimme saada teiltä ideoita ja mielipiteitä siitä millaisen oppaasta haluaisitte. Tarvitsemme apuamme oppaan suunnittelussa, jotta siitä tulisi mahdollisimman toimiva. Tarkoituksena on yhdessä ideoida esimerkiksi oppaan ulkonäköön liittyviä asioita. Osallistuminen on vapaaehtoista eikä henkilötietoja kerätä.

Terveisin

Outi ja Heidi

Ohjelmarunko Kunnan muisti -ryhmän työpajaan.

LUONTO LÄHELLE

Kunnan muisti-ryhmä 13.3.2019
Outi Blomberg ja Heidi Muurinen

Työpaja 13.3.2019

- ▶ Luonto lähelle- opas luontokokemusten luomiseen muistisairaana kotona
- ▶ TARKOITUS: Yhteiskehittää opasta, jotta saadaan siitä mahdollisimman käyttökelpoinen.

Luonto lähelle – opas

- ▶ Sähköinen opas
- ▶ Muistisairaille suunnattu
- ▶ Tehdään yhdessä= yhteiskehittäminen

Alkuharjoitus

- ▶ Kuvakortit
- ▶ Luontokuvia
 - ▶ valitse mieleinen, mitä ajatuksia herättää?



Fonttiverailu

- ▶ Fontti
- Mikä fonteista paras: koko, luettavuus

▶ Verdana:

Valkoinen pajunkissa
uinuu kevättunnelmissa,
lämpöisessä auringossa
äitipajun kainalossa.

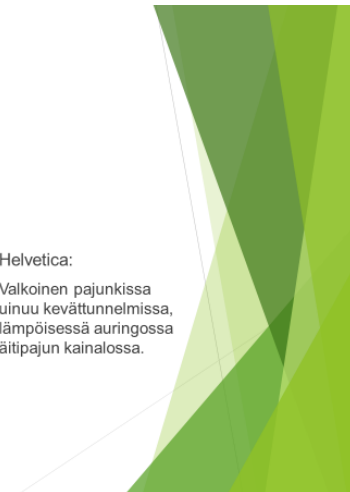
(Kaija Löytty)

Arial:

Valkoinen pajunkissa
uinuu kevättunnelmissa,
lämpöisessä auringossa
äitipajun kainalossa.

Helvetica:

Valkoinen pajunkissa
uinuu kevättunnelmissa,
lämpöisessä auringossa
äitipajun kainalossa.



Ulkoasu

- ▶ Esitteiden vertailu ja kommentointi
- ▶ Värit
- ▶ Käytettävyys: tietokone/tabletti
- ▶ ESIMERKKEJÄ OPPAISTA:
 - ▶ https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/pappapitkospuille_opas.pdf
 - ▶ <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/ik%C3%A4%C3%A4ntyneen%20ravitusopas%202014.pdf>



SISÄLTÖ

- ▶ Jaottelu?
 - ▶ Vuodenajat
 - ▶ Kuuntele, katso, tee
 - ▶ Kasvit, eläimet...
 - ▶ Maa, ilma, vesi
 - ▶ Suomi/ulkomaat



Paikallisuus

- ▶ Kouvolan/ Kymenlaakson alueen luontokohteet
 - ▶ Repovesi
 - ▶ Niivermäen luonnonsuojelualaue
 - ▶ <http://kouvolanluonto.fi/>



IDEOINTI

- ▶ TARPEET
- ▶ KOKEMUKSET
- ▶ TOIVEET



Luontomuistelu

- ▶ Mikä on paras vuodenaika; kevät, kesä, syksy vai talvi?



- ▶ Mitä olet tehnyt ulkona? Oletko asunut maalla ja tehnyt nuorena heinätöitä? Soutanut soutuveneellä?
- ▶ Mitä kaipaat luonnosta?

MIELIKUVAHARJOITUS

- ▶ <https://youtu.be/sxsjxG800EA>

Kevätjään äänet

- ▶ <https://youtu.be/XNyZwC23uLU>
- ▶ Luontosivusto.2019. Saatavissa: <https://www.luontosivusto.fi/kevat/katso-kuule-koe/>
- ▶ Hyvän mielen metsäkävely, talvi: https://youtu.be/8ZY78mNG2_Q

Esimerkkejä

- ▶ Tee se itse selkokirja <http://papuri.papunet.net/#/>
- ▶ Suomen luonnon kukkia. Selkokirja.
<http://papuri.papunet.net/lue/1192/cd96e631829c6d31be748a63bb01f184/#/>

KYSYMYKSIÄ? PALAUTE?

Tarkistuslista

- Vaivastietu ennen pajaa:
- Pajan järjestäjä on tutustunut pajatyöskentelyn lähtökohtiin ja periaatteisiin
 - Pajatyöskentelyn yleinen tavoite on selkeytynyt ja työskentelyn kannalta keskeiset toimet on tunnistettu.
 - Pajan järjestämisestä ja mahdollisista kustannuksista sopiminen (esim. työnantajan kanssa)
 - Pajan budjetin laatiminen tarvittaessa
 - Työnjaosta sopiminen, jos pajaa järjestämässä on useampi taho
 - Työskentelyn osallisuuden suunnittelu ja työmenetelmien valinta
 - Pajan puheenjohtajan ohjaajan valitseminen
 - Työskentelyn etenemisen suunnittelu
 - Mahdollisten ulkopuolisten asiantuntijoiden tai esiintyjien rekrytointi
 - Pajan mahdollisten ennakkoehtoisten suunnittelu
 - Innopajan ohjelman laatiminen
 - Markkinointimateriaalin (esim. kutsujen) laatiminen
 - Osallistujien kutsuminen (esim. henkilökohtainen kutsu, sähköposti)
 - Muu pajasta viestintämarkkinointi
 - Työskentelytilan/tilojen varaaminen (huomioi tilan koko, tarvittavat laitteet, esim. datayks)
 - Käyvätilojen hiiaminen (huomioi ennakkoehdot)
 - Työskentelymateriaalien hankinta
 - Pajan toteutumisen vahvistaminen
 - Osallistujien ohjeistus (mahdolliset ennakkomateriaalit, valmistautuminen, tulo-ohjeet)
 - Osallistajistien laatiminen
 - Pajan ohjaajien/muiden asiantuntijoiden rooleista ja työnjaosta sopiminen
 - Työskentelyn arvioinnin valmistelu
- Innopajan jälkeen:
- Palaustiedon koonti ja työskentelyn onnistumisen arviointi
 - Pajatyöskentelyn tulosten kokoaminen ja lähettämisen osallistujille
 - Pajan budjetin seuranta ja järjestämisestä kotuneiden kuluja ja laskujen hoitaminen

LUONTO LÄHELLE

Opas luontokokemusten
luomiseen muistisairaana
kotona



Opas on toteutettu osana geronomin opinnäytetyötä.
Geronomikoulutus
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 2019.
Outi Blomberg
Heidi Muurinen

Opas on tarkoitettu ei-kaupalliseen käyttöön.



Valokuvat:
Värikuvat: Taru Ylisuutari, paitsi sivu 11 kuva: Heidi Muurinen ja sivut 18, 19
ja 24 kuvat: Canva.
Mustavalkoiset kuvat: Valokuvataiteen museo.

Opas on toteutettu Canva -suunnitteluhjelman avulla.



LUKIJALLE

Luonto lähelle-opas on suunniteltu, jotta voisit nauttia luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista myös sisätiloissa. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä ja ohjeita luonnon tuomiseksi kotiin. Kaikki aistit: näkö, kuulo, maku, haju ja tuntoaistit ovat apuna luonnosta nauttimisessa. Oppaan avulla voit saada inspiraatiota luonnosta kerättyjen materiaalien hyödyntämiseen. Oppaaseen on myös koottu linkejä erilaisiin luontosivustoihin sekä internetin tarjoaman moninaisen luontomateriaalin löytämiseksi.

Opas on osa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun geronomin tutkinnon toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön toimeksiantajana on toiminut Kouvolan seudun Muisti ry. Tavoitteenamme oli tehdä muistisairaille selkeä ja monipuolinen opas luontokokemusten luomiseen kotona yksin tai yhdessä läheisen kanssa. Opas on suunniteltu yhteistyössä muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa.

Toivomme, että löydät oppaasta itsellesi sopivaa tekemistä luonnon parissa. Toivottavasti saat oppaasta iloa ja paljon hyvää mieltä.

- Outi Blomberg ja Heidi Muurinen

"Purppurahehkussa taivas loistaa
iltana toukokuun.
Järvi pintaansa ruskon toistaa,
Hiljaa vaipuen uinailuun.
Aaltojen leikki jo loppua saa,
rantahan tuulikin raukeaa"
- Juhani Sijjo



SISÄLLYS

Lukijalle	2
Ohjeita oppaan käyttöön	4
Terveyttä luonnosta	5
Näe luonto	6
Kirjasto aarreaitana.....	7
Mielimaisema.....	7
Tarkkaile pihan lintuja.....	8
Oksia maljakossa.....	8
Viherkasvit kotona.....	8
Taide ja luonto.....	9
Wwf-luontolive.....	9
Yle Areena.....	10
Kokoa aarrearkku.....	11
Muotoile mandala.....	11
Kuuntele luontoa	12
Luonnon äänet.....	13
Äänikirjat	14
Musiikki ja laulaminen.....	15
Haistele ja maistele	17
Maista, maista mansikka.....	18
Tutut luonnon tuoksut.....	18
Yrtit.....	19
Muistele	20
Valokuvat.....	22
Kesämökki ja sauna.....	23
Metsästys ja kalastus.....	24
Rentoudu	25
Mielipuu-harjoitus.....	26
Mielipaikka-harjoitus.....	27
Luonnon äänet rentouttavat.....	28
Hyvän mielen metsäkävelyt.....	28
Linkkivinkit.....	29
Selkokirja	30
Lähteet	31

OHJEITA OPPAAN KÄYTTÖÖN

Olemme jakaneet oppaan eri aihealueisiin aistien mukaan. Mitä luontoon liittyvää voit nähdä, kuulla, haistaa ja maistaa? Oman kiinnostuksesi mukaan voit siirtyä aiheesta toiseen silloin kun sinulle sopii.



Tämä lampun kuva kertoo sen, että sivulla on ideoita siihen, mitä voit tehdä.



Nuoli on merkki siitä, että sivulta löytyy linkkejä internetsivuille, eli katseltavaa ja kuunneltavaa sisältöä joko tietokoneen, tabletin tai älypuhelimien avulla.

Oppaaseen on koottu linkkejä erilaisille mielenkiintoisille luontosivustoille. Parhaan hyödyn saat kun käytät opasta tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella.

Miten pääset haluamallesi sivustolle?

Linkin tunnustat siitä, että se on kirjoitettu oranssilla värillä ja sen edessä lukee: Klikkaa tästä. Vie hiiren osoitin oranssin tekstin päälle ja klikkaa. Sivusto aukeaa uudella välilehdellä. Kun haluat pois kyseiseltä sivulta, klikkaa oikealla yläkulmassa olevasta ruksista.

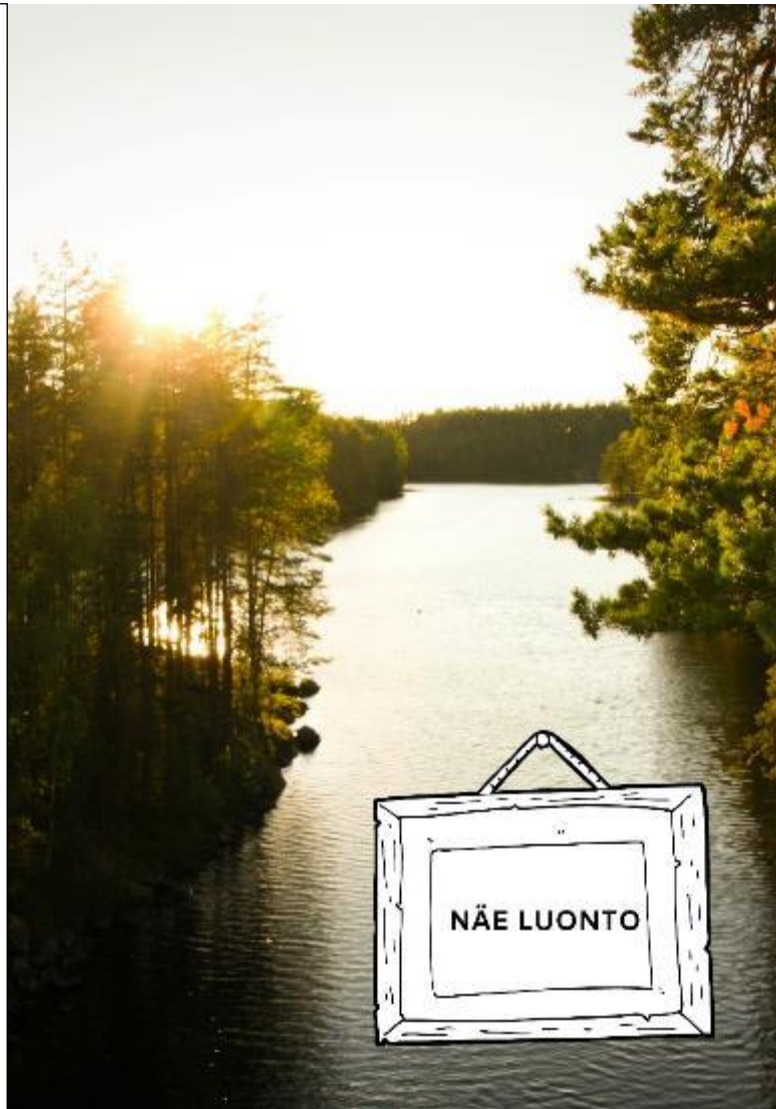


TERVEYTTÄ LUONNOSTA

Luonto on ihmisille tärkeä voimavara. Monet hakeutuvat luontoon rauhoittuakseen. Luonnossa oleskelu antaa energiaa ja piristää mieltä. Luonnolla on myös monia tutkittuja myönteisiä vaikutuksia meihin:

- + Luontoympäristössä oleskelu alentaa stressiä ja laskee verenpainetta
- + Luonnossa oleskelu vahvistaa kehon vastustuskykyä
- + Luonto auttaa keskittymään
- + Metsässä liikkuminen helpottaa lievää ja keskivaikeaa masennusta
- + Luontomaisema ja -äänet voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa
- + Luonnonläheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta.

Aina ei ole mahdollisuutta päästä itse luontoon. Tutkimusten mukaan luontoelementtien tuominen sisätiloihin ja jo pelkkä luontokuvien katselu tuottavat samanlaisia myönteisiä vaikutuksia kuin luonnossa liikkuminen. Luonnosta voi siis onneksi nauttia myös sisätiloissa.





KIRJASTO AARREAITTANA

Kirjasto on suomalaisten aarreaitta, jota kannattaa hyödyntää. Kirjastossa on paljon erilaisia luontoon liittyviä aineistoja kuten luontokirjoja, cd-levyjä ja videoita. Monilla kirjastoilla on tarjolla myös kotipalvelua, jolloin voit saada toivomiasi kirjoja kotiin kuljetettuna.



MIELIMAISEMA

Onko sinulla jokin mielimaisema? Paikka, jonne et enää ehkä pääse käymään mutta muistelet usein? Voit teettää haluamastasi valokuvasta taulun seinälle katseltavaksi.

7



TARKKAILE PIHAN LINTUJA

Katsele ulos ikkunoista, millaisen maiseman näet? Olisiko sinun mahdollista ruokkia lintuja ja seurata niiden puuhastelua? Lintujentarkkailu on hauskaa puuhaa ja se onnistuu ympäri vuoden. Jos sinulla on lintukirja, voit käyttää sitä apuna tunnistamisessa.



OKSIA MALJAKOSSA

Keväällä voi hakea omalta pihalta koivun tai omenapuun oksia sisälle maljakkoon ja seurata lehtien puhkeamista.

VIHERKASVIT KOTONA

Viherkasvit kotona puhdistavat ilmaa ja luovat virkistävän vihreän ympäristön. Ilmaa puhdistavia kasveja ovat esimerkiksi viirivehka, rönnyliija, kultapalmu ja kultaköynnös.

8



TAIDE JA LUONTO

Voit katsella taidetta kotisohvalla tietokoneeltasi Taidekokoelmat verkossa-palvelun avulla. Kansallisgalleriassa on kokoelma Ateneumin taidemuseon, Nykytaiteen museo Kiasman ja Sinebrychoffin taidemuseon teoksia. Luontoaiheisia teoksia löydät esimerkiksi hakusanoilla maisema, lintu, järvi, talvi, kevät, kesä, syksy.

Klikkaa tästä: <http://kokoelmat.fng.fi/app>



WWF LUONTOLIVE

WWF on yhteistyökumppaneiden kanssa asentanut kameroita uhanalaisten lajien elinpaikoille. WWF:n nettisivuilla on nähtävissä suoraa lähetystä eri eläinten elämästä niiden elinympäristössä, esimerkiksi norppien köllöttelyä Saimaalla.

Klikkaa tästä: <https://luontolive.wwf.fi>

9



YLE AREENA

Yle Areena on maksuton palvelu, jossa on paljon katsottavaa ja kuunneltavaa, esimerkiksi luontodokumentteja, puutarhaohjelmia, metsästys- ja kalastusohjelmia. Kirjautumalla voit tallentaa suosikkiohjelmiasi, jolloin löydät ne helpommin uudestaan. Ohjelmat-valikosta klikkaa Luonto.

Klikkaa tästä: <https://areena.yle.fi/tv>

Esimerkkejä Yle areenassa katsottavissa olevista luontoaiheisista ohjelmista:

Metsän selviytyjät. Eläinten perspektiivistä kuvattu luontodokumentti Suomesta.

Klikkaa tästä: <https://areena.yle.fi/1-4226483>

Erämaan lumo. Luontodokumentti Suomen kansallispuistoista (Jakso 4 kuvattu Repovedeltä).

Klikkaa tästä: <https://areena.yle.fi/1-3295786>

10



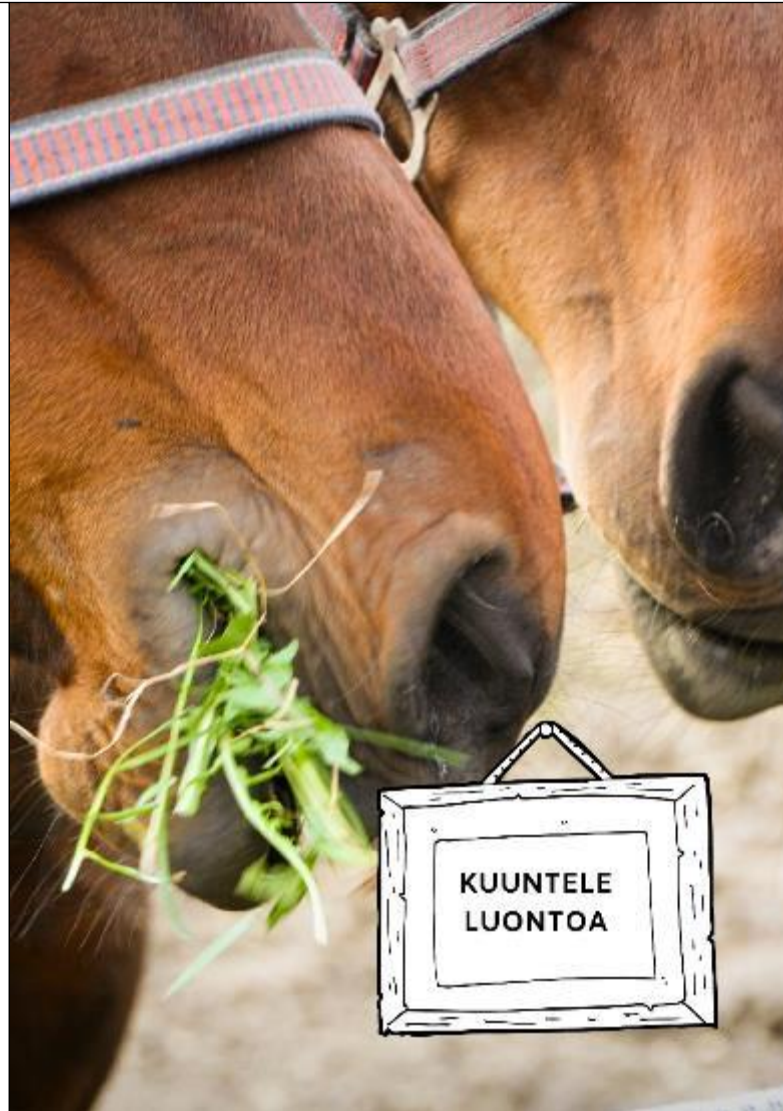
KOKOA AARREARKKU

Aarrearkku on kokoelma kaikenlaista luonnosta löytynyttä, joka herättää mielenkiinnon. Luonnon aarrearkun voi tehdä kannelliseen rasiaan tai kenkälaatikkoon. Kenties sinulla on jo valmiiksi kotona matkoilta kerättyjä kiviä meren rannalta. Kun sinulla on valmiina erilaisia luontoaarteita, voit helposti aloittaa niiden tutkiskelun silloin kun haluat. Luonnosta voi kerätä kiviä, käpyjä, kukkia ja maahan tippuneita oksia.

Huomioithan kuitenkin jokamiehenoikeudet. Jokamiehen oikeuksien mukaan puun, sammaleen ja jäkälän kerääminen on kiellettyä.

MUOTOILE MANDALA

Mandala on Aasiassa käytetty ympyrän muotoinen symboli. Mandalan voit tehdä erilaisista luonnon materiaaleista, kuten kivistä. Värikäs mandala syntyy syksyn lehdistä. Voit myös hyödyntää nuupahtaneen kukkakimpun ennen kuin heität sen pois. Kukkien terälehdistä voit muodostaa haluamallasi kuvion.





LUONNON ÄÄNET

Luonnossa on paljon erilaista kuunneltavaa, asuinpaikasta riippuen voi olla, että pelkästään ikkunan avaamalla voit jo kuulla linnun laulua ja tuulen suhinaa puissa. Kuuntele meren kohinaa, lintujen laulua, purojen solinaa tai vaikka luontoaiheisia lauluja. Vuodenajasta riippumatta voit kuunnella luonnon ääniä hyödyntämällä digitaalista materiaalia. Kirjaston valikoimaa kannattaa hyödyntää, sieltä löytyy cd- ja dvd-levyjä moneen makuun.

Kuulokkeet parantavat kuuntelukokemusta, kuulet äänet yksityiskohtaisemmin ja pystyt keskittymään paremmin.



LINTUJEN ÄÄNIÄ

Luontoportti-sivustolla voit kuunnella eri lintulajien ääniä. Sivustolta löytyy myös paljon tietoa ja kuvia kasveista ja eläimistä.

Klikkaa tästä: <http://www.luontoportti.com/suomi/fi/linnut/>

VIIKON LUONTOÄÄNI

Klikkaa tästä: <https://areena.yle.fi/1-1604416>

13



ÄÄNIKIRJAT

Äänikirja on ääneen luettu digitaalinen kirja, eli se ladataan tietokoneelle, tabletille tai älypuhelimelle. Luet siis kirjaa kuuntelemalla.

Äänikirjat tarjoavat mahdollisuuden kuunnella erilaisia luontoaiheisia kertomuksia tai vaikka runoja. Äänikirjoja voit kuunnella ilmaiseksi lainaamalla cd-levyinä olevia äänikirjoja kirjastosta tai tietokoneella ja älypuhelimella kuunneltavia e-äänikirjoja verkkokirjastosta. Toki äänikirjoja voi myös ostaa, lisäksi useat kaupalliset yritykset tarjoavat e-kirjoja kuukausimaksua vastaan.

CELIA ÄÄNIKIRJAPAVELU

Celia äänikirjapalvelu on tarkoitettu henkilöille, joille lukeminen on vaikeaa esimerkiksi lukivaikeuden, vamman tai sairauden takia.

Kysy kirjastosta liittymistä Celian äänikirjapalvelun käyttäjäksi tai katso lisätietoja alla olevasta linkistä.

Klikkaa tästä: <https://www.celia.fi/palvelut/aanikirjat-yksityishenkilöille/>

ÄÄNIKIRJAVINKKI

Polkupyörällä Intiassa. Teksti-tv-toimittaja Matti Rämö polkee kuukauden Intian värikkäässä kaaoksessa.

Klikkaa tästä: <https://areena.yle.fi/1-1943286>

E-KIRJASTO

E-kirjasto on kirjastojen äänikirjapalvelu, jossa pystyt kirjastokortilla lainaamaan äänikirjoja verkossa.

Klikkaa tästä: <http://ekirjasto.kirjastot.fi/aanikirjat>

14



MUSIIKKI JA LAULAMINEN

Musiikki herättää erilaisia muistoja ja tunteita. Musiikin avulla voit piristyä tai rentoutua. Laulaminen on mukava harrastus, jota voi tehdä kotona yksin tai yhdessä. Usein muistamme lapsena opittuja lauluja vielä iäkkäänäkin. Olisi hienoa, että laulut siirtyisivät perintönä lapsenlapsillekin. Luontoaiheisia lauluja Suomessa on tehty paljon.

Metsämiehen laulu, Aleksis Kivi

"Terve, metsä, terve, vuori,
terve, metsän ruhtinas!
Täs on poikas uljas, nuori;
esiin käy hän, voimaa täys,
kuin tuima tunturin tuuli.

Metsän poika tahdon olla,
sankar jylhän kuusiston,
Tapiolan vainiolla
karhun kanssa painii yön
ja mailma Unholaan jääköön"



15

Timon laulu, Aleksis Kivi

"Makeasti oravainen makaa sammalhuoneessansa;
Sinnepä ei Hallin hammas
Eikä metsämiehen ansa
Ehtineet milloinkaan.

Kammiostaan korkeasta
Katselee hän maailman piiri,
Taistelo allans' monta;
Havu-oksen rauhan-viiri
Päällänsä liepoittaa.

Mikä elo onnellinen
Keinuvassa kehtolinnass'!
Siellä kiikkuu oravainen
Armaan kuusen äitirinnass':
Metsolan kantele soi!

Siellä torkkuu heiluhäntä
Akkunalla pienoisella,
Linnut laulain taivaan alla
Saattaa hänen iltasella
Unien Kultalaan."

16



MAISTA, MAISTA MANSIKKAA

Nykyisin ruokakauppojen valikoima on päätä huimaava, mansikoita saa vaikka jouluna, tosin jostain kaukaa tuotuna. Kun ostat kasviksia, marjoja ja hedelmiä sesongin mukaan, niin saat parhaat maut lautasellesi. Ajattele vaikkapa kesän ensimmäisiä suomalaisia mansikoita, kuinka täynnä aromeja ne ovat. Mansikoita syödessä voit myös miettiä menneisyyden kesiä. Millaisia muistoja sinussa herää? Oliko sinulla mansikkamaa, jota piti kitkeä, kastella ja varjella räkättirastailta?



TUTUT LUONNON TUOKSUT

Varmasti kaikille suomalaisille tuttu tuoksu on sauna ja koivuvihta. Koivuvihdan tuoksua saat kotiisi keräämällä koivun oksia tai lehtiä isoon kulhon ja hauduttamalla niitä kuumassa vedessä.



YRTIT

Vihreää voi myös syödä. Kaupassa on runsas valikoima erilaisia yrttejä, joita voi ostaa kotiin haisteltavaksi ja maisteltavaksi. Jos taidot riittävät, voit perustaa yrttitarhan sisälle tai ulos. Yrtit ovat terveellinen tapa lisätä makua ruokaan. Yleisimmin käytettyjä yrttejä ovat persilja, tilli, ruohosipuli, basilika, minttu ja timjami.

Basilika



Persilja



Ruohosipuli



19





Muisteleminen on antoisaa ja voimaannuttavaa. On tärkeää saada muistella ja kertoa muistojaan muille. Menneet hyvät ajat kannattaa jakaa.



Valokuvaaja tuntematon/Journalistinen kuva-arkisto/Alma Media/Uuden Suomen kokoelma

Yhdessä läheisten kanssa voit muistella lapsuuden ja nuoruuden kokemuksia, jotka liittyvät luontoon. Jos olet asunut maalla, luonto on ollut osa arkea ja työtä. Kerro lapsuuden uintireissuista, mustikoiden poimimisesta, lehmien lypsämisestä ja heinätöistä. Lastenlapset saavat muistoista arvokasta tietoa siitä, millaista elämä oli ennen vanhaan. Joku läheisistä voi innostua kirjoittamaan ylös muisteluita tai nykyisin on myös helppoa tallentaa puhetta puhelimen nauhoitustoiminnolla.



VALOKUVAT

Valokuvat menneiltä vuosilta ovat mainioita muistojen herättäjiä. Ota esille omat valokuva-albumisi. Millaisia luontoon liittyviä kuvia löydät? Toistuuko kuvissa jokin tietty paikka? Millainen merkitys paikalla on sinulle? Muistele omien valokuvien avulla elämäsi luontokokemuksia.



Valokuvaaja tuntematon/Journalistinen kuva-arkisto/Alma Media/Uuden Suomen kokoelma



KESÄMÖKKI JA SAUNA

Suomessa on Tilastokeskuksen mukaan yli puoli miljoonaa kesämökkiä. Usein mökille on kokoontunut perheen ja sukulaisten kanssa yhdessä. Oletko sinä viettänyt aikaa kesämökillä? Millainen se oli/on? Millainen maisema mökiltä avautui? Oliiko mökki järven vai meren rannalla? Oliiko siellä kallioita, joilla oli mukava istuskella? Ehkäpä mökki oli suojaisassa paikassa metsän keskellä? Minälaista puuhaa mökillä oli? Ehkä puiden tekoa, kalastusta, rentoutumista riippukeinussa, uimista ja saunomista?



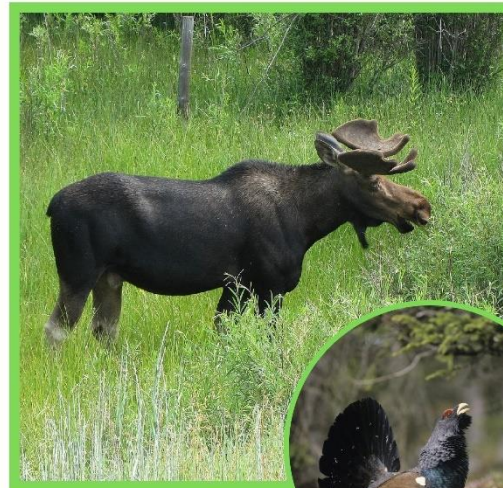
Saunominen on oleellinen osa mökkielämää. Mitä kaikkea saunomiseen kuului? Vedenkantoa, kiuastulien ylläpitoa, vihdan/ vastan tekoa, löylyistä järveen pulahtamista. Kenties sait nauttia savusaunan lempeistä löylyistä?

23



METSÄSTYS JA KALASTUS

Metsästäys ja kalastus on luonnossa liikkumista parhaimmillaan. Se on kuulunut monen suomalaisen elämään läpi elämän. Oletko sinä käynyt hirvi- tai jänismetsällä tai talvisilla pilkkireissuilla? Minkälaisia muistoja sinulla on metsästäys- ja kalastusreissuilta? Millaisella porukalla metsällä on käyty? Ehkäpä sinulla on ollut oma koira apurina? Miltä maistui termoskahvit metsällä, hirvisoppa peijaisissa tai paistettu kalansaaletti.



24



MIELIPUU-HARJOITUS

Tässä harjoituksessa otat mielessäsi yhteyden mielipuuhusi. Voit laittaa taustalle luonnonääniä soimaan. Mieti, millaisessa metsässä sinun mielesi lepää?

Onko sinulla mielipuu? Millainen se on? Miltä mielipuusi tuoksuu? Muistele, millaisia kokemuksia ja muistoja mielipuuhusi liittyy? Mieti, millaiseen puuhun haluaisit nojata, kun tarvitset levähdystä ja energiaa? Voit viipyä mielipuusi luona haluamasi ajan ja palata sinne aina kun kaipaat rauhaa.





MIELIPAIKKAHARJOITUS

Kun ei ole mahdollisuutta lähteä luontoon, voit kuvitella mielessäsi sinulle tärkeän paikan luonnossa, jossa haluaisit olla. Valitse kotoa rauhallinen paikka, jossa voit joko istua tai olla makuulla, kumpi tuntuu paremmalta.

Suomen Mielenterveysseuran suunnittelema harjoitus auttaa sinua rentoutumaan kuvittelemalla itsesi sinulle mieluisaan paikkaan.

Klikkaa tästä:

<https://soundcloud.com/user-582035810/rentouttava-paikka>



27



LUONNON ÄÄNET RENTOUTTAVAT

Rentoutuminen luontoaiheisen musiikin avulla. Rentouttavaa musiikkia on kuunneltavissa esim. Spotifyn eli musiikin suoratoistopalvelun kautta. Esimerkiksi hakusanoilla **relaxing**, **nature**, **nature sounds**, **mindfulness** voit löytää rauhoittavaa musiikkia. Hakusanalla Luonnossa on tällä hetkellä saatavilla seitsemän erilaista luontotalennetta, esimerkiksi juhannusaatto Lapissa ja koski Kainuussa.



SPOTIFY

Spotify on musiikin suoratoistopalvelu. Ilmaisessa versiossa on välillä kuunneltava pakollisia mainoksia, jotka keskeyttävät kuuntelun. Maksullinen versio (9,99 €/ kk) on monipuolisempi ilman mainoksia.

Klikkaa tästä: <https://www.spotify.com/fi/>

HYVÄN MIELEN METSÄKÄVELYT

Suomen Mielenterveysseura on julkaissut neljä videota eri vuodenajoilta. Videoita katsoessa pääset metsäkävelylle omalla kotisohvallasi.

Klikkaa tästä:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/hyvan-mielen-metsakaveelyt>

28



TUTUSTUMISEN ARVOISTA

Jo edellä maimittujen linkkivinkkien lisäksi tässä on vielä kolme hyvää sivustoa luontoaiheisen materiaalin löytämiseksi.

LUONTOSIVUSTO

Luontoelämyksiä vuodenaikojen mukaan jaoteltuna. Miina Sillanpään säätiö on tehnyt sivuston, jossa on paljon erilaista näkemistä ja tekemistä Suomen luontoon liittyen.

Klikkaa tästä: <https://www.luontosivusto.fi/>

MUISTIPUISTO

Muistipuisto on Miina Sillanpään Säätiön ja Muistiliiton yhteistyöhankkeena luotu verkkopalvelu, jossa on tietoa, vinkkejä ja harjoituksia aivoterveysten ja toimintakyvyn edistämiseksi. Mielen tasapainoa osiosta löydät useampia videoita rentoutumisharjoituksiin erilaisissa luontotunnelmissa.

Klikkaa tästä: <https://www.muistipuisto.fi/>



VAHVIKE

Vahvike on Vanhustyön keskusliiton ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki, jota kuka tahansa voi käyttää.

Klikkaa tästä:
<https://www.vahvike.fi/fi/luonto>

29



SELKOKIRJA

Papuri on internetsivusto, jonka avulla voi tehdä verkkokirjoja. Verkkokirja on netissä oleva kirja, jota voi lukea tietokoneen tai tabletin näytöltä. Voit tehdä nojatuolimatkan maailman ympäri selaamalla kuvakirjaa, joka aukeaa allaolevasta linkistä. Siihen on koottu maisemia eri puolelta maailmaa. Kenties olet joskus matkustanut itsekkin, voit samalla muistella menneitä matkoja. Jos innostuit, voit tehdä omia kirjoja haluamastasi aiheesta yhdessä jonkun kanssa.

Matka maailman ympäri -selkokirja

Klikkaa tästä:

<http://papuri.papunet.net/lue/12054/1403f51faee8865dab0f5b49a0d1da60/#/>



30

Lähteet:

Arvonen, S. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Metsäkustannus. 2017.

Metsähallitus. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet.

<https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>. 2019.

Papunet. Papuri-verkkokirjatyökalu.

<https://papunet.net/materiaalia/papuri>. 2018.

Pellinen, S. Kauneimmat luontorunot, Rakastetuimmat suomalaiset runot.

Gummerus: Helsinki. 1994.

Sininauhaliitto. Elvyttävät kuntoutusympäristöt. Sisätilojen suunnittelu biofilian keinoin. <https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/455ec91201b0f23016e556174efe0e47/1557390552/application/pdf/384502/Elvytt%C3%A4v%C3%A4t%20kuntoutusymp%C3%A4rist%C3%B6t.pdf>. 2019.

Suomen valokuvataiteen museo. Kuvia kaikille.

<https://kuviakaikille.valokuvataiteenmuseo.fi/kuvat/Maaseutu/>

Suomi, A., Juusola, M. Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä green care -menetelmin. 2016.





**TERVETULOA
LUONTO LÄHELLE -OPPAAN
ESITTELYTILAISUUTEEN
21.5.2019 KELLO 13**

KOUVOLAN SEUDUN MUISTI RY
HALLITUSKATU 7 B,
45100 KOUVOLA

**LUONTO LÄHELLE
-OPAS LUONTOKOKEMUSTEN
LUOMISEEN MUISTISAIRAAAN
KOTONA**

Olemme geronomi-opiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyönä toteutamme oppaan, jonka aiheena on luontokokemusten luominen muistisairaahan kotiin. Olemme koonneet oppaaseen harjoituksia ja aktiviteetteja kotona toteutettavaksi. Käytössä ovat kaikki aistit: kuulo, näkö, haju, maku ja tunto. Toivomme, että opas toisi iloa ja hyötyä arkeen.

Järjestämme yhdessä muistiluotsityöntekijöiden kanssa oppaan esittelytilaisuuden 21. toukokuuta kello 13. Lämpimästi tervetuloa tutustumaan oppaaseen!

Keväisin terveisin,
Outi Blomberg ja Heidi Muurinen



PALAUTEKYSELY

LUONTO LÄHELLE- OPAS LUONTOKOKEMUSTEN LUOMISEEN MUISTISAIRAAN KOTONA on toiminnallisen opinnäytetyön toteutus. Opiskelemme geronomeiksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Haluaisimme kuulla mielipiteitänne oppaasta. Ollisimme kiitollisia, jos vastaisitte muutamaaan kysymykseen. Teemme palautteista koosteen, josta yksittäiset vastaajat eivät ole tunnistettavissa.

Kun olet käyttänyt opasta, mielellään useamman kerran kesän aikana, vastaa kysymyksiin ja palauta lomake oheisessa kuoressa, jossa on postimerkki ja vastaanottajan osoite on valmiina. Lähetä kirje viimeistään 10.8.2019. Kiitoksia paljon osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin

Outi Blomberg ja Heidi Muurinen

Laita rasti sopivaan vaihtoehtoon.

1. Kysymyksiin vastasi

- muistisairas
- muistisairas ja läheinen yhdessä

2. Ikä

_____ vuotta

3. Kuinka monta kertaa olet käyttänyt opasta?

- 0-1 kertaa
- vähemmän kuin 5 kertaa
- yli viisi kertaa

4. Oliko opasta helppo käyttää?

- kyllä
- ei

5. Käytitkö opasta

- yksin?
- yhdessä läheisen kanssa?

6. Olivatko oppaan linkit uusia sinulle?

- kyllä
- ei

7. Mikä oppaassa oli kiinnostavaa?

8. Oliko oppaassa jotain mikä ei kiinnostanut?

9. Saitko oppaasta uutta tietoa ja tekemistä?

kyllä

ei

10. Onko oppaasta ollut hyötyä?

kyllä

ei

11. Innostiko opas muistelemaan?

kyllä

ei

12. Onko opas saanut aikaan positiivisia tunteita?

kyllä

ei

13. Aiotko käyttää opasta tulevaisuudessa?

kyllä

ei

14. Vapaa sana, ruusut ja risut, jatka tarvittaessa toiselle puolelle paperia: