

Hanna Koponen ja Kati-Aurora Kuuskoski

GREEN CARE MAHDOLLISUUTENA MONEEN

Aistihuone kehitysvammaisten palvelukodissa

GREEN CARE MAHDOLLISUUTENA MONEEN

Aistihuone kehitysvammaisten palvelukodissa

Hanna Koponen
Kati-Aurora Kuuskoski
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Hanna Koponen & Kati-Aurora Kuuskoski
Opinnäytetyön nimi: Green Care mahdollisuutena moneen –Aistihuone kehitysvammaisten palvelukodissa
Työn ohjaajat: Pirjo Lappalainen & Kaija Nevalainen
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019
Sivumäärä: 52 + 5

Aistit välittävät tietoa, joka jäsentää maailmaa ja mahdollistaa kokemuksia sekä elämyksiä. Aistitiedon käsittely ja aistimuksiin tarkoituksenmukaisesti reagoiminen vaativat aistikokemuksia. Kehitysvammaisilla ei ole aina mahdollisuutta hakeutua aistimusten pariin ja heidän kokemusmaailmansa saattaa olla puutteellinen. Tämän takia heille on mahdollistettava monipuolinen ja turvallinen eri aistikanavien käyttö esimerkiksi aistihuoneen avulla. Monissa tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä, että luontoympäristö vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen myönteisesti. Kaikilla, myös hoidon, kuntoutuksen tai muiden tukitoimien piirissä olevilla tulisi olla mahdollisuus nauttia luontoympäristöstä ja sen tarjoamista aistikokemuksista. Green Care -työskentelyn peruselementit ja toimintaterapian lähestymistapa tukevat toisiaan. Green Care -menetelmät sopivat hyvin käytettäväksi toimintaterapiassa ja sen käyttömahdollisuudet ovat hyvin laajat. Green Care -tietoisuutta tulisi lisätä ammattikunnan sisällä.

Toiminnallisen opinnäytetyön välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -periaatteella, materiaaleilla ja elementeillä aistihuone kehitysvammaisten asumispalveluyksikkö Caritas Maininkiin Ouluun. Kehitystavoitteena oli palvelukodin asukkaiden käytöshäiriöiden vähentyminen ja sen myötä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen, aistihuoneen käytön muodostuminen rutiiniksi ja se, että asukkaat hakeutuisivat sinne oma-aloitteisesti. Tässä opinnäytetyössä Green Care -toiminnan ajankohtaisuus ja oma kiinnostus johdatti aiheen äärelle.

Opinnäytetyön tietoperustassa paneudutaan toimintaterapian ja Green Caren periaatteisiin sekä multisensoriseen toimintaan ja sen hyödyntämiseen toimintaterapiassa. Tietoperustassa käsitellään myös kohderyhmän liitännäissairauksia, joiden oireisiin voidaan tutkimusten mukaan vaikuttaa aistihuoneen käytöllä. Opinnäytetyöprojektin näkyvin ja työläin osa oli aistihuoneen toteutus, ja sen etenemistä kuvataan yksityiskohtaisesti. Huone toteutettiin pääosin kierrätysmateriaaleilla ja itse valmistettuna. Toteutuksessa saavutettiin asetetut laatuksiteerit, mutta projektin aikaresurssi oli liian lyhyt käyttökokemusten ja palautteiden laajamittaiseen keräämiseen. Jatkokotoimenpiteenä aistihuonetta tulisi muokata tulevien ehdotusten perusteella. Mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi myös selvittää aistihuoneen tavoitteellisen käyttämisen vaikuttavuutta asukkaiden käytöshäiriöihin pitkällä aikavälillä

Asiasanat: toimintaterapia, multisensorinen työ, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontohuone, aistihäiriöt

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Hanna Koponen & Kati-Aurora Kuuskoski

Title of thesis: Green Care and its Potential in Sensory Room for Developmentally Disabled Adults

Supervisors: Pirjo Lappalainen & Kaija Nevalainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019

Number of pages: 52 + 5 appendices

The senses convey information that structures the world and enables experiences. People with mental disabilities do not always have equal possibilities to experience the environment by using different senses. As a result, they need to be able to use various sensory channels in a diverse and safe way, for example, with a help of using a sensory room. Studies have shown that the natural environment has a positive impact on people's mental and physical health. Green Care methods are well suited for occupational therapy and have a very wide range of applications. Green Care, occupational therapy principles and multisensory work are combined in a sensory room designed and made for service home for the mentally disabled adults. The commissioner of this Bachelor's thesis was Caritas Maininki.

The short-term aim of the functional thesis was to design and implement a sensory room with Green Care materials and elements. The developmental aims were to reduce the behavioral disorders of the residents of the service home and subsequently to promote their well-being and occupational performance, as well as to make the use of the sensory room a routine and to engage the residents to use it on their own initiative.

The most visible and laborious part of the thesis was the realization of the sensory room and its progress is described in detail in this thesis. The room was mainly made of recycled materials. Almost all equipment, interior decorations and constructions were self-made.

The implementation of the sensory room met the set quality criteria but the time resource of the project was too short to extensively collect the user's experience and feedback of the usability of the sensory room. As a follow-up study the sensory room should be modified based on future proposals. In the long run it would be interesting to study the effects of the purposeful use of the sensory room on behavioral disorders of the residents.

Keywords: occupational therapy, sensory room, Green Care, multisensory work, mental disability

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1	Projektin tausta.....	6
1.2	Projektin tavoitteet.....	8
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1	Projektiorganisaatio.....	10
2.2	Projektin päätehtävät ja välitulokset.....	11
2.3	Projektin kustannukset.....	13
2.4	Riskien hallinta.....	14
2.5	Projektin viestintä.....	15
3	TOIMINTATERAPIAN LÄHESTYMISTAPA.....	16
3.1	Green Care -toiminta.....	17
3.2	Toimintaterapian suhde Green Careen.....	19
4	TOIMINTA GREEN CARE -AISTIHUONEESSA.....	21
4.1	Multisensorinen tila ja toiminta.....	21
4.2	Toimintaterapia aistihuoneessa.....	22
5	AISTIEN TEHTÄVÄT JA AISTIHÄIRIÖT.....	24
6	KEHITYSVAMMAISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN.....	27
6.1	Liitännäissairaudet ja multisensorisen toiminnan vaikutus oireisiin.....	28
6.2	Mielenterveyden häiriöt.....	29
6.3	Autismi.....	30
6.4	Haastava käyttäytyminen.....	31
7	AISTIHUONEEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	33
7.1	Aistihuoneen laatukriteerit.....	33
7.2	Aistihuoneen luonnostelu ja kehitys.....	34
7.3	Palaute ja käyttäjäkokemus.....	41
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	43
8.1	Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi.....	43
8.2	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi.....	43
8.3	Aistihuoneen laatukriteerien toteutumisen arviointi.....	44
9	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	47
	LIITTEET.....	53

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Luonnon myönteiset vaikutukset etenkin mielenterveyden ylläpitämiseen on tunnettu pitkään. Luontoon pohjautuvia terveyttä ja hyvinvointia vahvistavia menetelmiä on hyödynnetty vuosituhansia. Taolaiset perustivat terapeuttisia puutarhoja Kiinassa yli 2000 vuotta sitten (Louv 2008, 45–46). Euroopassa hyötypuutarhoja sekä esteettisiä puutarhoja käytettiin jo keskiajalla kehon ja mielenterveyden hoidossa. Britanniassa puutarhaterapia vakiintui 1900-luvulla erityisesti osaksi vammaisten hoitoa. Myös Suomessa luontoa on osattu hyödyntää kuntoutuksessa monin tavoin, kuten rakentamalla hoitolaitoksia luonnonkauniille alueille ja perustamalla sairaala-alueille puutarhoja. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 23–25.)

Green Care ja luonnon hyvinvointivaikutukset ovat ajankohtaisia aiheita, ja kiinnostus niitä kohtaan on lisääntynyt eri ammattikuntien taholta. Toimintaterapiassa Green Care -menetelmien käyttömahdollisuudet ovat lähes rajattomat ja tietoisuutta tulisi lisätä ammattikunnan sisällä. Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -periaatteella ja materiaaleilla aistihuone kehitysvammaisten asumispalveluyksikköön. Opinnäytetyössä tarkastellaan toimintaterapian ja Green Care -toiminnan yhtymäkohtia ja mahdollisuuksia kuntoutumisen tukemisessa.

Aistit välittävät tietoa, joka jäsentää maailmaa ja mahdollistaa kokemuksia ja elämyksiä. Aistitiedon käsittely ja aistimukseen tarkoituksenmukaisesti reagoiminen vaativat aistikokemuksia. (Papunet.net 2019, viitattu 23.1.2019.) Mikäli aistien käsittely on vajavaista, seurauksena voi olla sosiaalisia, tunne-, motorisia ja toiminnallisia ongelmia (Miller 2014, 8). Kehitysvammaisilla esiintyy paljon aistihäiriöitä. Heillä ei ole aina mahdollisuutta hakeutua aistimusten pariin, jolloin kokemusmaailma saattaa olla puutteellinen. Tämän takia heille on mahdollistettava monipuolinen ja turvallinen eri aistikanavien käyttö esimerkiksi aistihuoneen avulla. Aistien aktivointi lisää tietoisuutta ja kiinnostusta omasta ympäristöstä sekä helpottaa vuorovaikutusta. Aistihuoneessa tapahtuvaa toimintaa kutsutaan multisensoriseksi toiminnaksi. (Papunet.net 2019, viitattu 23.1.2019.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja, palvelukoti Caritas Maininki, on tehostetun palveluasumisen yksikkö, jossa asuu keskivaikeasti tai vaikeasti kehitysvammaisia aikuisia. He ovat iältään 27-69 -vuotiaita. Palvelukoti sijaitsee Oulussa viihtyisällä asuinalueella. Talossa on neljän hengen kotiryhmiä, joissa kaikilla asukkailla on oma huone. Yhteiset tilat ovat kodikkaat ja selkeät. Palveluesimies Susanna Rojolan mukaan asukkaiden toimintakyky vaihtelee paljon. Joillekin riittää vähäinen sanallinen ohjaus, kun taas toiset ovat täysin autettavia päivittäisissä toiminnoissa. Henkilökunta on paikalla läpi vuorokauden. Asukkailla esiintyy aistihäiriöitä, kuten yliherkkyyttä aistiärsyksiin ja aistimushakuisuutta. Kaikilla asukkailla on myös liittänsairauksia kehitysvamman lisäksi. Ne osaltaan aiheuttavat toimintakyvyn haastetta. Autismi, johon liittyy puhumattomuus, erilaiset mielenterveyden häiriöt kuten masennus ja ahdistuneisuus sekä epilepsia ovat tyypillisiä Mainingin asukkailla. Haastavaa käyttäytymistä esiintyy myös runsaasti.

Eri tieteenalojen tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä siitä, että luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Tutkimuksia luonnon positiivisista vaikutuksista on tehty 70-luvulta lähtien ja uusia tutkimuksia julkaistaan jatkuvasti. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 19.) Metsäympäristössä oleskelu voi alentaa elimistön kortisolipitoisuutta, pulssia ja verenpainetta sekä lisätä parasympaattisen hermoston toimintaa ja kehon rentoutumista (Kagawa, Kasetani, Miyazaki, Park, Takahide & Tsunetsugu 2010, 1–8). Luonnossa vietetty hetki palauttaa tehokkaasti uupuneita aivoja ja parantaa psyykkistä itsesääätelyä (Salonen 2005, 64). Ihmisillä on synnynnäinen tarve hakeutua luontoon. Kaikilla, myös hoidon, kuntoutuksen tai muiden tukitoimien piirissä olevilla tulisi olla mahdollisuus nauttia luontoympäristöstä. (Salovuori 2014, 11.) Luonnon elvyttävää ja virkistävää vaikutusta voidaan mahdollistaa myös sisätiloissa hyödyntämällä virtuaaliluontoa, kuten kuvia, videoita ja ääniä. (Luke, THL ja GCF ry 2018, 99).

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Green Care -aistihuoneen suunnittelu ja toteutus luontoaiheen ajankohtaisuuden ja oman kiinnostuksen takia. Caritas Mainingin tarve aistihuoneelle ja myönteisyys luontolähtöistä toimintaa kohtaan antoivat tilaisuuden yhdistää Green Care multisensoriseen toimintaan. Tutkimusten mukaan myös mielenterveyskuntoutujat hyötyvät multisensorisesta toiminnasta (Sutton & Nicholson 2011, 3). Koska sekä aistityöskentely että Green Care -toiminta lisäävät hyvinvointia, ja siten toimintakykyä, on Mainingin aistihuone innovatiivinen yhdistäessään nämä elementit. Luontoa hyödyntäviä aistihuoneita on olemassa, mutta täysin Green Care -menetelmällä toteutettua aistihuonetta ei tietohaun tulosten perusteella ole aikaisemmin tehty.

1.2 Projektin tavoitteet

Projektin tavoitteiden määrittely on tarkka ja vaativa osa projektia. Kaikilla projektin osapuolilla tulee olla sama ymmärrys tavoitteesta, jotta yhteistyö olisi sujuvaa. Siksi tavoite tulee määritellä niin selkeästi ja yksiselitteisesti, ettei sitä voi ymmärtää väärin. Tavoitteen tulee ilmaista, mitä projektilla on tarkoitus saada aikaan. Käyttökelpoinen tavoite on mitattavissa, selkeä, realistinen ja sopivan haastava. (Karlsson & Marttala 2001, 63, 132.) Tavoitteiden toteutumisen seuraaminen projektin edetessä on tärkeää, jotta projektin työntekijät näkevät oman työnsä tuloksen. Kaikilla projektiin osallistuvilla on omaa erityistä osaamista ja annettavaa projektille. Jokaisen olisi hyvä ymmärtää oma vastuunsa ja oman panoksensa vaikutus kokonaisuuteen. Selkeät tavoitteet motivoivat ja sitouttavat henkilöitä projektiin ja siksi tavoitteet tulee olla kaikkien osapuolien tiedossa. (Lööv 2002, 49.)

Tavoitteet voidaan jakaa kahteen tasoon, välittömiin tavoitteisiin ja kehitystavoitteisiin. Välittömän tavoitteen tulee kuvata muutosta, joka toteutuu välittömän tai välillisen hyödynsaajan parissa. Jotta muutos mahdollistuisi, tulee projektissa syntyä jokin konkreettinen tuotos, kuten järjestelmä tai julkaisu. Pitkän ajan kehitystavoite on projektin ydin, tavoiteltava muutos projektin tärkeimmässä kohderyhmässä. Hyödynsaajat ja tavoitteet kulkevat käsi kädessä, sillä projektin kehitystavoitteen kohde on lopullinen hyödynsaaja. (Silfverberg 2007, 78–84.)

Projektin välitön tavoite oli suunnitella ja toteuttaa Green Care -periaatteella valmistettu aistihuone Mainingin asukkaiden ja henkilökunnan käyttöön. Mainingin asukkaat ja työntekijät ovat täten projektin välittömiä hyödynsaajia. Projektin kehitystavoite oli palvelukodin asukkaiden käytöshäiriöiden vähentyminen ja sen myötä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen, aistihuoneen käytön muodostuminen rutiiniksi ja se, että asukkaat hakeutuisivat sinne oma-aloitteisesti. Kehitysvammaiset asukkaat ovat näin ollen opinnäytetyön tärkein eli lopullinen hyödynsaajaryhmä.

Asukkaat käyttävät Mainingin aistihuonetta yhdessä ohjaajan kanssa. Kehitysvammaisuutta ei voida parantaa hoitotoimenpiteillä, mutta oikean tuen avulla kehitysvammaisilla ihmisillä on mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta. Kuntoutuksella ja muilla tukitoimilla on tavoitteena vahvistaa kehitysvammaisen henkilön kuulumista yhteiskuntaan ja edistää hänen elämänhallintataitojaan. Tukitoimilla, kuten tarjoamalla aistihuone asukkaiden käyttöön, mahdollistetaan monipuoliset ja vaihtelevat kokemukset, jotka edistävät henkilön todellisuuskäsitystä sekä vahvistavat omien

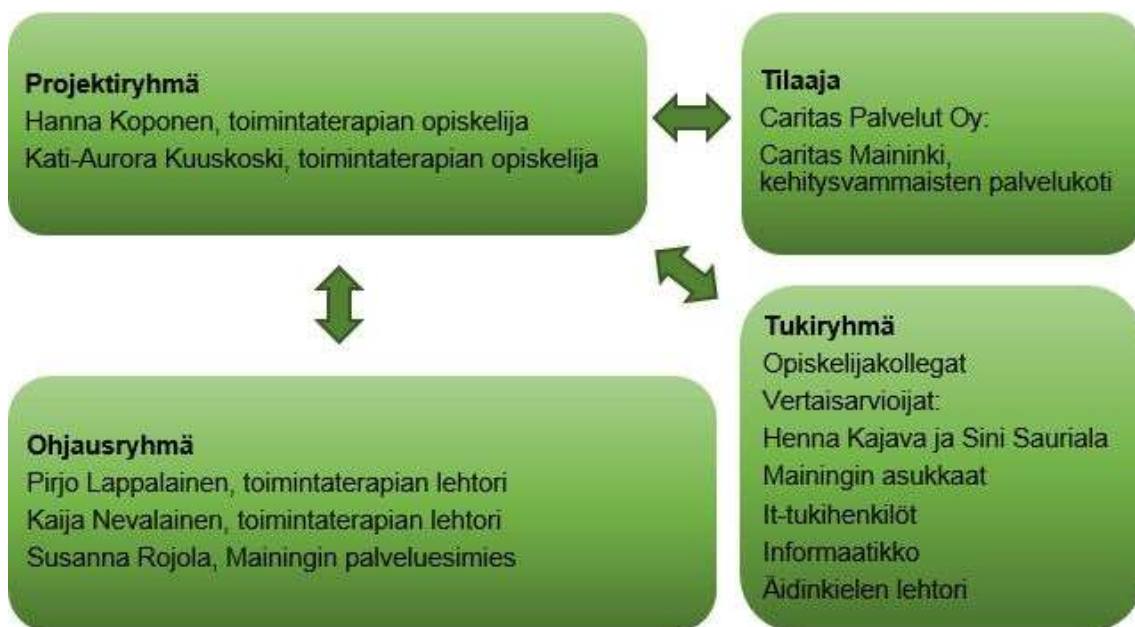
mahdollisuuksien ja rajoitusten ymmärtämistä. Puutteellinen kokemusmaailma on toimintakyvyn ylläpitämisen este. (Kaski, Manninen & Pihko 2013, 173–174.)

Oppimistavoitteet toimintaterapian opiskelijoina oli oppia projektityöskentelyä ja itsestämme tiimityöskentelijöinä. Tavoitteena oli oppia työskentelemään yhteistyökumppanin asettamien kriteerien mukaan siten, että kaikkien osapuolten tavoitteet saavutetaan. Tulevina toimintaterapeutteina tavoitteena oli myös oppia aistihuoneen käytöstä toimintaterapiassa, ympäristön analyysistä ja adaptaatiosta, aistitoiminnoista, kehitysvammaisuudesta, sekä Green Caresta.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

Projektilla on oltava määritelty projektioorganisaatio, jotta projektiin osallistuvilla osapuolilla on selkeä näkemys rooleistaan ja vastuistaan. Tavallisesti projektioorganisaatio koostuu ohjausryhmästä ja varsinaisesta projektioorganisaatiosta (kaaviossa projektiryhmä). Varsinainen projektioorganisaatio eli projektiryhmä on yleensä projektin vastuullinen toteuttajataho, tyypillisesti jokin yritys tai yksikkö. Projektioorganisaatiossa tulee olla projektipäällikkö, joka vastaa projektin yleisestä johtamisesta. Projektipäälliköllä on useita tehtäviä, joita hän voi myös delegoida, mutta lopullinen vastuu on hänellä. (Silfverberg 2007, 100–101.) Tässä opinnäytetyössä projektiryhmään kuuluvat toimintaterapiaopiskelijat Hanna Koponen ja Kati-Aurora Kuuskoski, jotka molemmat toimivat projektipäällikköinä. Projektiryhmän tehtäviin kuuluu työsuunnitelman laatiminen, projektin seuranta, toteutus ja arviointi sekä tarvittaessa muutosesitysten laadinta ja prosessointi, raportointi, viestintä ja sidosryhmäsuhteista huolehtiminen. Jaamme tehtävät tasapuolisesti ja vastuullisesti tasavertaisina toteuttajatahoina. Projektioorganisaatio on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 1).



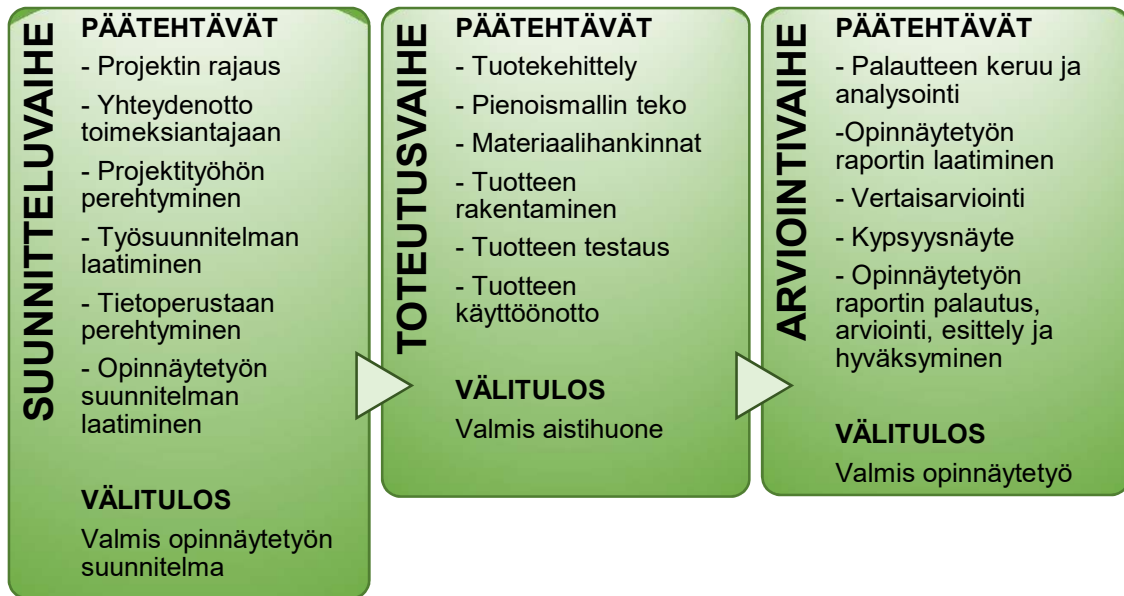
KUVIO 1. Organisaatiokaavio (mukaillen Lööw 2002, 28)

Tämän projektin ohjausryhmään kuuluvat toimintaterapian lehtorit Pirjo Lappalainen ja Kaija Nevalainen sekä Caritas Mainingin palveluesimies Susanna Rojola. Ohjausryhmällä on useita tehtäviä. Se valvoo projektin edistymistä ja arvioi tuloksia, antaa ideoita, auttaa verkostoitumisessa, koordinoi tiedonkulkua projektin ja sidosryhmien välillä sekä tukee projektipäällikköä strategisessa suunnittelussa. Jotta ohjausryhmän työskentely tukisi projektia tarkoituksenmukaisesti, tulisi sen rooli projektissa määriteltävä heti ensimmäisessä kokouksessa. Ohjausryhmän liian rutiininomainen työskentelytapa voi haitata laadunvalvontaa, joka kuuluu sen tehtäviin. (Silfverberg 2007, 98–99.)

Tukiryhmä on tärkeä osa projektia, vaikka siihen kuuluvilla henkilöillä ei ole varsinaista päätöksenteko-oikeutta projektityöskentelyyn nähden. Tukiryhmäläiset voivat olla neuvonantajia, asiantuntijoita ja ideoijia. Tämä projektin tukiryhmään kuuluvat Mainingin asukkaat, opiskelijakollegat, vertaisarvioijat, kirjastoinformaattikko, it-tukihenkilö ja suomen kielen lehtori. Vertaisarvioijina opinnäytetyölle toimivat toimintaterapeuttiopiskelijat Henna Kajava ja Sini Sauriala ryhmästä TTK16sp. Kyseiset henkilöt eivät kokoonnu ryhmänä, vaan tyypillisesti keskustelevat yksinään projektiin osallistuvien ihmisten kanssa. Projektin vaihe tai tehtävä määrittelee, kuka tukiryhmästä on milloinkin apuna eli ryhmän koostumus vaihtelee projektin edetessä. (Löw 2002, 32.)

2.2 Projektin päätehtävät ja välitulokset

Projektin lähtökohtana on perusteellinen suunnittelu. Suunnitelmaa on myös kyettävä muuttamaan, jos toteutuksen aikana huomataan, ettei se johda asetettuihin tavoitteisiin. Projekti jaetaan suunnittelu- ja toteutusvaiheisiin. Suuremmissa projekteissa vaiheita on useita, joissa kussakin tarkastellaan projektin tarkoituksenmukaisuutta, toteutettavuutta, vaikuttavuutta, tuloksellisuutta ja kestävyyttä. (Silfverberg 2007, 34–35.) Tämän opinnäytetyöprojektin vaiheet ovat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jokaiseen työvaiheeseen määritellään päätehtävät ja välitulokset, jotka toimivat samalla tavoitteina (kuvio 2). Opinnäytetyöprojektin toteutusvaiheeseen sisältyy myös tuotekehitysprosessi, johon myös kuuluu useita eri vaiheita (Jämsä & Manninen 2000, 86.)



KUVIO 2. Projektin päätehtävät ja välitulokset

Suunnittelu alkaa esisuunnittelulla. Sen tarkoituksena on ensisijaisesti projektin rajaus ja kriittinen tarkastelu projektin tarpeelle ja perusteelle. Esisuunnittelussa hanketta ideoitaan esimerkiksi pienen työryhmän aivoriihessä. Projektin hyödynsaajien tarpeet ja resurssit sekä rahoitusmahdollisuudet selvitetään. Esisuunnitteluvaiheessa sovitaan yhteistyökumppaneiden kanssa rooleista, vastuista ja kustannusten jaosta. Esisopimuksessa määritellään projektin tausta-aineiston ja tulosten käytöstä. (Silfverberg 2007, 39–40.) Opinnäytetyössä esisuunnittelua toteutettiin mind map-menetelmällä ja alustavalla perehtymisellä aiheeseen. Tilaajan kanssa laadittiin aiesopimus, joka toimitettiin myös ohjausryhmälle. Tilaajan kanssa neuvoteltiin taloudellisista ja tilaa koskevista resursseista.

Varsinaisessa projektisuunnitelmassa määritetään projektin tavoitteet ja sisältö. Projektisuunnitelma sisältää monia työvaiheita, kuten taustaselvityksiä, teknistä suunnittelua, kustannuslaskentaa ja kenttäselvityksiä. Valmista suunnitelmaa käytetään johtamisen työkaluna ja sen avulla arvioidaan projektin toteutusta. (Silfverberg 2007, 40.) Suunnitelmassa tulee käydä ilmi projektin kehitystavoitteet eli miksi se toteutetaan, projektin tuotokset, eli mitä konkreettista halutaan saada aikaiseksi ja työsuunnitelma eli miten projekti toteutetaan. (Silfverberg 2007, 74–75.) Tämän projektin työsuunnitelma opinnäytetyön toteuttamisesta on liitteenä (liite 1). Ennen lopullista suunnitelman hyväksymistä sen toteutettavuutta arvioidaan. Arvioijan tulisi olla muu kuin suunnitelman laatija. Arvioinnilla pyritään löytämään mahdolliset heikkoudet, jotka voivat estää

projektin toteutumisen. (Silfverberg 2007, 40–41.) Opinnäytetyöprojektista laadittiin erillinen suunnitelma, jonka ohjausryhmä hyväksyi ennen siirtymistä toteutusvaiheeseen. **Suunnitteluvaiheen** päätehtäviä olivat tarkemmat neuvottelut toimeksiantajan kanssa, projektityöhön perehtyminen ja tietoperustan laatiminen. Suunnitelmavaiheessa myös asetettiin lopullisen tuotteen laatuksiteerit, tehtiin kustannusarvio sekä määriteltiin koko projektin päätehtävät ja välitulokset. Suunnitelmaan sisältyy teoriaosuus, joten sen laatiminen vaati perehtymistä sekä projektityöskentelyyn että tietoperustaan.

Työsuunnitelma jäsentää **projektin toteutusvaihetta**. Työsuunnitelma toimii seuranta- ja arviointijärjestelmänä, jonka avulla toteutusvaiheen aikana voidaan seurata, eteneekö projekti tavoitteita kohti. Jos seurannassa huomataan, että projekti ei pysy esimerkiksi suunnitellussa aikataulussa, pystytään tekemään muutoksia joko suunnitelmaan tai toteutukseen. Myös laadullista etenemistä on seurattava; toteutuuko tavoite työsuunnitelman avulla. Toteutusvaiheeseen kuuluu myös raportointi. Raportointia on esimerkiksi tutkimusraportti, joka antaa tietoa sisällöllisistä tuotoksista sekä edistymisraportti, jonka pohjalta suunnitellaan seuraavaa työvaihetta. (Silfverberg 2007, 42.) Aistihuoneen toteutusvaihe eteni tuotekehittelyvaiheiden mukaisesti. Toteutusvaiheeseen kuului materiaalihankintaa, ompelu- ja puutöitä, aistihuonetilan rakenteellisia muutostöitä, kuten laminaattilattian ja listojen asennus ja seinien maalaaminen. Huoneesta laadittiin pienoismalli, jonka perusteella toteutusta työstettiin.

Projektin arviointivaiheessa laadittiin raportti, jossa analysoidaan tavoitteiden saavuttamista. Tässä vaiheessa myös kerättiin ja analysoitiin saatu palaute. Hyväksytty projekti esitettiin Hyvinvointia Yhdessä -kehittämispäivänä marraskuussa 2019 Oamkissa. Arviointivaiheeseen kuului myös projektin vertaisarviointi oppoivan työparin kanssa ja kypsyysoäyte. Lopullinen opinnäytetyöraportti julkaistiin Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyöraportti toimitettiin myös Green Care Finland ry:lle, joka liitti raportin julkaisulinkin verkkosivuilleen.

2.3 Projektin kustannukset

Oli projektin koko mikä tahansa, on sille laadittava budjetti. Se sisältää arviot siitä, mitä eri toimenpiteet projektissa maksavat ja minkälaisia resursseja tarvitaan. Yksityiskohtaisesti laadittu aikataulutus tukee kulujen ja voimavarojen arviointia. Tyypillisesti projekteissa lasketaan kiinteitä kustannuksia, kuten henkilöstökuluja ja vuokria. (Karlsson & Marttala 2001, 70–71.) Tässä

projektissa henkilötyövuodet kirjattiin ylös opiskelijoiden, ohjaavien opettajien sekä toimeksiantajan osalta, mutta varsinaisiksi kulueriksi niitä ei laskettu. Todelliset menot projektissa muodostuivat matkakuluista, joita kertyi aistihuoneen materiaalihankintamatkoista ja kulkemisesta Oamk:n ja Caritas Mainingin välillä. Green Care -tematiikan mukaisesti toteutuksessa käytettiin pääsääntöisesti kierrätysmateriaaleja ja luonnontuotteita. Caritas Maininki antoi aistihuoneen materiaalikuluihin 500 euroa, jonka perusteella laadittiin kustannusarvio (liite 2), josta selviää myös lopullinen toteuma. Projekti toteutui annetussa budjetissa.

2.4 Riskien hallinta

Riskien hallinnalla tarkoitetaan varautumista potentiaalsiin ongelmiin, joita projektissa voi yllättäenkin esiintyä. Riskeihin varautumalla pyritään siihen, että ongelmien ilmaantuessa säästytään mahdollisilta lisäkustannuksilta ja aikataulujen ylityksiltä. Kriittisten kohtien tunnistamisen jälkeen riskien eliminoimiseksi tai vaikutusten minimoimiseksi vaadittaviin toimenpiteisiin tulee ryhtyä. Riskien hallinta koostuu riskien analysoinnista, riskilistan laatimisesta, toimenpiteistä sopimisesta ja seurannasta sekä riskilistan ylläpidosta. (Ruuska 2012, 248.)

Riskien analysointi edellyttää hyvää projektin suunnittelua. On kuitenkin tärkeää, että suunnitelmasta voidaan joustaa, jos potentiaalisia riskejä ilmaantuu. Monissa projekteissa tulee tilanteita, joista kenelläkään ei ole aiempaa kokemusta eikä sellaiseen riskiin osata varautua. Vahinko voi kohdistua aikatauluun, kustannuksiin, työmääriin tai lopputuotoksen laatuun. Yleensä riski katsotaan sitä merkittävämmäksi mitä enemmän sen toteutuminen aiheuttaa kustannuksia. (Ruuska 2012, 248–251.) Tässä projektissa riskinä oli aikataulun pitävyys ja budjetin riittävyys. Tuotekehittelyn riskejä olivat materiaalihankintojen onnistuminen, tuotteen rakennusvaiheeseen soveltuvan tilan löytyminen ja Mainingin henkilökunnan motivointi tuotteen käyttämiseen.

Riskien syyt on selvitettävä, että niitä voidaan hallita. Riskien hallintaan on myös nimettävä vastuuhenkilöitä. Vastuutaho voi löytyä projektiorganisaation sisältä tai se voi olla kokonaan organisaation ulkopuolinen taho. Jokaiselle riskille kohdistettuja toimenpiteitä varten on kuitenkin oltava nimetty vastuuhenkilö projektiryhmästä. (Ruuska 2012, 255–256.) Tässä opinnäytetyössä riskien hallinnasta vastasi varsinainen projektiryhmä, joka oli yksin vastuussa materiaalihankintojen onnistumisesta ja aikataulun pitävyydestä. Riskejä hallittiin laaditulla työsuunnitelmalla (liite 1.), hankintojen hajauttamisella, varaamalla materiaalihankintaan riittävästi aikaa ja hyödyntämällä

kierrätystuotteita. Työstötilan suhteen projektiryhmä oli tehnyt tiedusteluja hyvissä ajoin, ja varasuunnitelmana todennut työskentelyn onnistuvan myös kotona. Projektiryhmä esitteli toukokuussa Mainingin henkilökunnalle Green Care -esityksen (liite 3). Mainingin vastuuhenkilö Susanna Rojola sekä varsinainen projektiryhmä vastasivat yhdessä henkilökunnan motivoimisesta. Projektin riskienhallinta onnistui hyvin.

2.5 Projektin viestintä

Viestinnän tarkoitus on pitää projektin piirissä olevat henkilöt ja sidosryhmät ajan tasalla projektin etenemisestä. (Lööv 2002, 77.) Viestintäsuunnitelmaa laadittaessa on hyvä kysyä sidosryhmien odotuksista viestinnän laajuudesta ja tavasta. Viestintäsuunnitelmaan kirjattujen toimien lisäksi projektissa ilmenee spontaaneja ja epämuodollisia kommunikaatiotilanteita. (Arto ym. 2006, 232–233.)

Tämän projektin ensisijaiset viestintäkeinot projektiryhmän sisällä olivat ennalta sovittuja, kuten sähköposti, tekstiviestit ja puhelut. Niiden avulla hoidettiin kiireelliset asiat myös ohjaavien opettajien kanssa. Lisäksi oli spontaaneja tapaamisia. Viestintä toimeksiantajan kanssa tapahtui sähköpostin, puheluiden ja sovittujen palaverien avulla. Kommunikointi Caritas Mainingin asukkaiden kanssa käytiin sosiaalisissa tilanteissa suullisesti.

Caritas Mainingissa pidettiin aistihuoneen avajaiset 19.8.2019. Aistihuonetta markkinoidaan Caritas Säätiön internetsivuilla avajaisissa tehdyn artikkelin avulla (Caritas 2019, viitattu 6.11.2019). Caritaksen ulkoisesta ja sisäisestä markkinoinnista huolehtii Caritaksen markkinointipäällikkö, jolle sekä Mainingin henkilökunta että projektiryhmä antoivat tietoa projektista sovitusti. Opinnäytetyöprojekti esiteltiin 13.11.2019 Oulun ammattikorkeakoulun Hyvinvointia Yhdessä -kehittämispäivänä.

3 TOIMINTATERAPIAN LÄHESTYMISTAPA

Toimintaterapian päätavoite on edistää asiakkaiden terveyttä ja elämänlaatua mahdollistamalla osallistuminen ja sitoutuminen merkityksellisiin, heille tärkeisiin ja tuttuihin päivittäisiin toimintoihin. Toimintaterapiasta hyötyvät vammaiset, vakavasti sairastuneet tai muusta syystä vajaakuntoiset henkilöt, joiden toimintakyky on rajoittunut. Toimintaterapia on asiakas- ja voimavara- lähtöistä kuntoutusta. Ollakseen vaikuttavaa, toimintaterapian tulee perustua uusimpiin tutkimuksiin ja tieteelliseen näyttöön ja siinä on käytettävä terapeuttista päättelyä. (AOTA 2019, viitattu 18.1.2019.) Toimintaterapian tausta-ajatuksen mukaan ihminen on syntyjään toimintaorientoitunut eli hänellä on toiminnallisia tarpeita. Toimintaterapian viitekehyksessä uskotaan, että ihmisellä on tarve saada aikaan asioita. Tavoitteellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta motivoi, antaa itsevarmuutta sekä onnistumisen ja vaikuttamisen tunnetta. Merkityksellisen toiminnan avulla voi oppia uusia taitoja, kehittää vuorovaikutusta ja saada arvostusta. Toiminnan terapeuttinen käyttö on toimintaterapian keskeinen osaamisalue. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 14, 45–48.)

Toimintaterapiassa uskotaan ihmisen, toiminnan ja ympäristön väliseen tasapainoon. Tätä yhteyttä voi tarkastella mm. PEO-mallin avulla. Nimi tulee sanoista person, environment ja occupation. Mallin mukaan nämä kolme elementtiä ovat riippuvaisia toisistaan, ja niihin vaikuttamalla voidaan saavuttaa optimaalinen toiminnallinen suoriutuminen. Sen saavuttamiseksi toimintaterapia voidaan kohdistaa mihin tahansa näistä elementeistä. Mallin tavoitteena on tukea ihmisen synnynnäistä tarvetta ilmaista itseään ja olla itsenäinen. (McColl, Law & Steward 2015, 60.) PEO-malli on vain yksi toimintaterapian monista teoreettisista viitekehyksistä. Siinä on kuitenkin paljon yhteneväisyyttä Green Care -toiminnan kanssa. Molemmissa lähestymistavoissa yksilö, toiminta ja ympäristö ovat keskeisiä elementtejä. Mainingin aistihuoneessa voidaan vaikuttaa yksilön, ympäristön ja toiminnan osatekijöihin.

PEO-mallin elementeistä ihmiseen eli yksilöön liittyviä osatekijöitä ovat roolit, kiinnostuksen kohteet, motoriset, sensoriset ja kognitiiviset taidot, asenteet, arvot ja odotukset sekä ongelmanratkaisutaidot (Law, Polatajko, Babtiste & Townsend 1997, 47). Green Care -aistihuoneessa voidaan vaikuttaa käyttäjän yksilöön liittyviin osatekijöihin, kuten luontoon tai eläimiin liittyvien kiinnostuksen kohteiden ymmärtämisellä tai sensoristen taitojen tukemisella. Brownin, Stoffelin & Muñozin (2011, 33) mukaan ympäristön osatekijät ovat kulttuurinen,

institutionaalinen, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Kulttuuriseen ympäristöön kuuluvat tottumukset, tavat ja perinteet. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat tavarat, huonekalut, rakennukset ja luonnonympäristö. Green Care -aistihuone kulttuurisena ja fyysisenä ympäristönä edustaa suomalaista luontoa ja elämistää. Ajan mittaan on odotettavissa, että aistihuoneeseen muodostuu oma toimintakulttuurinsa. Aistihuoneessa on paljon materiaalia, mikä tekee siitä fyysisenä ympäristönä merkityksellisen verrattuna tyhjiin tilaan. Brown ym. (2011, 33) linjaavat sosiaalisen ympäristön muodostuvan yksilön kanssa vuorovaikutuksessa olevista ystävästä, perheestä ja muusta verkostosta. Mainingin aistihuoneen sosiaalisen ympäristön merkitys on ennen kaikkea asukkaan ja ohjaajan kahdenkeskisen vuorovaikutuksen tukeminen ja uusien kommunikointitapojen oivaltaminen. Institutionaalisella ympäristöllä tarkoitetaan organisaatioita, kuten terveydenhoitojärjestelmää. (Brown ym. 2011.)

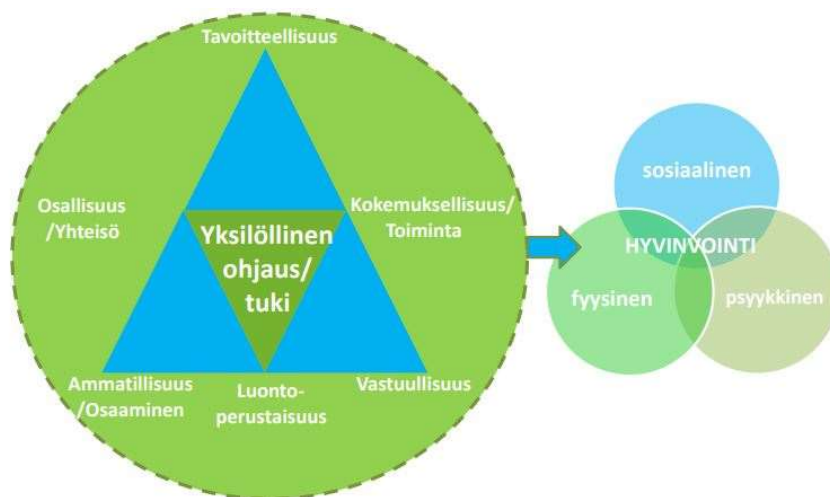
Toimintaterapiassa terapiamenetelmänä käytetään toimintaa. Toimintaa on pyritty määrittelemään lukemattomin tavoin. Wilcock (1998) määrittelee toiminnan jonkin tekemisenä (doing), jonakin olemisena (being) ja joksikin tulemisena (becoming). Tekeminen, joka parhaiten ymmärretään tarkoituksenmukaiseksi toiminnaksi, on toimimista ympäristössä ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Tekemällä luodaan maailma, jossa ihmiset elävät. Tekemällä ihmiset kehittävät aistejaan sekä motorisia, kognitiivisia ja psykososiaalisia taitoja. Wilcock määrittelee, että jonakin oleminen antaa toiminnalle merkityksen. Jonakin oleminen mahdollistaa kokemuksen oman tekemisen tärkeydestä ja siten tekeminen voi vahvistaa itsetuntoa ja pätevyiden tunnetta. Oleminen mahdollistaa itsetutkiskelun ja ihmisen tulemisen omaksi itsekseen. Wilcockin käsitys joksikin tulemisesta liittyy ihmisen tulevaisuuden tai mahdollisuuksien tunteeseen, muuntumiseen ja itsensä toteuttamiseen. (Brown ym. 2011, 639.) Mainingin aistihuonetta käyttävälle asukkaalle tekeminen voi olla pieniä tekoja, kuten luontovideon valinta eri vaihtoehtoista, painopölyn syltiin ottaminen tai tuulettimen sammuttaminen kytkimestä. Pätevyiden tunne voi vahvistua kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa, kun ohjaaja tukee asukasta hänen valitsemissaan toiminnoissa, jotka vaikuttavat mieluisilta ja merkityksellisiltä asukkaalle.

3.1 Green Care -toiminta

Monimuotoisen luontotoiminnan yhteiseksi nimitykseksi Suomessa on muotoutunut sanapari Green Care, joka otettiin käyttöön vuonna 2008. Nykyään Green Care -sateenvarjokäsitteen alle kuuluvat laaja-alaisesti luontoavusteiset hyvinvointipalvelut, kuten ratsastusterapia, hoivamaatalous,

puutarhaterapia ja tunnetaitokasvatus. Luontoa käytetään Green Care -toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä. Tavoitteellinen hyvinvointia ja toimintakykyä edistävä Green Care -toiminta voi olla kuntoutusta, kasvatustyötä oppimista, harrastamista ja virkistystä. (Soini, Ilmarinen, Yliviikari & Kirveenummi 2011, 321–322; Alén, Hirvonen, Koski & Veteli 2015, 11.) Metsien, puutarhojen ja muiden luontoympäristöjen ohella Green Care -toimintaa voi harjoittaa myös sisätiloissa, jolloin ääntä, kuvaa ja luontomateriaaleja hyödynnetään esimerkiksi aistihuoneessa (Vehmasto 2019, 181).

Green Care -toiminnan keskiössä on ohjattu luontokokemus, jonka avulla edetään kohti asiakkaan tavoitteita. Lisäksi toiminnan tulee sisältää kolme peruselementtiä ja -edellytystä. Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö). Elementtejä yhdistelemällä tuotetaan asiakkaalle sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (kuvio 3). Toiminta eli tekeminen voi olla näkyvää, kuten puutarhanhoito tai pienieleistä, kuten rauhoittuminen luontoa katselemalla ja kuuntelemalla. Green Care -työskentelyn kolme perusedellytystä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus sekä vastuullisuus. Tavoitteellisuus tarkoittaa sitä, että palvelun tarjoaja laatii yksilö- ja ryhmäkohtaisen suunnitelman ja toteuttaa sen. Ammatillisuuden ehtona on riittävä koulutus ja tietotaito käytettävästä Green Care -menetelmästä. Laajin käsitteistä on vastuullisuus, jonka tavoitteena on soveltaa kestävä kehityksen periaatteita liiketoiminnassa. (Soini ym. 2011, 323–326; Vehmasto 2019, 180–182.)



KUVIO 3. Green Care -toimintatavan peruselementit sekä perusedellytykset (Luke, THL ja GCF ry 2018)

Suomessa ammattilaisten tarjoamat Green Care -palvelut jaetaan kahteen ryhmään, LuontoHoivaan tai LuontoVoimaan (kuvio 4). Jaottelu perustuu asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja tuottajan sekä Green Care -toiminnan vaatimuksiin. (Green Care Finland ry. 2019, viitattu 13.1.2019.) LuontoVoima on ennaltaehkäisevää toimintaa, kuten harrastustoimintaa asiakkaille, jotka eivät ole erityisen haavoittuvaisessa asemassa. LuontoHoivassa Green Care -palveluja tuotetaan sosiaali- ja terveyshuollon lainsäädännön puitteissa erityisen tuen tarpeessa oleville asiakasryhmille. Palvelu pohjautuu asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelmaan. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan hyvinvointia, toimintakykyä, osallisuutta ja arjen hallintaa. (Vehmasto 2019, 182.) Kuntoutussuunnitelmaan pohjautuva toimintaterapia kuuluu LuontoHoivan kategoriaan.



KUVIO 4. Luontoon perustuvien Green Care -palveluiden ja toimintamuotojen pääluokat (Luke, THL ja GCF ry 2018)

3.2 Toimintaterapian suhde Green Careen

Toimintaterapia ja Green Care -toiminta pohjautuvat osittain samoihin peruselementteihin. Loughboroughin yliopiston julkaisemassa raportissa todetaan, että molempien lähestymistapojen mukaan miellyttävä ja tarkoituksenmukainen toiminta voi parantaa terveyttä ja hyvinvointia. Kielhofner (2002) toteaa Hinen, Sempikin & Wilcoxin julkaisussa (2010, 54) ihmisellä olevan toiminnallinen luonne, joka näkyy tarpeena työskennellä, leikkiä ja suoriutua arkitoiminnoista. Näitä

toimintoja toteutetaan ajallisessa, fyysisessä ja sosiokulttuurisessa kontekstissa. Erityisesti toiminta, joka jäsentää päivää ajallisesti, on tärkeää. Green Care -toiminnot tarjoavat paljon aktiviteetteja, jotka pitää suorittaa tiettyyn aikaan toistuvasti, kuten esimerkiksi eläinten ruokkiminen. (Hine ym. 2010.)

Euroopassa jo keskiajalla vankilat, sairaalat, luostarit ja kirkot rakennettiin luonnon keskelle. Kauniin luonnon ymmärrettiin toimivan terapeuttisena ympäristönä. Puutarhanhoitoa ja maatalan töitä käytettiin vammautuneiden, mielenterveyspotilaiden ja oppimisvaikeuksista kärsivien ihmisten terapiassa 1900-luvulle asti. Nottingham Boroughin mielisairaalan raportissa vuodelta 1881 todetaan, että potilaat hyötyvät eniten työskennellessään puutarhassa, jossa yhdistyvät raitis ilma ja toiminta. Puutarhanhoidosta muotoutui vähitellen toimintaterapeuttien erityisalaa. (Hine ym. 2010, 13–17).

Suomessakin toimintaterapian juuret kytkeytyvät voimakkaasti luontolähtöisiin menetelmiin. Suomalaisen terveydenhuollon historiassa pitkäaikaiseen hoitoon tarkoitettut hospitaalit ja parantolat etenkin psykiatrisille potilaille rakennettiin puistoille ja luonnonläheisille alueille. Luonnon, puutarhan ja käsillä tehtävän tuottavan työn huomattiin edistävän tervehtymistä. (Hirvonen & Skyttä 2014, 10–12.) Vaikka toimintaa on käytetty sairaalahoidon osana monipuolisesti jo 1800-luvulta lähtien, varsinainen toimintaterapian koulutus aloitettiin Suomessa vasta vuonna 1970 (Joutsivuo 2005, 36–40, 88). Nykymuotoisessa toimintaterapiassa voidaan hyödyntää luontolähtöisiä Green Care -menetelmiä, kuten ratsastusterapiaa, puutarha- ja eläinavusteista terapiaa, kuntouttavaa maatilatoimintaa sekä käyttää luontoympäristöä ja -materiaaleja kuntoutuksessa (Green Care Finland ry. 2019, viitattu 20.1.2019).

4 TOIMINTA GREEN CARE -AISTIHUONEESSA

4.1 Multisensorinen tila ja toiminta

Pagliano (1998) määrittelee multisensorisen tilan eli aistihuoneen paikaksi, jossa aistiärsykkeiden määrää säädellään, käsitellään, voimistetaan, vähennetään, yhdistellään tai erotellaan. Käyttäjän tarpeen mukaan aisteja aktivoidaan tai passivoidaan. Moniaistiset välineet ja materiaalit toimivat kokemuksen ja aktiivisuuden innoittajina. Aistihuoneen oikeanlainen käyttö mahdollistaa kehitysvammaiselle vuorovaikutuksen sekä esineiden että ihmisten kanssa, kun häiritsevien aistiärsykkeiden määrää rajataan. Toiminta valitaan käyttäjän motivaation, kiinnostuksen tai muiden tarpeiden perusteella. Toiminnalla pyritään vaikuttamaan käyttäjän fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiin. (Sirkkola 2010, 4; Fowler 2008, 13.)

Aistihuoneessa tapahtuvaa toimintaa kutsutaan multisensoriseksi toiminnaksi. Tavoitteena on saavuttaa aktivoivan toiminnan ja rentoutumisen tasapaino. Siihen päästään eri aistikanavien kautta tulevien elämysten ja aistimusten avulla. Moniaistinen ympäristö ja yksilöllinen työmenetelmä mahdollistavat kokemuksen merkityksellisyydestä. Aistihuoneissa pyritään aktivoimaan kaikkia aisteja, mutta on oltava tietoinen käyttäjän yli- ja aliherkkyyksistä, ettei aistimuksia ole liikaa. Multisensorinen toiminta on monialaista, tieteellisesti tutkittua ja eettistä. (Papunet 2019, viitattu 17.1.2019.)

Aistihuoneen käyttäjät hyötyvät myös aistihuoneessa toteutettavasta rentoutumisesta. Rentoutuminen on elimistön fyysisten ja psyykkisten toimintojen rauhoittamista. Sitä kuvaillaan myös tajunnan tilan vaihteluna, jossa aivojen vireystaso muuttuu siten, että kokemusta tulkitaan tunteen, ei älyn, ehdoilla. Oikeissa olosuhteissa rentoutuminen leviää nopeasti autonomiseen hermojärjestelmään tasapainottaen sen toimintaa ja aktivoiden erityisesti parasympaattista hermostoa. Rentoutujan on keskittyttävä yhteen asiaan kokonaisvaltaisesti ja siirrettävä tietoinen ajatustoiminta syrjään. Rentoutuneessa tilassa aivojen tunteita ja emootioita säätelevä limbinen järjestelmä virittyy tilaan, joka estää ympäristöärsykkeiden häiriövaikutuksen. Rentoutumisen vaikutuksia ovat mm. verenpaineen lasku, hermojen ja lihasten yhteistyön tehostuminen, keskittymiskyvyn paraneminen sekä voimavarojen, itsetuntemuksen ja oman toiminnan kontrollin lisääntyminen. (Kajava 2003, 22–28, 33.) Kehitysvammaisilla on tyypillisesti mielenterveyden

häiriöitä ja haastavaa, ahdistunutta käyttäytymistä. Rentoutuminen vähentää näiden häiriöiden esiintymistä. Mainingin aistihuoneen olosuhteet mahdollistavat rentoutumiskokemuksen, kun aistiärsykkeiden määrää rajoitetaan.

Suttonin ja Nicholsonin (2011, 33–37) Aucklandin teknillisen yliopiston toiminnan tieteen ja terapian laitokselta ovat tehneet aistihuoneessa käytettäviä menetelmiä käsittelevän tutkimuksen. Tutkimuksessa aistihuoneen käytön huomattiin lisäävän käyttäjien turvallisuuden tunnetta, rauhoittavan, vaikuttavan häiritseviin ajatuksiin, tunteisiin ja käsityksiin, vakauttavan ja maadoittavan, parantavan hallinnan tunnetta ja vapauttavan ajatusten ja tunteiden ilmaisua. Aistihuonetta pidettiin tehokkaana työkaluna rentoutumiseen. Tutkimuksen mukaan haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyssä tärkeä strategia on tunnistaa ahdistuneisuuden lisääntyminen ja hakeutua silloin aistihuoneeseen rentoutumaan. (Sutton & Nicholson 2011.) Opinnäytetyön kehitystavoite asukkaiden käytöshäiriöiden vähentymisestä liittyy vahvasti ennakkointiin. Mitä enemmän Mainingin henkilökunta oppii tulkitsemaan asukkaiden käyttäytymistä, sitä enemmän aistihuonetta voidaan hyödyntää ennakoivasti ja ohjata asukas aistihuoneeseen esimerkiksi rentoutumaan.

4.2 Toimintaterapia aistihuoneessa

Suttonin ja Nicholsonin (2011) tutkimuksessa käytettiin aisteihin vaikuttavia välineitä, strategioita ja ympäristöjä. Välineinä olivat mm. painopeitto, aromaterapia, herne pussit, äänet ja musiikki, pehmolelut, stressipallot sekä himmennettävät valot. Strategiana käytettiin huomion ohjaamista ahdistavista ajatuksista huoneen rauhoittaviin välineisiin ja elementteihin, henkilökunnan ja potilaan vuorovaikutuksen parantamista yhteisten aistikokemusten avulla sekä yksilöllisten mieltymysten ja hallinnantunteen vahvistamista omia valintoja tekemällä. Tutkimuksessa näiden menetelmien todettiin auttavan akuuteista mielenterveydenhäiriöistä kärsiviä potilaita tasaamaan tunne-elämäänsä ja sitoutumaan arkeensa. Tutkimukseen osallistui toimintaterapeutteja ja heidän läsnäolonsa aistihuoneessa koettiin myönteiseksi tekijäksi. (Sutton & Nicholson 2011, 3, 33–37, 46.)

Aistihuonetta voidaan hyödyntää yleisesti hyvinvoinnin edistämiseen ja terapiakäyttöön. Aistihuoneen terapeutin käyttö edellyttää suunnitelmallisuutta ja asiakaskohtaisia tavoitteita. (Hine ym. 2010, 21.) Kun toimintaterapiaa toteutetaan aistihuoneessa, asiakkaalle tehdään

toimintakyvyn arviointi, jonka perusteella terapian tavoitteet asetetaan. Toimintaterapeutti voi käyttää aistihuonetta asiakkaan taitojen arviointiin havainnoimalla toimintaa aistihuoneessa. (Fowler 2008, 60–61.) Tämän jälkeen toimintaterapeutti tekee toiminnan- ja ympäristöanalyysin sekä tarvittaessa niiden adaptaation eli sovelluksen. Kaikki nämä ovat toimintaterapeutin erityistä ydinosaamista. Toiminnan analyysiä tehtäessä valittu toiminta pilkotaan pieniin osatehtäviin ja jokaisen osatehtävän suorittamiseen tarvittavat taidot määritellään. Näitä taitoja voivat olla esimerkiksi kognitiiviset, motoriset tai vuorovaikutustaidot. Analyysissä määritellään myös toimintaan tarvittavat välineet ja materiaalit. Turvallisuus ja riskitekijät otetaan huomioon. Käytettävä terapeuttinen toiminta valitaan analyysin, tavoitteiden ja käyttäjän toiveiden sekä kiinnostuksen perusteella. Terapiaan valittua toimintaa voidaan soveltaa asiakkaan mukaan esimerkiksi fyysisesti, sosiaalisesti tai ajallisesti. (Hagedorn 2001, 37–42.)

Monissa toimintaterapian toiminnoissa voidaan hyödyntää aistien stimuloimista. Terapeutti voi vaihdella tilassa olevia aistiärsyksiä joko lisätäkseen tai vähentääkseen asiakkaan aistireaktiota. (Hijonosa, Howe, Kramer 2020, 63–64.) Aistihuoneessa voi harjoitella taitoja, kuten esineiden käyttötarkoituksia ja syy-seuraussuhteita. Niiden ymmärtäminen auttaa monissa päivittäisissä toiminnoissa. Esimerkiksi valo- tai virrankatkaisimen käyttötarkoituksen ymmärtäminen voi olla tällainen taito. Aistihuoneessa voi rauhassa opetella tunnistamaan mistä pitää ja miten kiinnostuksensa ilmaisee. Tarpeiden ilmaisun kautta asiakas voi kehittää vuorovaikutustaitojaan ja oppia kontrolloimaan ympäristöä. Aistihuoneessa voi opetella vuorovaikutustaitoja ohjaajan kanssa. Kahdenkeskinen aika häiriöttömässä ympäristössä mahdollistaa intensiivisen vuorovaikutuksen, jolloin pienetkin viestit, äänet, eleet ja kosketukset tulevat huomatuksi. Taitojen opetteluun lisäksi aistihuone mahdollistaa rentoutumisen ja vapaa-ajan toiminnan. Aistihuoneessa voi kehittää myös esimerkiksi näköaistia, koska tilan voi hämärtää ja tarpeettomat näköaistimukset minimoida. (Fowler 2008, 63–68.) Kompaktin kokoinen Mainingin aistihuone on helposti muunneltavissa käyttäjän tarpeiden mukaan. Valkoiset verhot voidaan siirtää värikkäiden vuodenaikaseinien edestä vaivattomasti. Tilassa on myös helppo päästä eri kosketteluseinien ja muitten aistimateriaalien ääreen.

5 AISTIEN TEHTÄVÄT JA AISTIHÄIRIÖT

Käsitys itsestä ja omasta kehosta sekä ympäröivästä maailmasta kehittyi ihmiselle aistitiedon välityksellä. Aistielimet reagoivat ärsykkeisiin, jotka muuttuvat hermoimpulsseiksi. Impulssit kulkevat eri hermoratoja pitkin aivoihin, joissa aistitietoa käsitellään ja siitä syntyy havainto aiemmin opitun, muistissa olevan tiedon avulla. Aistitiedon käsittely on monimutkainen prosessi, johon osallistuvat monet hermoston ja aivojen alueet. Lopullinen havaintokokemus syntyy eri aivoalueiden yhteistoiminnasta ja eri aisteista tulevan tiedon yhdistämisestä. (Paavilainen 2016, 96–100.)

Aistimukset ovat välttämättömiä, jotta hermosto ja aivot kehittyvät normaalisti. Aivot tarvitsevat aistitietoa läpi elämän toimiakseen hyvin ja reagoidakseen saatuun aistimukseen tarkoituksenmukaisesti. Tutkimusten mukaan terveen aikuisen aivot joutuvat epäjärjestyksen tilaan ilman aistiärsyksiä. Aistimusten puute aiheuttaa ohimeneviä käytös- ja persoonallisuushäiriöitä, epämukavaa ja ärtyisää oloa, aivojen tiedonkäsittelyn häiriötä, ahdistusta ja aistiharhoja. Riittävä aistimuksien kokeminen on siis välttämätöntä aistitiedon käsittelyn toiminnan takia. (Ayres 2008, 74, 92–93.) Aistien aktivointi esimerkiksi aistihuoneessa lisää tietoisuutta ja kiinnostusta omasta ympäristöstä.

Aistisäätelyn häiriöt ovat kehitysvammaisilla tavallisia eikä niitä voi korjata apuvälineillä. Häiriöt voidaan luokitella yliherkkään reagointiin, heikkoon reagointiin ja aistihakuisuuteen. Toimintavireys ja käyttäytyminen ovat yhteydessä aistijärjestelmän toimintaan. Heikko- eli alireagoivuus aiheuttaa matalaa toimintavireyttä, vaikeuttaa tarkoituksenmukaista toimintaa ja hidastaa oppimista. Aistiyliherkkyydestä kärsivän toimintavireys taas voi olla yliverkkyttä ja käyttäytyminen aggressiivista. Toisaalta aistiyliherkkä voi vetäytyä täysin, jopa lukkiutua liiallisen aistiärsytyksen seurauksena. Aistihakuinen henkilö etsii jatkuvasti aistiärsyksiä. Hän ei tule ”kylläiseksi” aistimuksista, joten hänelle on turvattava riittävästi mielekkäitä toimintoja esimerkiksi aistihuoneen avulla. (Aaltonen & Arvio 2012, 25–26.)

Aistit voidaan jakaa kahteen ryhmään sen mukaan, toimittavatko ne hermostolle aistitietoa ympäristöstä vai elimistöstä. Kehon ulkopuolista tietoa välittävät perusaistit ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit. Myös tasapainoaisti kuuluu tähän ryhmään. Elimistön sisäiseen tasapainotilaan vaikuttavia aisteja kutsutaan somaattisiksi ja viskeraalisiksi aisteiksi. Viskeraaliset

aistit liittyvät sisäelimiin, kun taas somaattiset aistit välittävät hermostolle tietoa kehon osien asennoista ja liikkeistä. (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie & Toverud 2016, 148–150.) Tässä projektissa toteutetussa aistihuoneessa on keskitytty perusaistien stimulointiin.

Ihminen pystyy erottamaan useita tuhansia hajuja. Hajuaisti vaikuttaa paljon ihmisen käyttäytymiseen ja valintoihin, sillä aivokuoren hajualue kuuluu limbiseen järjestelmään ja tämän vuoksi hajuihin liittyy usein voimakkaita tunne-elämän muistoja. Esimerkiksi tietty ruuan tuoksu voi herättää mielihyvän tai inhon tunteita. Makuaistilla on tärkeä tehtävä ravinnon laadun varmistamisessa. Karvas maku aistitaan herkimmin ja tämä herkkyys suojaa myrkytyksiltä, koska useimpien kasvimyrkkujen maku on karvas. Elimistö saattaa myös viestiä tarpeistaan makumieltymysten avulla. Esimerkiksi suolanpuutteesta kärsivä ihminen suosii suoloista makua. Myös makuaistimukset herättävät tunteita kuten hajutkin. (Sand ym. 2016, 155–158.) Haju- ja makuaistimuksiin yliherkästi reagoiva henkilö ei pidä voimakkaan makuisista ruuista eikä tuoksuista. Hän saattaa tulla huonovointiseksi aivan tavallisistakin haju- ja makuaistimuksista. Alireagoivalla ja aistihakuisella on poikkeava halu haistella ruokia, esineitä ja ihmisiä. Hän ei reagoi pahoihin hajuihin. Makuaistimuksiin alireagoiva henkilö saattaa nuolla ja maistella esineitä ja asioita, jotka eivät ole syömäkelpoisia. Tällaiselle henkilölle on tarjottava runsaasti turvallisia vaihtoehtoja haju- ja makuaistien stimuloimiseksi. (Papunet 2019, viitattu 11.1.2019.)

Kuulo on sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen kannalta tärkein aisti, koska sillä on merkittävä rooli vuorovaikutuksessa ja kommunikoinnissa. Kuuloaisti on myös puheen kehityksen perusta. Yleisin tapamme olla vuorovaikutuksessa ja viestiä on puhe ja siihen tarvitaan kuuloaistia. (Sand ym 2016, 158, 178.) Kuuloaistin häiriöt haittaavat merkittävästi kommunikaatiota ja puheeseen perustuvaa vuorovaikutusta. Äänille yliherkkä eli kuuloherkkä saattaa kokea tavalliset äänet hyvin häiritsevänä ja esimerkiksi tavaratalot voivat olla vastenmielisiä. Ympäristön melua vaimentaakseen kuuloyliherkkä saattaa tuottaa jatkuvasti omaa ääntään ja pitää käsiä korvillaan. Myös aistihakuinen tuottaa mielellään kovaa ääntä. (Aaltonen & Arvio 2012, 26.)

Kaikista aisteista näköaisti tuottaa eniten tietoa ympäröivästä maailmasta. Näköaistilla on myös merkittävä rooli vuorovaikutuksessa. Katsekontakti on tärkeää ihmisten välillä ja näköaistin avulla tulkitsemme sanattomia viestejä sekä opimme ymmärtämään tunnetiloja. Aivomme tulkitsevat kasvojen ilmeistä muiden mielentilaa. (Sand ym 2016, 167, 178.) Yliherkkä näköaistimuksiin reagointi voi aiheuttaa yli-innokkuutta ja keskittymisen ongelmia, jos näkemistä on liikaa. Myös kirkkaat valot saattavat tuntua epämiellyttäviltä. Yliherkkä ei pysty sulkemaan mitään pois näkökentästään, muutoin kuin peittämällä silmänsä tai poistumalla tilanteesta. Aliherkästi näköaistimuksiin reagoiva henkilö voi jättää nämä näkövihjeet, kuten eleet ja ilmeet, huomioimatta. Hän tarvitsee tavallista enemmän näköärsykettä, mikä voi ilmentyä valojen välkyttelynä tai silmien paineluna. (Papunet 2019, viitattu 11.1.2019.)

Myös tunto- eli taktiilinen aisti on merkittävä aisti. Se viestii kosketusta, painetta, materiaalien koostumusta, lämpöä ja kylmää, kipua ja ihokarvojen liikettä. Tuntoaisti varoittaa vaarasta esimerkiksi kivun tuntemuksena. Taktiilinen aistijärjestelmä kehittyy aisteista ensimmäisenä ja tuntoaärsykkeet leviävät lähes kaikkiin aivojen osiin. Kosketus vaikuttaa koko hermoston toiminnan jäsentymiseen ja siksi taktiiliset aistiärsykkeet ovat tärkeitä. Tuntoaistijärjestelmä vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen toimintaan. (Ayres 2008, 77–78.) Aliherkästi tai aistihakuisesti tuntoaistimuksiin reagoiva ihminen voi satuttaa itseään esimerkiksi puremalla ja hän saattaa viedä toistuvasti jotain suuhunsa, myös sinne sopimatonta. Hänelle on tarjottava riittävästi turvallisia tuntoaistimuksia. (Aaltonen & Arvio 2012, 26.)

6 KEHITYSVAMMAISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMINEN

Kehitysvammaisella on tyypillisesti haasteita käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. (Arvio & Aaltonen 2012, 12.) WHO:n mukaan henkisen suorituskyvyn vajavuus näkyy erityisesti kognitiivisten, kielellisten, motoristen ja sosiaalisten taitojen alueella. (Kaski ym. 2013, 16.) AAIDDD puolestaan viittaa adaptiivisella käyttäytymisellä opittuihin käsitteellisiin, sosiaalisiin ja käytännöllisiin taitoihin. (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities 2018, viitattu 8.1.2019.)

Sosiaalisiin taitoihin kuuluu esimerkiksi sosiaalinen vastuu ja ongelmanratkaisu, sääntöjen noudattaminen ja oman puolen pitäminen. Käsitteellisiä taitoja ovat esimerkiksi lukeminen ja kirjoittaminen sekä ajan, rahanarvon ja numeroiden ymmärtäminen. Käytännöllisiä taitoja ovat itsestä huolehtimisen toiminnot (Activities of Daily Living eli adl-toiminnot) kuten syöminen ja pukeminen ja kotielämän ja asiointitoiminnot (Instrumental Activities of Daily Living eli iadl-toiminnot) kuten ruuanlaitto, julkisilla liikennevälineillä kulkeminen ja raha-asioista huolehtiminen. Turvallisuudesta huolehtiminen kuuluu myös käytännöllisiin taitoihin. (Atchison & Dirette 2017, 56.) Taitojen vajavuus näkyy toimintakyvyssä monin tavoin, mutta kehitysvammaisen toimintakyky pitää arvioida aina yksilöllisesti. Mielekäs toiminta on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää toimintakyvyn ja taitojen ylläpitämisessä. Toimintaterapiassa mielekäs toiminta mahdollistetaan ympäristön ja toiminnan soveltamisella.

Lievästi kehitysvammaisen henkilö selviytyy yleensä useimmilla elämän osa-alueilla melko itsenäisesti ja pystyy asumaan yksin tai hieman tuetusti. Keskivaikeasti kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat enemmän tukea ja ohjausta, mutta useimmat selviävät päivittäisistä toiminnoista melko itsenäisesti. Yleensä keskivaikeasti kehitysvammaisen aikuinen osallistuu ohjattuun työhön tavallisella työpaikalla tai työkeskuksessa. Vaikeasti kehitysvammaisen tarvitsee jatkuvaa tukea ja on riippuvainen muiden avusta työtehtävissään ja asumisessa. Henkilökohtaisissa päivittäisissä toiminnoissa vaikeasti kehitysvammaisen voi oppia melko itsenäiseksi. Syvästi kehitysvammaisen henkilö on täysin riippuvainen muista ihmisistä ja tarvitsee jatkuvan tuen ja hoivan. Hän voi tulla omatoimiseksi esimerkiksi syömisessä, mutta tarvitsee asumisessaan ympärivuorokautista valvontaa. (Kaski ym. 2013, 18–21.)

Toimintaterapiassa ihmisen elämässä olevia toimintoja tarkastellaan toimintakokonaisuuksina. Toimintakokonaisuuksista suoriutuminen vaatii riittävää toimintakykyä. AOTA:n (American Occupational Therapy Assosiation) määritelmän mukaan toimintakokonaisuudet ovat adl (activities of daily living) eli itsestä huolehtiminen, iadl (instrumental activities of daily living) eli kotielämä ja asioiminen, uni ja lepo, työ ja opiskelu, leikki ja vapaa-aika sekä sosiaalinen osallistuminen. (AOTA 2019, viitattu 18.1.2019.) Toimintakykyyn vaikuttavat dynaamisesti yksilötekijät, toiminnalliset taidot, tavat ja tottumukset sekä ympäristötekijät. Toimintaterapeutti arvioi asiakkaan toimintakykyä kokonaisvaltaisesti huomioiden eri osa-alueiden vaikutuksen toisiinsa ja asiakkaan toiminnalliseen suoriutumiseen. Toimintaterapian tavoitteena on tukea asiakkaan mahdollisimman itsenäistä suoriutumista toimintakokonaisuuksiin sisältyvissä toiminnoissa. (Atchison & Drette 2017, 4.)

Sosiaalisen osallistumisen toimintakokonaisuuteen liittyy toiminnallinen oikeudenmukaisuus. Townsend ja Wilcock (2004) käsittelevät artikkelissaan toiminnallista oikeudenmukaisuutta, jonka mukaan ihminen tarvitsee merkityksellistä ja vaihtelevaa toimintaan osallistumista omassa sosiaalisessa ympäristössään sekä mahdollisuutta tehdä valintoja ja päätöksiä jokapäiväisessä elämässään. Esimerkiksi laitoksissa asuvat kehitysvammaiset saattavat kärsiä toiminnallisesta epäoikeudenmukaisuudesta, joka voi ilmetä toiminnallisena vieraantumisenä, toiminnallisena deprivatationa, toiminnallisena marginalisoitumisena sekä toiminnallisena epätasapainona. (Townsend & Wilcock 2004, 80–82.) Optimaalisesti käytettynä Green Care -aistihuone voi mahdollistaa käyttäjälle mielekkään ja merkityksellisen toiminnan. Vaikka aistihuoneessa ei suoranaisesti opetella sosiaalisia, käsitteellisiä tai käytännöllisiä taitoja, siellä tapahtuva toiminta voi antaa pätevyyden tunnetta, rentouttaa, mahdollistaa osallisuuden kokemuksen, kehittää vuorovaikutustaitoja ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti toimintakykyyn ja suoriutumiseen muissakin ympäristöissä. Multisensorinen toiminta voi myös helpottaa kehitysvammaan tyypillisesti liittyvien liitännäissairauksien oireita, jotka osaltaan haittaavat toimintakokonaisuuksissa tarvittavien taitojen oppimista ja ylläpitämistä. Aistihuone mahdollistaa myös toiminnallisen osallistumisen.

6.1 Liitännäissairaudet ja multisensorisen toiminnan vaikutus oireisiin

Vaikeaan ja keskivaikeaan kehitysvammaan liittyy yleensä liitännäissairauksia, jotka aiheuttavat toimintakyvyn muutoksia. Näiden sairauksien aiheuttaja on usein sama aivovaurio, josta kehitysvammaisuus johtuu. Liitännäissairauksien ilmenemismuodot saattavat poiketa paljon

tavanomaisesta, ja siksi niiden vaikutukset on huomioitava aina yksilöllisesti. Liitännäissairaudet saattavat häiritä merkittävästi kehitysvammaisen henkilön suorituskykyä ja hyvinvointia. (Kaski ym. 2013, 98.) Näiden sairauksien oireita voidaan tutkimusten mukaan helpottaa aistihuoneessa tapahtuvalla toiminnalla.

6.2 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöt ovat kehitysvammaisilla yleisiä. Tämä johtuu aivojen poikkeavaan toimintaan liittyvistä neurologisista sairauksista, jotka altistavat heidät psykiatrisille häiriöille. Altistavana tekijänä on myös kielteinen elämäkokemus, jota kehitysvammaiset joutuvat usein kokemaan mm. kiusaamisen muodossa. Sosiaalisten- ja kommunikaatiotaitojen rajoitukset voivat johtaa toistuviin epäonnistumisiin ja aiheuttaa stressiä. Myös aistivammat aiheuttavat erilaisen kokemuksen ympäristöstä, ja se voi olla ahdistava. Kehitysvammaisilla yleiset neuropsykologiset häiriöt kuten impulsiivisuus, muistiongelmät ja keskittymisvaikeudet altistavat myös mielenterveyden häiriöille. (Aaltonen & Arvio 2012, 140–142.)

Kehitysvammaisen henkilön masennus ilmenee yleensä ärtyisyytenä ja agitaationa. Toisena ääripäänä oireena voi olla vetäytyminen ja lamaantuminen, mikä on kuitenkin harvinaisempaa. (Aaltonen & Arvio 2012, 150.) Masennus heikentää kognitiivisia toimintoja kuten ajattelua, keskittymiskykyä ja päätöksentekoa. Masennus aiheuttaa myös kehitysvammaisilla arvottomuuden ja syyllisyyden tunteita sekä kiinnostuksen ja mielihyvän tunteen menetystä. (Vernerinet 2019, viitattu 10.1.2019.) Masennukseen liittyy usein ahdistuneisuushäiriö. Oirekuvaa voi silloin hallita pelokkuus, takertuminen ja pakko-oireisuus. (Aaltonen & Arvio 2012, 150.) Myös jännittyneisyys, tuskaisuuden tunne ja erilaiset somaattiset oireet, kuten kohonnut pulssi, hikoilu ja suun kuivuminen ovat ahdistuneisuushäiriön oireita. Lähiyhteisön tuki ja myötäeläminen, pienetkin onnistumiset arjessa ja toiminnalliset menetelmät voivat helpottaa kehitysvammaisen ahdistuneisuusoireita. Myös konkreettinen fyysinen toiminta voi tuoda helpotusta. (Vernerinet 2019, viitattu 10.1.2019.) Aistihuoneessa on mahdollista toteuttaa erilaisia toiminnallisia menetelmiä, harjoittaa fyysistä toimintaa ja saada onnistumisen ja kuulluksi tuleminen kokemuksia.

Psykiatrisia häiriöitä hoidetaan lääkkeiden ohella yleensä psykoterapialla. Se perustuu keskusteluun. Kehitysvammaisella puhetta ei välttämättä ole tai hänellä on kommunikaatiotaidoissa puutteita. Siksi kuntoutusmuotona käytetään toimintaterapiaa ja luovia

terapioita, kuten musiikki-, kuvataide- ja valokuvaterapiaa. Näiden avulla kehitysvammaisen voi purkaa ahdistustaan, voittaa pelkonsa, löytää uuden vuorovaikutuskanavan ja vahvistaa identiteettiään. (Arvio & Aaltonen 2012, 172–173.) Toimintaterapiassa voidaan käyttää esimerkiksi aistihuonetta tai Green Careen perustuvia toimintoja. Myös Wallisin, Suttonin ja Bassettin (2018) tutkimuksessa todetaan, että ahdistusta hoidetaan yleensä puheeseen perustuvalla terapialla ja lääkehoidolla. Kognitiivinen puheeseen perustuva terapia ei kuitenkaan ole ahdistuksesta kärsiville sopivin hoitomuoto, koska ahdistuksen oireet ovat sekä psyykkisiä että fyysisiä, kuten ylläkin on esitetty. Tutkimuksessa haluttiin selvittää fysiologiaan vaikuttavan multisensorisen toiminnan vaikutuksia ahdistuksesta kärsiville ihmisille. Artikkelissa todetaan, että aistiherkkydet ovat yleisiä ahdistuksen oireita, mikä puolestaan rajoittaa toiminnallista suoriutumista ja osallistumista. Oikeita aistikanavia käyttämällä ja sopivalla stimulaatiolla vaikutetaan keskushermoston toimintaan, mikä taas helpottaa fyysisiä oireita. Aistityöskentelyn on todettu vähentävän ahdistusta ja rauhoittavan sekä vakauttavan mielenterveysongelmista kärsivän henkilön olotilaa. (Wallis ym. 2018, 3–4.)

6.3 Autismi

Autismi on yläkäsite monelle autistiselle häiriölle. Puhutaankin autismispektristä tai autismin kirjon häiriöistä. Vaikka autististen häiriöiden kirjo on laaja, tietyt oireet ovat kaikille tyypillisiä. Oirekuvaan kuuluu sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöt, kommunikaatiohäiriöt, rajoittunut käyttäytyminen ja aistien poikkeava toiminta. (Kaski ym. 2013, 99.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriö ilmenee ihmissuhteissa vastavuoroisuuden puuttumisena, vetäytymisenä, kosketuksen ja katsekontaktin välttelynä sekä empatian puuttumisena. Kommunikaatiohäiriötä esiintyy kaikilla autisteilla ja puolet heistä ovat puhumattomia tai puhe on vähäistä. Häiriö ilmenee myös vaikeutena ilmaista itseään ei-kielellisesti sekä vaikeutena ymmärtää eleitä ja symboleja. Puhutun kielen, eleiden, ilmeiden ja abstraktin ajattelun ymmärtämisen vaikeus aiheuttaa ongelmia jokapäiväisessä elämässä. Käyttäytymisen häiriö ilmenee autisteilla rajoittuneisuutena. Heillä saattaa olla omituisilta vaikuttavia tapoja ja rituaaleja, tarkkaa kaavamaisuutta päivittäisissä toiminnoissa ja kapea-alaisia kiinnostuksen kohteita, johon autistinen henkilö takertuu tai fiksoituu. (Kaski ym. 2013, 100.) Autisteilla esiintyy myös muita oireita, kuten pelkoja, uni- ja syömishäiriöitä, raivokohtauksia, aggressiivisuutta ja itsensä vahingoittamista. (Aaltonen & Arvio 2012, 92.) Autismiin liittyvät aistihäiriöt ilmenevät yli- tai aliherkkyytenä äänille, valolle, kosketukselle, kivulle, kylmälle, kuumalle, hajuille tai maulle. Reagointi aistiärsykkeisiin on hyvin yksilöllistä ja se voi vaihdella myös samalla henkilöllä esimerkiksi vireystilan mukaan. Tavallisesti autisteille on haasteellisempaa

ymmärtää kuulo- ja tuntoaistimuksia kuin haju- ja näköaistimuksia. Autisteilla on usein hyvät visuaaliset taidot ja näköaistimuksen kautta saadut ärsykkeet ovat heille merkityksellisempiä. Autisteilla saattaa olla tarkka näönvarainen muisti ja hyvä hahmottamiskyky. (Kaski ym. 2013, 100–101.)

Autistiset henkilöt voivat hyötyä aistihuoneen käytöstä, koska siellä on mahdollista säädellä häiritsevien aistiärsykkeiden määrää. Tila voidaan rajata ja jäsentää visuaalisilla merkeillä, äänet voidaan poistaa tai keskittyä vain yhteen ääneen ja ohjaajan kanssa vietettävä kahdenkeskinen aika mahdollistaa uusien kommunikointitapojen löytämisen. Toiminta on strukturoitua ja rajattua, mikä helpottaa autistista henkilöä hallitsemaan toimintaa ja ympäristöä. Aistiviestien tunnistaminen edistää oman kehon hahmottamista. (Autismi- ja aspergerliitto 2019, viitattu 14.5.2019.)

6.4 Haastava käyttäytyminen

Kehitysvammaisilla on paljon käytöshäiriöitä. Käytöshäiriön syynä voi olla epämiellyttävään tai pelottavaan asiaan ärtyisästi reagointi. Haastava käyttäytyminen, jota kutsutaan käytöshäiriöksi, voi olla myös kehitysvammaisen viimeinen, äärimmäinen keino ilmaista pahaa oloaan, joka johtuu mielialahäiriöstä, kuten masennuksesta. Käyttäytyminen voi johtua myös aistihäiriöstä, kuten yliherkkyydestä. Siksi kehitysvammaisen haastavaa käyttäytymistä tulisi arvioida myös aistipohjaisesti. (Aaltonen & Arvio, 2012, 140, 150, 26.)

Koska kehitysvammaisilla on rajoitteita toimintakyvyssä, ymmärryksessä ja sosiaalisissa taidoissa, monien tilanteiden hallinta on heille vaikeaa. Selviytymiskeinot näissä tilanteissa voivat olla muiden mielestä sopimattomia, koska ne voivat ilmetä vihaisuutena ja väkivaltaisuutena muita ihmisiä tai ympäristöä kohtaan. Myös sisäänpäin kääntynyt, sulkeutunut käyttäytyminen on haastavaa. Se voi ilmetä mekaanisena toimintana, kuten itsensä epätarkoituksenmukaisena heijaamisena, itsensä vahingoittamisena tai ympäristön sotkemisena ja tuhrimisena. Haastavan käyttäytymisen taustalla voi olla pelokkuutta, hallinnan tunteen puutetta tai väärinymmärretyksi tulemista. Sen tarkoituksena on haastaa lähipiiri miettimään, mikä on käyttäytymisen syynä. Henkilöä voidaan kutsua haastavasti käyttäytyväksi, jos käyttäytyminen on intensiteetiltään poikkeuksellisen voimakasta, se toistuu usein ja se vaarantaa henkilön elämänlaadun tai hänen itsensä tai muiden psyykkisen tai fyysisen turvallisuuden. (Seppälä 2017, 119–121.)

Tutkimusten mukaan aistityöskentelyllä voidaan vaikuttaa haastavaan käyttäytymiseen. Vermontin yliopistosta maisterin lopputyön (2015) tehnyt Megan Houston tarkastelee multisensorisen toiminnan vaikutusta dementiaa sairastavien agitaatioon ja negatiiviseen käyttäytymiseen, jota kutsutaan myös haastavaksi käyttäytymiseksi. Lopputyön mukaan multisensorinen toiminta auttaa mielialaan, erityisesti vihaan, suruun, ahdistukseen ja levottomuuteen. (Houston 2015, 3.) Vuonna 2010 tehdyn kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli puolestaan selvittää multisensorisen terapian vaikutus toistuvaan haastavaan käyttäytymiseen, tyyppilliseen itsestimulaatioon, positiivisen käyttäytymisen esiintyvyyteen ja fysiologisiin toimintoihin. Tulosten mukaan terapiasta oli hyötyä. Haastavan käyttäytymisen todettiin vähentyneen, vuorovaikutuksen muuttuneen myönteisemmäksi sekä naurun ja ystävällisen puheäänien käytön lisääntyneen. Kirjallisuuskatsaus osoittaa multisensorisen terapian vaikuttavan myönteisesti osallistujien viestintään, sosiaaliseen käyttäytymiseen, keskittymiseen, sitoutumiseen ja rentoutumiseen. (Chan, Thompson, Chau, Tam, Chiu & Lo 2010, 108–122.)

7 AISTIHUONEEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

7.1 Aistihuoneen laatukriteerit

Laatu on käsitteenä vaikeasti määriteltävä ja aina suhteellinen. Laatu mielletään myönteiseksi ja joksikin hienoksi, mutta kuitenkin se ymmärretään monin eri tavoin. Laadun määrittelyyn eli siihen, onko jokin laadukas vai ei, vaikuttaa aina arvioijan subjektiivinen odotus ja tavoitteeksi asetetut laatukriteerit. Laatu ei ole mikään yksittäinen tekijä vaan koostuu monista pienistä asioista. Siksi sitä on myös vaikea mitata, varmistaa ja kehittää. Laatukriteerien mittaamiseen ei ole yksiselitteistä tapaa, koska ne ovat käyttäjän subjektiivisista kokemuksista riippuvaisia (Ruuska 2012, 234.)

Aistihuoneen laatukriteereitä ovat turvallisuus, muunneltavuus, kestävä kehitys sekä helppokäyttöisyys. Kriteerien täyttymisen arvioivat viime kädessä käyttäjät eli asukkaat ja henkilökunta. Hagedornin mukaan tila on turvallinen, kun terveysuhat ja vaarat ovat minimoitu (Hagedorn 2000, 293). Kestävän kehityksen päämääränä on biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemien toimivuuden säilyttäminen sekä ihmisen taloudellisen ja aineellisen toiminnan sopeuttaminen pitkällä aikavälillä luonnon kestävyys (kestäväkehitys 2019, viitattu 5.11.2019). Muunneltavuus merkitsee Fowlerin (Fowler 2008, 52) mukaan sitä, että aistihuoneessa pystytään vastaamaan jokaisen käyttäjän yksilöllisiin ja muuntuviin tarpeisiin. Aistihuoneen laatukriteerit ovat määritelty liitteessä (liite 4). Turvallisuus laatukriteerinä merkitsee materiaalien myrkyttömyyttä, irtoesineiden vaarattomuutta ja huoneen käyttämistä ohjaajan kanssa. Muunneltavuus laatukriteerinä aistihuoneessa tarkoittaa valojen ja äänien säädeltävyyttä, materiaali- ja videovalikoimaa sekä mahdollisuutta peittää kuvaseinät tarvittaessa. Kestävän kehityksen kriteeri edellyttää luonnonmukaisia materiaaleja, kalusteiden uusiokäyttöä ja kierrätysmateriaaleja. Laatukriteereistä helppokäyttöisyys merkitsee sitä, että tarvikkeet ovat saavutettavissa, tekniikka on toimivaa ja tilan puhtaanapito vaivatonta. Valmiissa aistihuoneessa laatukriteerit on saavutettu, lukuun ottamatta helppokäyttöisyyttä, jonka täytyminen voidaan todeta vasta käyttökokemusten myötä.

7.2 Aistihuoneen luonnostelu ja kehitys

Tuotekehittelyn ensimmäinen vaihe on ongelman tunnistaminen, jonka jälkeen seuraa ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Tunnistamisvaiheessa varmistetaan, että tuotekehitykselle on tarvetta. Ideointivaiheessa käytetään luovuutta, jotta saadaan laadittua tarvetta vastaava tuotekonsepti. Luonnostelun aikana hankitaan tietoa käyttäjistä, ympäristöstä, valmistamismenetelmistä ja laatutekijöistä. Luonnosteluvaiheen lopputuloksena saadaan tuotekuvaus eli tuotespesifikaatio. Kehittelyvaiheen aikana tuotteesta valmistetaan mallikappale tai prototyyppi. Viimeinen tuotekehittelyn vaihe on viimeistely, jonka aikana laaditaan käyttöohjeet, suunnitellaan markkinointia ja tehdään tuotekehitysprosessin loppuraportointi. (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

Aistihuoneen kehitysprosessi myötäili osittain edellä esiteltyjä vaiheita. Tunnusteluvaiheessa saatiin varmistus, että Palvelukoti Mainingilla on tarve aistihuoneelle. Ideointivaihe toteutettiin aivoriihi -tyyppisesti, kooten luovasti ideoita. Tässä vaiheessa ideoiden toteuttamistapoihin tai niiden merkitykseen aistitoimintojen avuksi ei vielä paneuduttu tarkasti. Fowler (2008, 25) toteaa, että luonnosteluvaiheessa aistihuoneen suunnittelu vaatii paljon taustatyötä. On mietittävä tarkkaan, kuka huonetta käyttää, miten ja miksi. Kannattaa myös miettiä huoneen muunneltavuutta, etteivät käyttäjät kyllästyisi huoneeseen ajan mittaan. Projektin luonnosteluvaiheessa paneuduttiin tietoperustaan, asetettiin laatuksiteerit, laadittiin yksityiskohtainen työsuunnitelma, budjetoitiin ja valittiin ideointivaiheen tuotoksista käyttökelpoisimmat. Koko projektin mittakaavassa vaihe vastaa suunnitteluvaihetta ja nämä työvaiheet etenivätkin samanaikaisesti. Tietoperustaan perehtyminen ohjasi toteutettavien ideoiden valintaa ja perusteltua käyttöä sekä vahvisti ajatusta sisätiloihin tuodun luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Tunnetuimpiin luonnon hyvinvointivaikutuksia käsitteleviin julkaisuihin kuuluu tutkimus, jossa toiset potilaat näkivät sairaalahuoneen ikkunasta tiiliseinän ja toiset luontoympäristön puineen. Tulosten perusteella luontomaisemaa katsoneet potilaat paranivat nopeammin ja tarvitsivat vähemmän kipulääkitystä. Erityisesti vesielementin sisältävä näkymä lisäsi positiivisia ajatuksia ja helpotti ahdistusta sekä stressiä. (Ulrich 1984, 420.) Tutkimusten perusteella luontoelementtien käyttö sisätiloissa tuottaa positiivisia vaikutuksia ihmiskehossa. Green Care -aistihuoneen luontoelementeillä pyritään saavuttamaan tutkimuksissa esille tulleita hyvinvointivaikutuksia. Käyttäjät voivat esimerkiksi katsella Mainingin aistihuoneessa haluamiaan luontokuvia- ja videoita sekä kuunnella luonnonääniä. Hajuaistia voi stimuloida luonnon aromeilla.

Luonnosteluvaiheen tehtäviin kuului myös ympäristöanalyysin tekeminen. Ympäristöanalyysissä analysoidaan tilaan valittavia aistiärsyksiä. Tila on rakennettava siten, että se mahdollistaa aistien harjaannuttamisen kaksi lähestymistapaa eli kokonaisvaltaisesti eri aistikanavia stimuloivat ärsykkeet ja toisaalta erilliset aistielinten herkkyyttä vahvistavat ärsykkeet. (Kaski ym. 2013, 174.) Hagedorn (2002, 44–45) linjaa, että ympäristöanalyysin avulla saadaan tietoa asiakkaan käyttäytymisestä, toimintahäiriöiden syistä ja ideoita ympäristön muokkaamiseen. Ympäristöanalyysissä tarkastellaan esimerkiksi rakennuksia, sisätiloja, valaistusta, lämpötilaa, ääniä, tärinää, ärsykkeiden määrää sekä kulttuurisia, sosiaalisia ja tunnepitoisia tekijöitä. Toimintaterapeutti tunnistaa ympäristössä olevia toimintaa tukevia ja estäviä tekijöitä sekä tekee tarvittaessa muutoksia ympäristöön. (Hagedorn 2001.) Aistihuoneessa ärsyksiä tuottavia lähteitä ovat esimerkiksi eri materiaalit, äänet, tuoksut, lämpötila sekä visuaalisuus kuten valot ja värit. Tilan sisustusta suunniteltaessa huomioidaan myös käyttäjien fyysiset ja psyykkiset toimintarajoitteet, kuten mahdolliset liikkumisvaikeudet ja pelot. Ympäristöanalyysin tukena käytettiin tarkistuslistaa ”Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden”. Tarkistuslista kartoittaa neljä keskeistä aistialuetta, jotka ovat kuulo, näkö, tunto ja haju. (Samk 2019, viitattu 21.5.2019.)

Luonnosteluvaiheessa päätettiin toteuttaa käytössä olleeseen kuuden neliömetrin kokoiseen aistihuoneeseen kankaiset vuodenaikaseinät. Seiniin haluttiin visuaalisesti näyttäviä ja eri struktuureja sisältäviä materiaaleja. Eri aistikanaville luonnosteltiin stimulantteja, kuten tuoksu- ja tunnustelupusseja. Aistihuoneesta laadittiin myös pienoismalli (kuvio 5).



KUVIO 5. Aistihuoneen pienoismalli (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

Luonnosteluvaiheessa testattiin myös videotykin toimivuutta ja käyttömahdollisuuksia tilassa. Tutkimuksen mukaan luontovideoiden katselu vähensi lihasjännitystä ja alensi verenpainetta sekä sydämen sykettä. Kaupunkivideoiden katselulla ei ollut samaa vaikutusta. (Ulrich, Simons, Losito,

Fiorito, Miles & Zelson 1991, 222.) Suomen Luonnonvarakeskuksen selvityksen mukaan virtuaalisen luonnon tuominen toimistoympäristöön helpottaa työstressiä ja kuormittumista. Tutkimuksen perusteella luontovideoiden katselu ja -äänien kuuntelu jo 15 minuutin jälkeen rentouttivat tehokkaasti. Koehenkilöiden sydämen lyöntitiheys laski, mieliala koheni ja ärtyneisyys sekä negatiiviset tunteet vähenivät. Lopulliset tulokset julkaistaan vuoden 2019 aikana. (YLE 2018, viitattu 17.1.2019.) Näiden tulosten valossa virtuaalisen luonnon tuomista tilaan voitiin pitää hyödyllisenä ja aistihuoneessa voikin hyödyntää virtuaalista luontoa äänien, kuvien ja videoiden muodossa.

Kehittelyvaiheeseen kuului aistihuonetilan rakenteellisia muutostöitä, materiaalihankintaa sekä ompelu- ja puutöitä. Materiaaleja hankittiin kirpputoreilta, luonnosta, maatilalta, metsurilta, omista varastoista, nettipalstoilta, kaupoista ja Oamk:lta. Kehittelyvaihe alkoi aistihuoneeksi tulevan tilan tarkemmalla kartoituksella. Siinä selvisi, että huoneessa olevat seinä- ja lattiapehmusteet tulisivat olemaan haaste seinäkankaiden kiinnittämisessä. Kankaiden kiinnitys ratkaistiin valmistamalla puiset listat seinien ylä-, ala- ja nurkkareunoihin (kuvio 5). Lattia- ja yhden seinäpehmusteen poistamisen jälkeen lattia laminoitiin, seinä maalattiin ja itse valmistetut listat ja esteetön kynnyksen asennettiin.



KUVIO 6. Aistihuoneen remontoitua (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

Kehittelyvaiheen laajin osuus oli vuodenaikaseinäkankaiden ompelutyö. Tämä toteutettiin Oamk:n luovien toimintojen luokassa kesän 2019 aikana (kuvio 7).



KUVIO 7. Vuodenaikaseinäkankaiden valmistusta (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

Tähän työvaiheeseen kuului suunnittelua, sommittelua, huovutusta, silkkimaalausta, nahkatöitä, kaavan piirtämistä, mittaamista, silittämistä, purkamista ja materiaalien puhdistusta sekä seinäkankaiden sovittamista Mainingissa. Seinäkankaisiin ommeltiin erilaisia taskuja, joihin aseteltiin muun muassa kuusen ja männyn käpyjä, naavaa ja lampaanvillaa. Taskujen ideana oli, että Mainingin asukkaat voivat itse myöhemmin kerätä niihin luonnonmateriaaleja pihalta tai metsäretkiltä, jolloin osallistamisen lisähyötynä voi olla kehon vastustuskyvyn vahvistuminen luonnon mikrobiston avulla.

Tampereen ja Helsingin yliopistojen sekä Tampereen teknillisen yliopiston tutkimuksesta selviää, että luonnon mikrobisto voi suojata allergioilta ja muilta autoimmuunitaudeilta. Tutkimuksessa metsämaata käsiinsä hieroneiden testihenkilöiden mikrobisto oli monimuotoisempi verrokkiryhmään nähden. Esimerkiksi käpylehmää tehdessä voi saada käsiinsä hyödyllistä mikrobikantaa. (Yle Uutiset 2018, viitattu 17.1.2019.)

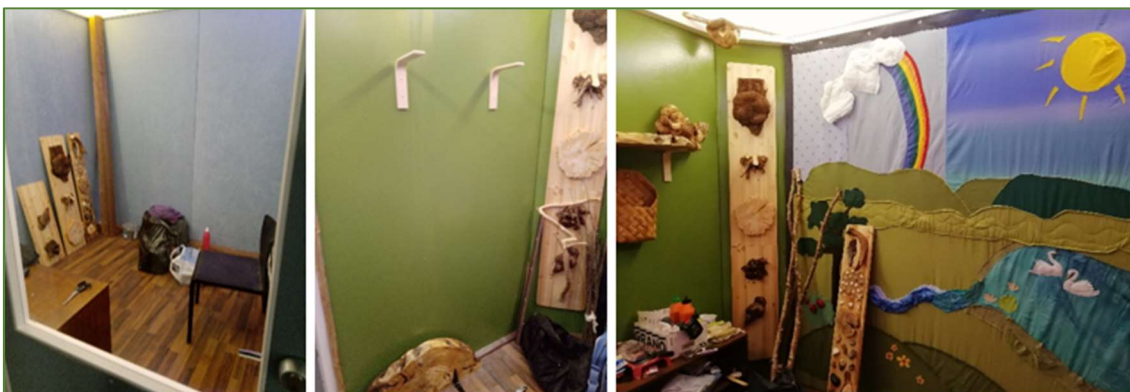
Puutöitä varten käytössä oli Caritas Celestan verstaas, jossa työstettiin listoja ja aistihuoneen tunnustelumateriaaleja. Työvaiheeseen kuului suunnittelua, mittaamista, sahaamista, hiomista, jysintää, poraamista, ruuvaamista, liimaamista, maalaamista ja muuta pintakäsittelyä sekä sommittelua. Koivulankkuihin valikoitui kosketeltaviksi materiaaleiksi poronsarvet, kaarnaa, kiviä, pahkoja, tuulenpesä, puukiekoja, hiekkaa ja simpukoita (kuvio 8).



KUVIO 8. Verstaalla työskentelyä (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

Erilaiset luonnon materiaalit, muodot ja estetiikka aktivoivat käyttäjää enemmän kuin rakennettu ympäristö ja teollisesti valmistetut esineet. Aistihuone mahdollistaa käyttäjien luontosuhteen ja kehon puolustusmekanismien vahvistamista luonnonmateriaalien koskettelun kautta. Yhteiskunnan teknologisoituminen ja tiukat hygieniavaatimukset ovat vaikuttaneet ihmisen luontosuhteen kapenemiseen ja immuunijärjestelmän heikentymiseen. Ihmisen on oltava yhteydessä luontoon, jotta luonnolliset puolustusmekanismit pystyvät syntymään ja kehittymään. (Soini 2014, 50–51.)

Kehittelyvaiheen viimeisenä työvaiheena asennettiin valmiita kankaita ja puutöitä aistihuoneeseen. Kankaat kiinnitettiin koukuilla ja purjerenkailla ylhäältä ja tarranauhalla sivuilta. Valkoiset verhot pujotettiin verhotankoihin. Puumateriaalit porattiin ja ruuvattiin seiniin (kuvio 9).



KUVIO 9. Asennustöitä aistihuoneessa (Kati-Aurora Kuuskoski & Hanna Koponen 2019)

Viimeistelyvaiheessa tuoksu- ja tunnustelupussit täytettiin, ne nimettiin ja järjestettiin omille paikoilleen laatikostoon sekä muita yksityiskohtia viimeisteltiin (kuvio 10).



KUVIO 10. Aistihuoneen yksityiskohtia, painopöllö, kosketteluseinä ja laulava lintu. (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

Lisäksi testattiin teknistä laitteistoa ja koostettiin tiedostokansio luontoaiheisista kuvista, videoista ja äänistä, joka asennettiin Mainingin kannettavaan tietokoneeseen Huoneessa olevista tarvikkeista ja materiaaleista laadittiin luettelo sekä ohjeistus aistihuoneen käyttömahdollisuuksista (liite 5). Sekä luettelo että ohjeistus ovat aistihuoneessa luettavissa (kuvio 11).

Huoneen vaikuttava käyttäminen edellyttää avustavien henkilöiden perehdyttämistä. Mikäli ohjeistus on puutteellinen, voidaan välineitä ja materiaaleja käyttää väärin, jolloin aistihuoneen potentiaali voi mennä hukkaan. (Fowler 2008, 55.) Viimeistelyvaiheeseen kuului myös Mainingin henkilökunnan perehdytys tilan käyttöön. Samassa yhteydessä esiteltiin tilaa Mainingin asukkaille. Loppuraportin laatiminen opinnäytetyöprojektista, aistihuoneen avajaiset ja palautteen kerääminen kuuluivat niin ikään viimeistelyvaiheeseen.



KUVIO 11. Käyttöohjeet tuohikontissa, videotykin testausta valkokankaalle ja laatikosto (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

Mainingin aistihuone mahdollistaa myös rentoutumisen, koska siellä on mahdollisuus kahdenkeskiseen hetkeen ohjaajan kanssa ja tila on rauhoittava ja viihtyisä. Kajavan (2003, 33–34) mukaan rentoutuminen edellyttää oikeita olosuhteita. Mukavalla istuma-alustalla on oltava asennossa, jossa lihakset ja pää saavat olla rentoina. Lämpötilan on oltava riittävä. Ylimääräisiä ääniä ja vetoisuutta ei saa olla. Tärkeintä on, että rentoutuja pystyy keskittymään yhteen asiaan, esimerkiksi tuulettimen ääneen, kokonaisvaltaisesti ja siirtämään tietoisesti ajatustoiminnan syrjään. (Kajava, 2003.) Mainingin aistihuoneessa istuimena toimii säkkituoli, vetoisuutta ei ole ja ääniä sekä muita aistiärsyksiä voidaan rajata esimerkiksi kuulosuojainten avulla. Rentoutuminen ehkäisee ja helpottaa stressiä. Kuten aiemmin on todettu, monien tutkimuksien mukaan luontoelementtien katselu ja luontoäänien kuuntelu vaikuttavat myönteisesti terveyteen ja laskevat stressitasoa.

Valmis aistihuone (kuvio 10) toteutui tuotekehittelysuunnitelman mukaisesti ja viimeistelty aistihuone vastaa asetettuja laatukriteereitä. Suunnitelman mukaisesti Mainingin Green Care -aistihuoneessa on mahdollista soveltaa toimintoja ja ympäristöä käyttäjän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Tunnusteluseinistä hyötyvät sekä aistiyli- että aliherkät asukkaat, koska seinäkankaat saa tarvittaessa verhon taakse piiloon.



KUVIO 10. Tekniikka-, kesä-, syksy- ja talviseinää (Kati-Aurora Kuuskoski 2019)

7.3 Palaute ja käyttäjäkokemus

Välitön palaute avajaistilaisuudessa sekä henkilökunnalta että asukkailta oli myönteinen ja innostunut. Caritaksen markkinointi- ja viestintäpäällikön artikkeli aistihuoneesta myötäili positiivista vastaanottoa (Caritas 2019, viitattu 6.11.2019). Palveluesimies Susanna Rojola toi esille, että Green Care -aistihuone voisi olla malliesimerkinä monille muillekin toimijoille ja toivoi, että Caritaksen eri palveluyksiköt hyödyntävät huonetta. Projektiryhmän toiveena on, että

tulevaisuudessa aistihuonetta voisi käyttää myös toimintaterapiassa, jolloin huoneen käyttö olisi tavoitteellista ja pitkäjänteistä.

Projektin puitteissa käytettävissä ollut aika oli liian lyhyt palautteen ja käyttäjäkokemusten keräämiseen laajamittaisesti. Huoneen käyttöönotto ja sen hyötyjen arvioiminen vaatii kuukausia, eikä yhden tai kahden käynnin perusteella voi vielä tehdä johtopäätöksiä. Muutaman viikon perusteella kerätyn palautteen mukaan on selvää, että projektin hyödynsaajat – sekä asukkaat että ohjaajat – tarvitsevat pitkän ajan totutellakseen aistihuoneessa toimimiseen. Kävi myös selvästi ilmi, että tekniikan käyttö aiheutti ohjaajissa epävarmuutta. Osa asukkaista oli myös kieltäytynyt menemästä aistihuoneeseen, koska he tarvitsevat paljon aikaa uuteen asiaan totutteluun. Palautteen perusteella suurin osa asukkaista ei osaa itsenäisesti pyytää pääsyä aistihuoneeseen, eli heidän pääsytään sinne riippuu henkilökunnan aktiivisuudesta. Henkilökunnan aktiivisuuden hidasteena on ollut riittämätön perehdytys teknisten laitteiden käyttöön. Mainingissa aiotaan jatkoa ajatellen tehdä hyvät kirjalliset ohjeet videotykin käyttämiseen, kuten oli sovittukin. Asukkaille aiotaan jatkossa varata säännöllisiä aistihuoneaikoja kalenteriin, jotta käynneistä saataisiin rutiinia myös ohjaajille.

Osa asukkaista oli kuitenkin oleskellut aistihuoneessa jo useammankin kerran pidemmän aikaa. He olivat pitäneet erityisesti lintujen laulun ja musiikin kuuntelusta tähtivalojen ollessa päällä. Toiveita esitettiin isommasta säkkituolista, painopeitosta ja kiinteästä musiikkilaitteesta. Ohjaajien arvion mukaan huoneessa oli riittävästi kiinnostavaa koettavaa. Heidän mielestään ärsykkeiden määrää oli helppo säädellä ja tarvikkeet sekä välineet olivat helposti käytettävissä. Henkilökunnan havaintojen mukaan tilaa voisi jatkossa käyttää erityisesti huonon olon helpottajana ja merkittävä hyöty saataisiin heidän mukaansa sillä, että haastavasti käyttäytyvät asiakkaat kävisivät huoneessa ennaltaehkäisevästi. Esimerkiksi jos asukkaalla esiintyy yleensä aamupäivisin haastavaa käytöstä, tämä voisi estyä tai vähentyä, jos aistihuoneaika olisi useamman kerran viikossa aamuisin.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

8.1 Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi

Projektin välitön tavoite oli toteuttaa Green Care -aistihuone Mainingin asukkaiden ja henkilökunnan käyttöön. Tämä tavoite saavutettiin työsuunnitelman mukaisessa aikataulussa.

Projektin kehitystavoite oli palvelukodin asukkaiden käytöshäiriöiden vähentyminen ja sen myötä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen, aistihuoneen käytön muodostuminen rutiiniksi ja se, että asukkaat hakeutuisivat sinne oma-aloitteisesti. Tätä tavoitetta voidaan arvioida vasta useiden kuukausien päästä. Tämä olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe.

Oppimistavoitteena oli oppia projektityöskentelyä, itsestämme tiimityöskentelijöinä ja työskentelemään yhteistyökumppanin asettamien kriteerien mukaan. Tavoitteena tulevana toimintaterapeutteina oli oppia aistitoiminnoista, kehitysvammaisuudesta, ympäristön analyysistä ja adaptaatiosta sekä Green Caresta. Saavutimme asetetut oppimistavoitteet ja lisäksi opimme tunnistamaan omaa ammatti-identiteettiämme.

8.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Suunnitteluvaiheen päätehtävät eli projektin rajaus, yhteydenotto toimeksiantajaan, projektityöhön perehtyminen, työsuunnitelman laatiminen, tietoperustaan perehtyminen ja opinnäytetyön suunnitelman laatiminen onnistuivat hyvin. Työsuunnitelmaan jätettiin tarkoituksella väljyyttä, koska toinen projektipäälliköistä oli keväällä 2019 menossa kolmeksi kuukaudeksi ulkomaan harjoittelujaksolle Sloveniaan. Sen lisäksi kesälle jätettiin vapaapäiviä, jotta projektiryhmällä olisi mahdollisuus lomailla. Lopputuloksen kannalta oli erittäin hyvä, että työsuunnitelma ei ollut liian tiukka aikataulultaan.

Teoriaosuuden rajaaminen ja tiedonhaku oli haastavaa, koska toisaalta sekä Green Care - tutkimustietoa että aistitoimintoja koskevaa tietoa on saatavilla runsaasti, mutta niiden yhteiskäytöstä ei löydy tutkimuksia eikä kirjallisuutta. Toimintaterapeutteina meitä kiinnostaa ihmisen toimintakyky ja sen edistäminen. Kuitenkaan kohderyhmän toimintakyvystä ei ole olemassa yleismääritelmää, vaan toimintakyky on aina yksilöllinen ja siihen vaikuttaa moni tekijä.

Haastavaa tietoperustan rajaamisessa ja laatimisessa oli myös se, että aistihuoneessa toteutettavaa multisensorista toimintaa käsittelevä kirjallisuus keskittyy yleensä lasten aistitoimintojen kehittämiseen, mutta oppinäytetyön kohderyhmänä olivat aikuiset kehitysvammaiset, joiden aistitoimintoja ei pyritä parantamaan. Multisensorisen työn tavoitteet ovat toisaalla.

Toteutusvaiheen päätehtävät olivat tuotekehittäminen, pienoismallin teko, materiaalihankinnat, tuotteen rakentaminen, tuotteen testaus ja tuotteen käyttöönotto. Tehtävät ovat toteutuneet tavoitteiden mukaisesti. Toteutusta kokonaisuudessaan helpotti projektiryhmän aiempi koulutustausta ja käsityöosaaminen. Muun muassa puuseppäartesaanin taidoista oli hyötyä pienoismallin piirtämisessä ja puuntyöstössä. Toteutusvaiheessa välimatka työstötilojen ja Mainingin välillä koettiin toisinaan hankalaksi. Materiaaleja ja työvälineitä kuljetettiin kodin, koulun, verstaan ja Mainingin välillä. Toteutusvaiheessa koettiin yllätys sen suhteen, että projektiryhmän tehtäväksi tuli aistihuoneen rakenteellisia muutoksia, kuten lattian laminointi ja listojen rakennus sekä asennus. Onneksi aikataulu oli suunniteltu kohtuullisen joustavaksi, eikä tämä lisätyö aiheuttanut poikkeamaa työsuunnitelman toteutukseen.

8.3 Aistihuoneen laatukriteerien toteutumisen arviointi

Laatukriteereiksi oli määritelty turvallisuus, muunneltavuus, kestävä kehitys ja helppokäyttöisyys (liite 4). Jotkut laatukriteereistä vaikuttivat osittain toisiinsa, kuten turvallisuus ja helppokäyttöisyys. Alun perin aistihuoneessa ei ollut sähkörsasiaa. Rasia sijoitettiin kahden metrin korkeudelle, jotta se ei olisi liian houkuttelevasti esillä. Toisaalta tekniikan kytkeminen sähkörsiaan voi tuottaa ulottuvuushaasteita osalle henkilökunnasta. Tässä tapauksessa laatukriteereistä turvallisuus valittiin ensisijaiseksi helppokäyttöisyyteen nähden. Projektiryhmän arvion mukaan laatukriteerit ovat toteutuneet kaikkien muiden paitsi helpon käytettävyyden osalta. Kaikki materiaali on myrkytöntä, huoneessa ei ole vaarallisia irtoesineitä ja huonetta on ohjeistettu käyttämään vain ohjaajan kanssa. Muunneltavuuden osalta valot ja äänet ovat säädeltäviä, luonnontuotteista on laadittu materiaalipankki, tilassa on käytettävissä videovalikoima ja seinien peittäminen on helppoa. Kestävyyden ja eettisyyden kriteerien mukaisesti materiaalit ovat luonnonmukaisia, kalusteet ovat uusiokäyttötuotteita ja tilassa on pääosin käytetty kierrätysmateriaalia. Helppokäyttöisyyttä voidaan arvioida vasta käyttökokemusten myötä.

9 POHDINTA

Luonnon hyvinvointivaikutukset fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämiseksi on ajankohtainen aihe, vaikka asiaa on tutkittukin jo vuosikymmeniä. Uutta tutkimustietoa saadaan kuitenkin jatkuvasti. Tuoreimmat tutkimukset keskittyvät selvittämään virtuaaliluonnon ja sisätiloihin tuotujen luontoelementtien vaikutuksia hyvinvointiin. Tulokset viittaavat siihen, että luonnon aistiminen tavalla tai toisella lisää hyvinvointia ja vaikuttaa fysiologisesti myönteisellä tavalla. Aistihuoneita käytetään paljon etenkin lasten toimintaterapiassa, jossa multisensorisella toiminnalla voidaan vaikuttaa valmiuksien ja taitojen kehittymiseen. Aistihuoneita käytetään myös kehitysvammaisten kuntoutuksessa, jolloin aistiärsykkeiden rajaamisella ja aistien stimuloinnilla voidaan vaikuttaa etenkin mielenterveyshäiriöiden oireisiin ja edistää rentoutumista. Aistihuoneet ovat yleensä pelkistettyjä värimaailmaltaan ja kalustukseltaan, sekä niissä olevat tarvikkeet ja materiaalit ovat teknisiä sekä teollisia. Mainingin Green Care -aistihuoneessa yhdistyvät luonnon hyvinvointia edistävät elementit ja aistihuoneen käyttömahdollisuudet. Käyttäjän tarpeista lähtevä toiminta aistihuoneessa edellyttää, että käyttäjän mieltymykset, kiinnostuksen kohteet ja rajoitukset tunnistetaan. Kuitenkin lähtökohtaisesti luonnon elementit tarjoavat runsaasti aistielämyksiä ja niiden kanssa toimiminen hyödyttää jokaista käyttäjää, riippumatta käyttäjän yksilötekijöistä.

Projekti edellytti mittavaa työpanosta operatiivisessa toteutuksessa. Aistihuoneessa on hyödynnetty kestävän kehityksen periaattein kierrätysmateriaaleja ja lähes kaikki aistihuoneen kangas- ja puuelementit ovat itse työstettyjä. Projektiryhmän sisällä oli monipuolista tietotaitoa vastaavien projektien hallinnasta ja kädentaitojen osalta. Tämän tyyppisen tuotteen toteutus ei ollut projektiryhmälle täysin uutta, mutta oppimista on tapahtunut esimerkiksi lattian laminoinnissa. Käytössä ollut budjetti oli vaatimaton, joten luovuutta ja omia verkostoja piti hyödyntää paljon materiaalihankinnassa. Toteutusta suurempi opettaja on ollut tietoperustaan perehtyminen. Vaikka luonnosta ammennetaan paljon ideoita ja sisältöä erilaisten kohderyhmien aistitiloihin, puhtaasti Green Care -periaatteella ja aikuisille kehitysvammaisille toteutetun aistihuoneen käytöstä ei löytynyt tutkimuksia. Sen sijaan löysimme paljon tietoa ja tutkimuksia Green Care -periaatteista ja sen käyttämisen hyödyistä, aistitoiminnoista ja aistityöskentelystä, kehitysvammaisuudesta ja sen liitännäissairauksien oireista sekä projektityöskentelystä. Tietoperustan laatiminen on edellyttänyt myös pohdintaa, reflektointia ja tiedon soveltamista toimintaterapiasta. On ollut hyödyllistä huomata, että monet toimintaterapien teoriaan ja käytäntöön liittyvät asiat ovat meille nykyään itsestäänselvyyksiä.

Työelämälähtöisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja valmistaa aikuisille kehitysvammaisille aistihuone, jossa hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia. Saavutimme asettamamme tavoitteet sekä laatukriteerit ja saimme positiivista palautetta. Projektin toteutuksen joihinkin vaiheisiin olisi voinut ottaa enemmän Mainingin asukkaita mukaan, jolloin he olisivat saaneet vahvemman osallisuuden kokemuksen. Tämä osoittautui kuitenkin haasteelliseksi mm. siksi, että emme usein pystyneet kovin aikaisin ennakoimaan, milloin tulisimme Maininkiin seuraavan kerran. Asukkailla on omat sovitut menonsa, eikä spontaani osallistaminen muutenkaan tullut monen asukkaan kohdalla kyseeseen. Ilahduttavaa kuitenkin oli, kuinka lämpimästi asukkaat ottivat meidät aina vastaan ja kuinka he osoittivat kiinnostusta aistihuonetta kohtaan. Itse aistihuoneeseen olemme tyytyväisiä, mutta toiveena kuitenkin on, että huone on jatkuva kehittämisen kohde. Toivomme, että asukkaat saavat esimerkiksi päivätoiminnassa itse hankkia tai valmistaa sinne uusia esineitä, tarvikkeita, kuvia ja materiaaleja.

Kuten aiemmin on todettu, opinnäytetyöprojektin kehitystavoitteiden saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä työtä, tässä tapauksessa Caritas Mainingin henkilökunnalta. Jatkotutkimuksen teko tavoitteiden suuntaisesta toiminnasta ja sen toivottavista vaikutuksista sopisi erityisesti toimintaterapeuttiopiskelijoille. Optimaalisessa tapauksessa asukkaat voisivat saada tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaterapiaa aistihuoneessa. Suunnitellessaan asukkaan arviointia ja terapiaa, Green Caren periaatteisiin ja multisensoriseen toimintaan perehtynyt toimintaterapeutti voisi hyödyntää ydinosaamistaan, kuten toiminnan ja ympäristön analyysiä sekä sovellusta. Toimintaterapeutti ja jatkotutkimusta tekevät opiskelijat sekä Caritaksen henkilökunta voisivat toimia tavoitteita kohti yhteistyössä. Unohtamatta kohderyhmistä tärkeintä – Caritas Mainingin asukkaita.

LÄHTEET

Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K. & Veteli, H. 2015. 10 syytä valita green care -palveluja. Viitattu 13.1.2019,
https://www.proagria.fi/sites/default/files/attachment/10_syyta_valita_green_care_palveluja_nettilis.pdf

American association on intellectual and developmental disabilities. 2018. Intellectual disability. Definition. Viitattu 8.1.2019, <http://aaidd.org/intellectual-disability/definition>

Artto, K., Martinsuo, M. & Kujala, J. 2006. Projektiliiketoiminta. Helsinki: WSOY.

Aaltonen, S. & Arvio, M. 2012. Kehitysvammainen potilaana. 1-2. painos. Helsinki: Duodecim.

Atchison, B. & Dirette, D. P. 2017. Conditions in occupational therapy: Effect on occupational performance. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Autismi- ja aspergerliitto. 2019. Kuntoutuminen. Viitattu 14.5.2019,
<https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi/kuntoutuminen>

Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Brown, C., Stoffel, V. C. & Muñoz, J. P. 2011. Occupational therapy in mental health: A vision for participation. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Caritas 2019. Luontoaiheinen aistihuone syntyi opinnäytetyönä. Viitattu 6.11.2019,
<https://caritaslaiset.fi/vammaiset/2019/aistihuone-syntyi-opinnaytetyona/>

Chan, S., Thompson, D., Chau, J., Tam, W., Chiu, I. & Lo, S. 2010. The effects of multisensory therapy on behavior of adult clients with developmental disabilities — A systematic review. *International journal of nursing studies* 47(1):108-22

Fowler, S. 2008. Multisensory Rooms and Environments: Controlled Sensory Experiences for People with Profound and Multiple Disabilities. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Green Care Finland ry. 2019. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 13.1.2019, <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Green Care Finland ry. 2019. Menetelmät. Viitattu 20.1.2019, <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/>

Hagedorn, R. 2001. Foundations for Practice in Occupational Therapy. 3. painos. Churchill Livingstone: Harcourt Publisher Limited.

Hagedorn, R. 2000. Tools for practice in occupational therapy: A structured approach to core skills and processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, M. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan Voimaa. 3.-4. painos. Keuruu: Otava.

Hine, R., Sempik, J. & Wilcox, D. (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green care in Agriculture. PDF-dokumentti. Viitattu 20.1.2019, http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Hirvonen, J. & Skyttä, T. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/handle/10024/81448>

Houston, M. 2015. Multi-sensory stimulation environments for use with dementia patients: staff perspectives on reduction of agitation and negative behaviors. The University of Vermont. PDF-dokumentti. Viitattu 28.1.2019, <https://core.ac.uk/download/pdf/51066925.pdf>

Joutsivuo, T. 2005. Mistä TOI on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia. Helsinki: Edita: Suomen toimintaterapeuttiliitto.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kagawa, T., Kasetani, T., Miyazaki, Y., Park, B., Takahide, T. & Tsunetsugu, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* 15.

Kajava, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektkirja: Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2013. Kehitysvammaisuus. 5-6. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kestavakehitys.fi. <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>. Viitattu 5.11.2019

Kramer, P., Hinojosa, J. & Howe, T. 2020. Frames of reference for pediatric occupational therapy. Fourth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S. & Townsend, E. 1997. Core concepts of occupational therapy. Enabling occupation: an occupational therapy perspective. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

Louv, R. 2008. Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder. Chapel Hill: Algonquin Books.

Luonnonvarakeskus, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. 2018. Suomalainen Green Care: LuontoHoivan LuontoVoiman laatutyökirja. PDF-dokumentti. Viitattu 21.5.2019, <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Löow, M. 2002. Onnistunut projekti Projektijohtamisen ja – suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma oy.
- McCull, M., Law, M. & Steward, D. 2015. Theoretical basis of occupational therapy. 3. painos. Thorofare: Slack Incorporated.
- Miller, L. 2014. Sensational Kids: Hope and Help for Children with Sensory Processing Disorder. New York: Penguin Group.
- Paavilainen, P. 2016. Toimivat aivot. Kognitiivisen neurotieteen perusteita. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Papunet. 2019. Aistit vuorovaikutuksessa. Viitattu 11.1.2019 ja 17.1.2019, <http://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum. Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. tarkistettu p., 7. painos. Helsinki: Talentum.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Samk. 2019. Uutiset. Hyvinvointi ja terveys. Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. Viitattu 21.5.2019, https://www.samk.fi/wp-content/uploads/2016/06/Esteettomyys_Tilojen_esteettomyden_tarkistuslista_julkaisu-1.pdf
- Sand, O., Sjaastad, O.V., Haug, E., Bjälle, J.G. & Toverud, K.C. 2016. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät. Kirja kehitysvammaisuudesta. Kouvola: PackageMedia Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Sirkkola, M. 2010. Multisensory Environments in social care: Participation and empowerment in sociocultural multisensory work. Viitattu 21.5.2019,
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90584/Multisensory_Environments%20in_social_care.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. PDF-dokumentti. Viitattu 18.1.2019,
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76. Verkkojulkaisu. Viitattu 11.1.2019,
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Sutton, D. & Nicholson, E. 2011. Sensory modulation in acute mental health wards. A qualitative study of staff and service user perspectives. Auckland, New Zealand: Te Pou o Te Whakaaro Nui.

The American Occupational Association. Rehabilitation and disability. Viitattu 18.1.2019,
<https://www.aota.org/Practice/Rehabilitation-Disability/distinct-value.aspx>

Townsend, E. & Wilcock, A. 2004. Occupational Justice and Client-Centred Practice: Dialogue in Progress. Canadian Journal of Occupational Therapy 71: 2, 75–87.

Ulrich, R. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. Science, New Series 224 (4647).

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M & Zelson, M. 1991. Stress recovery during Exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology 11.

Wallis, K., Sutton, D. & Bassett, S. 2018. Sensory Modulation for People with Anxiety in a Community Mental Health Setting. *Occupational therapy in mental health*. 2018, vol. 34, no. 2, 122–137.

Vehmasto, E. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vernerinet. 2019. Mielenterveys. Viitattu 10.1.2019, <https://verneri.net/yleis/mielenterveys>

Yle Uutiset, Tikkamäki, M. 2018. Tulevaisuudessa metsän mikrobistoa voidaan lisätä erilaisiin tuotteisiin kuten voiteisiin tai pillereihin. Viitattu 17.1.2019, <https://yle.fi/uutiset/3-10265879>

YLE, Kallunki, E. 2018. Luonto on tehokas stressin purkaja, jopa toimistossa – 15 minuuttia luontokuvaa ja -ääntä riittää mielialan kohenemiseen. Viitattu 17.1.2019, <https://yle.fi/uutiset/3-10564100>

LIITTEET

Liiteluettelo

Liite 1: Opinnäytetyön työsuunnitelma

Liite 2: Tuotteen kustannusarvio ja toteuma

Liite 3: Green Care -esitys Maininkiin

Liite 4: Tuotteen laatukriteerit

Liite 5: Ohjeistus toimintaan aistihuoneessa

OPINNÄYTETYÖN TYÖSUUNNITELMA. AIKATAULUTUS 2018-2019 GREEN CARE AISTIHUONE KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUKODISSA. Hanna Koponen ja Kati-Aurora Kuuskoski. Toimintaterapia.			
<u>SYYSKUU 2018</u> <u>SUUNNITTELU</u> Yhteydenotto toimeksiantajaan. Tietoperustaan perehtyminen.	<u>LOKAKUU 2018</u> <u>SUUNNITTELU</u> Esisuunnittelu ja projektityöhön perehtyminen. Tietoperustaan perehtyminen.	<u>MARRASKUU 2018</u> <u>SUUNNITTELU</u> Aiesopimuksen laatiminen. Tietoperustaan perehtyminen.	<u>JOULUKUU 2018</u> <u>SUUNNITTELU</u> Toimeksiantajan tapaaminen. Ohjaukerta. Tietoperustaan perehtyminen.
<u>TAMMIKUU 2019</u> <u>SUUNNITTELU</u> Viikkopalaveri Mainingissa 17.01.19. Suunnitelman kirjoittaminen. 1. version palautus.	<u>HELMIKUU 2019</u> <u>SUUNNITTELU</u>	<u>MAALISKUU 2019</u> <u>SUUNNITTELU</u>	<u>HUHTIKUU 2019</u> <u>SUUNNITTELU</u> Suunnitelman korjausta tarpeen mukaan.
<u>TOUKOKUU 2019</u> <u>SUUNNITTELU</u> Pienoismalli. Valmis suunnitelma.	<u>KESÄKUU 2019</u> <u>TOTEUTUS</u> Aistihuoneen käytännön toteutuksen suunnittelu/Caritas/ materiaalit yms.	<u>HEINÄKUU 2019</u> <u>TOTEUTUS</u> Aistihuoneen rakentaminen ja siitä raportointi.	<u>ELOKUU 2019</u> <u>TOTEUTUS</u> Aistihuoneen käyttöönotto ja siitä raportointi.
<u>SYYSKUU 2019</u> <u>TOTEUTUS</u> Opinnäytetyön viimeistelyä.	<u>LOKAKUU 2019</u> <u>TOTEUTUS +</u> <u>ARVIOINTI</u> Opinnäytetyön palautus. Opinnäytetyön arviointia.	<u>MARRASKUU 2019</u> <u>ARVIOINTI</u> Opponointi. Kypsyysnäyte.	<u>JOULUKUU 2019</u> <u>ARVIOINTI</u> Opinnäytetyön hyväksyminen.

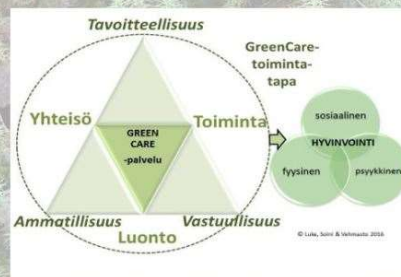
ALUSTAVA KUSTANNUSARVIO JA TOTEUMA MATERIAALIKULUISTA		
KUSTANNUSPERUSTE	HANKINTAHINTA- ARVIO	TOTEUMA
Luonnonmateriaaleja: kivet, kävyt, lampaanvilla, koivurungot, sulat, hevosenjouhi, simpukat, turkis, naava, puupahkat, koivuhylly yms.	0€	Itse kerättyjä ja omista varastoista, lahjoituksena maatilan emännältä, metsurilta muilta tuttavilta
Painopöytä	-	5 €. Itse suunniteltu ja toteutettu
Laminaattilattia	-	0€. Nettipalstalta
Puutavaraa, maalia, ruuveja yms.	-	0€. Caritas Celestan verstaas
Valot ja himmentimet	100€	0€. Tähtivalot nettipalstalta. Väri- kalvot valoihin omista varastoista
Verhotangot	20€	0€. Lahjoituksena ystävältä
Riippukeinu/matto	50€	0€. Poistettiin suunnitelmasta
Videotykki	0€	0€. Caritas Maininki
Hylly videotykillä	0€	0€. Metsurilta, iso koivupahka
Kaiuttimet, pienet	20€	5,00€. Kirpputorilta
Tuuletin	60€	15,00€. Kirpputorilta
Verhot ja muut kankaat, nahka	50€	159,04€. Osa kirpputoreilta
Erilaiset kannattimet, tuohikontti	10€	15,20€
Eteeriset öljyt 3 laatua	30€	15€ (2 kpl)
Laulavat linnut 3 kpl	40€	18,11€ (1 kpl)
Lasisia säilytysastioita, suihkepullo	50€	28,93€
Askartelumateriaalit, narut, liima, ompelutarvikkeet, pesuaine yms.	20€	98,27€
Kaluste (laatikosto/istuin)	-	10,00€. Tori.fi
Kuulosuojaimet	-	10,00€
Bluetooth -kuulokkeet	-	40,00€
Painotyyny	-	74,00 €
Yhteensä	500€	493,55€
TYÖAIKA- JA MATKAKUSTANNUKSET		
Opiskelijat 10€/tunti	2x15op = 30x26,6=798 tuntia x 10€ = 7980€	
Ohjaavat opettajat 45€/tunti	2x25=50 tuntia X 45€ = 2250€	
Matkakulut (Oulun keskusta- Pateniemi + materiaalihankinta)	110km + 100km=210km x 0,43€ (km-korvaus 2019) = 90,30€	



GREEN CAREN HISTORIAA

- Yli 2000 vuotta sitten taolaisia puutarhoja terveyden edistämiseen
- Keskiajalla Euroopassa luostareissa, sairaaloissa, vankiloissa ja orpokodeissa puutarhoja (hyöty ja estetiikka)
- 1800-luvulta alkaen mielisairaaloihin puutarhoja ja kasvimaita
- Varsinainen puutarhaterapia Amerikassa 1920-luvulla (1. maailmansota)
- Britanniassa puutarhaterapia vakiintui 1960-luvulla vammaisten hoidossa
- Suomessa hoitopuutarhoja kehitysvammalaitoksissa, mielisairaaloissa, vankiloissa, päihdehuollon yksiköissä ja vanhainkodeissa

GREEN CARE TOIMINTATAPAKUVIO



GREEN CARE SUOMESSA

- Luontolähtöinen hyvinvointia ja elämänlaatua vahvistava työ metsässä, puutarhassa, maataloilla sekä kaupungissa sisätiloissa
- Green Care Finland ry. perustettiin 2010
- <http://www.gcf Finland.fi/>
- GC laatukäsikirja
- Yritysten mahdollista hakea Green Care laatumerkkiä toiminnalleen
- Suomessa Green Care - vihreä hoiva – luontohoiva

GREEN CARE JAKO

• VIHREÄ HOIVA

- Ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä
- Edellytyksenä sote- tai kasvatustieteiden koulutus
- Esim. päivätoiminta

• VIHREÄ VOIMA

- Ei sote-koulutus vaadetta
- Ennaltaehkäisevää, virkistävää
- Esim. luontoleirit ja luontoharrastus

- Hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä voidaan hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia asiakkaiden elämänlaadun parantamiseen ja omaehtoisuuden tukemiseen
- Laitosympäristöissä luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän tunnetta ja antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia
- ongelmakeskeisyyden sijalle voimavarakeskeisiä toimintamalleja → esim. rauhoittumishuoneesta aisteja stimuloivaan/rentouttavaan aistihuoneeseen

AISTIHUONEESEEN IDEOINTIA

- Luontokuvien ottaminen → katselu aistihuoneessa
- Eteeriset öljyt, tuoksupussit, tuuletin
- Luonnon maut, kuusenkerkät, marjat, pähkinät...
- Aistitunteukset kehossa, eri luonnonmateriaalit
- Tunnusteluseinä, jossa vuodenaikamaisema taustakuvana
- Luonnon äänet (veden solina, linnut, tuulen humina, aallot)
- Luontovideoiden heijastaminen videotykillä

TUTKIMUKSIA

- **Maisemanäkymän vaikutus toipumiseen sairaalassa:** Ulrich, R. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *New Series* 224 (4647)
- **Luontovideoiden vaikutus verrattuna urbaaneihin videoihin:** Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M & Zelson, M. 1991. Stress recovery during Exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* (11), 222.
- **Aistihuoneen käytön vaikutus aikuisten kehitysvammaisten käytökseen.** Chan, S. & ym. 2010. The effects of multisensory therapy on behaviour of adult clients with developmental disabilities—A systematic review. *International Journal of Nursing Studies* (47), 108-122.
- **Hoito henkilökunnan ja potilaiden kokemuksia aistihuoneen käytöstä akuutilla MT-osastolla.** Sutton, D. & Nicholson, E. 2011. Sensory modulation in acute mental health wards: A qualitative study of staff and service user perspectives. Auckland, New Zealand: Te Pou o Te Whakaaro Nui.
- **Aistihuoneen vaikutuksia dementia-potilaiden käytökseen.** Houston, M. 2015. Multisensory stimulation environments for use with dementia patients: staff perspectives on reduction of agitation and negative behaviors. The University of Vermont.
- **Opinnäytetyö työntekijöiden kokemuksista kehitysvammaisten Green Care-toiminnan ohjauksesta:** http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73399/Rissanen_Eiise.pdf?sequence=1&isAllowed=y

PROJEKTIN TUOTTEEN LAATUKRITEERIT	LAATUKRITEERIEN MÄÄRITTELY	LAATUKRITEERIEN MÄÄRITTÄJÄ
TURVALLISUUS	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki myrkytöntä • Ei vaarallisia irtoesineitä • Huoneen käyttö vain ohjaajan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Caritas Maininki henkilökunta
MUUNNELTAVUUS	<ul style="list-style-type: none"> • Valot ja äänet säädeltäviä • Materiaalipankki • Videovalikoima • Seinien peittäminen tarvittaessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä, myöhemmin Caritas Mainingin henkilökunta
KESTÄVÄ KEHITYS	<ul style="list-style-type: none"> • Materiaalit luonnonmukaisia • Kalusteiden uusiokäyttö • Kierrätysmateriaalin käyttö 	<ul style="list-style-type: none"> • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä
HELPPOKÄYTTÖISYYS	<ul style="list-style-type: none"> • Tarvikkeet lähellä • Tarvikkeet omilla paikoilla • Tarvikkeet lajiteltu käyttötarkoituksen mukaan • Tekniikka toimivaa ja helppokäyttöistä • Tilan puhtaanapidon vaivattomuus 	<ul style="list-style-type: none"> • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä • Projektiryhmä

OHJEISTUS TOIMINTAAN AISTIHUONEESSA

Caritas Mainingin aistihuone on luontoperustainen (Green Care) huone, jonka tarkoitus on mahdollistaa käyttäjille luontoyhteyden kokeminen sisätiloissa, erilaisten aististimulaatioiden saaminen ärsykeitä vähentämällä tai lisäämällä käyttäjän tarpeiden ja toiveiden mukaan sekä rentoutuminen. Aistihuone on toteutettu Oamkin toimintaterapiaopiskelijoiden (Koponen & Kuuskoski) toiminnallisena opinnäytetyönä.

- Käyttäjälähtöinen ajattelu
 - Huomioi käyttäjän (esimerkiksi Mainingin asukas) tarpeet eli mahdolliset aistiylili ja aliherkkytykset. Huoneessa on mahdollista aktivoida useita aistikanavia samanaikaisesti, esimerkiksi kuunnellen, kosketellen ja katsellen. Huoneessa on mahdollista myös rajata aistiärsykeitä siten, että käytetään vain yhtä aistikanavaa kerrallaan. Rajaaminen onnistuu esimerkiksi siten, että kosketteluseinät ovat valkoisten verhojen takana ja käyttäjällä on kuulosuojaimet, jolloin hän voi aktivoida pelkästään esim. hajuaistia tuoksupussien avulla. Rentoutuminen saavutetaan eri toimintatavoilla käyttäjän mukaan.
- Kahdenkeskinen vuorovaikutus
 - Aistihuoneessa oleskellaan kahdestaan. Siten käyttäjä saa oman rauhallisen hetken, jolloin ohjaajan huomio on keskittynyt vain häneen. Ohjaaja pystyy havainnoimaan häiriöttömässä kahdenkeskisessä tilanteessa käyttäjän tarpeita ja mieltymyksiä sekä voi huomata uusia tapoja, joilla käyttäjä ilmaisee itseään.
- Aistihuoneen välineet
 - Videotykki hyllyllä
 - Tähtivalot (johto pistokkeeseen)
 - Kaiuttimet hyllyllä
 - Tuuletin hyllyllä
 - Laulava lintu pesässä (ääni käynnistyy puristamalla)
 - Kuulosuojaimet ja bluetooth-kuulokkeet alalaatikossa
 - Kannettava tietokone (luontokuvat, -äänet ja -videot tiedosto)
 - Tuoksupussit lasipurkeissa (ylälaatikossa). Mänty, kuusi, syreeni, ruusu, siankärsämö, minttu.
 - Eeteriset öljyt lasipurkeissa (ylälaatikossa). Mänty ja laventeli.
 - Tunnustelupussit (keskimmäinen laatikko). Kävyt, herneet, siemenet, simpukat, pajunkissat, puolukanlehdet, jyvät.
 - Puumuodot (esim. pahkat, oksat, tuulenpesä)
 - Poronsarvi, kaarna, hiekka, kivet, hevosen jouhi (koskettelulauta)
 - Sulat, risut, simpukat, korallit, kävyt, nahka (eri kosketteluseinien taskuissa)
 - Pehmokala (joessa)
 - Pöllö nahkasta
 - Hamppukuitu, lampaanvilla, turkis ja naava (villasukissa)
 - Puunrungot kahdessa nurkassa (pajusta ja hamppukuidusta tehty linnunpesä)
 - Kankaiset vuodenaikaseinät (pääsääntöisesti puuvillaa)
 - Säkkituoli (pestävä puuvillainen päällinen)
 - Painotyyny (pestävä päällinen)
 - Huoneessa kaluste, jossa on laatikosto ja hyllyt. Kaluste on siirrettävissä ja sillä voi istua (ohjaaja)

- Toimintatapoja aistihuoneessa
 - Näköaisti. Aistihuoneessa on kolme vuodenaikaseinää, joissa on paljon värejä ja kuvioita. Tilassa on runsaasti visuaalisesti näyttäviä puumuotoja, värivaloja ja tähtivalot. Videotykiä voi heijastaa valkoiselle seinäverholle luontoaiheisia videoita ja kuvia. Tila on suunniteltu niin, että näköaistimuksia voi rajata peittämällä seinät valkoisilla verhoilla. Aistihuoneen pienen koon takia kaikkien vuodenaikaseinien samanaikainen katselu voi olla häiritsevää. Vuodenaikaseiniä ja muita visuaalisia ärsykeitä voi katsella säkkituolissa istuen, pyörätuolista tai seisten ja liikuskellen.
 - Kuuloaisti. Äniärsykeitä rajaamalla voidaan aktivoida jonkin toisen aistikanavan käyttöä. Aistihuoneessa on kuulosuojaimet, joiden avulla voi vaimentaa ympäristön häiritseviä ääniä. Luontoääniä voi kuunnella bluetooth-kuulokkeilla tai kaiuttimista. Tilassa on myös laulava pehmoilintu.
 - Tuntoaisti. Aistihuoneessa on erilaisia tunnusteltavia luonnonmateriaaleja seinillä ja tunnustelupusseissa. Syvätuntoaistiaistia stimuloi painotyyny. Tunnusteltavana on pehmeitä, kovia, karheita, sileitä ja erimuotoisia ja -kokoisia materiaaleja. Tunnustelupusseja voi käyttää pelkkää tuntoaistimusta stimuloimalla (kuulosuojaimet, silmät suljettuina).
 - Hajuaisti. Aistihuoneessa on tuoksupusseja, jotka sisältävät luonnonmateriaaleja. Lisäksi käytössä on eteerisiä öljyjä. Öljyä tiputetaan pari pisaraa lasipurkissa olevaan pumpuliiniin ja tuoksetellaan. Tuoksupurkin voi laittaa tuulettimen eteen, jolloin tuoksu leviää huoneeseen. Hox. Vältä eteerisen öljyn suoraa ihokosketusta!
- Hygienia ja siisteys. Viihtyisyyden takaamiseksi, tulethan tilaan puhtain käsin. Kangasmateriaalit ovat pestäviä. Palauta lähtiessäsi tarvikkeet omille paikoilleen ja vedä valkoiset verhot seinien eteen seuraavaa käyttäjää varten.